



экспресс-рецепты

ПЛОВ, Дарья Нестерова **РИЗОТТО, ПАЭЛЬЯ**



Экспресс-рецепты

Дарья Нестерова

**Экспресс-рецепты.
Плов, ризотто, паэлья**

«Питер»

2014

Нестерова Д. В.

Экспресс-рецепты. Плов, ризотто, паэлья / Д. В. Нестерова — «Питер», 2014 — (Экспресс-рецепты)

Блюда из риса – основная составляющая многих национальных кухонь. И этому есть объяснение. Ведь рис не только вкусный, но и очень полезный продукт. В мире существует тысячи рецептов кушаний из риса. А какие блюда готовите вы? Гарниры? Молочную рисовую кашу? Запеканки? Хотите освоить новые? На страницах этой книги собраны лучшие рецепты пловов, ризотто и паэльи. Настоящие среднеазиатские и турецкие пловы с сочными ломтиками мяса и потрясающим запахом пряностей, изысканное итальянское ризотто с вином и пармезаном, традиционная испанская паэлья, насыщенная ароматом шафрана и морепродуктов, – все это вы приготовите без труда, следуя подробным инструкциям, приведенным в книге.

© Нестерова Д. В., 2014

© Питер, 2014

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Пловы	6
Глава 1. Секреты приготовления	8
Рис. Правила и предпочтения	8
Казан, мультиварка, пароварка или кастрюля? Выбираем посуду	9
Восточные специи и пряности	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Дарья Нестерова

Экспресс-рецепты. Плов, ризотто, паэлья

Предисловие

Блюда из риса – основная составляющая многих национальных кухонь. И этому есть объяснение. Ведь рис не только вкусный, но и очень полезный продукт. В его состав входят белки, калий, фосфор, железо, цинк, витамины группы В, а также восемь незаменимых аминокислот, участвующих в обновлении клеток, а значит, помогающих бороться со старением. Недаром на Востоке говорят, что красота человека зависит от того, сколько он ест риса.

В мире существует тысячи рецептов кушаний из риса. А какие блюда готовите вы? Гарниры? Молочную рисовую кашу? Запеканки? Суши и роллы? Или вы ходите «за красотой и молодостью» в кафе и рестораны? А пробовали самостоятельно приготовить не только вкусные, но и чрезвычайно полезные блюда из риса – заряжающие энергией, поднимающие настроение, утоляющие голод, но при этом не вызывающие тяжести в желудке? Это блюда с непревзойденным вкусом, настоящие шедевры кулинарного искусства – восточные пловы, итальянское ризотто и испанская паэлья. Вы сможете приготовить их самостоятельно, если воспользуетесь рецептами, собранными на страницах этой книги. В ней вы найдете описание пиллава, который, согласно легенде, варили для самого султана Сулеймана Великолепного, рецепт плова, сохранившийся со времен Александра Македонского, рецепты из Ташкента, Самарканда, Бухары, рецепты изысканного ризотто по-венетски, по-неапольски, по-римски, описание ризотто, которое подают в самых дорогих ресторанах Италии, а также пошаговые инструкции приготовления самой вкусной паэлья – как с мидиями, кальмарами, креветками, омарами, осьминогами и другими дарами моря, так и с мясом, колбасой и овощами.

Часть 1. Пловы



На Востоке плов является одним из самых распространенных блюд. Версий по поводу его происхождения много. Существует старинная легенда, согласно которой классическая технология приготовления плова возникла в Узбекистане в конце X – начале XI века и изобрел ее Авиценна ибн Сина. В предании говорится о том, что однажды сын правителя Бухары полюбил дочь бедного ремесленника. Чувство было взаимным, но принц не мог жениться на простой девушке. Юноша потерял аппетит и сон, стал угасать. Когда он ослаб настолько, что не мог подняться с постели, к нему пригласили Авиценну. Больной отказался отвечать на вопросы

лекаря, полагая, что лекарства от несчастной любви все равно не существует и Авиценна ничем не сможет ему помочь. Тогда знаменитый ученый решил определить причину болезни принца по его пульсу. Авиценна стал называть поочередно все районы Бухары, и когда прозвучало название места, где жила возлюбленная юноши, пульс последнего участился. Лекарь догадался о причине недуга и рассказал правителю, а затем назначил лечение: немедленно начать подготовку к свадьбе, а пока принц не окреп, готовить ему блюдо, название которого состоит из начальных букв всех входящих в его состав продуктов. Это был палов ош: п (пиез) – лук; а (аез) – морковь; л (лахм) – мясо; о (олио) – жир; в (вет) – соль; о (об) – вода; ш (шалы) – рис.

