

**БЛЮДА  
УЗБЕКСКОЙ КУХНИ**

**UZBEK CULINARY**



**К. М. МАХМУДОВ , Ш. Г. САЛИХОВ**  
**К. М. МАХМУДОВ , Ш. Г. САЛИХОВ**

**БЛЮДА**  
**УЗБЕКСКОЙ**  
**КУХНИ**



**UZBEK**  
**CULINARY**

В альбоме приведены рецепты и способы приготовления наиболее распространенных блюд узбекской кухни. Описание способов приготовления сопровождается красочными иллюстрациями.

Альбом предназначен как для поваров-профессионалов, так и для любителей кулинарии, домашних хозяек, учащихся школ профтехобразования.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В Продовольственной программе СССР на период до 1990 года подчеркнуто, что рацион питания советского человека по калорийности соответствует физиологическим нормам. Теперь партия ставит задачу: используя возросший экономический потенциал страны, обеспечить в возможно сжатые сроки устойчивое снабжение населения всеми видами продовольствия, существенно улучшить структуру питания советских людей за счет наиболее ценных продуктов.

В практическом осуществлении этой всенародной программы немаловажную роль призвано сыграть и дальнейшее развитие кулинарного искусства. Вкусно приготовить пищу, красиво подать ее на стол должна уметь каждая хозяйка. А этого можно достичь при постоянном совершенствовании своих знаний и навыков в приготовлении блюд. Соблюдение кулинарных правил, использование рецептов и описаний дает возможность не только разнообразить питание в семье, повышать вкусовые качества, калорийность блюд, обеспечивать наличие в них необходимого количества витаминов, минерального и животного белка (аминокислотного компонента), но и добиться экономного расходования продуктов.

Исходя из этих соображений авторы альбома рекомендуют рецепты и технологию узбекских блюд, которые могут быть вкусно приготовлены и красиво поданы.

В развитии домашней кухни, обогащении ассортимента блюд узбекская народная кулинария, так же как и национальные кухни других народов СССР, может сыграть заметную роль.

В настоящем альбоме, рассчитанный на широкий круг читателей, включены характерные для узбекской кухни блюда, которые отличаются друг от друга внешним видом, ароматом и вкусом. Некоторые из них готовятся повседневно, другие — сезонные — изредка, в зависимости от наличия соответствующего исходного сырья. Кроме того, в альбоме даны способы и рецепты приготовления старинных, забытых, но восстановленных блюд, имеющих не только замечательные вкусовые качества, но и диетические и целебные свойства. Даются также описания некоторых блюд деликатесного характера.

За многовековую историю развития узбекской кулинарии над созданием этих блюд работали не только профессиональные повара, но и сами производители продуктов питания (земледельцы, скотоводы, садоводы, охотники), а также народные лекари, домашние хозяйки, любители и ценители кулинарного искусства.

## Особенности узбекской кухни

Безусловно, национальная кухня любого народа основывается на его экономике, на наличии исходного сырья. Советский Узбекистан обладает богатыми возможностями. Здесь широко развито животноводство, птицеводство, пчеловодство. Колхозники получают богатые урожаи пшеницы, риса, кукурузы, ячменя, бобовых (маша, лавина, нухата (гороха) и сои). Ежегодно садоводы республике собирают плоды разных сортов урюка, абрикосов, слив, алычи, персиков, черешни, вишни, яблок, груш, джуды, хурмы. У нас плодоносят также лимоны, апельсины, айва, инжир, гранат, орехи. В Узбекистане широко развито виноградарство. Здесь имеется до 150 сортов винограда. А в бахчеводстве дают прекрасные урожаи до 100 сортов дыни, арбузов, тыка, огурцов, кабачков, патиссонов. Хорошо развито и овощеводство: выращивают морковь, свеклу, редьку, редис, репу, репчатый лук, чеснок, лук порей, многоярусный лук, белокочанную, краснокочанную, цветную, черешковую капусту, помидоры, болгарский сладкий и стручковый горький перец, баклажаны, разные сорта картофеля. Из ягод произрастают клубника, земляника, черная и красная смородина. Из зелени укроп, петрушка, кинза, сельдерей, зелень чеснока, зеленый лук (перо), шавель, салат-латук, шпинат, базилик, тимьян, жусай и многое другое.

Как известно, кулинария относится к отрасли прикладного искусства. Ее истоки уходят в глубь веков. За тысячелетнюю историю в узбекской кулинарии сложились свои специфические особенности, национальный колорит и своеобразные жанры. Ознакомление с этими результатами народного творчества представляет большой исторический и культурный интерес.

На примере узбекской кулинарии мы наблюдаем такие особые жанры как **яхнапаз** (жанр и специальность по созданию холодных закусок); **ошпаз** (жанр и специальность по приготовлению супов, шурпы и различных вторых блюд); **кабобпаз** (жанр и специальность по приготовлению разновидностей шашлыка); **паловпаз** (жанр и специальность по приготовлению различных вариантов самсы — различных печеных пирожков); **нонпаз** или **нонвой** (жанр и специальность по выпечке различных видов лепешек); **шакарпаз** или **кандолдчи** (жанр и специальность по приготовлению сладостей) и т. п.

За свою многовековую историю наш народ накопил богатый опыт обработки различных пищевых продуктов и приготовления десятков и сотен неповторимых по вкусу блюд и деликатесов, рецепты которых дошли до наших дней.

Блюда готовили из овощей и фруктов, на парном, пресном молоке или с добавлением кислого молока (катыка) и сметаны (каймака), из яиц, мяса крупного рогатого и мелкого скота, домашней птицы и дичи, из муки, риса, маша, нухата (гороха) и других круп. Это и салаты, и мясные, овощные холодные закуски, и супы, и густые блюда, и мучные изделия, и сладости. Их рецепт иногда простой, состоящий из сочетания одного-двух продуктов, а часто очень сложный, объединяющий и довольно рационально сочетающий гамму вкусовых качеств, аромат десятка и более продуктовых компонентов, приправ и специй.

Для приготовления вкусных и ароматных блюд важное значение имеет применение разнообразных пряностей, специй и зелени. В узбекской кухне применяются такие специи как зира (бунium персикум), зирк (барбарис), красный стручковый перец в све-

жем, сушеном и молотом виде, черный перец (молотый и горошек), кориандр (семена кинзы), лавровый лист, корица, бадьян и др. Из зелени укроп, петрушка, сельдерей, кинза, зеленый лук, зелень чеснока, мята, веточки и листья райхана (садового базилика), а также жамбила (тимьян).

Из овощей и как исходное сырье и как специи, обеспечивающие остроту и аромат, применяются чеснок, лук, редис и редька. Такую же роль играют следующие фрукты: айва, зерна кислого граната, свежая и сушеная слива и алыча, а также изюм.

В составе зелени, специй и плодов содержатся ароматические вещества, различные витамины, минеральные соли, эфирные масла, способствующие возникновению аппетита и повышающие физиологическую ценность готовых блюд. С другой стороны, эти вспомогательные продукты разнообразят вкус одного и того же продукта, обогащают пищу белками и углеводами.

Пикантность блюда зависит и от других важных факторов. Во-первых, от сорта, химического состава, степени зрелости и сохранности продуктов. Это фактор объективного характера. Во-вторых, вкусовые и ароматические качества и полноценность пищи зависят от умелого сочетания компонентов блюд, то есть создания рецепта. В-третьих, от правильной холодной и тепловой обработки продуктов — исполнения технологического акта. Эти последние факторы носят субъективный характер. Следовательно, от умения, опыта и мастерства кулинара во многом зависит качество пищи.

Своеобразие и специфические особенности узбекской кухни сводятся таким образом, к следующим: а) климатические условия края; б) щедрость земли узбекской, которая дарит самые разнообразные продукты питания; в) своеобразие многовековых бытовых традиций народа; г) взаимообогащение и ассимиляция кулинарных достижений разных народов, проживающих как на территории Узбекской ССР, так и по соседству с ней; д) не только научный, но и эмпирический характер приготовления блюд, базирующийся на многовековом опыте народных кулинаров, который передавался из поколения в поколение. Так, в узбекских блюдах пропорция мяса составляет 1/3 и 1/4 общего количества крупы, овощей и других продуктов. Это вполне отвечает современным научным требованиям к организации рационального питания.

Специфика кулинарного искусства Узбекистана видна с самого начала технологии приготовления пищи. Так, размеры нарезанных кусочков мяса и овощей должны соответствовать по норме и величине основному продукту, из которого готовится блюдо. Скажем, варится шурпа из гороха, значит, морковь как вспомогательный продукт нарезается кубиками, то есть горошком; при приготовлении мясо-овощного бульона морковь, репу и другие овощи варят целиком или нарезают на большие куски и, в соответствии с этим, мясо должно нарезаться на куски по 100—150 г.

Эти особенности узбекской кухни отнюдь не изолируют ее от кухни других народов, а, наоборот, способствуют взаимопроникновению и взаимообогащению.

Процессы холодной и тепловой обработки продуктов у нас, например, почти идентичны с такими же процессами современной мировой кухни. Холодная обработка продуктов состоит из следующих процессов: сортировка, промывание, очистка (зачистка), просеивание, переборка, ошпывание, опаление, потрошение, обвалка, разрезание, шинковка, смешивание, замачивание, формирование, панирование и т. д. Затем идет нарезка — измельчение. Существует десять видов нарезки: ломтиками, дольками, кольцами, соломкой, кубиками, кружочками, шпалом, пластиками, рубка и терка, то есть такие, как и в других кухнях.

Что касается технологии приготовления продуктов, то здесь наблюдаются два основных процесса. Первый процесс — это приготовление блюд без применения огня, состоит из соления, квашения, маринования, сушки на солнце, вяления в тени, соединения измельченных овощей и фруктов (к примеру, приготовление салатов) и т. д. Второй процесс — это приготовление блюд с применением огня, то есть тепловая обработка, состоит из шести основных способов и пятнадцати приемов.

**I. Жарение — коуриш.** а) Открытая жарка — очик коуриш. Продукты нашиваются на шпалжи и на вертеле или кладутся на металлическую сетку, укрепленную на треножнике, и обжариваются над горящими углями; б) Жарка с применением меньшего количества жира — жазлаш. В котле и на сковороде перекаливают жир примерно в количестве 1/10 нормы основного продукта и на среднем огне пассируют, постоянно помешивая, до полуготовности или до полной готовности; в) Жарка в большом количестве жира, то есть во фритюре — куп егда коуриш. Котел со сферическим дном ставят на огонь, нагревают, затем кладут жир, взятый в два раза больше количества обжариваемого продукта, и сильно, примерно до 160—180 градусов, перекаливают. Когда начинает выделяться беловатый дым, в котел бросают немного соли, которая вызывает треск, «стреляет». После этого уменьшают огонь и обжаривают продукты со всех сторон до образования румяной поджаристой корочки. Так жарят куски мяса для коурдака, богирсак, жареные пельмени, хворост, витушки и другие изделия из теста.

**II. Варка — кайнатши.** а) Кипячение в воде. Рис и другие крупы, мясо, овощи кладут в кастрюлю с холодной водой и на очень медленном огне доводят до готовности, в конце варки добавляют соль. Мучные, макаронные изделия опускают в слегка подсоленную кипящую воду и варят на среднем огне. Этим способом варят лапшу, пельмени, мясо и овощи для супов без поджарки; б) Кипячение в молоке. Процесс в основном такой же, как варка в воде, с той разницей, что более твердые крупы и упругие овощи сначала варят в воде до полуготовности, затем опускают в кипящее молоко и доваривают до готовности.

**III. Варка на пару — буглаш.** Для этой цели используют специальную паровую кастрюлю — касканом, состоящей из двух отделений (верхнего и нижнего). В нижнее отделение наливают воду для образования пара. А верхнее отделение представляет собой цилиндр-ободок с плотно закрывающейся крышкой, внутри которого размещены один на другом три, четыре и более съемных ярусов с отверстиями. Кулинарные изделия кладут на эти предварительно смазанные ярусы — лапки и доводят до готовности в водяной «бане». Так варят манты, хунон, овощи и паровую шашлык.

**IV. Тушение — димлаш.** Соответственным образом нарезанные овощи, мясо и другие продукты смешивают или же укладывают слоями в кастрюлю, закрывают крышкой, ставят на очень медленный огонь и томят. Блюда приходят в готовность под влиянием пара, образующегося от налитой жидкости, и собственного сока продуктов. Чтобы вода полностью не испарилась, до конца варки не открывают крышку.

**V. Выпекание — тандирда пишириш.** а) Выпечка в горизонтальном тандире. Тандыр — это особая печь, в которой выпекают в основном лепешки и печеные пирожки — самсу, иногда и мясо, рыбу, печенку, нарезанные плоскими кусками. Такую печь делают кустарным способом в виде цилиндра с суженой горловиной. Она очень напоминает по форме стеклянные баллоны из-под консервов. Материалом для лепки такой печи служит глина горного лёсса, смешанная с овечьей или верблужьей шерстью. Широко распро-

странены тандыры среднего габарита: высота до 1,5 м, диаметр в средней части — до 1 м, диаметр горловины, то есть посадочного отверстия, — 0,5—0,6 м, толщина стенки — 0,02 м. Тандыр высушивается на солнце в течение недели, затем его устанавливают во дворе на кирпичный фундамент так, чтобы основание горизонтально касалось стены, при этом горловина обращена наружу на высоте 1,2—1,5 м от пола, то есть на уровне груди пекаря. Наружную часть тандыра обкладывают одним рядом кирпича, смазывают глиной. Внутренняя часть служит рабочей камерой, в которой сжимают хворост или стабли хлопчатника. Изделия сажают на верхнюю и боковые стенки. Выпекают сырье под действием тепла, которое аккумулируется в толще докрасна накалившихся стенок и в углях сгорающего топлива, которые собраны горкой в нижней части рабочей камеры; б) Выпечка в вертикальном тандире — Ер тандирда пишириш. Такой тандыр устраивают во дворе, под навесом, основанием вниз, горловиной вверх, со всех сторон обкладывают кирпичом в виде постаментов. В донной части оставляют отверстие диаметром 12—15 см для поддува воздуха в рабочую камеру. Подкладывают топливо с горловины, она служит и дымоходом и посадочным отверстием. Докрасна накалив стенки, выгоревшие угли горкой собирают в середине донной части и сажают (прилепляют) изделия. В таких тандырах в Узбекистане выпекают в основном самсу. После посадки изделия, его сбрызгивают водой. Когда образуется обильный пар, горловину накрывают тычком и выдерживают до готовности выпекаемых продуктов; в) Выпечка в духовом шкафу — духовакада пишириш. Выпекание мучных изделий и других продуктов в камерах деревянных, электрических и газовых духовок идентично с другими кухнями.

**VI. Сложно-комбинационный способ приготовления блюд — муракба комбинация усулда пишириш.** Для такого способа приготовления блюд необходим котел (чугунный или алюминиевый) с шарообразным дном. Его ставят на сильный огонь и нагревают примерно до 100 градусов. Затем кладут жир и перекаливают на среднем огне до появления дыма темного цвета, уменьшают огонь, и дым постепенно приобретает беловатый цвет. В этот момент бросают в котел немного соли крупного помола, которая трещит в масле и разлагается, иногда опускают в кипящее масло огуленную косточку или очищенную луковицу. Соль, обгорелая косточка или луковица нейтрализуют горькие вещества, содержащиеся в жире (например, госсиполь в хлопковом масле). Затем их выбрасывают. Такой способ улучшает свойства жира, а жаренные продукты приобретают хороший вкус и лучше усваиваются.

Этим способом начинают приготовление плова и других блюд с поджаркой, следовательно, перекаливание жира — первая стадия сложно-комбинационного способа тепловой обработки. Затем следует процесс обжарки продуктов (лука, мяса и моркови). Лук, нашинкованный кольцами, жарят до приобретения красного колера и пока не станет хрустящим. После этого кладут кусочки мяса и обжаривают до румяной корочки, затем закладывают нашинкованную соломкой морковь и, в зависимости от разновидности плова, жарят вместе с мясом или тушат. При этом следят за тем, чтобы каждый продукт сохранил свойственный ему вид и форму нарезки.

