

**Ваш** домашний повар



# ПЛОВЫ и блюда из РИСА



Ваш домашний повар

# **Пловы и блюда из риса**

«РИПОЛ Классик»

2012

Пловы и блюда из риса / «РИПОЛ Классик», 2012 — (Ваш домашний повар)

В настоящем издании содержится множество рецептов плова на любой вкус и кошелек. Они бережно отобраны из многолетней практики ошпазов (мастеров приготовления плова) Средней Азии, специалистов Закавказья, культурных традиций арабоязычных стран. В раздел «Пловы из свинины» вошли рецепты русскоязычных жителей среднеазиатских республик. Большое количество вегетарианских разновидностей плова придется по вкусу любителям здорового питания. В данное уникальное собрание рецептов, помимо приготовления плова, вошли и другие блюда из риса, что делает книгу незаменимым помощником для любителей готовить и радовать вкуснейшими блюдами своих близких.

, 2012

© РИПОЛ Классик, 2012

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
КЛАССИЧЕСКИЕ ПЛОВЫ С БАРАНИНОЙ	6
БЕШКЕНТСКИЙ ПЛОВ	6
ДЖАМБАЙСКИЙ ПЛОВ	7
ГУЛИСТАНСКИЙ ПЛОВ	8
КОКАНДСКИЙ ПЛОВ	9
ЗАРАФШАНСКИЙ ПЛОВ	10
НАМАНГАНСКИЙ ПЛОВ	11
ПЛОВ «СЫРДАРЬЯ»	12
КАРАКУЛЬСКИЙ ПЛОВ	13
ПЛОВ «УЧКУДУК»	14
ПЛОВ «БАГДАДСКИЙ ВОР»	15
ЧЕЛЕКСКИЙ ПЛОВ	16
ПЛОВ «ЧИРЧИК»	17
ПЛОВ «ХОДЖА НАСРЕДДИН»	18
ПЛОВ «АЛПАМЫШ»	19
ПЛОВ «ЯНГИЮЛЬ»	20
ХИВИНСКИЙ ПЛОВ	21
ПЛОВ «ШИРИН И ШОКАР»	22
ПАХТААБАДСКИЙ ПЛОВ	23
ПЛОВ «ЯР-ЯР»	24
ПЛОВ С БАРАНИНОЙ ПО-КИТАБСКИ	25
ГРАНАТОВЫЙ ПЛОВ	26
ПЛОВ «АНГРЕН»	27
ИШТЫХАНСКИЙ ПЛОВ	28
ПЛОВ «ГОРА БЕШТАР»	29
ПЛОВ «АКТАШ»	30
ПЛОВ «ТАРАКУРГАН»	31
ПЛОВ «ТОЛСТЫЙ ЧАЙХАНЩИК»	32
ПЛОВ ЗА 3 ТАНЬГА	33
ПЛОВ «БЕГИСТУН»	34
БЕКТЕМИРСКИЙ ПЛОВ	35
ПЛОВ «АКШОЛАК»	36
ПЛОВ «ЯКСАРТ»	37
ПЛОВ «ЧАКМОК ЧАКАР»	38
ПЛОВ «ДЕДУШКА ТУРАХОН»	39
ПЛОВ «ДУСТЛИК»	40
ЗАФАРСКИЙ ПЛОВ	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# **Пловы и блюда из риса**

## **Составитель С. П. Кашевой**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Говорят, что, сколько на Востоке городов, столько и рецептов настоящего плова.

История возникновения плова покрыта тайной нескольких тысячелетий. Старинные литературные источники связывают происхождение этого древнейшего блюда, по праву принадлежащего многим восточным народам, с именем Александра Македонского и Тамерлана. В настоящее время плов считается блюдом, традиционным для Средней Азии, Закавказья и Ближнего Востока. Под разными названиями он широко распространен в Греции, на Кипре, в Индонезии и Северной Африке. В нашей стране издавна сложилось особое отношение к плову как к самому праздничному и сытному кушанью.