Глава 1. Секреты приготовления

Трудно найти человека, который не любит плов. Это сытное ароматное кушанье, основным ингредиентом которого является рис, популярно не только в восточном, но и в европейском мире. Его рецептов существует довольно много, однако заслуженной популярностью пользуются все же те, по которым с незапамятных времен готовят плов на Востоке. Считается, что самые вкусные пловы – узбекские и турецкие. И это неудивительно. Ведь секреты приготовления этого кушанья передаются там из поколения в поколения – от отца к сыну.

Рис. Правила и предпочтения

Выбор того или иного сорта зависит не только от наличия его в продаже, но и от предпочтений кулинара. Дело в том, что у каждого уважающего себя восточного повара имеется свой, как он считает, неповторимый рецепт плова. И для него он использует выбранный однажды сорт риса. Другие ингредиенты могут меняться, а вот сорт риса, как правило, остается одним и тем же. При этом каждый кулинар будет настаивать на том, что именно его рис является правильным. С чем это связано? Скорее всего, с тем, что, используя один тот же вид риса в течение долгого времени, повар досконально изучает его «поведение», знает, сколько требуется воды, с точностью до 5 мл, через какое время следует перемешать ингредиенты, сколько минут плов будет упревать и т. п.

Те, кто уже умеет готовить плов, наверное, уже сделали свой выбор в пользу того или иного сорта, набили руку в предварительной подготовке риса и рассчитали количество жидкости, которую способна впитать крупа. А вот начинающим кулинарам необходимо знать, что для плова подойдет не весь рис, который имеется в ассортименте магазинов. К выбору крупы для ароматного восточного кушанья следует подойти серьезно.

Для приготовления плова выбирайте среднезерные сорта риса – крепкие и прозрачные. При этом такие популярные сорта, как жасмин, Краснодарский и тайский, не подойдут. Если их использовать, получится не плов, а каша. То же самое касается и популярного в настоящее время пропаренного риса. Для плова его лучше не покупать.

Универсальным считается рис басмати, однако самые «правильные» сорта риса – узбекские. Если вам удастся приобрести рис девзира, лазарь или дастар-сарык, будьте уверены – плов получится именно таким, каким он и должен быть. Хорошо подойдут и другие узбекские сорта риса: бугдайгурунч, кенжов, конигили, кырмызы, арпашалы.

Девзира может быть разных видов. Как правило, его зерна вытянутые и толстые, розоватые, с полоской коричневого или красного цвета. Есть также белый, кремовый, сероватый и даже темно-коричневый девзира. Восточные повара рекомендуют отдавать предпочтение классическому девзира, то есть розоватому с полоской.

Лазарь, или лазурный рис, – неизменный ингредиент настоящего хорезмского плова. Часто его используют при приготовлении бухарского, ташкентского и самаркандского плова.

Дастар-сарык представляет собой ферментированный подкопченный рис с твердыми зёрнами и специфическим запахом. Именно дастар-сарык используют для приготовления настоящего ферганского плова.

Бугдайгурунч – овальный рис белого цвета с перламутровым отливом.

Кенжов – рис с овальными мелкими зёрнами, беловатыми, стекловидными.

Конигили – длиннозерный крупный рис, беловатый, стекловидный.

Кырмызы – овально-продолговатый мелкий рис, красноватый неочищенный, но белый после обработки.

Арпашалы – овално-продолговатый крупный рис с белыми перламутровыми зернами. Из этого сорта получается мягкий и рассыпчатый плов.

Подходящими для плова сортами риса также считаются:

- ✓ садри;
- ✓ ханский;
- ✓ пакистанский;
- ✓ арабский;
- ✓ мексиканский;
- ✓ испанский;
- ✓ афганский.

Казан, мультиварка, пароварка или кастрюля? Выбираем посуду

Настоящий плов готовят в казане – толстостенной кастрюле с выпуклым полусферическим дном. Классический казан делают из литого чугуна – металла, который не только равномерно нагревается, но и накапливает и долго сохраняет тепло, благодаря чему ингредиенты не развариваются, превращаясь в кашу с непонятным «размытым» вкусом, а сохраняют свою форму и вкусовые качества. Плов, приготовленный в казане, не доводят до полной готовности на огне – его оставляют упревать: тепла, которое накапливает чугун, для этого достаточно.

В идеале для приготовления плова в казане нужен очаг, что нереально осуществить в условиях городской квартиры. Поэтому отнеситесь серьезно к выбору казана. Например, если приобретете казан с выпуклым дном объемом более 10 л, имейте в виду, что дома вы в нем готовить не сможете. Для кухонной плиты подойдет посуда со слегка спрямленным дном объемом не более 8 л. Это универсальный казан, который можно будет использовать и на природе на открытом огне, и в квартире на плите.