Приготовлением зирвака, то есть подливы плова, это третья стадия сложно-комбинационной технологии. Обжаренные продукты заливаются водой так, чтобы она слегка покрыла содержимое котла, и тушат на умеренном огне. По мере закипания заправляют солью и специями. Чем больше и спокойнее будет кипеть зирвак, тем плов получится вкуснее.

Четвертой стадией этого способа приготовления блюд является закладка риса. Предварительно очищенный и промытый рис закладывают ровным слоем на морковь и мясо, заливают водой так, чтобы жидкость покрыла рисовый слой на уровне первого сустава указательного пальца (примерно 2 см). Убирают жар из-под котла и для образования сильного пламени зажигают мелко нарубленные сухие дрова. Если плов готовят на газовых плитах, то необходимо, чтобы горелка горела высоким пламенем. Когда испарится вся влага и рис набухнет и станет мягким, плов закрывают для упревания. Это уже последняя — пятая стадия сложно-комбинационного способа. Рисовый слой собирают к середине котла горкой и в нескольких местах делают проколы палочкой или ручкой деревянной ложки. Плотнo накрывают миской, совсем убирают огонь. Если готовят на газовой плите, то газ уменьшают до свечевого горения.

Отсюда мы видим, что в узбекской кулинарии, с одной стороны, существуют свои правила, специфические особенности и национальный колорит, а с другой, — наблюдается общая манера исполнения, характерная как для азиатской, так и для европейской кулинарии. Именно поэтому узбекская кухня, несмотря на очень богатый собственный арсенал меню, быстро осваивает и ассимилирует многие деликатесы и блюда народов, населяющих Советский Союз. У нас с давних пор бытуют русские, украинские, кавказские, казахские, татарские, таджикские блюда и деликатесы других соседних народов. Это, например, такие блюда как жаркое, люля-кебаб, бургисак, хворост, пельмени, хунон, манты, лагман и т. п. В свою очередь такие исконно узбекские блюда, как многие разновидности

плова, димляма, буглама, шурпа, мастава и другие, украшают столы братских народов нашей Родины и народов других стран мира. В Узбекистане, как и у многих народов, трапеза трехразовая: завтрак — нонушта, обед — тушлик овкат и ужин — кечки овкат.

Нонушта буквально означает «ломать лепешки» или «есть хлеб». У нас сохранилась древняя традиция уважительного отношения к хлебу. «Нон ризки-рузимиз» — «Хлеб наш насущный», «Нонсиз овкат — овкат эмас» — «Трапеза без хлеба — это не еда» гласят народные поговорки. В Узбекистане любят ходить друг к другу в гости и приносить разнообразные красиво выпеченные лепешки. Пекут лепешки с обязательным нанесением на них различных узоров, напоминающих орнаменты исторических памятников. А их тарелкообразная форма символизирует солнце. Лепешки здесь имеют три назначения. Первое — это хлеб, второе — тонкие в середине и толстые по краям, используются как тарелки, в них кладут фрукты, мясо, плов, нарыи и другие вторые блюда, и третьи — они являются художественными произведениями. Нередко на стенах гостинных залов можно увидеть узорчатые лепешки.

Узбекские повара и любая принимающая гостей хозяйка умеют красиво подать на стол. Умело сочетая естественную окраску овощей и фруктов, красиво оформляют салаты, холодные закуски, супы, различные вторые блюда.

Широко распространена карбовка дыни и арбуза для свадебных и праздничных столов.

Технология показанных в альбоме блюд предусматривает приготовление их в домашних условиях, а рецепты рассчитаны на 4—6 персон.

Авторы выражают благодарность многим домашним хозяйкам, уважаемым аксакалам, сохранившим в памяти рецепты и способы приготовления старинных блюд, а также инженеру-технологу Султановой Гульчехре, поварам-мастерам Шакасымову Азимджану, Талипову Рихсибаю, поварам VI разряда Шакирову Хасану, Туляганову Хасану и поварам V разряда Хамдамову Тахиру и Бабешкину Владимиру, оказавшим помощь в приготовлении показанных здесь блюд.

### 1. АЧЧИК-ЧУЧУК — САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.

500 г помидоров, 2—3 головки лука, 2—3 огурца, соль и перец — по вкусу.

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Выбрав очень спелые, но не помятые помидоры, вымыть и нарезать ломтиками или дольками. Промытые огурцы очистить от кожицы и нарезать, по усмотрению, соломкой, кубиками, кольцами. Соединить все овощи, посыпать солью, молотым перцем и рубленной зеленью, перемешать.

При подаче на стол горкой положить в салатницу или на тарелку, вырезать из одного помидора «тюльпаны», положить сверху салата, оформить кольцами лука и огурца. Подается как самостоятельная закуска с лепешками и как гарнир к плову, шашлыку и другим мясным и жирным блюдам.





2. АНОР ВА ПИЭЗ САЛАТИ —  
САЛАТ ИЗ ГРАНАТОВЫХ ЗЕРЕН И ЛУКА.

2 головки репчатого лука средней величины,  
1 крупный гранат, щепотка соли.

Мелко нашинкованный репчатый лук два-три  
раза промыть в горячей воде, откинуть в дурш-  
лаг. Очистить от кожуры гранат кислого сорта,  
из части зерен выжать сок, остальные зерна пе-  
ремешать с луком, положить в салатницу или на  
вазу, полить выжатым кислым соком. Для укра-  
шения салата из белого лука вырезать «розетки»  
и, наполнив их зернами граната, положить на се-  
редину. По краям уложить кольца лука.

Один из старинных деликатесов, подаваемых,  
в основном, к плову, шашлыку и другим жирным  
блюдам в качестве гарнира.



### 3. СУЗМА САЛАТИ — САЛАТ ИЗ СУЗЬМЫ.

500 г сузьмы, 1 пучок редиски, 2 огурца, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, по полпучка укропа, кинзы, веточка райхана, соль и перец — по вкусу.

Тщательно растереть сузьму (сузьма — сцеженное кислое молоко) до густоты сметаны, добавляя частями кипяченую охлажденную воду. Овощи и зелень промыть в проточной воде, огурцы и редиску, не очищая от кожицы, нарезать кубиками, зелень порубить. Все смешать с сузьмой, заправить солью и перцем. Оформить вырезанной из редиски «розой» и «розетками» из огурца. Подать на стол как самостоятельное блюдо при отсутствии аппетита.





#### 4. «ТОШКЕНТ» САЛАТИ — САЛАТ «ТАШКЕНТ».

500 г редьки, 150 г отварной говядины, 2 головки лука, 100 г сметаны или майонеза, 2 яйца и 1 пучок зелени (для оформления), 30 г салатного масла, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Разогреть салатное масло, спассировать в нем лук, охладить до комнатной температуры.

Очистить редьку, нашинковать тонкой соломкой, промыть в теплой воде или положить в холодную воду на 1/2 часа для удаления специфического запаха и горечи. Затем откинуть в дуршлаг, дать стечь воде.

Вареное мясо нарезать соломкой, соединить с редькой, заправить солью и перцем, добавить пассированный лук и все хорошенько перемешать.

При подаче на стол уложить в салатницу, полить сметаной или майонезом, посыпать рубленой зеленью и украсить дольками или кружочками круто сваренных яиц. Подать на стол в качестве холодной закуски.



5. «ФАНТАЗИЯ» САЛАТЫ —  
САЛАТ «ФАНТАЗИЯ»

100 г капустных листьев, 2—3 кочерыжки капусты, 1 редька средней величины, 1 морковь, 2 головки лука, 4—5 долек чеснока, 3 столовые ложки томатной пасты, 3 столовые ложки салатного масла, зелень, соль и перец — по вкусу.

Капустные листья мелко нашинковать, очистить кочерыжки от грубой части и нарезать соломкой. Редьку и морковь натереть на тёрке. Лук нарезать кольцами и спассировать, а чеснок истолочь или порубить.

Соединить все продукты, посыпать солью, и черным молотым перцем, положить томатную пасту, полить перекаленным охлажденным растительным маслом (подсолнечное, оливковое масло не перекаливается). Все хорошенько смешать, обменяя пальцами. Уложить в салатницу или на тарелку, украсить зеленью и фигурками, вырезанными из редьки, моркови и лука.

Подается на стол осенью и зимой как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясным блюдам. Бутерброд с этим салатом считается питательным деликатесом.





**6. КОВУРДОК —  
МЯСО ЖАРЕНОЕ, ЗАЛИТОЕ САЛОМ.**

500 г мяса, 250 г Бараньего сала, соль — по вкусу.

Свежую баранину, говядину, козлятину нарезать кусочками по 50—60 г, порубить кости и обильно посолить.

Раскалить бараний жир, снять шкварки, положить кусочки мяса и обжарить до образования румяной корочки. Затем мясо положить в эмалированную посуду или в обливной гончарный горшок, залить салом, охладить и плотно закрыть. Из данного соотношения мяса и сала такой деликатес готовится впрок в большом количестве.

Ковурдок может храниться несколько месяцев, даже в жаркие дни лета.

Подается в качестве холодной закуски с овощными салатами, а также используется для приготовления супов и вторых блюд. Это один из древних способов консервирования мяса, возникший среди скотоводческих племен. Из ковурдока можно быстро приготовить такую шурпу: лук нашинковать очень тонкими кольцами, положить в касу (чашу) и помять пальцами, накрыть ковурдок мелкими кусочками, смешать с луком и залить крутым кипятком. Шурпа готова. Ковурдок — отличная трапеза в походах, дальних путешествиях, на пикниках.





### 7. ХАСИП — ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА ИЗ СБОЯ.

На 1 метр бараньих кишок 1 селезенка, 200 г легкого, 2 почки, 100 г мяса, 1 головка лука, 1 стакан риса или сечки, 2 стакана теплой воды, соль и перец — по вкусу.

Баранью кишку промыть, вывернуть наизнанку, протирая солью, промыть еще несколько раз. Чтобы полностью устранить запах, кишку следует окунуть на несколько часов в молочную сыворотку или в прокисшее молоко, затем вновь промыть, вывернуть жировой стороной вверх, завязать один конец суровой ниткой, а в другой

конец вставить воронку с широкой горловиной, наполнить подготовленным жидким фаршем, завязать.

Фарш приготавливается так: мякоть баранины, легкие, селезенку, почки мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить рубленый лук, промытый рис, посыпать солью и перцем, налить воду и хорошенько перемешать. Этим жидким фаршем начинить колбасу, завязать другой конец. Положить колбасу в кастрюлю с холодной водой и варить на слабом огне в течение 40—45 минут. Как только закипит бульон, хасип проколоть в некоторых местах иголкой. По готовности снять с огня, охладить и нарезать на кусочки, подать на стол с нашинкованным луком.



## 8. КАЗЫ — КОНСКАЯ КОЛБАСА ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

Из расчета на 1 метр конских кишок 1 кг конины, 500 г конского сала, 1 чайная ложка черного перца, 2 чайные ложки зиры, 1 столовая ложка соли.

Конину и сало нарезать полосками длиной по 10—15 см и шириной по 3—4 см, положить в эмалированный тазик, посыпать солью, черным молотым перцем и зирой, протереть мясо так, чтобы специи лучше впитались в него. Подготовленные таким образом мясо и сало прикрыть марлей и поставить в прохладное место для маринования (от 4 до 24 часов).

Кишки промыть, вывернуть наизнанку, протереть солью, промыть сначала в холодной, затем в горячей воде несколько раз. Один конец каждой кишки туго завязать, с другого конца руками наполнить начинкой, следя за тем, чтобы полоска мяса равномерно чередовалась с полоской сала. Затем завязать второй конец. Это полуфабрикат. Способ сохранения: а) если ненадолго хранится, подвешивается в прохладном месте, подальше от насекомых; б) если необходимо хранить несколько месяцев, надо зарыть в муку или отруби, под 10—12-сантиметровый слой; в) если казы надо сохранить несколько лет, то их коптят, подвешивая в дымоходах очагов, и там же оставляют. Очень хорошим деликатесом считается казы трехлетней сохранности (сур).

Казы используют для приготовления нарына, плова. Подают на стол и как холодную закуску. Для этого кладут казы в кастрюлю с холодной водой и варят на умеренном огне в течение 2 часов. Как только закипит вода, прокальвают в нескольких местах иголкой, бульон используют для приготовления теста.

Перед подачей на стол казы охлаждают и нарезают кружочками.



## 9. ЛИК-ЛИК — СТУДЕНЬ ИЗ ГОВЯЖЬИХ НОЖЕК.

1 кг говяжьих ножек, 200 г мяса, 1 морковь, 1 головка лука, 1 головка чеснока, 1 пучок петрушки или укропа, лавровый лист, 10—15 горошин черного перца, соль — по вкусу.

Опаленную, оскобленную, промытую в нескольких водах говяжью ножку порубить, залить 2 литрами холодной воды, положить очищенные целиком овощи, мясо и варить на слабом огне в течение 4 часов, снять образовавшуюся пену. После четырехчасового кипения положить горошки черного перца, пучок зелени, лавровый листик, соль — по вкусу.

По готовности сухожилия отделить от костей и пропустить через мясорубку вместе с вареным мясом и несколькими дольками свежего чеснока, положить в глубокие тарелки или формочки, оформить кружочками моркови и круто сваренного яйца, залить предварительно процеженным бульоном и охладить.

При подаче на стол нарезать на четырехугольные кусочки, украсить зеленью.







**10. ДУМБА-ЖИГАР —  
ПЕЧЕНЬ И КУРДЮЧНОЕ САЛО, ОТВАРНЫЕ.**

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

Сало и печень большими кусками отварить по-отдельности, охладить. После этого печень нарезать квадратиками, ромбиками или четырехугольниками шириной по 3—4 см и толщиной по 0,5 см. Сало нарезать такой же формы, как и печень, но кусочками в 2 раза меньшими.

При подаче на стол на тарелочки положить слай из кусочков печени, а на них кусочки сала, посыпать мелкой солью и черным перцем. Подать на стол в качестве холодной закуски.

**11. КАДИ ЯХНАСИ —  
ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА ИЗ ТЫКВЫ.**

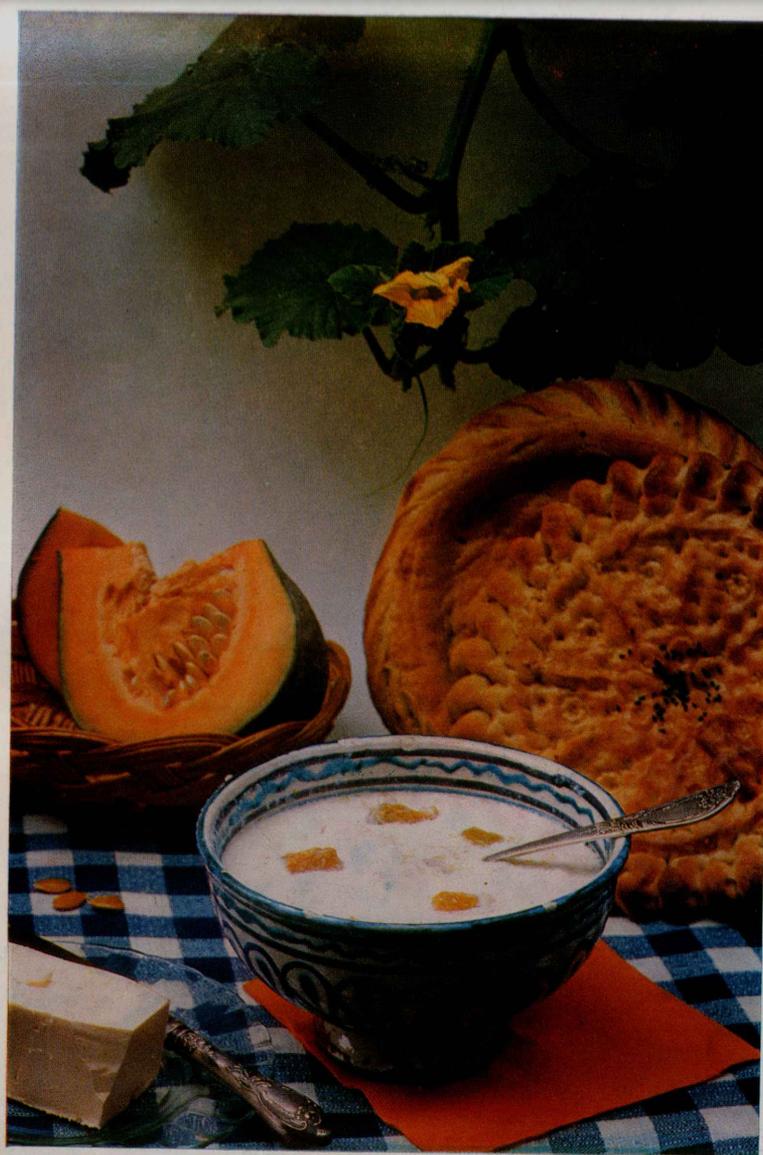
1 кг тыквы, 80 г сливочного масла, 100 г сметаны, щепотка соли.

