

Моя кулинарная библиотечка



Пловы и другие блюда

Рецепты
плова
с. 3

Восточные
напитки
с. 103

ВОСТОЧНОЙ КУХНИ



Пловы и другие блюда восточной кухни

Серия «Моя кулинарная библиотечка»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=651075

Пловы и другие блюда восточной кухни: Эксмо; Москва; 2010

ISBN 978-5-699-45385-6

Аннотация

Издание представляет собой сборник рецептов приготовления плова на любой вкус, а также других блюд восточной кухни.

Содержание

Лоби-чиллов плов	6
Сабза-каурма плов	7
Каурма плов	8
Аришта плов	10
Али-мусамба плов	11
Шам-кебаб плов	12
Риза-кюфта плов	13
Плов холодный	14
Плов по-душанбински	15
Плов таджикский	17
Плов по-ходжентски	18
Пилав из баранины по-арабски	20
Гелак палав	21
Угро-плов	22
Плов по-ирански	23
Палови «Хаваскор»	24
Плов по-узбекски	25
Плов по-бухарски	27
Плов по-хорезмски	28
Сафаки палов по-самаркандски	29
Палов тонтарма	30
Ошковок палов	31
Ивитма палов	32

Кийма палов	33
Шалгамли палов	34
Той палови	35
Корма палов	36
Хавиг поло по-курдски	37
Плов с картофелем	38
«Вир гуруч – вир гушт» палов	39
Плов «Изобилие»	40
Мейиз палау	41
Плов по-шымкентски	42
Палау с мясом на кости	43
Палау Актау	44
Плов с зарчавой	45
Палау с мясом	46
Плов Али Мусамба	47
Плов бухарский с виноградом	48
Тас-кебаб плов	49
Гешлюк полу по-уйгурски	50
Палау с копченостями из конины	51
Пилав с телятиной	52
Пилав куриный по-арабски	53
Плов по-египетски	54
Палау с домашней птицей	55
Товук палов	56
Плов с цыпленком	57
Плов с курицей и специями по-ирански	58

Тачин-э-мурх

59

Конец ознакомительного фрагмента.

61

Пловы и другие блюда восточной кухни

Лоби-чиллов плов

1 кг баранины, 400 г риса, 200 г белой фасоли, 1 луковица, 200 мл растительного масла, 150 – 160 г кишмиша (изюм без косточек), 1 ст. ложка настоя шафрана, корица, молотый перец, соль по вкусу.

Баранину (лучше корейку) нарезать по 2 – 3 куска на порцию, обжарить на сковороде в масле с добавлением репчатого лука, полить бульоном, положить перец, соль, влить настой шафрана и тушить до готовности.

Предварительно замоченный рис отварить в кипящей подсоленной воде до полуготовности и откинуть на дуршлаг.

Фасоль отварить отдельно, затем смешать ее с рисом. На дно кастрюли положить лаваш, масло, влить настой шафрана, прокипятить и насыпать слой риса для образования казмача (корочки).

После этого положить слой риса с фасолью, сверху полить настоем шафрана и маслом, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и довести до готовности.

Отдельно на масле припустить кишмиш.

Подавать блюдо, полив маслом и посыпав корицей.

Сабза-каурма плов

1 кг баранины, 600 г риса, 200 г топленого масла, 3 – 4 луковицы, 1 г лимонной кислоты, 1 ст. ложка настоя шафрана, 50 мл сока недозрелого винограда, зелень (кинза, укроп), корица, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мякоть баранины нарезать на кусочки весом 35 – 40 г, посолить, поперчить и обжарить в масле на раскаленной сковороде.

Затем добавить сок, пассерованный лук и зелень. Тушить до готовности.

Из риса приготовить откидной плов, часть которого окрасить настоем шафрана.

При подаче на тарелку горкой положить белый рис, сверху посыпать подкрашенным, сбоку уложить баранину, полить маслом и посыпать корицей.

Каурма плов

1 кг молодой баранины, 6 – 8 луковиц, 2 граната, 500 г свежей алычи, 100 г изюма, 400 г риса, 100 – 150 г сливочного масла, 100 мл воды, 1 ст. ложка настоя шафрана.

Для казмага (тонкий слой пресного теста): 1 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка воды, 25 г сливочного масла, соль.

Баранину нарезать небольшими кусками с косточками и обжарить в собственном жире (с добавлением 75 г сливочного масла) в сковороде на сильном огне. Затем переложить все в казанок с толстыми стенками, добавить нарезанный крупными кубиками лук, сок граната, изюм, алычу, очищенную от косточек, кипяток и тушить на небольшом огне под крышкой в течение 30 – 40 минут (или выдержать в духовке).

Рис приготовить отдельно. Сварить его до полуготовности, откинуть на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой. Затем выстлать дно и стенки казана казмагом и положить на него 1/2 отваренного риса, перемешанного с 1/2 нормы топленого масла. Разровнять эту смесь тонким слоем. Поверх засыпать остальной рис, положить на него оставшееся масло, плотно закрыть крышкой и томить на слабом огне примерно 30 минут.

Часть риса окрасить настоем шафрана. Для этого 1 ст.

ложку растопленного сливочного масла смешать с 1 ч. ложкой крутого кипятка и в эту смесь влить настойку шафрана.

К плову подать пряную зелень: зеленый лук, молодой чеснок, мяту и кресс.