С появлением на рынке бытовых приборов мультиварки многие хозяйки освоили приготовление в ней блюд из риса, в том числе и плова. Как известно, это очень полезное приспособление: продукты в мультиварке не пригорают, не развариваются, да и время окончания варки или тушения можно задать самостоятельно, благодаря чему плов будет готов именно тогда, когда его потребуется подавать к столу. Но будет ли он настоящим, правильным, таким же ароматным, с насыщенным вкусом, как из казана? Восточные повара ответят отрицательно. А вот европейские кулинары, более избалованные кухонными приспособлениями-помощниками, утверждают, что приготовленный в мультиварке плов, конечно, потеряет какуюто часть присущих ему качеств, однако это не сильно повлияет на его вкус и аромат.

Что касается пароварки, то разумеется, настоящего плова в ней не получится. Это приспособление рекомендуется использовать для приготовления диетических блюд – в ней можно сварить и нечто похожее на плов. Но необходимости в приготовлении восточного кушанья в пароварке нет, если под рукой имеется казан или глубокая сковорода. Другое дело, когда не позволяет здоровье. Тогда пароварка – спасение для тех, кто любит плов, но по медицинским показаниям не может есть жареные и тушеные продукты.

Бывает и так, что желание приготовить плов есть, а вот казана или мультиварки нет. Не расстраивайтесь. Можно пойти на хитрость – сделать плов в гусятнице или глубокой чугунной сковороде. Если же и такой посуды нет, выбирайте стальную кастрюлю или сковороду с толстыми стенками и дном. Ни в коем случае не готовьте плов в алюминиевой и эмалированной посуде.

Восточные специи и пряности

Сколько рецептов для плова, столько и сочетаний специй. Чего только не добавляют в это восточное кушанье! Это и кисловатый барбарис, и ароматная зира, и сладковатая паприка, и жгучий перец, и острый имбирь, и душистые базилик и кориандр. Как правило, в рецептах всегда указываются рекомендуемые специи, однако вы можете выбрать для плова те, которые вам больше нравятся. Что касается количества, то тут тоже дело вкуса.

Анис придаст блюду легкий пряный аромат.

Анис звездчатый, или бадьян, можно использовать для ароматизации и украшения плова. Специя обладает горьковато-сладким, ярко выраженным восточным вкусом.

Цедра апельсина, лимона или лайма хорошо подойдет для ароматизации турецкого плова.

Асафетида – индийская пряность с чесночным вкусом, часто используется для приготовления вегетарианского плова.

Семена горчицы придают блюду слегка жгучий вкус и слабый горчичный аромат.

Базилик добавит плову экзотический аромат и восхитительный вкус. В процессе приготовления не желательно использовать много базилика, потому что он перебьет вкус и аромат других специй. Листья этого растения подходят для подачи и украшения плова. Стоит помнить, что зеленый базилик намного ароматнее фиолетового. В Узбекистане его называют «райхон» и широко применяют в кулинарии.

Барбарис – основной ингредиент смеси специй для плова. Без него, точно так же как без перца и зиры, плов на Востоке не готовят.

Гвоздика – бутоны тропического дерева, одна из самых древних специй. Придает плову специфический вкус и аромат. Используется в небольших количествах.

Черный и душистый перец рекомендуется добавлять в плов в молотом виде, однако при желании можно использовать и целые горошины.

Красный молотый перец – жгучая приправа для тех, кто предпочитает острые блюда.

Сычуаньский перец – китайская специя, подходящая для блюд из говядины, свинины и птицы, в том числе и для плова. Перед тем как добавлять к блюду, перец обжаривают на сковороде без масла до тех пор, пока не пойдет дым.

Паприка обладает горько-сладким вкусом и слегка пряным ароматом. Отлично подходит для плова из говядины.

Кайенский перец – это чрезвычайно жгучий молотый красный перец.

Кардамон – уникальная пряность, подходящая практически к любому блюду. И плов не исключение. Семена и зелень кардамона используются для улучшения вкуса и усиления аромата плова.

Зира, или **кумин**, – одна из самых популярных восточных пряностей. Имеет сильный пряный аромат, горьковато-ореховый вкус. Без зиры на Востоке плов не готовят.

Корица – классическая пряность, известная с древних времен. В Греции, Турции и Средней Азии палочки или порошок корицы добавляют в плов из баранины.

Имбирь кладут в плов в сушеном виде. Как правило, он входит в состав вегетарианских блюд.

Куркума – ароматная пряность, основной ингредиент карри, придает плову насыщенный желтоватый цвет и восточный аромат.

Мускатный орех дарит плову тонкий изысканный аромат. Хорошо сочетается с бараниной.

Кориандр придает плову насыщенный вкус и аромат. Это одна из самых популярных специй.

Шафран делает плов ярким – насыщенным желтым, оранжевым или красноватым. Используется для приготовления праздничных блюд.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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