Спелую тыкву любого сорта очистить от кожуры и семян, промыть в холодной воде, нарезать крупными кубиками (5×5×5 см), посыпать солью, отварить на пару в течение 40 мин. Снять на тарелку, смазать топленным (сливочным) маслом, охладить и подать на ужин или на завтрак, полив сметаной.

Паровая тыква — очень хорошая диета при желудочно-кишечных заболеваниях (гастрит, колит, язвенная болезнь).







## 12. ШИРКОВОК — МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ СУП С ТЫКВОЙ.

400 г тыквы, 1 стакан риса, 3 литра молока, 1 чайная ложка соли, 100 г топленого (сливочного) масла.

Очистить тыкву с тонкой кожицей, удалить семена и нарезать кубиками по 3 см<sup>3</sup>, сполоснуть, положить в кипяченую воду (2 стакана) вместе с перебранным и промытым рисом, посолить и отварить до полуготовности. Затем налить молоко, после закипания варить еще 8—10 минут. Снять кастрюлю с огня, закрыть крышкой, дать отстояться 10—15 минут. Разлить в касы, заправить топленным (сливочным) маслом либо сметаной и подать на стол.

## 13. ЧАЛОП — КИСЛОЕ МОЛОКО С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ.

1,5 касы кислого молока, 1 литр воды, 2 огурца, 1 пучок редиски, по 0,5 пучка кинзы, укропа и зеленого лука, веточка райхана, соль и перец — по вкусу.

Развести кислое молоко в охлажденной кипяченой воде, положить в эту жидкость редиску и огурцы, нашинкованные соломкой или нарезанные кубиками, рубленую зелень, заправить солью и красным (черным) молотым перцем, охладить или же в каждую касу положить по кусочку пищевого льда.

Готовится весной и в знойные дни лета (без редиски, с вареной морковью). Подается на стол для возбуждения аппетита и очень хорошо утоляет жажду.







#### 14. МАСТАВА — РИСОВЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ.

1,5 стакана риса, 300 г мяса (мякоти), 3—4 головки лука, 2 моркови, 2 помидора (летом) или 1 столовая ложка томатной пасты (зимой), 2 картофелены, 0,5 стакана гороха, 1 стручок красного перца, 0,5 пучка зелени кинзы, 1 чайная ложка черного перца, соль — по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный лук, заправить солью и перцем, сделать фрикадельки величиной с черешню и положить в кипящую воду. В бульон положить замоченный накануне горох, нарезанную кубиками («горошком») морковь, нашинкованный лук; дольки помидоров и варить на медленном огне до полуготовности, положить стручок красного перца.

Рис промыть в четырех-пяти водах и положить в кастрюлю, одновременно можно опустить картофель, нарезанный кубиками (по 2 см<sup>3</sup>). Варить до полной готовности всех продуктов. Готовый суп разлить в касы, посыпать рубленой зеленью кинзы и подать к столу. Отдельно подать кислое молоко или кефир.

#### 15. НУХОТ ШУРВА — СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ.

300 г вымоченного гороха, 300 г мяса, 1 головка лука, 1 картофелина, 2 моркови, лавровый листик, 0,5 пучка зелени (укропа, кинзы), соль и перец — по вкусу.

Накануне перебрать, промыть горох местного сорта (нухат), замочить в холодной воде. На другой день, когда горох хорошо набухнет, сварить суп на мясном бульоне. Баранину или говядину нарезать ломтиками, кости порубить так, чтобы при варке хорошо выделялся жир, и варить на медленном огне вместе с горохом, морковью и луком, соответственно нарезанных кубиками и нашинкованных кольцами, а картофель очистить и положить целиком лавровый листик и заправить солью.

Готовый суп налить в касы, посыпать рубленой зеленью, отдельно подать молотый перец.



**16. МАШХУРДА — СУП ИЗ МАША  
И РИСА С ПОДЖАРКОЙ.**

1 стакан маша, 1 стакан риса, 300 г мяса, 100 г жира, 2 луковицы, 1 морковь, 2 картофелины, 2—3 помидора (летом) или 1 столовая ложка томатной пасты (зимой), зелень, соль и перец — по вкусу.

Промыть перебранный маш, положить в кастрюлю с холодной водой и отварить отдельно до размягчения.

В котле с шарообразным дном перетопить жир, спассировать в нем лук, положить кусочки мяса, обжарить, положить морковь, нарезанную кубиками, и протушить вместе с помидорами или томатной пастой. После этого залить водой, дать закипеть, посолить, поперчить и положить вымытый рис и картофель, нарезанный крупными кубиками. По готовности риса добавить отваренный маш, перемешать.

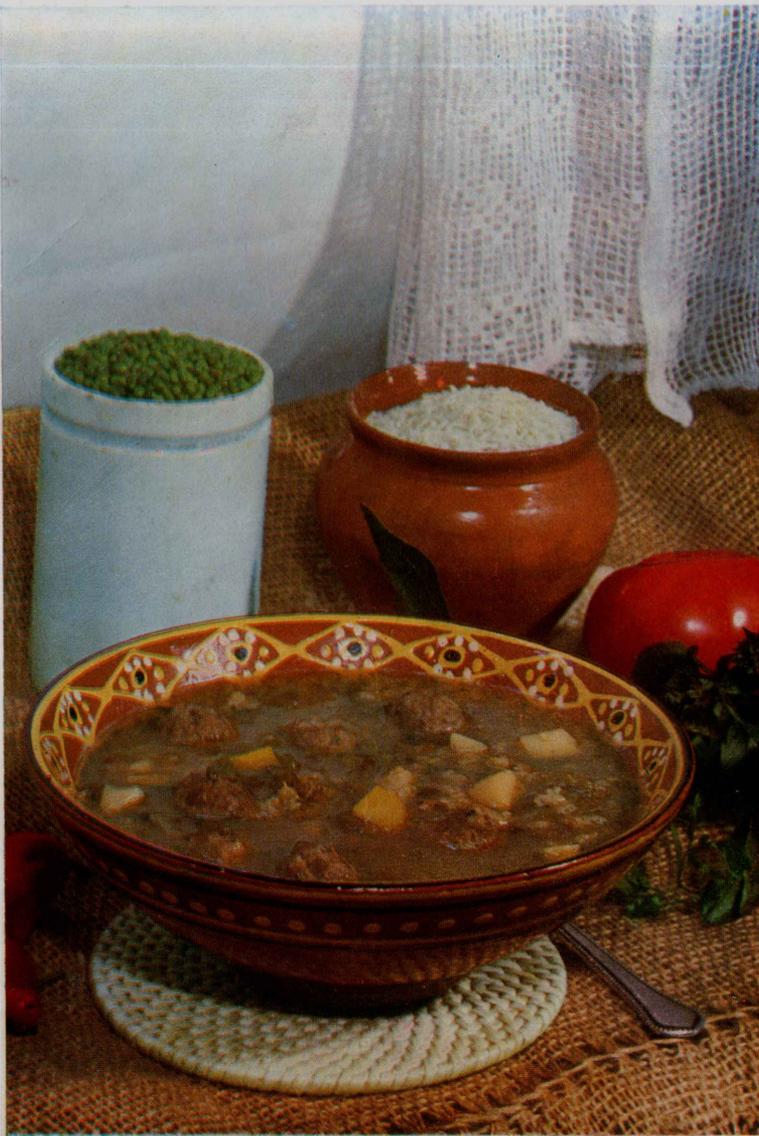
Суп налить в касы, посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

**17. МОШОВА [СУП С МАШЕМ, ПРОСТОЙ]**

3 стакана маша, 2 головки лука, 2 чайные ложки томатной пасты, 200 г мясного фарша, 100 г жира, соль и перец — по вкусу.

Хорошенько перебрать и промыть маш, положить в кастрюлю с холодной водой и варить до растрескивания шелухи. В другой посуде перетопить масло, обжарить лук, мясной фарш с томатной пастой. Заправить солью, перцем, все перемешать с готовым машем. Налить в касы, посыпать рубленой зеленью и подать на стол с кислым молоком.

Если нет маша, его можно заменить чечевицей.





**18. ПОМИДОР ШУРВА —  
БУЛЬОН С ПОМИДОРАМИ.**

1 кг помидоров, 2—3 головки лука, 2 картофелины, 1 стручок красного перца, 500 г костей, зелень кинзы, соль — по вкусу.

Положить в кастрюлю обработанные кости, залить водой и варить на медленном огне в течение 2 часов. Когда бульон станет наваристым, удалить кости, процедить бульон и снова поставить на огонь, заправить солью, положить перец и лук, нашинкованный кольцами.

У промытых помидоров срезать донце, вместе с картофелем положить в бульон и варить в течение 25—30 минут на слабом огне. По готовности вынуть помидоры, растереть, удалить кожицу, образовавшуюся жидкость обратно вылить в кастрюлю.

При подаче на стол разлить в касы, посыпать рубленой зеленью. Приготавливается в основном летом.





## 19. УГРА ЧУЧВАРА — БУЛЬОН С ЛАПШОЙ, ПЕЛЬМЕНЯМИ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ.

На бульон: 1 кг костей, 2 головки лука, 1 головка чеснока, 1 лавровый листик, соль — по вкусу.

На фарш: 500 г мяса, 2—3 головки лука, белок одного яйца, 0,5 чайной ложки соли.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 0,5 чайной ложки соли.

Промытые бараньи или говяжьи кости залить холодной водой и варить в течение 2 часов, добавив очищенные целиком лук и чеснок. По готовности удалить кости, лук и чеснок, а бульон, процедив через двойную марлю, поставить снова на огонь, ввести лавровый листик, посолить.

Замесить тесто как для лапши, раскатать в тонкий (в 2 мм) пласт, разделить на две половины: из одной нарезать лапшу, из другой — квадратики для пельменей размером 4×4 см.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный лук, ввести белок яйца и соль, хорошенько перемешать. Затем фарш разделить на две части: из одной сделать пельмени, из другой скатать фрикадельки величиной с черешню.

В кипящий бульон опустить сначала пельмени, затем фрикадельки, а через несколько минут лапшу.

Перед подачей на стол готовый суп разлить в касы, посыпать рубленой зеленью и черным молотым перцем. Отдельно подать кислое молоко.

## 20. КОВУРМА ШУРВА — СУП С МЯСНОЙ ПОДЖАРКОЙ.

500 г. баранины или говядины, 100 г курдючного сала, 500 г картофеля, 4 помидора (летом) или 2 столовые ложки томатной пасты (зимой), 3—4 головки лука, 2 моркови, 1 стручок красного перца, 1 пучок кинзы или укропа, соль — по вкусу.

Перетопить сало, нарезанное кубиками, снять шкварки, спассировать лук, положить мясо, нарезанное ломтиками, вместе с рубленными костями, обжарить до румяной корочки, затем добавить нарезанные дольками помидоры, или томатную пасту, потушить несколько минут, положить нарезанную кружочками морковь и целиком картофель, стручок перца, перемешать, залить водой и дать закипеть, затем ослабить огонь и варить до полной готовности (1 час).

Готовый суп налить в касы, посыпать рубленой зеленью и подать с лепешками.





**21. КАЙНАТМА ШУРВА —  
БУЛЬОН С ОВОЩАМИ И МЯСОМ.**

500 г репы, 2 моркови, 2 картофелины, 2 головки лука, 2 помидора — все средней величины, 1 стручок красного перца, соль — по вкусу. Кости — 300 г, мясо — 300 г.

Положить в кастрюлю с холодной водой промытые кости и варить в течение 2 часов на слабом огне, после чего бульон процедить, положить мясо, все овощи, очищенные и нарезанные крупными кусками, и варить до готовности, посолить.

При подаче бульон разлить в касы, а овощи с мясом подать отдельно в тарелках. Это и первое, и второе, приготовленные одновременно в одной кастрюле.

**22. ХУРДА — ПОСТНЫЙ СУП  
С РИСОМ И ОВОЩАМИ.**

2 репы, 2 моркови, 2 головки лука, 1 стакан риса, 0,5 пучка зелени (кинза или укроп), соль и перец — по вкусу. Очищенную и вымытую репу и морковь нарезать кубиками, лук нашинковать кольцами, все овощи положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на медленном огне в течение 35—40 минут. Затем положить перебранный и промытый рис (секу) и довести до готовности. Заправить солью и перцем. Перед подачей на стол налить в касу, посыпать рубленой зеленью, разбавить кислым молоком или подать кислое молоко отдельно.

Этот суп приготавливается при отсутствии аппетита, при недомогании, при простудных заболеваниях, посыпав молотым (черным или красным) перцем, употребляют как потогонное средство, а также на следующий день после обильного и плотного угощения.





### 23. ТОВУК ГУШТИЛИ УГРА ОШИ — ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ.

На бульон: 500 г курятины, 3 луковицы, 1 морковь, 2 картофелины, соль, перец, лавровый лист и укроп — по вкусу.

На тесто: 300 г муки, 2 яйца, щепотка соли. Соль растворить в одной ложке воды, взбить яйца, замесить тесто, тонко накатать и нарезать лапшу, разложить на доске — дать подсохнуть.

Очищенную курятину разрубить на порционные куски, положить в кастрюлю с холодной водой и варить в течение 1 часа вместе с луком, снять пену. Затем добавить морковь, нарезанную тонкой соломкой, заправить солью, лавровым листиком. По готовности моркови всыпать приготовленную на яйцах лапшу, картофель, довести варку до окончания.

Перед подачей на стол бульон разлить в касы, положить по кусочку куриного мяса, посыпать рубленным укропом.

### 24. МАШКИЧИРИ — КАША ИЗ МАША И РИСА.

300 г маша, 300 г риса, 300 г мяса, 300 г моркови, 300 г масла, 2—3 головки лука, соль и специи — по вкусу.

Мясо нарезать ломтиками, а морковь — соломкой или кубиками. В сильно разогретом жире обжарить лук и мясо, по образованию румяной корочки положить морковь и жарить вместе с мясом до полуготовности. Затем налить воды и до кипения засыпать перебранный, промытый маш и варить на слабом огне до тех пор, пока оболочка маша не треснет. Только тогда положить промытый рис и варить, часто помешивая, заправить солью. Когда обе крупы разварятся и испарится вся вода, котел снять с огня, закрыть крышкой и дать постоять 10—15 минут.

Машкичири положить на блюдо, посыпать нашинкованным луком и черным молотым перцем, подать к столу. Можно отдельно подать один из видов салата или нарезанные овощи (помидоры, огурцы, редис, редьку).





1 кг риса, 500 г баранины (говядины), 250 г масла (сала), 500 г моркови, 4—5 головок лука, соль, перец, барбарис и зира — по вкусу.

Баранье сало нарезать кубиками, вытопить, вынуть шкварки и перекалить. В кипящий жир сначала положить нашинкованный кольцами лук и жарить до коричневатого цвета, затем мясо, нарезанное ломтиками, и обжаривать с луком до образования румяной корочки. Морковь, нарезанную тонкой соломкой, положить в котел после обжарки мяса и продолжать жарить, помешивая время от времени, до полуготовности.