Аришта плов

900 г баранины, 400 г риса, 1 – 2 луковицы, 120 мл растительного масла.

Для аришты: 120 г пшеничной муки, 1 яйцо, соль по вкусу.

Баранину нарезать на порционные куски, посолить и обжарить на сковороде в масле. Добавить спассерованный лук, немного бульона и тушить до готовности.

Из муки, воды и яйца с добавлением соли замесить крутое тесто – аришту. Слегка подсушить его и нарезать соломкой. Затем лапшу отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

Рис отварить, смешать его с лапшой и полить маслом. Подавать на тарелках, уложив на аришту плов, баранину и полив маслом.

Али-мусамба плов

900 г баранины, 600 г риса, 80 г топленого масла, 120 г чернослива, 4 луковицы, 1 ст. ложка настоя шафрана, корица, немного бульона, гвоздика, молотый перец, соль по вкусу.

Баранину нарезать на порционные куски и обжарить на сковороде в масле. Затем подлить небольшое количество бульона, добавить пассерованный репчатый лук, промытый чернослив или альбухару (сорт слив), настоем шафрана, корицу и тушить до готовности. Отдельно приготовить откидной плов, часть которого окрасить настоем шафрана.

При подаче на тарелку горкой положить белый рис, сверху посыпать окрашенным шафраном, а сбоку разложить баранину и фрукты. Полить маслом и посыпать корицей.

Шам-кебаб плов

400 г баранины, 1 луковица, 4 яйца, 600 г риса, 160 г топленого масла, 1 л мацони, корица, соль по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку. Фарш обжарить с добавлением лука, заправить взбитыми яйцами и запечь в духовке. Откидной плов приготовить отдельно. При подаче уложить его горкой, сверху разложить фарш и полить маслом. Отдельно подать мацони, смешанное с толченой корицей.

Риза-кюфта плов

800 г баранины, 4 луковицы, 600 г риса, 200 г топленого масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка настоя шафрана, зелень (кинза и укроп), черный молотый перец, соль по вкусу.

Мякоть баранины вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить перец, соль и тщательно перемешать. Фарш положить на непродолжительное время в холод, затем разделить его на небольшие шарики (весом 20 – 30 г каждый).

Обжарить их на раскаленной сковороде с маслом. Отдельно обжарить нашинкованный репчатый лук, добавить томат-пюре, сахар, перец, соль, влить немного бульона, уксус и довести соус до готовности.

Обжаренные мясные шарики залить приготовленным соусом и потушить в течение 5 – 10 минут.

Откидной плов приготовить отдельно, часть его окрасить настоем шафрана.

При подаче белый рис уложить горкой, посыпать его окрашенным. Сбоку разложить баранину с соусом, полить маслом и посыпать рубленой зеленью.

Плов холодный

*600 г риса, 1,2 л воды, 500 г баранины, 500 г моркови,
200 г лука, 240 г курдючного сала, перец.*

Рис замочить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) на 3 – 4 часа. Мякоть баранины нарезать кусочками по 10 – 12 г, посолить, поперчить и обжарить в сильно нагретом курдючном сале до образования румяной корочки. Затем к обжаренному мясу добавить нарезанные соломкой репчатый лук, морковь и продолжать жарить.

В мясо с овощами влить воду (или бульон, сваренный из костей баранины), положить рис и варить при слабом кипении в закрытой посуде в течение 40 – 50 минут.

Плов по-душанбински

Для фарша (на одну порцию): 120 г баранины, 80 г репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 1 яйцо, 15 г топленого сала для жарки.

Для плова (на одну порцию): 100 г риса, 25 г топленого сала, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 1 г зиры, 5 г барбариса, 10 г зелени, соль.

Мякоть баранины вместе с репчатым луком, чесноком пропустить через мясорубку.

В полученную массу добавить соль, перец и тщательно перемешать. Фарш разделить в виде плоских лепешек, в которые завернуть порубленные вареные яйца, защипнуть фарш и обжарить на сале до полуготовности. В сильно раскаленный жир положить мелко нашинкованный репчатый лук, слегка обжарить. Затем обжарить нашинкованную морковь, залить водой и дать закипеть.

После этого уложить в один слой мясо с яйцами, добавить соль, перец, зиру, барбарис, затем рис и выровнять все шумовкой (при необходимости добавить горячую воду).

Когда вся жидкость будет поглощена рисом, котел плотно закрыть крышкой и плов довести до готовности на медленном огне (25 – 30 минут).

При подаче на стол плов уложить горкой, сверху положить мясо с яйцами, нарезанными на 2 – 4 части, и посыпать руб-

ленной зеленью.

Отдельно к плову подать свежие вишни, зерна граната или овощные салаты.

Плов таджикский

*125 г риса, 100 г баранины, 50 г жира, 100 г моркови,
60 г репчатого лука, пряная смесь, соль.*

В чугунном котле жир сильно разогреть и обжарить в нем целую очищенную луковицу и зачищенную косточку, вынуть их, затем положить нарезанное мелкими кусочками мясо, нашинкованный лук, нарезанную соломкой морковь, все обжарить до образования румяной корочки.

После этого влить воду, добавить соль, перец, барбарис, зиру, проварить на медленном огне, засыпать предварительно замоченный рис, разровнять его.

После закипания довести до готовности под крышкой.