Мало кто знает, что это яство обладает многочисленными целебными свойствами, помогающими при различных недомоганиях. Еще Авиценна в своих трудах писал, что плов с разными ингредиентами применяется для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, анемии и лихорадки. После тяжелого физического труда, при истощении, для адаптации после далеких путешествий или восстановления после военной схватки арабские целители древности и Средневековья в первую очередь предписывали плов. Именно это блюдо, по их глубокому убеждению, помогало быстро восстановить силы, возвращало здоровье и поднимало боевой дух.

Благодаря уникальному сочетанию продуктов плов отличается повышенной питательностью. Современными врачами-диетологами установлено, что коэффициент усвояемости плова достигает 98 %. Тем не менее правильно приготовленный плов, несмотря на высокую калорийность, не является тяжелым блюдом. Например, в Узбекистане и странах Ближнего Востока принято употреблять плов на ужин, и это совсем не мешает здоровому сну. Марокканские ученые-медики и поныне рекомендуют плов при заболеваниях селезенки, гастрите с секреторной недостаточностью, малокровии, туберкулезе, при нервных болезнях и общем недомогании. Соревнования по приготовлению самого лучшего плова и сейчас проводятся во многих странах мира.

В настоящем издании содержится множество рецептов плова на любой вкус и кошелек. Они бережно отобраны из многолетней практики ошпазов (мастеров приготовления плова) Средней Азии, специалистов Закавказья, культурных традиций арабоязычных стран. В раздел «Пловы из свинины» вошли рецепты русскоязычных жителей среднеазиатских республик (вариации на тему местных национальных рецептов). Большое количество вегетарианских разновидностей плова придется по вкусу любителям здорового питания. Все это свидетельствует о том, что плов объединяет людей гораздо лучше громких слов. В данное уникальное собрание рецептов, помимо приготовления плова, вошли и другие блюда из риса, что делает книгу незаменимым помощником для любителей готовить и радовать вкуснейшими блюдами своих близких! Готовьте вместе с нами, и приятного вам аппетита!

## КЛАССИЧЕСКИЕ ПЛОВЫ С БАРАНИНОЙ

### БЕШКЕНТСКИЙ ПЛОВ

***Ингредиенты:***

300 г баранины, 1 кг риса, 2–3 айвы, 250 г курдючного сала, 400 г моркови, 3–4 луковицы, по 5 г барбариса, зиры и молотого перца, соль.

***Способ приготовления:***

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Мясо промыть, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой.

В разогретом котле перекалить кубики курдючного сала, снять шкварки, обжарить кольца лука, пока они не станут коричневыми и хрупкими. Положить в котел мясо и обжарить до румяной корочки, добавить морковь.

Айву вымыть, очистить от пушка, разделить на 2 или 4 части, удалить сердцевину, еще раз ополоснуть холодной водой и немного поджарить вместе с морковью и мясом. Продукты в котле залить водой и тушить на умеренном огне в течение 50 минут, посолить и добавить специй.

Рис промыть, добавить в котел, увеличив огонь. После испарения воды собрать рисовый слой горкой к середине котла и накрыть на 25–30 минут, убавив огонь.

Перед подачей к столу вынуть айву и мясо, перемешать плов, выложить горкой на блюдо, а на середину и по краям блюда разложить кусочки айвы и мяса.

## ДЖАМБАЙСКИЙ ПЛОВ

### ***Ингредиенты:***

400 г жирной баранины, 200 г бараньего сала, 200 г репчатого лука, 300 г моркови, 600 г риса, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Рис тщательно промыть.

Разогреть баранье сало в чугунном казане и обжарить в нем баранину. Затем добавить лук и морковь, также обжарить.

Залить баранину водой (1 л), добавить соль, перец, довести до кипения. Промытый рис положить в казан с мясом и разровнять. После того как вода выкипит, сделать деревянной палочкой несколько углублений до дна и влить в них по 20–30 мл (1–2 ст. л.) воды. Плотно закрыть крышкой и оставить на 30 минут на слабом огне.

Перед подачей к столу выложить плов на блюдо горкой и разложить сверху кусочки баранины.

## ГУЛИСТАНСКИЙ ПЛОВ

### ***Ингредиенты:***

120 г баранины, 120 г моркови, 150 г риса, 40 г репчатого лука, 50 г курдючного сала, 40 г изюма, соль.