После этого налить воду так, чтобы она покрывала содержимое котла, и довести до кипения на умеренном огне, заправить специями (слабожгучий красный молотый перец, зира, барбарис, а можно и стручковый перец). Когда зирвак закипит, положить соль, убавить огонь и тушить на медленном огне 50—80 мин. (чем дольше кипение, тем лучше вкус). Если влага испарится, долить кипятка. Когда зирвак готов, засыпать ровным слоем хорошо промытый рис, усилить пламя и сразу же налить воду, так, чтобы она покрывала рисовый слой на 1,5—2 см, и довести до бурного и равномерного кипения.

Пока вода еще не испарилась, попробовать на соль и при необходимости добавить. Как только вода испарится, удалить из-под котла весь жар, а на газовой плите уменьшить пламя до предела. Затем плов шумовкой собрать к середине горкой, сделать палочкой лунки в нескольких местах, накрыть. Время, необходимое для упревания, зависит от количества и сорта риса. Если на плов использован рис со средним коэффициентом водопоглощения, достаточно 20—25 мин. Снимать крышку с плова надо так, чтобы собравшиеся на ней капельки пара не пролились на плов.

Перед подачей на стол тщательно перемешать плов и переложить горкой на фарфоровое (гончарное) блюдо, разложив сверху кости с мясом. Посыпать рубленным зеленым луком или отдельно подать салат или редьку.

## 26. ИВИТМА ПАЛОВ — ПЛОВ ИЗ ЗАМОЧЕННОГО РИСА С ГОРОХОМ.

1 кг риса, 200 г гороха, 300 г мяса, 250 г сала (масла), 400 г моркови, 2 головки лука, соль и специи (зира, барбарис, молотый перец) — по вкусу.

Перебранный рис промыть в нескольких водах и замочить в теплой подсоленной воде в течение 2 часов. А промытый горох (нухот) замачивается в холодной воде за 10—12 часов до приготовления плова. Когда рис и горох набухнут, начинать приготавливать плов: очистить лук и





нашинковать кольцами, очищенную морковь нарезать «горошком», то есть кубиками  $1 \times 1 \times 1$  см, мясо — кусками по 150—200 г. В котле с шарообразным дном раскалить жир, положить куски мяса и обжарить до образования слабой корочки, затем положить кольца лука, помешивая, спассировать на умеренном огне. Как только лук начнет изменять цвет, положить морковь и замоченный горох. Залить водой до уровня содержимого котла и варить на медленном огне до смягчения гороха, то есть в течение 1 часа. После чего заправить солью и специями. Слить воду замоченного риса и ровным слоем уложить на морковь. Поскольку рис впитал опреде-

ленное количество влаги при замачивании, воды налить несколько меньше, чем при приготовлении плова по-фергански. Усилить пламя, добиться бурного кипения, время от времени рисовый слой перелопачивать шумовкой, при этом следить за тем, чтобы рис не смешивался с морковью. Когда рис сварится и испарится влага, собрать его горкой к середине котла, убрать огонь и накрыть миской на 20—25 минут для упрямия.

По готовности смешать содержимое котла, отделить мясо, плов выложить на блюдо горкой, мясо нарезать на мелкие кусочки и положить сверху.







## 27. КОВАТОК ПАЛОВ — ПЛОВ С ГОЛУБЦАМИ ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ.

1 кг риса, 600 г мяса (300 г на фарш), 300 г лука (150 г на фарш), 400 г моркови, 250 г жира, соль и специи — по вкусу. Виноградные листья берутся из расчета 12—15 на порцию.

Баранину, предназначенную для плова, разделить на две части, из одной сделать фарш, другую с костями обжарить в раскаленном жире вместе с луком и морковью, залить водой, положить соль и специи и дать закипеть на медленном огне.

В фарш добавить лук, нашинкованный очень тонкими кольцами, соль, зирю и черный молотый перец, хорошо перемешать.

Собрать виноградные листья средней величины и нежности (третий — четвертый от верхушки каждой лозы), удалить черешки, промыть в холодной воде. Положив на каждый лист примерно по одной чайной ложке фарша, оформить круглые голубцы, разложить их на доске вниз швом, слегка придавливая ладонью. После окончания формовки каждую пару голубцов сложить вместе швом друг к другу и нанизать на суровую нитку по несколько штук.

Нанизанные голубцы сварить в зирваке. По готовности засыпать подготовленный рис и варить плов как указано в рецепте № 25. Накрывать для упревания на 30 минут.

Перед подачей на стол осторожно вынуть голубцы, плов уложить горкой на блюдо, сверху положить голубцы, сняв их с нитки.

Этот один из классических вариантов плова возник сначала среди крестьян, затем такой плов стали готовить везде. Готовят его только весной (в мае). Из консервированных листьев можно приготовить и зимой.

В народной медицине этот вид плова рекомендуется людям, страдающим сосудистой дистонией, гипертонией, склерозом и заболеваниями органов пищеварения. Фарш легко усваивается, а нежная клетчатка виноградного листа улучшает перистальтику кишечника. Очень полезен при недостатке в организме витаминов, особенно витамина С.



## 28. БАЙРАМ ПАЛОВИ — ПЛОВ ПРАЗДНИЧНЫЙ «ИЗОБИЛИЕ».

1 кг риса, 800 г мяса, 350 г жира, 400 г моркови, 3—4 головки лука, 3—4 головки чеснока, 2 айвы, 150 г гороха (нухата), 50 г изюма, 50 г зерен граната, соль и специи по вкусу, для украшения — редька, лук, вареная (целиком) морковь и 2 яйца вкрутую.

В кипящем масле обжарить лук, затем мясо, нарезанное ломтиками, до румяной корочки. Положить нарезанную кубиками морковь и жарить с мясом до полуготовности. Добавить замоченный накануне нухат и очищенную и разрезанную пополам айву, чеснок целиком, залить водой и варить на медленном огне до размягчения нухата.

Посолить и поперчить только после готовности нухата, в противном случае сварить его будет трудно.

Убедившись в готовности всех продуктов в зирваке, засыпать рис, залить водой и варить на сильном пламени. Перед накрытием плова посыпать перебранный и промытый изюм. Время выдержки 20—25 минут.

Отдельно сварить яйца вкрутую и морковь целиком; нарезать кружочками и звездочками, треугольничками, лук — розетками, корзиночками.

Готовый плов перемешать, вынуть айву и чеснок, горкой уложить на блюдо. Украсить по краям подготовленными фигурками, положив сверху вырезанные из лука розетки, наполненные зернами граната, головки чеснока, дольки яйца и айвы. Приготавливается в наличии всех компонентов для почетных гостей. Этот плов является хорошим украшением банкетного и праздничного столов.





500 г риса, 250 г казы (конская колбаса домашнего приготовления), 250 г масла, 400 г моркови, 2—3 головки лука, соль и специи (зира, барбарис, кориандр, молотый красный перец) — по вкусу.

Казы положить в кастрюлю с холодной водой и отварить на среднем огне в течение 2 часов. Как только закипит вода, сделать шилом проколы в нескольких местах для того, чтобы казы не потрескались. В котле со сферическим дном перекалить жир, спассировать в нем лук, затем положить нашинкованную соломкой морковь, слегка перемешать с луком. Положить в котел целиком отваренные казы, залить водой и варить до готовности моркови. Заправить солью и специями.

Рис для этого плова промывается и предварительно замачивается в течение 1,5—2 часов, закладывается в зирвак ровным слоем, заливается водой так, чтобы жидкость выступала над рисовым слоем на уровне 1,5 см. Усилить пламя и добиться бурного кипения. Когда испарится вода, перелопатить рисовый слой, если рис недостаточно набух, полить немного горячей воды и варить до готовности риса. Затем плов собрать горкой к середине котла, сделать в нескольких местах проколы палочкой, плотно закрыть крышкой, убрать огонь и выдержать в течение 25—30 мин.

По готовности вынуть казы, нарезать кружочками, плов смешать, положить на блюдо горкой, а сверху положить нарезанные кусочки конской колбасы.



30. КАДИ ГУРУНЧ —  
МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ.

500 г риса, 1,5 л молока, 0,5 л воды, 200 г тыквы, 50 г топленого (сливочного) масла, соль — по вкусу.

В подсоленной кипящей воде отварить промытый перебранный рис до полуготовности. Когда испарится влага, влить молоко, дать вскипеть, положить кусочки тыквы, нарезанные кубиками по 3 см<sup>3</sup>. Варить на умеренном огне, постоянно помешивая, до готовности.

При подаче на стол положить кашу на тарелку, полить топленым маслом.









Такой плов готовится для большого числа людей на свадьбах, на праздничных угощениях и на предприятиях общественного питания. Рецепт составляется из расчета на 1 человека 200 г риса, 200 г моркови, 200 г мяса, 70 г масла, 20 г лука, 10 г изюма, 20 г гороха, 1 г черного перца горошком, 1 г зиры или другой специи (по усмотрению), 1 г сахара, соль — по вкусу.

Перебранный рис промывают в четырех-пяти водах и замачивают вместе с порошком зарчавы на 2—3 часа (зарчава — пищевой краситель золотисто-желтого цвета, приготовленный из корня тропического растения).

Морковь нарезают крупной соломкой (шпалом), лук — кольцами шириной в 0,5 см, мясо вместе с костями разделяют на 0,5—1 килограммовые куски. В большом чугунном котле сильно, до белого дымка, перекаливают хлопковое масло, опускают куски мяса и обжаривают до румяной корочки, затем кладут лук и жарят с мясом до размягчения. После этого ровным слоем кладут нарезанную морковь, предварительно замоченный горох, черный перец и другие специи, заливают водой до уровня содержимого котла и варят в течение 1 часа на умеренном огне. Когда горох размягчится, вводят соль и сахар. Сливают воду замоченного риса и закладывают над морковью в зирвак ровным слоем, заливают горячей водой в количестве, достаточном для набухания риса (количество заливаемой воды зависит от коэффициента водопоглощаемости риса, который определяется плововаром при замачивании и варке плова).

После закладки риса из-под котла убирают жар, кладут мелко наколотые дрова и поджигают для образования сильного пламени. По мере бурного кипения и испарения влаги плов перелопачивают капгиром (шумовкой) несколько раз, при этом следят за тем, чтобы рис сварился равномерно, стал мягким и одновременно был рассыпчатым. Затем плов собирают к середине котла горкой, делают в нескольких местах проколы, плотно накрывают котлом, убирают огонь и доводят до готовности на пару в течение 20—40 мин.

По готовности вынимают мясо, нарезают на мелкие куски. Плов перемешивают, перекладывают на большие ляганы, сверху укладывают мясо и подают на стол.



1 кг баранины, 200 г сала, 2—3 головки лука, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка зиры, 2 чайных ложки кореандра (семена кинзы), 1 чайная ложка черного или красного молотого перца, 2 столовые ложки виноградного уксуса.

Мякоть баранины и курдючное сало нарезать кусочками по 15—16 г, посыпать солью, перцем, кореандром, добавить тонко нашинкованный лук и виноградный уксус. Все хорошенько перемешать. Чтобы баранина лучше мариновалась, сложить ее в эмалированную (фарфоровую, гончарную обливаную) посуду, придавить сверху грузом, накрыть марлей и поставить в прохладное место на несколько часов (от 4 до 24).

Затем нанизать на шпажки по 6 кусочков, последний кусочек — сало. Жарить над горящими углями, сначала с одной стороны, затем с другой до выделения сока и образования румяной корочки. Чтобы мясо равномерно прожарилось, время от времени размахивая веером, увеличивать жар. А если жир стекает и образуются пламя, сбрызнуть угли водой, разбавленной белым уксусом.

При подаче на стол положить шашлык вместе со шпажками на лепешку по 2—4 шт. на порцию или несколько порций сразу в большое блюдо, гарнировать кольцами белого лука, кусочками огурцов или помидорами, можно отдельно подать свежие овощи (помидоры, огурцы, редис, редьку) или салат из них.





### 33. ЧУПОН КАБОБ — ШАШЛИК ИЗ ВЫРЕЗКИ.

1 кг мяса (вырезки), 2—3 головки лука, по 1 чайной ложке соли, перца, зиры и кореандра, 4—5 столовых ложек виноградного уксуса.

Говяжью вырезку нарезать на полоски длиной по 10—12 см и толщиной по 3 см. Слегка отбить каждый кусочек колотушкой или острием ножа, положить в эмалированную посуду, добавить соль, перец, зиру, кореандр, виноградный уксус и рубленый лук, перемешать, придавить грузом и выдержать в течение 4—5 часов в прохладном месте. Затем куски нанизать на металлические шампуры и жарить над древесными углями до образования румяной корочки.

Перед подачей готовый шашлык положить на тарелку, гарнировать кусочками свежих помидоров, нашинкованным луком. Отдельно можно подать нарезанные редьку, огурцы.



### 34. ПОМИДОР КАБОБ — ПОМИДОРЫ НА ВЕРТЕЛЕ.

1 кг красных помидоров, соль и перец — по вкусу.

Выбрать помидоры размером с куриное яйцо, промыть в холодной воде и нанизать на спаренные вертела или шпажки по 2—3 шт. Жарить над углями — сначала с одной, затем с другой стороны до размягчения.

Готовые помидоры положить на тарелку, посыпать мелкой солью и черным перцем и подать как гарнир к мясным шашлыкам. Готовится с весны до осени в периоды ранней, средней и поздней спелости помидоров.

### 35. КИЙМА КАБОБ — ШАШЛЫК ИЗ РУБЛЕННОГО МЯСА.

400 г говядины, 400 г баранины, 3 головки лука, 1 яйцо, соль и перец по 1 чайной ложке, 50 г муки и 2 ложки красного молотого перца (для панировки).

Говядину вместе с бараниной два раза пропустить через мясорубку. В фарш добавить мелко рубленный репчатый лук, отбить сырое яйцо, посыпать солью и перцем, все хорошо перемешать. Затем взять в руку фарш примерно 50—60 г, придать форму сарделек, нанизать на шпажки, панировать мукой, смешанной с молотым перцем, и жарить над углями как обычный шашлык.

При подаче на стол положить на тарелки по 2—4 шт. на порцию, гарнировать кольцами лука или подать отдельно свежие овощи и виноградный уксус.





### 36. КУКОН КАБОБИ — ШАШЛЫК ПО-КОКАНДСКИ.

300 г баранины, 300 г печени, 300 г почек, соль, зира, кориандр и перец — по вкусу.

Мякоть свежей баранины, печеньку и почки нарезать на кусочки ветчиной с грецким орех, посыпать толчеными вместе с солью специями и сразу, без маринования, нанизать на специальный вилокобразный трехрожковый шампур с короткой деревянной ручкой: на один рожок — кусочки мяса, на другой — печени и на третий — почек. Жарить над горящими древесными углями сначала с одной, затем с другой стороны.

Подать на стол, положив на большую лепешку, гарнировать кольцами лука, отдельно подать салат из помидоров.

### 37. КОВУРМА — ЖАРКОЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛЕПЕШКАМИ.

500 г мяса, 100 г жира, 500 г картофеля, 2 лепешки средней величины, 3 головки лука, 1 морковь, 3—4 помидора (летом) или 2/3 столовой ложки томатной пасты (зимой), соль, специи и зелень — по вкусу. Мясо нарезать как на шашлык, очищенные, промытые овощи нарезаются: лук — кольцами, морковь — кружочками, помидоры — дольками, картофель — крупными кубиками.

Перетопить жир (животный или растительный), спассировать в нем лук, добавить мясо и жарить до образования корочки, положить помидоры (томат), тушить вместе с мясом, положить морковь, перемешав шумовкой, на уровне содержимого котла налить воду, когда сварятся мясо и морковь, добавить кортофель и лавровый листик и дать закипеть на медленном огне.

Нарезать лепешки той же величины, что и мясо. Лучше использовать черствые или сухие на солнце лепешки, которые хорошо впитывают влагу и жир и приобретают вкус мяса.