Плов по-ходжентски

150 г баранины, виноградные листья, 50 г мяса для зирвака, 50 г репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, черный молотый перец, 15 г топленого сала для жарки.

Для плова: 100 г риса, 25 г топленого сала, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 1 г зиры, 5 г барбариса, 10 г зелени, соль.

Баранину 2 раза провернуть через мясорубку вместе с чесноком и черным перцем.

Виноградные листья промыть в холодной воде, затем ошпарить кипятком, чтобы они стали более эластичными, и аккуратно завернуть в них приготовленный фарш.

Затем проткнуть каждый голубец в центре в месте соединения концов листа иглой с ниткой и нанизать на нитку несколько голубцов, связывая их кольцом.

Подготовленные таким образом голубцы погрузить в готовый зирвак, где помимо измельченных лука и моркови обжарить также мелкие кубики мяса.

После погружения голубцов зирвак залить 1/2 стакана воды, заправить пряностями, солью и тушить в течение 15 – 20 минут на медленном огне.

Затем на голубцы положить предварительно перебранный и промытый холодной водой рис.

Выровнять все шумовкой (при необходимости добавить

горячую воду). Когда вся жидкость выпарится, котел плотно закрыть крышкой.

Плов довести до готовности на медленном огне в течение 25 – 30 минут.

При подаче плов уложить горкой, а сверху разложить голубцы и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Пилав из баранины по-арабски

500 г баранины, 1 1/2 стакана риса, 3 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки очищенного миндаля, перец, соль, щепотка сахара, 1 ст. ложка мелко порубленного укропа, вода или мясной бульон.

Мясо нарезать кубиками и обжарить. Добавить чеснок, крупно порубленный лук и немного воды, а незадолго до готовности мяса всыпать промытый и просушенный рис. Как только рис станет рассыпчатым, добавить томатную пасту и специи, подлить немного кипятка и поставить казан на слабый огонь, закрыв крышкой. Рис должен остаться рассыпчатым. Как только пилав будет готов, добавить изюм и миндаль, а также зелень. Укутать казан и держать в тепле. Подавать горячим.

Гелак палав

Для фрикаделек: 115 г баранины или говядины, 30 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 г зиры или аниса.

Для плова: 100 г риса, 20 г сала бараньего, 120 г моркови, 50 г репчатого лука, 1 г зиры, 5 г барбариса, 10 г зелени, соль.

Мякоть баранины или говядины вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку.

В полученную массу добавить соль, зиру, тщательно перемешать и поставить в холодное место на 2 – 3 часа. Затем сделать фрикадельки весом 20 – 25 г.

В сильно разогретом жире обжарить репчатый лук и часть моркови, нашинкованные соломкой, залить водой так, чтобы вода покрыла продукты, довести до кипения. Положить фрикадельки и тушить 10 – 15 минут.

После этого добавить оставшуюся часть моркови, воду, соль, специи, засыпать предварительно замоченный рис и довести до готовности.

При подаче уложить кушанье горкой, сверху – фрикадельки и посыпать рубленой зеленью.

Отдельно подавать салат из лука, граната и других овощей.

Угро-плов

110 г баранины, 50 г репчатого лука, 40 г топленого сала, 100 г моркови, 10 г зелени.

Для лапши: 150 г пшеничной муки, 75 мл воды.

Мясо нарезать на кусочки по 25 – 30 г, обжарить до образования румяной корочки, добавить репчатый лук и морковь, нарезанные соломкой, и продолжать обжаривать еще 10 – 15 минут.

Из муки и воды замесить пресное тесто, тонко раскатать, нарезать лапшой и подсушить в жарочном шкафу до золотистого цвета.

Затем лапшу охладить и растолочь до размера рисовых зерен, уложить в посуду с обжаренным мясом, залить водой и варить до готовности.

При подаче плов посыпать рубленой зеленью.

Плов по-ирански

400 г баранины, 160 г риса, 40 г изюма, 100 г репчатого лука, немного теста, корица, перец, соль, растительное масло.

Баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле.

В том же масле поджарить мелко нарезанный репчатый лук. Мясо и лук сложить в кастрюлю, добавить молотую корицу, перец, изюм и рис.

Залить горячей водой, накрыть крышкой, замазать тестом и варить на слабом огне 1,5 – 2 часа.

Палови «Хаваскор»

160 г баранины, 60 г сала топленого, 120 г риса, 50 г репчатого лука, 130 г моркови, 10 г гороха, 10 г кишмиша, 5 г тмина, 5 г барбариса, 15 г зелени, специи, соль.

В разогретом до 180 – 190°С жире пассеровать лук, нарезанный соломкой, положить мясо и обжарить его до образования румяной корочки.

Затем добавить нарезанную соломкой морковь, жарить еще 7 – 8 минут, залить водой так, чтобы она покрыла продукты, ввести предварительно замоченный горох и тушить еще в течение 15 – 20 минут.

После этого положить кишмиш, тмин, барбарис, соль, перец, промытый рис, залить водой и варить до готовности.

При подаче на стол плов аккуратно уложить горкой, сверху положить кусочки мяса и посыпать зеленью.

Плов по-узбекски

240 г баранины, 480 г риса, 480 г моркови, 200 г репчатого лука, 120 г сала или растительного масла, специи, соль.

Рис предварительно замочить на 2 часа в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды).