### ***Способ приготовления:***

Мясо промыть и нарезать крупными кусками. Лук очистить и вымыть. Рис тщательно промыть, морковь вымыть и очистить.

Морковь и лук нарезать соломкой и спассеровать.

Сварить из баранины бульон. Вынуть мясо и нарезать его тонкими ломтиками. В бульон положить рис, лук и морковь, изюм (кишмиш), добавить соль и варить до тех пор, пока рис не станет мягким.

Разогреть курдючное сало.

После того как рис сварится, добавить горячее курдючное сало, размешать и выложить рядами попеременно с вареным мясом, нарезанным тонкими ломтиками.



## КОКАНДСКИЙ ПЛОВ

### ***Ингредиенты:***

120 г баранины, 120 г риса, 120 г моркови, 60 г репчатого лука, 50 г жира, 5 г пряной смеси, соль.

### ***Способ приготовления:***

Мясо промыть и нарезать кусками по 60–80 г. Лук очистить и вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать пластинками шириной 1 см и толщиной 2–3 мм. Рис промыть.

Мясо обжарить в жире, добавить и обжарить лук, влить воду (0,25 стакана на порцию), дать ей закипеть, добавить морковь, соль и пряную смесь. Долить воду, чтобы она покрыла содержимое, казан плотно накрыть крышкой, томить на очень слабом огне 2–3 часа.

После этого заложить рис, долить воду (120–150 мл на порцию), посолить по вкусу и продолжать варить в течение 30 минут.

Перед подачей к столу не размешивать, а переложить на тарелки слоями.

## ЗАРАФШАНСКИЙ ПЛОВ

### ***Ингредиенты:***

150 г баранины, 60 г бараньего сала, 250 г риса, 150 г моркови, 100 г репчатого лука, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Тщательно промыть рис. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, мясо промыть и нарезать ломтиками. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Петрушку и укроп вымыть и мелко нарезать.

Лук прожарить до коричневатого цвета.

Баранье сало нарезать кубиками, вытопить в казане, вынуть шкварки и перекалить жир. В кипящий жир положить кольца лука, ломтики мяса. Когда мясо покроется румяной корочкой, положить морковь. Жарить все до полуготовности.

Налить воду так, чтобы она покрывала содержимое казана на 7–8 см. После того как вода закипит, добавить перец, соль, уменьшить огонь и тушить около 1 часа.

Засыпать ровным слоем рис, увеличить пламя, налить воду так, чтобы она покрывала рисовый слой на 3–5 см, довести до кипения.

После того как вода выпарится, собрать шумовкой плов к середине посуды горкой, в нескольких местах сделать деревянной палочкой лунки и накрыть казан крышкой. Готовить еще 30 минут на слабом огне.

Перед подачей к столу выложить плов на керамическое блюдо, посыпать сверху зеленью.

## НАМАНГАНСКИЙ ПЛОВ

### ***Ингредиенты:***

170 г баранины, 120 г риса, 150 г моркови, 50 г топленого масла, 80 г репчатого лука, перец черный и красный молотый, соль.

### ***Способ приготовления:***

Рис тщательно промыть, положить в казан с подсоленной водой (на 1 кг риса – 1 л воды), отварить и откинуть на сито.

Морковь вымыть и очистить, мясо промыть. Морковь и мясо отварить целиком. Вареное мясо нарезать кусками, морковь – соломкой, добавить соль и перец, все перемешать.

Лук очистить, вымыть, нарезать соломкой и спассеровать в части масла. Смешать лук с мясом и морковью.

При подаче к столу сначала положить в тарелку отваренный рис, затем разогреть масло и частью его полить рис, сверху уложить мясо, морковь, лук, затем полить оставшимся маслом.

## ПЛОВ «СЫРДАРЬЯ»

### ***Ингредиенты:***

Для фарша: 400 г баранины, 2 яйца, 100 г репчатого лука, 80 г курдючного сала, 2 зубчика чеснока, перец, соль. Для плова: 80 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г риса, 70 г топленого сала, 1 пучок укропа или петрушки, зира, барбарис, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Чеснок и лук очистить, вымыть. Яйца сварить вкрутую, очистить. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Мясо вместе с салом, репчатым луком и чесноком пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить и тщательно перемешать. После этого разделить его в виде лепешек. На каждую лепешку положить сваренное вкрутую яйцо, завернуть в виде конверта, обжарить на сковороде в курдючном сале с двух сторон до полуготовности.