Положить в котел, смешать, посыпать солью и перцем, убавить огонь. Готовность определяется по размягчению лепешек. Если лепешки сразу впитают всю влагу, можно добавить немного кипятку.

Подается на стол в тарелках или несколько порций вместе в больших блюдах для плова. Сверху посыпается рубленой зеленью.





### 38. КОВАТОК ДУЛМА — ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ.

500 г мяса, 3—4 головки лука, 50 г топленого масла, соль и перец — по вкусу, 100—120 шт. молодых листьев винограда.

Из мякоти баранины или говядины приготовить фарш, добавить рубленый лук, посыпать солью и перцем, перемешать.

Сорвать молодые листья с виноградной лозы, на тыльную сторону каждого положить по 1 чайной ложке фарша и оформить мелкие голубцы.

На дно кастрюли поставить тарелку, а не нее рядами уложить голубцы швом вниз, сверху прикрыть другой тарелкой и придавить грузом, налить холодную воду так, чтобы она покрыла содержимое кастрюли, и варить в течение 30—35 минут на слабом огне. За 5 минут до окончания варки заправить топленым маслом.

Подать на тарелочках по 15—20 шт. на порцию, соус подается отдельно в пиалах.

Готовится только весной, в период появления побегов виноградной лозы. Из консервированных листьев готовится зимой.

### 39. ПОМИДОР МАНТИ — ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ, ПАРОВЫЕ.

20—25 помидоров величиной с яблоко, 500 г мяса мякоти баранины или говядины, 300 г курдючного сала (150 г на фарш, 150 г на соус), 1 яйцо, 1 стакан полутварного риса, 4—6 головок лука (половина на фарш, половина на соус), 2—3 картофелины, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1 стручок горького перца, соль по вкусу.

У зрелых красных помидоров срезать донце и осторожно, не нарушая их целостности, при помощи маленького ножа удалить сердцевину вместе с семенами. В образовавшиеся помидорные «чашечки» всыпать немного соли, положить по кусочку курдючного сала величиной с миндальную. Затем помидоры заполнить фаршем. Для этого мясо мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный лук и сырое яйцо, посыпать солью и перцем — все перемешать.

На ярусы верхнего отделения паровой кастрюли уложить фаршированные помидоры открытой стороной вниз. В нижней кастрюле-пароварке растопить бараний жир, нарезанный кубиками, не удаляя шкварки, обжарить в нем лук, положить нашинкованную морковь, и картофель, нарезанный кубиками, болгарский перец, нарезанный кольцами, и стручок красного перца целиком, налить немного воды и потушить до полуготовности.

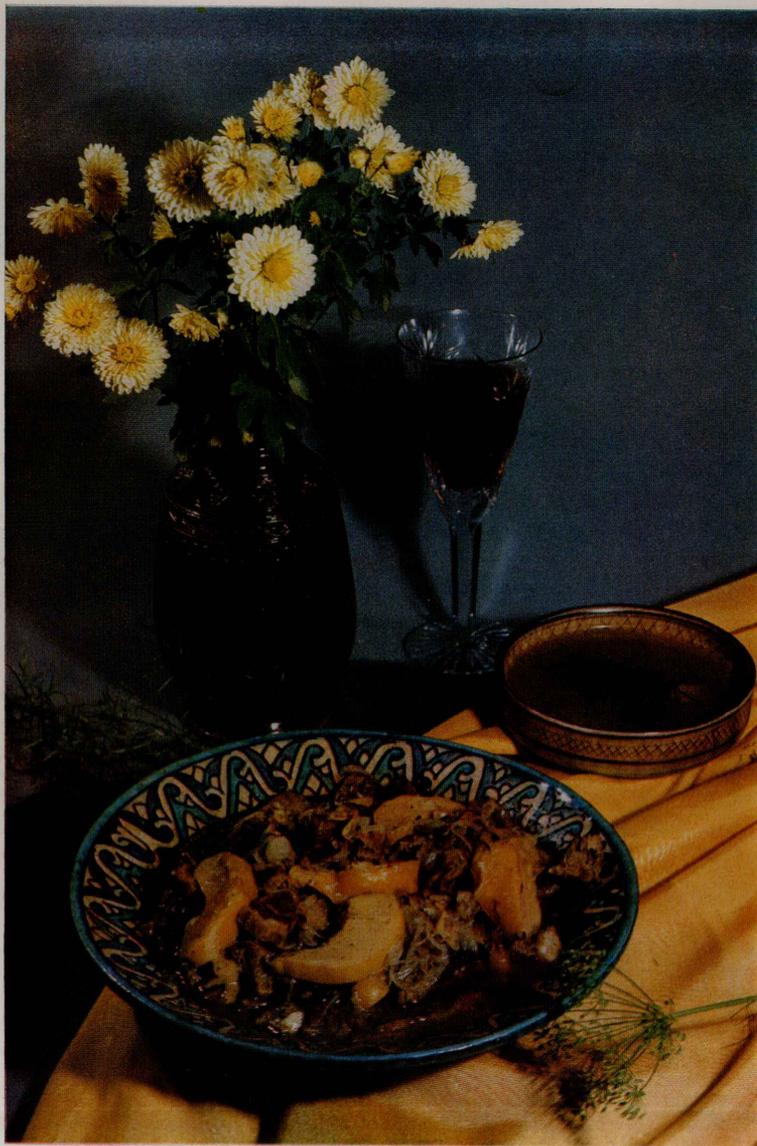


Удаленные из помидоров сердцевинки мелко нарезать или пропустить через мясорубку и вместе с соком налить в кастрюлю, заправить солью. Верхнее отделение паровой кастрюли с фаршированными помидорами установить над нижним и варить на пару соуса в течение 35—40 минут.

Перед подачей на стол снять готовые помидоры, положить на тарелку, отдельно подать соус в пиалах.

Готовится весной, летом и осенью (при трех урожаях помидоров).





#### 40. БЕХИ ДИМЛАМА — МЯСО, ТУШЕННОЕ С АЙВОЙ.

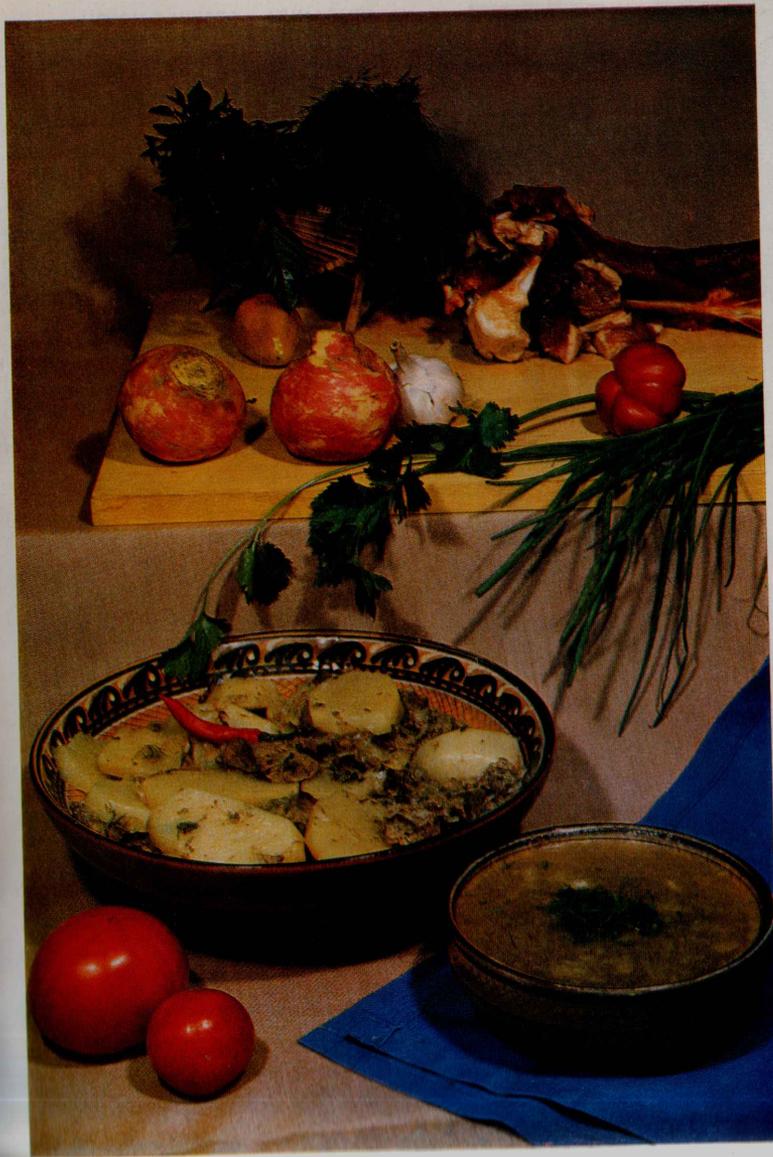
500 г айвы, 500 г мяса, 2 головки лука, соль, черный молотый перец, 0,5 чайной ложки зиры.

Жирную баранину или говядину нарезать ломтиками величиной с грецкий орех, реберные косточки порубить кусочками по 2—3 см. Лук нашинковать кольцами. Выбрать кислый сорт айвы, очистить от пушка, разделить пополам, удалить семена, затем нарезать дольками шириной в 1 см.

Все продукты соединить, посыпать солью и специями. Положить в кастрюлю, накрыть тарелкой, придавить грузом и на уровне содержимого кастрюли залить водой. Кастрюлю поставить на средний огонь, как только закипит, убавить огонь до свечевого горения и томить в течение 50—60 мин.

При подаче на стол кусочки айвы и мяса положить на тарелки, а соус налить отдельно в чашки.

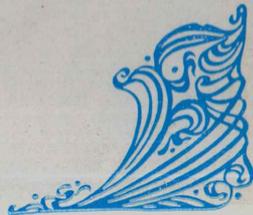




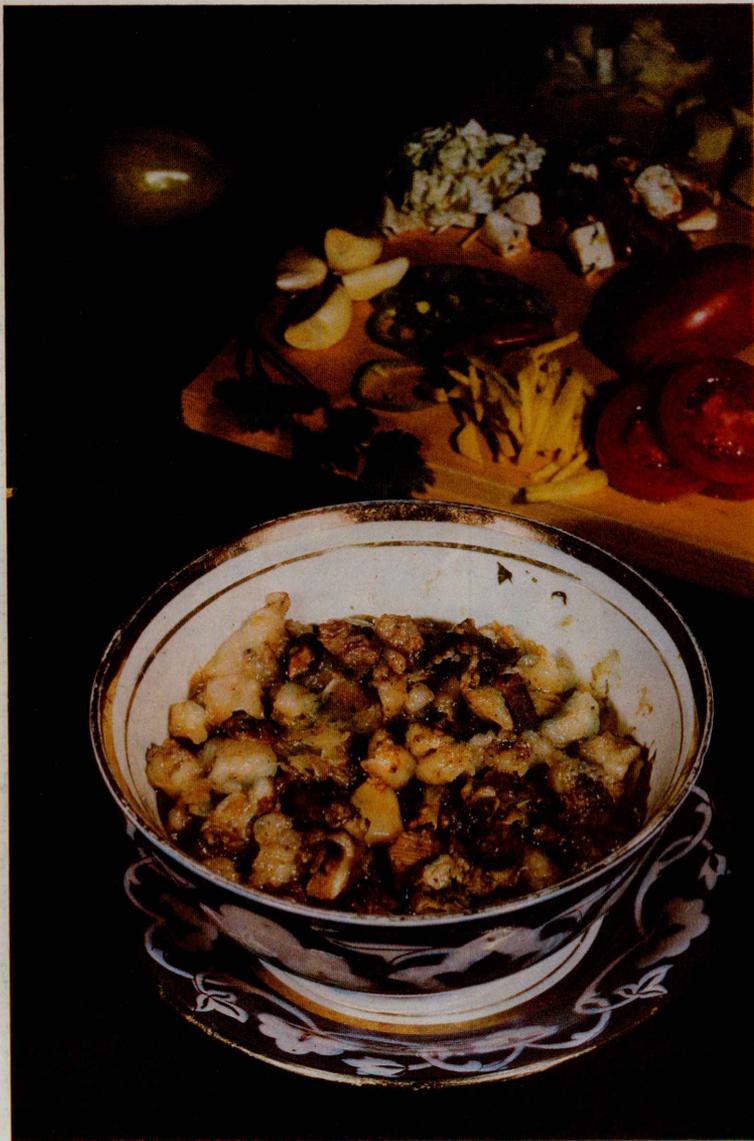
#### 41. ШОЛГОМ ДИМЛАМА — МЯСО, ТУШЕННОЕ С РЕПОЙ.

500 г баранины, 500 г репы, 3 луковицы, по 0,5 чайной ложки зиры, молотого перца, соль — по вкусу. Жирную баранину вместе с салом и косточками разделить на кусочки примерно по 15—20 г. Посыпать солью, специями и, перемешав с нашинкованным луком, отставить. Очистить репу от кожицы, промыть в проточной воде и нарезать дольками или кусочками длиной по 5—7 см, шириной по 3—4 см и толщиной в 1 см.

Кусочки мяса и репы соединить, положить в эмалированную кастрюлю, накрыть тарелочкой, придавить грузом и залить водой так, чтобы покрылось содержимое. Поставить на огонь, после закипания сразу уменьшить пламя до предела и томить в течение 60—70 мин. Перед подачей на стол кусочки мяса и репы положить на тарелку, соус подать отдельно.







#### 42. АЖАБСАНДА — ОВОЩИ С МЯСОМ НА ПАРУ.

1—3 картофелины, 2—3 луковицы, 3—4 помидора, 2—3 головки лука, 1 головка чеснока, 200 г капусты, 2—3 стручка болгарского перца, 1 пучок кинзы или укропа, соль и молотый перец — по вкусу, 500 г мяса, 100 г сала.

Очистить все овощи. Картофель нарезать кубиками 1×1×1 см, морковь и капусту нашинковать тонкой соломкой, помидоры и лук нарезать кружочками, чеснок разделить на дольки, болгарский перец и зелень порубить. Мясо и сало нарезать на маленькие кусочки — «миндалины».

Блюдо готовится отдельно для каждого обедающего, на пару. Для этого на каждую порцию взять фарфоровую кассу, на дно положить из расчета на порцию картофель, нарезанный кубиками, затем мелко нарезанную соломкой морковь, дольки помидоров, кружочки лука, болгарского перца, нарезанную капусту, 1—2 дольки чеснока, посыпать рубленой зеленью, солью и специями, а сверху положить кусочки мяса и сала.

Ажabsанду поставить на яруссы паровой кастрюли и варить на пару в течение 1 часа.

Подается блюдо в той же посуде, в которой готовилось.

#### 43. ЧУЧВАРА — ПЕЛЬМЕНИ.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 0,5 стакана воды.

На фарш: 500 г баранины (или 250 г баранины, 250 г говядины), 1 чайная ложка соли, 0,5 чайной ложки черного перца, 4—5 головок репчатого лука.

Приготовить кругое тесто как для лапши, скатать в шар, положить в миску, накрыть салфеткой, дать расстояться 10—12 минут. Затем еще раз обмять и раскатать большой сочень толщиной в 2 мм и нарезать квадратики по 4×4 или 5×5 см. Положить на середину каждого квадрата по чайной ложке мясного фарша, оформить пельмени.

В кипящую воду бросить немного соли, опустить пельмени и сварить. Пельмени будут готовы, когда всплывут на поверхность бульона, тесто немного сморщится и фарш внутри станет заметным.

При подаче на стол снять их дуршлагом, дать хорошо стечь влаге, положить на блюдо. Сверху посыпать рубленой зеленью. Отдельно подать виноградный уксус или кислое молоко.





#### 44. МАНТЫ — КРУПНЫЕ ПАРОВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 0,5 стакана воды.

На фарш: 1 кг мякоти баранины, 100 г курдючного сала, 500 г лука, 0,5 стакана соляной воды, 1 чайная ложка черного перца.