Баранину нарезать кусочками по 10 – 15 г и обжарить в чугунном казане в сильно разогретом жире до образования румяной корочки, затем добавить нарезанные соломкой лук и морковь и жарить все вместе. Эта смесь называется зирвак. Затем влить горячую воду и припустить зирвак на слабом огне до готовности.

В отличие от других блюд и способов приготовления пловов здесь соль и воду положить в плов в 2 приема. Первый раз специи добавить после окончания тушения продуктов. Затем положить набухший в воде рис, причем он должен находиться на поверхности зирвака, образуя толстый слой, иначе он может прилипнуть ко дну котла. Большое значение при укладке риса имеет количество горячей воды, которой нужно залить его. Она должна быть равна весу риса, набухшего в воде.

После закладки риса и воды плов посолить, добавить специи: анис, барбарис или молотый перец (можно добавить

также промытую сушеную курагу из расчета 20 г на порцию) – и продолжать варить, пока вода не испарится, потом шумовкой собрать плов к середине горкой, проколоть в нескольких местах палочкой, плотно закрыть крышкой и довести на очень слабом огне до готовности (20 – 25 минут).

При подаче плов уложить горкой, а сверху положить кусочки мяса и посыпать нашинкованным луком. Отдельно подавать маринованные или соленые огурцы.

Плов по-бухарски

180 г баранины, 240 г риса, 240 г моркови, 100 г репчатого лука, 100 г изюма, 60 г жира, 6 г специй, соль.

Баранину нарезать кусочками по 10 – 15 г и обжарить в чугунном казане в сильно разогретом жире до образования румяной корочки, затем добавить нарезанные соломкой лук и морковь и жарить все вместе.

Затем влить горячую воду и припустить зирвак на слабом огне до готовности.

Изюм промыть в теплой воде и добавить в зирвак в конце варки. Положить промытый в теплой подсоленной воде рис, причем он должен находиться на поверхности зирвака.

После закладки риса и воды плов посолить, добавить специи и продолжать варить, пока вода не испарится, потом шумовкой собрать плов к середине горкой, проколоть в нескольких местах палочкой, плотно закрыть крышкой и довести на очень слабом огне до готовности (20 – 25 минут).

При подаче плов уложить горкой, а сверху положить кусочки мяса и посыпать нашинкованным луком.

Плов по-хорезмски

260 г баранины, 240 г риса, 240 г моркови, 120 г репчатого лука, 100 г жира, 5 г пряной смеси, соль, растительное масло.

Мясо нарезать крупными кусками по 60 – 80 г, обжарить в масле, затем добавить обжаренный лук, после чего влить четверть стакана воды и дать ей закипеть.

Только после этого положить заранее подготовленную морковь, нарезанную вдоль пластинками шириной 1 см и толщиной 2 – 3 мм, соль и пряную смесь.

Затем долить воду так, чтобы она покрыла содержимое казанка, плотно закрыть крышкой и томить 2 – 3 часа на очень слабом огне.

Положить рис, вновь долить воды, посолить по вкусу и продолжать варить еще 30 минут.

Готовый плов не размешивать, а переложить на тарелки слоями.

Сафаки палов по-самаркандски

340 г баранины, 240 г риса, 300 г моркови, 160 г репчатого лука, 100 г топленого масла, молотый черный и красный перец, соль.

Промытый рис положить в котел с подсоленной водой (на 1 кг риса 1 л воды), отварить.

Очищенную морковь варить целиком вместе с мясом. Вареное мясо нарезать кусками, морковь – соломкой, добавить пассерованный репчатый лук, соль, молотый красный и черный перец и все перемешать.

При подаче положить сначала сваренный рис, полить его сильно разогретым маслом, сверху уложить мясо, морковь, лук, затем полить оставшимся маслом.

Палов тонтарма

200 г баранины, 240 г риса, 200 г моркови, 160 г печатого лука, 100 г топленого масла, 6 г пряной смеси, соль.

Рис тщательно перебрать и прожарить до приобретения красноватого цвета на топленом масле.

Баранину нарезать кусочками по 10 – 15 г и обжарить в чугунном казане в сильно разогретом жире до образования румяной корочки, затем добавить нарезанные соломкой лук и морковь и жарить все вместе. Затем влить горячую воду и припустить на слабом огне до готовности. Засыпать жареный рис.

Плотно закрыть крышкой и довести на очень слабом огне до готовности (20 – 25 минут).

Ошкочок палов

250 г риса, 75 г баранины, 75 г тыквы, 75 г жира, 70 г репчатого лука, 75 г моркови, соль, специи.

Мясо поджарить с луком и морковью. Добавить специи и соль. Тыкву нарезать на небольшие кусочки, очистить от семян, прополоснуть в холодной воде, опустить в мясную смесь и варить до полуготовности.

После этого засыпать рис, долить воды, посолить и после упарки воды закрыть плов крышкой.

Готовый плов положить на блюдо, а куски тыквы разложить в тарелки и подать на стол отдельно, лучше в холодном виде.

Ивитма палов

220 г баранины, 140 г риса, 200 г моркови, 60 г гороха, 60 г репчатого лука, 60 г топленого масла или сала бараньего, специи, соль.

Рис промыть 4 – 5 раз в холодной подсоленной воде, а затем замочить его в горячей на 30 – 40 минут, а горох – на 18 – 20 часов.