Рис промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. В отдельной сковороде растопить сало, положить в него лук, обжарить, добавить морковь, обжарить еще раз. Переложить обжаренные лук и морковь в кастрюлю, залить водой, сверху выложить мясные конверты с яйцом, посолить, поперчить, всыпать зиру, барбарис, рис. Кастрюлю поставить на слабый огонь. После того как вода выкипит, накрыть посуду крышкой и довести плов до готовности.

Перед подачей к столу выложить плов на блюдо, мясные конверты разрезать и положить поверх плова. Вымытую зелень мелко нарезать и посыпать ею блюдо.

## КАРАКУЛЬСКИЙ ПЛОВ

### ***Ингредиенты:***

100 г баранины, 80 г риса, 150 г моркови, 20 г топленого масла, 30 г томат-пюре, 20 г репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, специи, соль.

### ***Способ приготовления:***

Рис промыть. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Репчатый лук очистить и вымыть, морковь вымыть и очистить. Репчатый лук и морковь нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать кусочками, посолить, обжарить в раскаленном масле до образования румяной корочки. Добавить лук, морковь, томат-пюре и жарить в течение 10 минут. Затем влить воду из расчета 400 мл на порцию. Довести до кипения, добавить соль, специи, рис и варить 1 час, часто помешивая. После этого снять казан с огня, накрыть крышкой и выдержать еще 10–15 минут.

Перед подачей к столу посыпать зеленым луком.

## ПЛОВ «УЧКУДУК»

### ***Ингредиенты:***

100 г баранины, 70 г риса, 100 г моркови, 30 г гороха, 30 г репчатого лука, 30 г бараньего жира или 30 мл растительного масла, анис, барбарис, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Рис промыть 4–5 раз в холодной подсоленной воде, затем залить горячей водой на 30–40 минут. Горох предварительно замочить на 18–20 часов, затем тщательно промыть.

Мясо промыть и нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Баранину обжарить в раскаленном жире до образования румяной корочки, добавить лук, морковь и продолжать жарить еще 10–15 минут. После того как морковь и лук поджарятся, влить кипящую воду, добавить горох, специи и варить в течение 20–25 минут. Затем посолить и засыпать ровным слоем рис. Далее снова влить воду в количестве, равном весу набухшего риса. После того как вода впитается, казан плотно накрыть крышкой и довести плов до готовности на слабом огне в течение 20–25 минут.

## ПЛОВ «БАГДАДСКИЙ ВОР»

### ***Ингредиенты:***

Для фарша: 200 г баранины, 120 г репчатого лука, 20 г чеснока, перец черный и красный молотый, соль.

Для плова: 200 г риса, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 40 г бараньего сала, 1 пучок петрушки, барбарис, зира, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Лук и чеснок очистить, вымыть. Мясо очистить от пленок, промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить красный и черный молотый перец, посолить и хорошо перемешать. Из фарша сформовать фрикадельки.

Рис промыть. Лук крупно нарезать, морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Растопить на сковороде баранье сало, обжарить в нем лук и морковь. Фрикадельки положить в сковороду с луком и морковью, залить водой и тушить в течение 15 минут.

Смесь переложить в кастрюлю, посолить, всыпать рис, зиру, барбарис, перец и довести до готовности. Петрушку вымыть и мелко нарезать.

Перед подачей к столу выложить плов горкой на блюде, поместить сверху фрикадельки, посыпать все зеленью.

## ЧЕЛЕКСКИЙ ПЛОВ

***Ингредиенты:***

100 г риса, 120 г баранины, 25 г репчатого лука, 20 г курдючного сала, 1 пучок укропа и петрушки, специи, соль.

***Способ приготовления:***

Рис промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать стружкой и слегка обжарить в сале. Зелень вымыть и крупно нарезать. Мясо промыть, сварить большим куском, нарезать ломтиками весом 5–7 г. Бульон процедить, добавить соль, специи, лук и нагреть до кипения, после чего засыпать рис. После того как рис будет готов, положить в него кусочки горячей вареной баранины и хорошо перемешать.