Приготовить крутое тесто, скатать в шар, положить в миску, накрыть салфеткой и дать расстояться в течение 10—15 минут. Затем разделить на шарики величиной с грецкий орех и каждый шарик раскатать в тонкие круглые лепешечки. Или все тесто тонко раскатать при помощи длинной скалки в пласт, нарезать квадратики по 10×10 см. Положить на каждый квадратик по столовой ложке мясного фарша и кусочку курдючного сала, оформить манты.

Чтобы тесто не подсохло и не стало хрупким, сырые манты надо покрыть салфеткой.

Фарш готовится следующим образом: мякоть баранины (говядины) нарезать очень мелкими кусочками («воробьиные язычки») или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. В фарш добавить рубленый или нарезанный кольцами лук, черный молотый перец и соленую воду, хорошенько перемешать, обмывая пальцами.

Манты отвариваются на пару. Для этого нужно ярусы паровой кастрюли (манты каскан) смазать жиром, уложить на них манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызнуть холодной водой и варить 45 минут.

Готовые манты подают в казах по 2—4 шт. на порцию, сверху слегка полив бульоном и кислым молоком, или на большом блюде, посыпав черным молотым перцем. Отдельно подаются кислое молоко, укусу.



#### 45. ОШКОВОК МАНТИ — МАНТЫ С ТЫКВОЙ.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли.

На фарш: 1 кг очищенной тыквы, 4—5 головок лука, 1 чайная ложка красного перца и соли, 100 г бараньего сала или 200 г шварок от него.

Приготовить тесто как указано в предыдущем рецепте № 44 и в каждый сочень (тонкая круглая лепешка) положить фарш из тыквы и оформить манты.

Приготовление фарша: выбрать очень спелую тыкву, очистить от кожуры и семян, натереть на терке или для того, чтобы больше сохранить полезный сок тыквы, нарезать кубиками по 0,5×0,5 см, то есть «горошком». Добавить рубленый лук, соль, перец, шкварки или мелкие кубики курдючного сала, все перемешать.

Манты с тыквой, как и с мясом, варятся на пару. Время варки 30—40 минут.

При подаче на стол уложить на блюдо, помазать топленным маслом или полить сметаной.



#### 46. КЕСМА ЛАГМОН — ГУСТАЯ ОТВАРНАЯ ЛАПША С ПОДЛИВОЙ.

На тесто: 1 кг муки, 2 яйца, 2 чайной ложки соли, 0,5 стакана воды.

На подливу: 500 г мяса, 3—4 картофелины, 3—4 луковицы, 1 редька, 3—4 помидора, 5—6 долек чеснока, 2 болгарских перца, 300 г капусты, соль и специи — по вкусу, 300 г жира для пассирования и тушения.

Замесить тесто как на пельмени, после расстойки раскатать в большой пласт толщиной в 2—3 мм, посыпать мукой, сложить гармошкой и нарезать лапшу шириной в 4—5 мм. Лапшу отварить в кипящей соленой воде, вынуть и промыть 2—3 раза в холодной воде, переложить в дуршлаг и оставить, чтобы стекла вся влага.

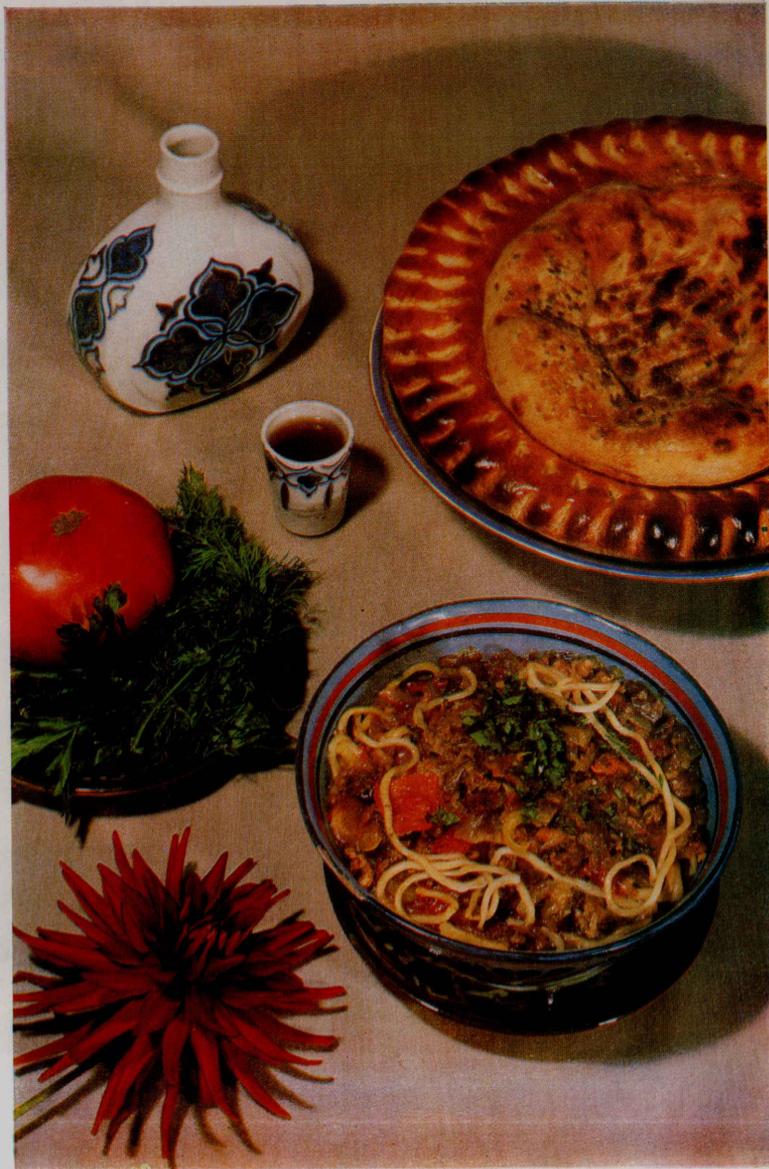
Приготовить подливу (кайла). Для этого сало и мясо нарезать мелкими ломтиками, картофель — кубиками, морковь, редьку, капусту и болгарский перец — соломкой, лук — кольцами, помидоры — дольками, а чеснок порубить. Растопить жир (баранье сало можно заменить любым другим жиром или растительным маслом), спассировать в нем лук, положить мясо, жарить пока не выделится сок, положить чеснок, помидоры, болгарский перец, морковь и все жарить, часто помешивая, до полуготовности. Залить водой, дать закипеть, попробовать на соль, ввести специи, положить редьку и капусту и тушить на очень медленном огне до полной готовности всех продуктов. Если сильно испарится влага, налить немного бульона, в котором варилась лапша. Консистенция подлива должна быть полужидкой. Когда будет готова подлива, лапшу окунуть в кипяток, слоем положить на блюдо, сверху залить подливой, при этом жидкость просочится вниз, а кусочки мяса и овощей образуют слой. Затем еще положить слоем лапшу и еще подливу. Кесма лагмон можно подать несколькими порциями в ляганях.

47. ЧУЗМА ЛАГМОН —  
ЛАГМАН ИЗ ТЯНУТОГО ТЕСТА.

На тесто: 1 кг муки, 2 яйца, 1 чайная ложка соли, 0,5 чайной ложки пищевой соды, 1 стакан растительного масла для смазывания.

На подливу: 500 г мяса, 300 г капусты, 2 баклажана, 3—4 головки лука, 1 головка чеснока, 2—3 болгарских перца, 2—3 помидора, лавровый листик. Соль и специи — по вкусу.

Замесить тесто средней крутости, скатать в шар, укутать салфеткой, положить в миску, оставить на 1 час, чтобы расстоялось. После этого тесто смазать раствором соли и соды (1 чайная ложка соли, 0,5 чайной ложки соды и 0,5 стакана теплой воды) и, обминая пальцами и кулаками, еще раз вымесить так чтобы соляно-содовый раствор впитался в него. Затем тесто разделить на небольшие ровные кусочки, скатать ладонями, придать им форму шариков величиной с грецкий орех. Затем каждый шарик поставить на доску, сверху катая на ладонях, оформить жгуты длинной и толщиной с карандаш и уложить их на тарелку рядами. Чтобы жгуты не прилипали друг к другу и приобрели тягучесть, необходимо смазать их растительным маслом. После этого каждый жгутик в отдельности вытянуть в более тонкий и длинный жгут — вермишелевидную лапшу. Для этого взять короткий жгут за оба конца и, ударяя его серединой об стол, растянуть. Когда лапша вытянется до 1 метра, сложить вдвое и проделать эту операцию вторично. Сложить еще раз вдвое и вытянуть круглую как вермишель лапшу. Таким способом соленой воде, откинуть в дуршлаг, прополоскать несколько раз холодной водой и оставить. Подливу приготовить, как указано в рецепте № 46, но более жидкую. При подаче на стол лапшу обдать кипятком, положить в касы или глубокие тарелки, полить подливой, посыпать нашинкованными зеленью и чесноком, отдельно подать черный молотый перец и виноградный уксус.



#### 48. МАМПАР — МЕЛКИЕ ГАЛУШКИ ИЗ ТЕСТА.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 0,5 стакана теплой воды, 1 чайная ложка соли. На подливу: 500 г мяса, 100 г масла, 3—4 головки лука, 10 болгарских перцев, 5—6 помидоров, 1 головка чеснока, соль и перец молотый — по вкусу. Для оформления 6 яиц, 1 пучок зелени (укроп, кинза), 1 лавровый листик, виноградный уксус — по вкусу.

Приготовить не совсем крутое тесто, скатать в шар, завернуть во влажную салфетку и дать расстояться. Затем разделить тесто на шарики величиной с грецкий орех, в последующем из этих шариков скатать руками жгутыки величиной и длиной с толстый карандаш, смазать растительным маслом, чтобы не прилипали друг к другу. После этого сплюснуть жгутыки в ленты толщиной в 2—3 мм, шириной в 2—3 см и, держа за оба конца, вытянуть более длинные ленты, ударяя серединой о доску. От такой ленты толщиной в 1 мм и длиной в 40—50 см отрывать кусочки теста величиной с трехкопеечную монету и бросать в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Когда кусочки теста — мелкие галушки — всплывут наверх, снять их дуршлагом, сполоснуть холодной водой, разделить на порции, положить в кашу и залить подливой.

Подлива (воджу) приготавливается так: мясо нарезать мелкими ломтиками, обжарить в раскаленном масле вместе с кольцами лука, рубленым чесноком, добавить измельченные болгарский перец и помидоры (летом) или соломки редьки и томатную пасту (зимой и весной). В подливу добавить виноградный уксус (если готовится без помидоров и томата), соль, перец и лавровый лист, залить водой и варить на медленном огне до готовности всех продуктов.

Перед подачей на стол положить в кашу тесто, залить подливой и сверху положить яичницу.



49. ОШКОВОК СОМСА —  
САМСА С ТЫКВОЙ, ПЕЧЕНАЯ.



На тесто: 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли, 50 г дрожжей.

На фарш: 1,5 кг тыквы, 500 г лука, 200 г шваркок или 150 г нутряного сала, 1 столовая ложка сахарного песка, 1 чайная ложка соли и молотого перца.

Замесить дрожжевое тесто и когда оно постоит, разделить на шарики с грецкой орех, раскатать на тонкие круглые сочни.

Фарш готовится следующим образом: выбрать спелую тыкву, очистить от кожуры и семян и нарезать «горошком», то есть кубиками по 1×1×1 см, сало нарезать так же, лук порубить, соединить все продукты, посыпать солью, сахаром и перцем и все хорошенько перемешать. Сделать четырехугольные пирожки и выпечь в духовом шкафу.





## 50. УГРА КУЙМОК — ЯИЧНИЦА С ЛАПШОЙ.

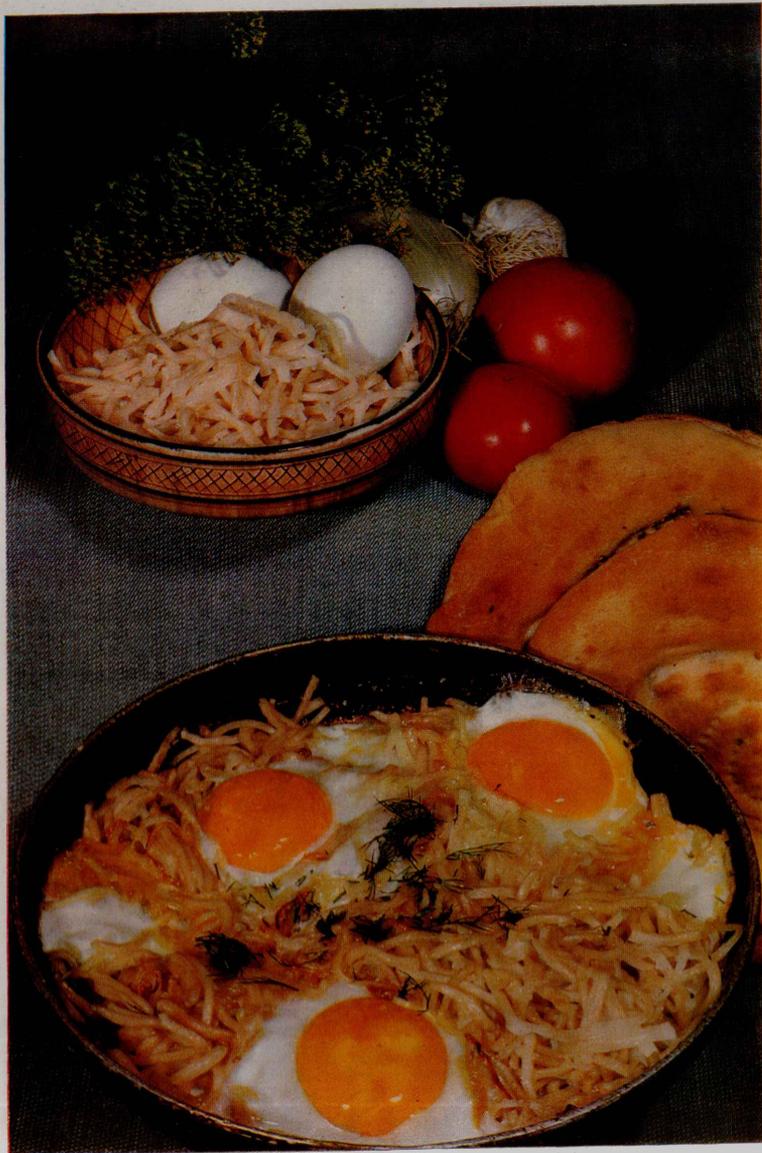
500 г муки, 1 яйцо (для теста), 1 чайная ложка соли, 6 яиц, 2 луковицы, 50 г топленого масла, соль — по вкусу. Из муки и яиц круто замесить тесто как на пельмени, скатать в шар, завернуть в салфетку и дать расстояться. Приготовить при помощи тонкой длинной скалки сочень, раскатать его до 2 мм толщины и нарезать лапшу. Лапшу отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть в дуршлаг и дать стечь влаге.

Лук нашинковать кольцами, перетопить на сковороде масло и спассировать, затем положить лапшу, обжарить вместе с луком до образования легкой корочки. После этого, из расчета по 3 яйца на каждого обедающего, вбить в лапшу яйца, как только начнут твердеть, подать к столу. Сверху посыпать рубленой зеленью.