Баранину нарезать кусочками и обжарить в раскаленном жире, добавить лук, нарезанную мелкими кубиками морковь и продолжать жарить еще 10 – 15 минут. Когда морковь и лук поджарятся, налить горячую воду, добавить замоченный горох, специи и варить 20 – 25 минут. Когда зирвак будет готов, его посолить и засыпать слоем риса, снова налить воду в количестве, равном весу набухшего риса. Как только рис впитает воду, котел закрыть крышкой и довести до готовности (20 – 25 минут).

Кийма палов

250 г риса, 125 г баранины или говядины, 75 г жира, 70 г репчатого лука, 100 г моркови, соль, специи.

Мелко порубить мясо, заправить солью и специями, перемешать с нашинкованным луком. Из этого фарша сделать фрикадельки величиной с яблоко.

В раскаленном масле обжарить фрикадельки до румяной корочки, сложить в миску, накрыть и отставить.

Затем в масло положить лук, обжарить до золотисто-коричневого цвета, добавить морковь и продолжать варить плов обычным способом. В кипящий зирвак перед закладкой риса опустить фрикадельки и доварить вместе с рисом.

Готовый плов тщательно перемешать, положить на блюдо, а фрикадельки разложить поверх плова и подать на стол.

Шалгамли палов

250 г риса, 125 г баранины или говядины, 75 г репы, 75 г жира, 70 г репчатого лука, 50 г моркови, соль, специи.

Готовить, как обычный плов. Только во время обжаривания лука, мяса, моркови положить в зирвак репу, очищенную и нарезанную вдоль. Тушить с зирваком до полуготовности, а затем положить в котел рис и варить до полной готовности. При подаче на стол плов положить горкой на большие тарелки, сверху разложить кусочки репы.

Другой вариант приготовления шалгамли палов: морковь полностью заменяется нарезанной соломкой репой, редькой или редиской (берется 100 г одного из этих овощей).

Для этого, например, у редиски срезать кончик и ботву, хорошенько вымыть сначала в холодной, затем в теплой воде и, не очищая от кожуры, нашинковать соломкой и заложить в плов вместо моркови (редиску слишком пережаривать не следует). Когда в плов кладется редька или репа, то у этих корнеплодов кожура снимается потолще и обжариваются они, как обычно.

Той палови

1 кг риса, 500 г баранины или говядины, 200 г жира, 280 г репчатого лука, 600 г моркови, зарчавы на кончике ножа, соль, специи.

Мясо нарезать большими кусками, отварить. В отдельном котле перекалить жир, обжарить в нем лук, положить морковь, нарезанную крупной соломкой (шпалками), залить мясным бульоном, дать закипеть.

После этого добавить зарчавы и полпорции соли и специй. Рис промыть 3 – 4 раза и на 2 часа замочить в теплой воде. После одной закладки рис в котле разровнять, если есть необходимость, залить еще бульона, досолить и довести до готовности. Готовый плов положить на блюдо, сверху разложить отваренное мясо, подать к столу.

Корма палов

250 г риса, 250 г баранины или говядины, 75 г масла, 70 г репчатого лука, 125 г моркови, соль, специи.

Нарезать мясо кусочками, как на шашлык, немного помариновать, смешав с луком, солью, черным молотым перцем и зирой. Перекалить масло и обжарить маринованное мясо, затем положить морковь соломкой и сразу же, не перемешивая, залить холодной водой и томить на слабом огне до смягчения моркови.

После этого положить промытый рис, залить теплой водой и варить до готовности. Время от времени перемешивать все содержимое котла.

Когда рис набухнет, закрыть на 15 – 20 минут и довести плов до готовности.

Хавиг поло по-курдски

4 стакана длиннозерного риса, 200 мл растительного масла, 6 морковок, 1 стакан воды, 1 кг мясного фарша, 1 большая луковица, 1/3 ч. ложки куркумы или карри, 2 стакана томатного соуса, соль, перец.

Замочить рис в горячей воде с солью на несколько часов. Сварить рис в этой же воде до полуготовности и хорошо промыть его в воде. Налить в казан 4 ст. ложки масла, поджарить в нем мелко нарезанный лук до светло-коричневого цвета. Добавить мясо, соль, перец и хорошо прожарить мясо. Налить в мясо томатный соус и потушить в течение нескольких минут. Добавить мелко нарезанную морковь и тушить еще примерно 10 минут, чтобы выкипела вода.

Налить оставшееся масло в другой казан, добавить воду и положить слоями рис и мясо. Прodelать в смеси пять отверстий до дна казана, чтобы рис лучше проварился. Закрывать крышкой и варить плов несколько минут на большом огне, а затем еще 15 – 20 минут на слабом огне. Открыть крышку и сбрызнуть плов водой и маслом.

Затем доварить под крышкой в течение 10 – 15 минут.

Плов с картофелем

250 г риса, 100 г картофеля, 125 г баранины или говядины, 100 г жира, 75 г репчатого лука, 125 г моркови, соль, специи.

В раскаленном жире пережарить лук. Мясо, нарезанное кусочками, жарить вместе с луком до образования красной корочки, затем в котел налить воды, дать закипеть. Добавить соль и специи.

Когда закипит зирвак, в котел положить картофель, нарезанный крупной соломкой и, не доводя до кипения, засыпать рис. После упарки влаги закрыть тарелкой, довести до готовности.

При подаче плова на стол сначала положить на блюдо рис, сверху картофель и мясо.