Перед подачей к столу плов украсить зеленью петрушки и укропа.



## ПЛОВ «ЧИРЧИК»

### ***Ингредиенты:***

100 г риса, 200 мл бульона, 120 г баранины, 25 г топленого свиного сала, 30 г томат-пюре, 30 г репчатого лука, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Рис промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать стружкой и спассеровать в 10 г сала. Мясо промыть, нарезать кусочками по 30–50 г, посыпать солью, перцем и обжарить в оставшемся свином сале до образования румяной корочки.

Затем мясо положить в глубокий сотейник, добавить томат-пюре, залить горячим бульоном и довести до кипения. Добавить рис, лук и варить до загустения, изредка аккуратно помешивая. После этого накрыть посуду крышкой и поставить в духовку на 40–50 минут.

## **ПЛОВ «ХОДЖА НАСРЕДДИН»**

### ***Ингредиенты:***

100 г баранины, 40 г бараньего сала, 60 г репчатого лука, 80 г моркови, 100 г риса, 10 г томат-пюре, 1–2 пучка зелени, лавровый лист, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Мясо промыть, нарезать кусочками средней величины, обжарить до образования румяной корочки, добавить морковь и еще немного обжарить.

Лук очистить, вымыть и нарезать кубиками. Баранье сало нарезать кусочками, растопить в кастрюле и обжарить в нем лук.

Рис промыть, перебрать, положить в казан с мясом и морковью. Туда же добавить обжаренный в салe лук, томат-пюре. Все посолить, поперчить, влить в казан воду, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. За 5 минут до готовности положить в казан лавровый лист.

Зелень вымыть и мелко нарезать. Перед подачей к столу плов перемешать снизу вверх и посыпать зеленью.

## **ПЛОВ «АЛПАМЫШ»**

***Ингредиенты:***

80 г риса, 50 г лапши, 100 г баранины, 20 г топленого масла, 15 г репчатого лука, 1 пучок укропа или петрушки, соль.

***Способ приготовления:***

Зелень вымыть и нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать соломкой, спассеровать в масле (10 г). Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить вместе с луком. Рис промыть и отварить. Лапшу отварить отдельно, затем смешать с рисом, посолить и заправить топленным маслом (10 г).

При подаче к столу баранину положить на плов, украсить зеленью.

## **ПЛОВ «ЯНГИЮЛЬ»**

### ***Ингредиенты:***

200 г баранины, 300 г топленого сливочного масла, 200 г риса, 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 60 г изюма, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Морковь вымыть и очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Разогреть в казане топленое масло, положить мясо и обжарить его до румяной корочки. Добавить морковь и лук, обжарить.

Изюм перебрать и промыть. Рис тщательно промыть и разделить на две части. Одну положить ровным слоем на мясо, сверху поместить изюм. Затем выложить вторую часть риса, собрав его горкой. Влить в казан воду, сделать деревянной палочкой несколько углублений на всю глубину уложенных продуктов, плотно накрыть крышкой и поставить на слабый огонь.

Перед подачей к столу осторожно перемешать плов снизу вверх.

## ХИВИНСКИЙ ПЛОВ

***Ингредиенты:***

250 г баранины, 200 г риса, 80 г курдючного сала, 25 г изюма, 30 г топленого масла, 60 г чернослива, шафран, зира, перец, соль.

***Способ приготовления:***

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, половину его окрасить шафраном, заправить частью курдючного сала.

Изюм и чернослив промыть, обжарить в масле и припустить в закрытой посуде с добавлением небольшого количества воды.

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, обжарить в оставшемся курдючном сале до готовности с добавлением специй.

Перед подачей к столу на блюдо выложить рис, затем – сухофрукты с соком, а рядом – баранину.

## **ПЛОВ «ШИРИН И ШОКАР»**

***Ингредиенты:***

120 г риса, 120 г баранины, 120 г моркови, 50 г курдючного сала, 35 г репчатого лука, 40 г изюма, соль.

***Способ приготовления:***

Рис промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук и морковь обжарить в сале (20 г). Изюм промыть и очистить от веточек. Мясо промыть и сварить крупным куском. Бульон процедить, посолить, засыпать в него рис, добавить морковь и лук, изюм, варить в закрытой посуде 40–45 минут при слабом кипении. В сваренный рис влить горячее сало (30 г) и перемешать.