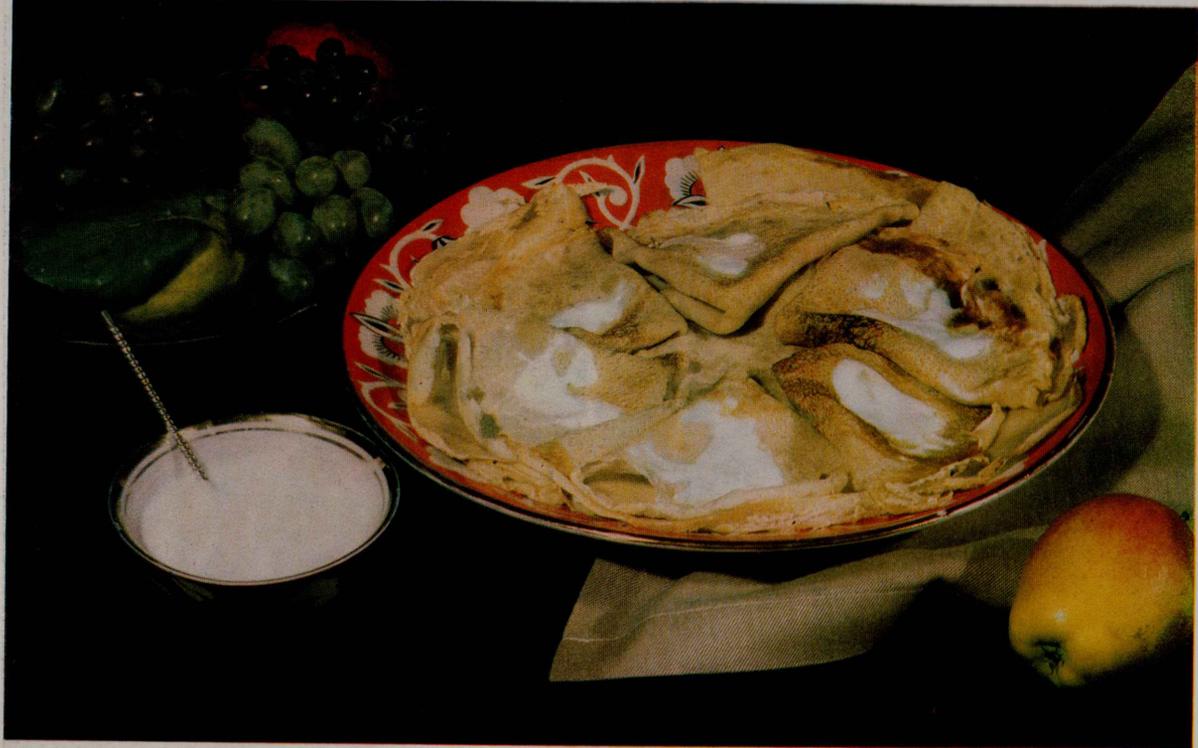
## 51. УЙ НОНИ — ЛЕПЕШКИ ДОМАШНИЕ.

1 кг муки, 2 стакана молока, 2 чайные ложки соли, 40 г дрожжей. Дрожжи растворить в теплом молоке, внося частями муку в молоко, замесить крутое тесто, хорошенько обмять, скрутить в шар и поставить на теплое место для подъема. Поднявшееся тесто положить на стол, разрезать на куски по 150—200 г и придать форму шариков. Затем из них оформить лепешки толщиной по краям 2 см, по середине 0,5 см. Сделать проколы чекичем (чекич — инструмент для прокалывания лепешек). Полуфабрикат накрыть салфеткой и оставить для расстойки.

Выпечь лепешки в духовом шкафу. Для этого духовку нагреть примерно до 150 градусов, положить лепешки на предварительно смазанные протвены, плотно закрыть дверку. Выпечь до образования румяной корочки.







### 52. ЮПКА — БЛИНЫ ДЕХКАНСКИЕ.

1 кг муки, 1 стакан воды, 0,5 стакана луковичной воды, 2 яйца, соль.

Выбрать 2—3 луковичы едких сортов, мелко нашинковать или порубить. Положить в чашку с холодной водой и дать отстояться 10—15 минут. Затем отжать.

В тазик для теста влить стакан теплой воды, добавить 0,5 стакана луковичной воды, сырые яйца, хорошенько взбить, посолить. Всыпая частями муку, замесить жидкое, сметанообразной консистенции тесто.

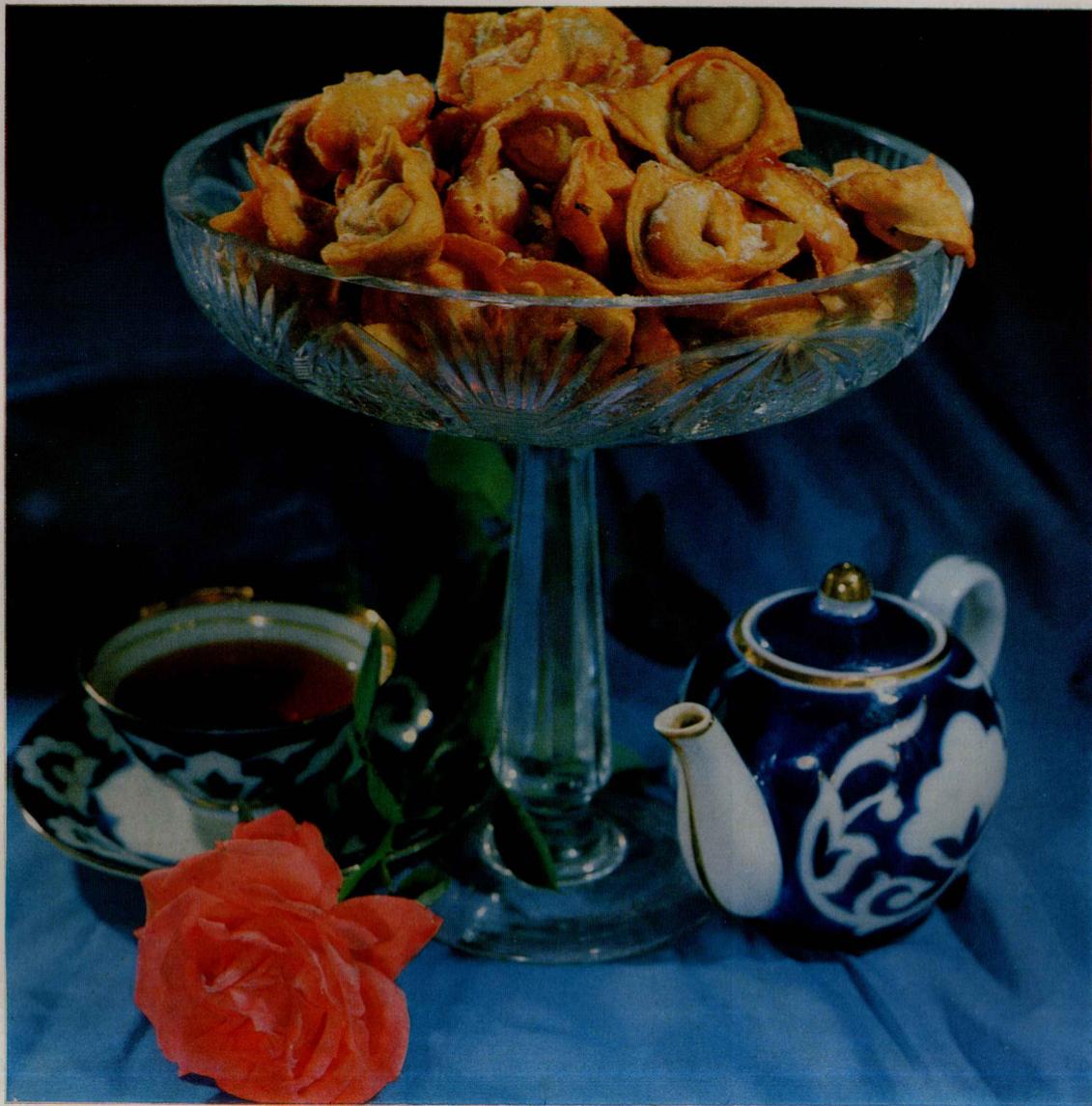
Разогреть сковороду, смазать маслом, влить 1 столовую ложку теста и обжарить с обеих сторон. Приготовленные таким образом блины сложить вчетверо, полить сметаной и подать на завтрак.

### 53. ЗАНГЗА — ВИТУШКИ ИЗ ТЕСТА.

1 кг муки, 1 стакан молока, 0,5 стакана топленого масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 0,5 чайной ложки соли, 30 г дрожжей, 1 кг масла для фритюра (лучше комбинированного).

Налить в миску теплое молоко и воду, растительное масло, разбить яйца, добавить сахар, соль, положить дрожжи, взбить до однородной массы. Всыпая частями муку, замесить крутое тесто. Скатать в шар, накрыть салфеткой и оставить на 20 мин., чтобы оно поднялось. После этого выложить тесто на стол, обвалять в муке, разделить на части и из каждого кусочка раскатать колбаски толщиной с карандаш и длиной по 40—50 см. Каждую колбаску сложить вчетверо, скрутить в жгутик и обжарить во фритюре до румяной корочки. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой, подать к чаю.





#### 54. КОВУРМА ЧУЧВАРА — ПЕЛЬМЕНИ ЖАРЕНЫЕ.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 0,5 стакана воды.

На фарш: 500 г мяса (мякоти), 400 г лука, по 1 чайной ложке соли и черного молотого перца, 1 кг масла для фритюра.

Яйцо влить в тазик, добавив воду и соль, взбить до однородной массы, всыпая частями муку, замесить тесто. Хорошенько обмешать, скатать в шар, покрыть салфеткой и оставить на 10—15 мин. Затем при помощи длинной тонкой скалки раскатать сочень толщиной в 2 мм, нарезать квадратики по 4×4 см.

Приготовление фарша: мясо пропустить через мясорубку. Лук шинковать тонкими кольцами, соединить с мясом, заправить солью и перцем. Поставить на огонь котелок со сферическим дном, разогреть примерно до 100 градусов, затем положить фарш и пережарить, постоянно помешивая шумовкой, до выделения сока. Закрыть крышкой и охладить фарш в той же посуде до комнатной температуры.

На каждый нарезанный кусок теста положить по 1 чайной ложке фарша, приготовить пельмени, полуфабрикат обжарить во фритюре.

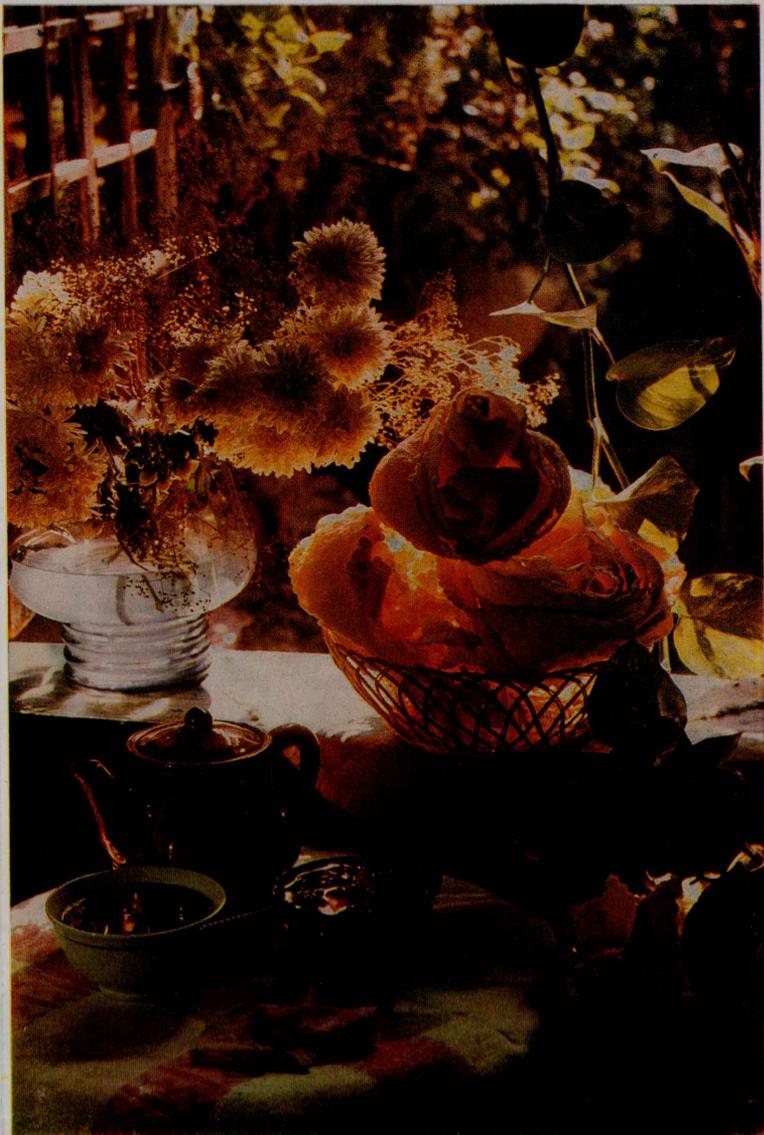
При подаче на стол жареные пельмени положить на вазу, посыпать сахарной пудрой.

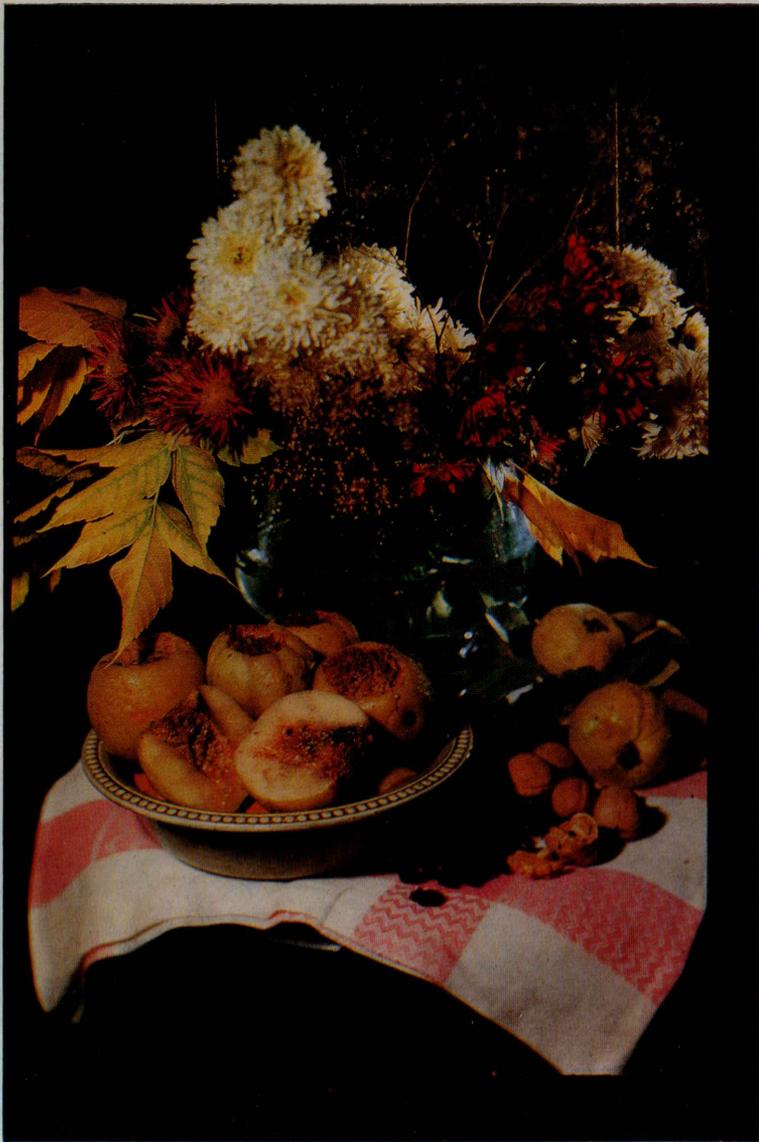
#### 55. УРАМА — ХВОРОСТ.

На тесто: 1 кг муки, 4 яйца, 2 столовые ложки сахара, 1 стакан молока или сливок, 1 чайная ложка коньяка, 1 стакан топленого масла, 1 чайная ложка соли, 1 кг жира для фритюра (500 г топленого масла, 500 г растительного).

Взбить яйца, добавить сахарный песок, молоко или сливки, топленое масло, коньяк и соль. Хорошо перемешать и, частями всыпая просеянную муку, замесить крутое тесто. Не дав расстояться, тесто раскатать при помощи длинной скалки в тонкий пласт. Затем нарезать из пласта при помощи колесного зубчатого лобзика ленты шириной в 5 см и длиной в 15 см.