«Вир гуруч – вир гушт» палов

200 г риса, 200 г баранины или говядины, 50 г жира, 75 г репчатого лука, 100 г моркови, соль, специи, 250 г жира для фритюра.

Мясо отделить от костей, мякоть нарезать на кусочки величиной с горошину, пережарить во фритюре, отставить.

В сильно разогретом жире обжарить косточки, добавить лук, жарить до образования румяной корочки, потом положить морковь и продолжать жарить. В зирвак добавить соль, специи, налить воды, дать закипеть, засыпать рис с ранее приготовленным мясом, после упарки влаги плов закрыть.

Перед подачей на стол плов перемешать.

Плов «Изобилие»

400 г риса, 250 г баранины или говядины, 125 г жира, 150 г репчатого лука, 200 г моркови, 1 айва, 2 головки чеснока, 50 г гороха, 1 яйцо, соль, специи, горсть изюма.

Перекалить жир и обжарить в нем мясо, нарезанное кусками, добавить лук. Все хорошо пережарить. Добавить морковь, нарезанную соломкой, и жарить, часто помешивая. Если вместо мяса взять фарш, его необходимо положить в зирвак перед закипанием.

Налить в зирвак воды, вместе со специями положить замоченный горох, изюм и айву, нарезанную ломтиками. Через 30 минут после кипения зирвака, перед закладкой риса, в зирвак положить головки чеснока, предварительно срезав донце, но не счищая шелуху. Сверху засыпать подготовленный рис, посолить и варить до испарения влаги.

Перед закрытием плова сверху положить мелко нашинкованный лук, заправленный зирой.

При подаче на стол снять сверху плова лук, положить в тарелку, яйцо очистить от скорлупы, чеснок разделить на дольки, предварительно сняв шелуху. Плов положить горкой на блюдо. Поверх разложить кусочки айвы, яйца, дольками чеснок и подать к столу. В отдельной тарелке подать мелко нарезанный лук с тмином.

Мейиз палау

*300 г баранины, 240 г репчатого лука, 420 г моркови,
420 г риса, 600 мл воды, 2/3 стакана изюма (кишимии),
соль, специи, зелень.*

В раскаленном жире обжарить баранину, добавить нарезанные соломкой морковь и репчатый лук. Заправить солью и перцем, перемешать. Положить половину подготовленного риса, на него – изюм, а затем оставшийся рис, залить кипящей водой и варить при медленном кипении под плотно закрытой крышкой до готовности.

Подать на большом блюде, украсить веточками зелени.

Плов по-шымкентски

500 г баранины, 2 стакана риса, 2 баклажана, 350 г моркови, 3 сладких перца, 80 г репчатого лука, 315 мл растительного масла, 200 мл бульона.

Овощи тщательно помыть. Баклажаны нарезать кубиками, морковь нашинковать соломкой, сладкий перец – крупной соломкой, репчатый лук – кольцами. Все овощи поочередно обжарить на растительном масле.

Рис тщательно промыть и варить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода.

В разогретый жир опустить нарезанное кубиками или брусочками мясо, жарить до образования румяной корочки.

Засыпать рис, обжаренные овощи, добавить воду или бульон, довести до кипения и варить при плотно закрытой крышке на тихом огне до готовности.

Подать на дастархан в большом блюде.

Палау с мясом на кости

400 г баранины вместе с костями, 1 стакан растительного масла или бараньего топленого сала, 2 луковицы, 420 г моркови, 1 стакан кураги или яблок сушеных, 2 стакана риса, 3 стакана воды, соль, специи.

В котле с нагретым жиром обжарить крупно нарезанный репчатый лук, вынуть его шумовкой. В котел, где жарился лук, положить нарезанную по одному куску на порцию баранину (вместе с костью), обжарить до образования румяной корочки. Добавить нашинкованную соломкой морковь, обжарить, посолить, поперчить, добавить воду из расчета 1 1/2 : 1 к объему риса и варить до полуготовности.

Затем засыпать промытый рис так, чтобы середина получилась горкой, сделать 2 – 3 прокола на всю глубину до дна для равномерного распределения жидкости, сверху рассыпать курагу или сушеные яблоки, закрыть крышкой и при слабом нагреве довести до готовности.

Во время варки палау не размешивать.

Готовый рассыпчатый палау перемешать и подать в круглых или овальных блюдах.

Палау Актау

600 г говядины или баранины, 420 г риса, 420 г моркови, 1 стакан растительного масла, 240 г репчатого лука, соль, специи, 3 стакана бульона.

Мясо для плова варить целым куском до готовности. Отдельно в казане в раскаленном масле обжарить крупно нарезанный лук до темно-коричневого цвета.

Затем лук вынуть и в оставшемся жире обжарить морковь, добавить перец красный, процеженный бульон. Довести до кипения и варить овощи до полуготовности.

В кипящий бульон засыпать хорошо промытый, предварительно замоченный рис, дать ему закипеть, слегка помешивая, пока не исчезнет влага, плотно закрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности.

Готовый плов перемешать, выложить горкой на блюдо, сверху положить вареное мясо, нарезанное мелкими кусочками.

Плов с зарчавой

500 г риса, 500 г мяса, 750 г моркови, 100 г репчатого лука, 250 г жира, 1/2 пиалы рассола зарчавы, 12 горошинок черного перца.

Рис промыть в холодной воде. Небольшое количество зарчавы развести в подсоленной горячей воде и добавить в рис, перемешать, при этом рис приобретает золотистый цвет. Этот рис замочить на 1 час в горячей воде.

В котле перекалить жир, обжарить в нем мясо, нарезанное большими кусками.

Сначала положить лук, пережарить его, затем морковь, нарезанную крупной соломкой, полить сверху водой, добавить черный перец горошками и продолжать варить.

Когда из моркови выйдет сок, помешать ее один раз, положить замоченный рис, разровнять.

Через несколько минут рис начнет вариться на пару морковного сока и зирвака. Рис время от времени надо помешивать и разравнивать, пока не сварится полностью. После этого плов проткнуть палочкой, выпустить пар и закрыть котел крышкой. Готовый плов перемешать, вынуть мясо, нарезать маленькими кусочками.

Плов положить на блюдо, а сверху разложить мясо.

Палау с мясом

900 г баранины, (грудинка или корейка), 3 стакана риса, 1 кг моркови, 240 г репчатого лука, 1/3 стакана растительного масла, соль, перец красный.

Замочить в подсоленной воде рис. Мясо с косточкой (грудинку, корейку) нарезать кусочками по 10 – 15 г, обжарить в толстостенной кастрюле или котле в сильно нагретом жире до образования румяной корочки.

Добавить нарезанные соломкой репчатый лук и морковь, жарить все вместе, добавить воду (в соотношении 1 1/2 : 1 к объему риса до замачивания). Дать закипеть, посолить, поперчить и варить.

Через 30 минут всыпать промытый набухший рис, разровнять и, когда вся вода будет поглощена рисом, посуду (кастрюлю, котел и т. д.) закрыть плотно крышкой и оставить варить на слабом огне 40 – 45 минут.

Перед подачей на дастархан палау перемешать, уложить на табак (блюдо) горкой.

Плов Али Мусамба

250 г баранины, 150 г риса, 50 г чернослива, 1 луковица, тмин, корица, перец, соль.

Нарезанную на куски баранину обжарить, подлить бульона, добавить пассерованный лук, чернослив, пряности, тушить до готовности.

При подаче горкой положить откидной рис, рядом баранину с черносливом, полить маслом, посыпать пряностями и тмином.

Плов бухарский с виноградом

330 г баранины, 180 г риса, 300 г моркови, 100 г бараньего курдючного жира, 60 г репчатого лука, 60 г кишмиша.

Баранину отварить крупными кусками. В бульон положить рис, нарезанные соломкой и пассерованные морковь и лук, изюм. Когда рис сварится, добавить в него топлёный курдючный жир и размешать.

При подаче плов разложить рядами попеременно с варёным мясом, нарезанным тонкими ломтиками.

Тас-кебаб плов

850 г говяжьей вырезки, 600 г риса, 120 г топленого масла, 4 – 5 луковиц, 2 – 3 бутона гвоздики, корица, сумах, соль по вкусу.

Мясо зачистить, нарезать ломтиками и слегка обжарить в раскаленном масле. Сложить слоями в кастрюлю вперемежку с пассерованным луком, корицей и гвоздикой. Добавить немного бульона и тушить до готовности при закрытой крышке. Отдельно отварить рис.

При подаче на тарелку выложить его горкой, сверху разложить готовое мясо и полить соусом, образовавшимся при тушении. На стол поставить сумах.

Гешлюк полу по-уйгурски

1 кг риса, 2 кг мяса, масло, соль.

Мясо нарезать мелкими кусочками или порубить. Затем поджарить его в кипящем масле, добавить рис и воду, посолить и варить до готовности.

Палау с копченостями из конины

500 г жая (конина), 150 мл растительного масла, 240 г репчатого лука, 210 г моркови, 420 г риса, 600 мл воды, зелень, специи.

Копчености из конины отварить до готовности, охладить, нарезать кусочками весом 25 – 30 г.

Из риса приготовить обычный плов без мяса.

Плов подать на широком блюде, сверху уложить копчености из конины, посыпать зеленью.

Пилав с телятиной

1 кг телятины, 500 г риса, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного, растопленного масла, 1 луковица, 100 г сметаны, 400 мл мясного бульона, по 20 г укропа и петрушки, 2 ст. ложки маринованных шампиньонов, 3 ст. ложки маринада, соль, перец по вкусу.

Приготовить 1 ст. ложку поджарки из муки, масла и лука, влить сметану, бульон, размешать, вскипятить и процедить.

Положить в бульон зелень, прибавить мелкие маринованные шампиньоны вместе с маринадом, всыпать в бульон нарезанную кусочками телятину, вскипятить и посолить.

Выложить на блюдо, перемешать с вареным рисом, сверху покрыть слоем риса и поставить в печь, чтобы пилав подрумянился.

подавая кушанье на стол, обильно полить выделившимся соусом.

Пилав куриный по-арабски

1 кг куриного мяса, 1 пучок зелени для супа, 1 – 2 лавровых листа, 3 бутона гвоздики, 1 маленький острый перчик, 125 мл растительного масла, 2 стакана риса, 2 ст. ложки изюма, 1 – 2 ст. ложки миндаля, соль, перец, пряности.

Курицу отварить до мягкости с пучком зелени и пряно-стями. Рис вымыть, обсушить и обжарить в половине дозы растительного (или сливочного) масла. Добавить 4 стакана куриного бульона, приправить солью, перцем и пряно-стями, добавить изюм и варить на слабом огне 10 минут. Затем плотно закрыть крышкой и держать в тепле 10 минут. Мясо курицы отделить от костей, нарезать мелкими кусочками и обжарить в остатках масла.