Эти ленты скрутить в рулон и обжарить в раскаленном фритюре из комбинации растительного и топленого масла.





#### 56. БЕХИ ДУЛМА — ДИВА С ОРЕХАМИ.

1 кг айвы, 300 г ядрышек грецкого ореха, 200 г сахара.

У спелых плодов айвы очистить пушок, вынуть сердцевину вместе с семенами, окунуть в холодную воду. Ядрышки грецкого ореха сполоснуть холодной водой, пропустить через мясорубку и, добавив сахар-песок, перемешать. Этой начинкой наполнить подготовленные плоды айвы, поставить на ярусы паровой кастрюли и отварить в течение 30—35 минут на пару.

Подается к чаю. В народной медицине рекомендуется как лекарство от простудных заболеваний.

#### 57. ЯНЧМИШ — ШАРИКИ ИЗ ОРЕХА И КИШМИША.

500 г очищенных ядрышек грецкого ореха, 500 г кишмиша, 50 г толкно из лепешек солнечной сушки, 15—20 капель любой фруктовой эссенции, 1 столовая ложка сахарной пудры.

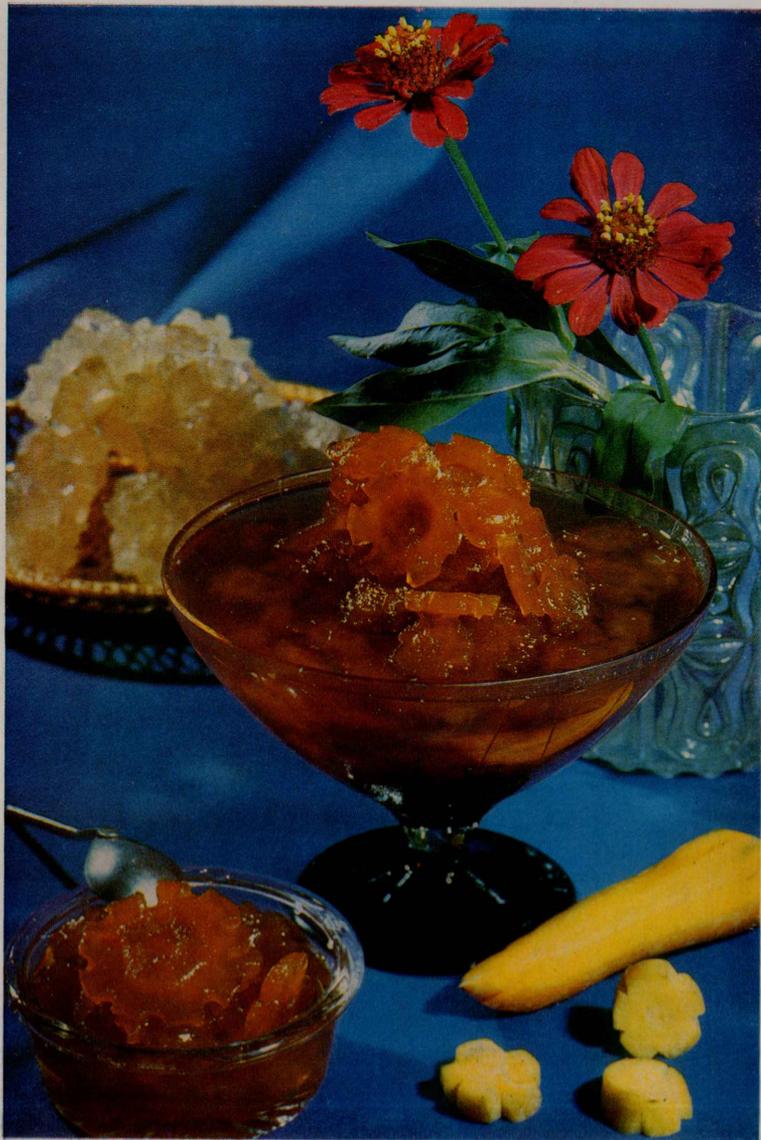
Очищенные ядра грецкого ореха слегка поджарить, положить на противень и поставить в духовку. Как только начнет выделяться маслянистый запах, снять и быстро охладить на ветру.

Кишмиш перебрать, удалить плодоножки, промыть холодной водой и пропустить через мясорубку вместе с ядрышками ореха. В эту массу добавить толкно, фруктовую эссенцию, хорошенько перемешать и сделать шарики величиной с грецкий орех, уложить в вазу, посыпать сахарной пудрой и подать к чаю.









58. САБЗИ МУРАББОСИ — ВАРЕНЬЕ ИЗ  
МОРКОВИ.

На 1 кг моркови 1 кг сахара, 1 литр воды,  
0,5 чайной ложки ванилина.

Желтую морковь очистить и нашинковать  
соломкой (кубиками, кружочками, звездочками),  
положить в таз для варенья, залить водой, по-  
ставить на огонь, кипятить, снимая пену. Когда  
морковь станет мягкой, засыпать сахар и варить  
на медленном огне до тех пор, пока морковь не  
станет прозрачной. Для аромата в конце варки  
добавить ванилин.



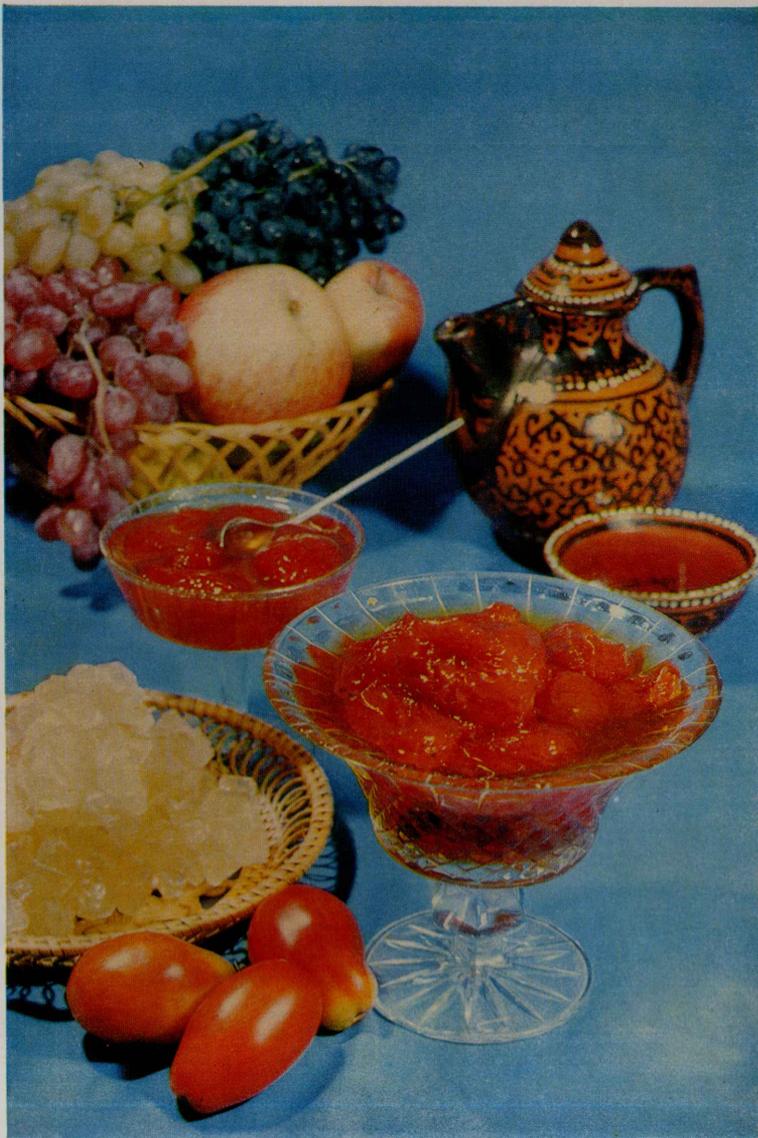
## 59. ПОМИДОР МУРАББОСИ — ВАРЕНЬЕ ИЗ ПОМИДОРОВ.

На 1 кг помидоров — 1 кг сахара, 2,5 стакана воды, 0,5 чайной ложки ванилина.

Для варенья используются мелкие, одинакового размера красные помидоры сортов «сливовидный», «гумберт», «рыбка».

Помидоры отсортировать, удалить поврежденные, мягкие экземпляры, промыть в проточной воде, уложить в таз для варенья.

Из воды и сахара сварить сироп, залить им подготовленные помидоры и оставить на 1 сутки. На другой день отделить сироп, прокипятить и снова залить помидоры. На третий день операцию повторить еще раз. На четвертые сутки помидоры с сиропом поставить на средний огонь, довести до готовности, снимая образовавшуюся пену, добавить ванилин.





#### 60. КУВВАТИЖОН — ТОПЛЕНОЕ МАСЛО С МЕДОМ.

500 г топленого (можно сливочного) масла, 300 г меда.

Растопить по отдельности мед и масло. Затем соединить оба продукта и хорошенько сбить до образования однородной массы. Подается на завтрак. В народной медицине такой деликатес подают в качестве диеты больным от истощения организма (при сильном похудании, недомогании).

Другой вариант называется «бол каймок» — сметана с медом. 2 стакана свежей сметаны на 0,5 стакана меда.

Сметану поставить на огонь, постепенно помешивая, дать закипеть, когда на поверхности всплывет масло, снять с огня, влить кипящий мед и взбить до образования однородной массы.

#### 61. ГУЛОБ — ФРУКТОВЫЙ ОТВАР С МЕДОМ.

1 кг разных сортов фруктов и ягод, 200 г меда и 3 л воды, 0,5 чайной ложки шафрана или ванилин на кончике ножа.

Свежие фрукты (юрюк, яблоки, персики и виноград), взятые в равном количестве, промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Когда закипит, ввести мед и продолжать варку на медленном огне до готовности. В конце варки заправить шафраном или ванилином, плотно закрыть крышкой. При подаче на стол охладить в холодильнике или подать с кусочками пищевого льда.

Подается как прохладительный и освежающий напиток в знойные дни лета, а зимой такой гулоб можно приготовить из смеси сухофруктов и кишмиша.





62. УРИК СУВИ — УРЮКОВЫЙ НАСТОЙ.

1 кг сушеного урюка, 2 литра воды.

Выбрать сорта урюка «кандак» или «исфак» солнечной сушки, промыть холодной водой, положить в эмалированную кастрюлю, залить крутым кипятком, закрыть крышкой, закрутить тюфячком и оставить на 10—20 часов. После этого настой процедить через двойную марлю, охладить; набухший урюк подать отдельно.

В народной медицине такую настойку рекомендуют больным, страдающим запорами, гипертоникам.



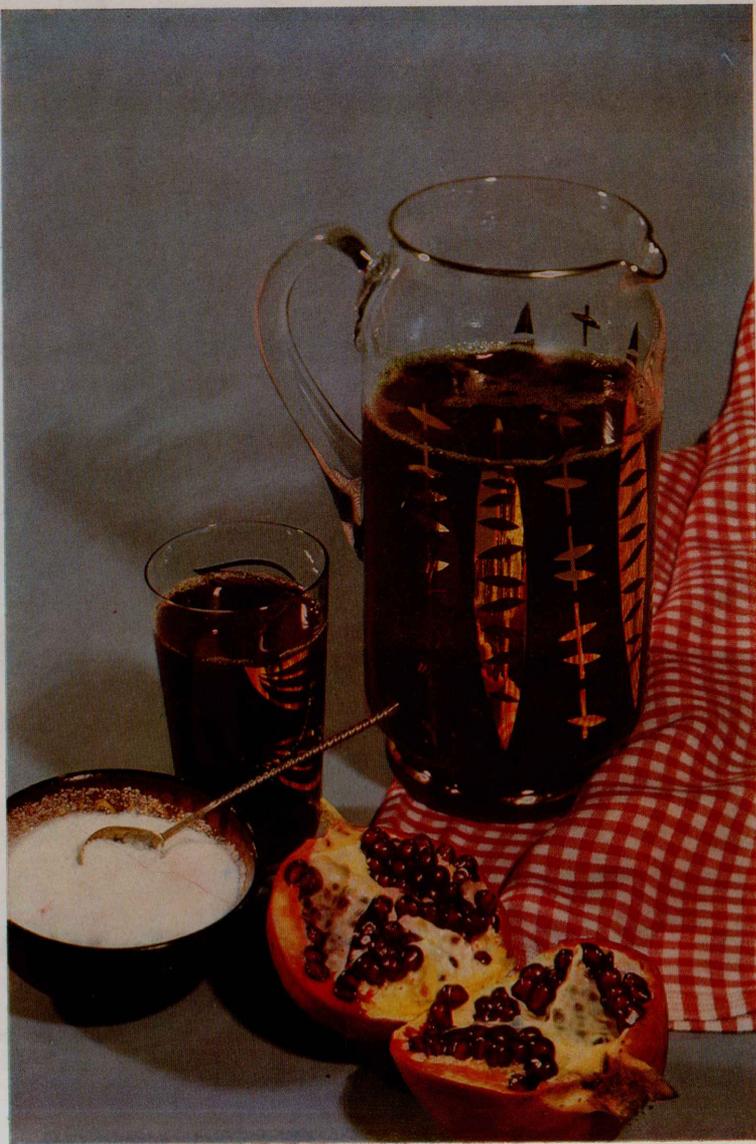
### 63. АНОР ШАРВАТИ — ШЕРБЕТ ИЗ ГРАНАТА.

1 л гранатного сока, 200 г сахара, 1 стакан кипяченой воды, ваниль на кончике ножа.

Отжатый свежий гранатный сок налить в нержавеющей посуду, в 1 стакане теплой воды растворить сахар и добавить к соку, поставить на огонь, как только закипит, снять с огня, ввести ванилин, плотно закрыть крышкой и охладить до комнатной температуры.

Перед подачей на стол можно охладить в холодильнике.

Подается после жирных и мясных блюд и как лекарство от расстройства желудка, а иногда и как освежающий прохладительный напиток, вызывающий аппетит.



#### 64. УНОБИ СУВИ — НАСТОЙ УНАБИ.

1 кг унаби, 2 литра воды.

Сушеные унаби (унаби — вид джиды) промыть в холодной воде, крупные экземпляры нарезать на три-четыре части, остальные оставить целиком, положить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком, плотно закрыть крышкой, а сверху тюфячком и охладить в воздухе в течение ночи. На следующее утро процедить через двойную марлю. Настой подать к столу, а плоды снова залить 0,5 литра кипятком и оставить в закрытой посуде до следующего дня. Затем плоды подать отдельно. Такой настой в народной медицине считается очень полезным напитком при повышенном давлении крови. Норма — 1 стакан в один прием.







**К. М. Махмудов, Ш. Г. Салихов**

**БЛЮДА УЗБЕКСКОЙ КУХНИ**

**Альбом**

**Издательство ЦК Компартии Узбекистана  
Ташкент — 1983**

**Составитель Т. Х. Умарходжаев  
Редактор Б. У. Буриханов  
Фото В. А. Клепко, А. Е. Зуева  
Оформление В. С. Сталинговского  
Худ. редактор Г. П. Ансенов  
Техн. редактор Г. Г. Ломиворотова  
Корректор Ш. Ходжахмедова**

В изготовлении альбома участвовали: оператор **А. С. Тимофеев**, трапильщик **И. А. Швец**, печатники **А. И. Хатулин, Н. И. Хоменко, В. И. Карбанов, М. Р. Аджиев**.

Сдано в набор 18.03.83. Подписано к печати 23.04.83. Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>12</sub>. Бумага мелованная. Гарнитура журнальная рубленая. Печать высокая. Усл. печ. л. 9,74. Уч-изд. л. 13,1. Заказ № 617. Тираж 200000 экз. Цена 4 руб.

Ордена Трудового Красного Знамени типография  
Издательства ЦК Компартии Узбекистана, 700029,  
ГСП, Ташкент, ул. «Правды Востока», 26.



Цена 4 р.