Миндаль подрумянить и смешать с готовым рисом.

Плов по-египетски

500 г риса, 200 г масла, луковица, 200 г копченого мяса, 100 г куриной печени, 100 г грибов, бульон, соль.

Обжаренный без масла и отваренный рис, нарезанную ломтиками и припущенную в масле куриную печеньку, нарезанное кубиками копченое мясо, нарезанные ломтиками свежие грибы положить в кастрюлю, залить бульоном или водой, довести до кипения, посолить, плотно накрыть кастрюлю крышкой и довести блюдо до готовности в духовке в течение 20 – 25 минут.

Палау с домашней птицей

600 г мяса птицы с костями, 1 стакан растительного масла, если используется мясо кур и индеек, 1/4 стакана растительного масла при использовании мяса утки или гуся, 3 головки репчатого лука, 2 корня петрушки, 500 г моркови, 2 стакана риса, 3 стакана воды или бульона, соль, специи.

Мясо домашней птицы порубить с косточками и обжарить с луком до готовности. Отдельно в растопленном жире обжарить шинкованные соломкой морковь и корень петрушки, измельченный репчатый лук, добавить красный молотый перец, соль, залить бульоном.

После закипания засыпать хорошо промытый рис и варить до исчезновения влаги на поверхности риса, затем проколоть в нескольких местах и поставить на слабый огонь, плотно прикрыв крышкой.

Готовый плов хорошо перемешать. Положить горкой на блюдо, сверху – куски жареной птицы.

Товук палов

250 г риса, 1/2 курицы, 75 г жира, 70 г репчатого лука, 100 г моркови, соль, специи.

Очистить курицу, хорошо промыть, нарезать на куски.

Поджарить лук, затем положить в котел куски курицы, хорошо обжарить.

В дальнейшем плов готовить, как плов по-узбекски.

Плов с цыпленком

1 цыпленок, 400 г риса, 120 г топленого масла, 4 яйца, 4 – 5 луковиц, бульон, лимонная кислота, шафран, корица, укроп, соль по вкусу.

Цыпленка разрубить на куски весом 35 – 45 г, посолить и обжарить в масле на сковороде.

После этого добавить небольшое количество бульона, пассерованный лук, лимонную кислоту, настой шафрана и довести до готовности. Затем залить мясо взбитыми яйцами с укропом и запекать в духовке.

Из риса приготовить откидной плов, часть которого окрасить настоем шафрана.

При подаче на тарелку горкой выложить белый рис, верх – окрашенный. Разложить куски курицы, полить маслом, посыпать корицей и зеленью.

Плов с курицей и специями по-ирански

2 стакана риса, 1 небольшая курица, 1 ч. ложка размолотых зерен кинзы, 1 ч. ложка семян мака, 1 ч. ложка соли, 2 стакана простокваши, растительное масло, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, немного измельченного имбиря, гвоздика, кардамон, 1/3 ч. ложки шафрана, 2 ст. ложки теплого молока, 1/2 стакана миндаля (предварительно обжаренного и измельченного), 1 ст. ложка орехов, 1 ст. ложка фисташек.

Обработанную птицу разделить на кусочки. Семена кинзы и мака смешать и растереть в пасту, добавить воду, соль и в этой смеси замариновать курицу. Лук и чеснок поджарить в масле до золотистого цвета, добавить гвоздику, имбирь, кардамон, положить замаринованные ранее кусочки курицы, при необходимости добавить немного воды и тушить, пока мясо не станет мягким.

Рис промыть, обсушить, обжарить в масле, затем налить 3 стакана воды или бульона и тушить в течение нескольких минут.

Подготовленный рис смешать с куриным мясом.

Тачин-э-мурх

1/3 кг длиннозерного риса, 1/2 стакана растительного масла, 1 луковица, 1 стакан йогурта, 2 ч. ложки шафрана, 1/3 кг мяса цыпленка с косточками, 6 яичных желтков, 1 стакан красной смородины, 1 лимон, немного жженого сахара, карри, перец, соль.

Замочить промытый рис в холодной воде на 1 час. Крупно нарезать луковицу. Разделить мясо цыпленка на небольшие куски.

Поместить лук и мясо в кастрюлю, залить водой и сварить до мягкости мяса. Вынуть цыпленка из бульона. Сварить рис в большом количестве воды до полуготовности и хорошо промыть его в дуршлаге под струей холодной воды. Смешать йогурт и яичные желтки и взбить эту смесь. Положить в нее половину риса и хорошо перемешать. Влить половину порции масла в казан, положить смесь риса с йогуртом и желтками. Сверху уложить кусочки цыпленка и оставшийся рис. Сбрызнуть маслом, закрыть крышкой и поставить казан на сильный огонь, чтобы содержимое казана начало кипеть, затем убавить огонь и держать плов на очень небольшом огне примерно 1,5 – 2 часа. Чем дольше готовится этот плов, тем темнее становится нижний слой. Налить кипятка в большой стакан, добавить шафран и оставить на некоторое время для получения интенсивного цвета жидкости. В ско-

вороду налить ложку масла, влить в нее шафран, положить сахар, красную смородину, карри, лимонный сок и прогреть до полного растворения сахара.

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.