При подаче к столу мясо нарезать тонкими ломтиками и положить его в глубокую посуду вперемешку с готовым рассыпчатым рисом.

## ПАХТААБАДСКИЙ ПЛОВ

### ***Ингредиенты:***

Для лапши: 50–60 г пшеничной муки, соль. Для плова: 100 г баранины, 70 г репчатого лука, 40 г моркови, 40 г топленого сала, 1 пучок зелени, зира, барбарис, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень вымыть и измельчить.

Мясо немного обжарить в топленом сале, добавить лук, морковь, обжаривать в течение 10 минут.

Из муки, воды (около 70 мл) и соли замесить тесто. Тонко раскатать его и нарезать лапшу. Лапшу подсушить и растолочь до размеров рисового зерна. Всыпать ее в мясо, залить водой, добавить барбарис, зиру, перец, соль и варить до готовности.

Перед подачей к столу плов выложить на блюдо или большую тарелку, украсить зеленью.

## ПЛОВ «ЯР-ЯР»

***Ингредиенты:***

150 г риса, 120 г баранины, 40 г топленого масла, 60 г репчатого лука, 30 г свежей алычи, 1 пучок петрушки или сельдерея, шафран, корица, соль.

***Способ приготовления:***

Рис промыть и отварить в подсоленной воде, полить водным настоем шафрана и заправить топленным маслом (20 г).

Лук очистить, вымыть, нарезать мелкой соломкой и спассеровать в оставшемся масле. Алычу вымыть. Зелень петрушки или сельдерея мелко нарезать. Баранину промыть, нарезать мелкими кусками по 10–15 г, обжарить, добавить лук, алычу, зелень. Все вместе тушить в закрытой посуде до готовности мяса.

При подаче к столу на блюдо положить рис, рядом с ним – баранину с соусом, рис посыпать корицей.



## ПЛОВ С БАРАНИНОЙ ПО-КИТАБСКИ

### ***Ингредиенты:***

200 г риса, 250 г баранины, 60 г репчатого лука, 40 г курдючного сала, 20 г топленого масла, шафран, корица, гвоздика, перец красный и черный молотый, соль.

### ***Способ приготовления:***

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить. Мясо промыть и нарезать крупными кусками, обжарить в курдючном сале до образования румяной корочки. Затем мясо поместить в казан в один ряд, посолить, добавить лук, корицу и гвоздику, подлить немного воды (около 0,2 л), накрыть крышкой и тушить до готовности.

Рис промыть, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Затем переложить рис в кастрюлю, полить водным настоем шафрана, добавить топленое масло, перемешать и хорошо прогреть в духовке.

Перед подачей к столу положить на большое блюдо горячий рис, на него – готовое мясо, а сверху полить соком, в котором оно тушилось.

## ГРАНАТОВЫЙ ПЛОВ

***Ингредиенты:***

100 г риса, 70 г баранины, 30 г курдючного сала, 15 г репчатого лука, 30 мл гранатового сока, соль.

***Способ приготовления:***

Лук очистить, вымыть и нарезать крупными полукольцами. Мясо промыть, нарезать кусочками по 20–30 г, обжарить в курдючном сале, затем положить в посуду, добавить лук и гранатовый сок, немного воды и тушить в закрытой посуде до готовности мяса.

Рис тщательно промыть и сварить в соленой воде.

При подаче к столу на разогретое блюдо положить куски баранины с луком и соком, в котором они тушились, а рядом – рассыпчатый рис, политый курдючным салом.

## ПЛОВ «АНГРЕН»

***Ингредиенты:***

150 г риса, 120 г баранины, 200 г бараньих костей, 130 г моркови, 50 г репчатого лука, 60 г курдючного сала, перец, соль.

***Способ приготовления:***

Рис промыть и замочить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) на 3–4 часа.

Лук очистить, вымыть, нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой.

Из бараньих костей сварить бульон.

Мясо промыть и нарезать кусочками по 10–12 г, посыпать солью, перцем и обжарить в сильно нагретом курдючном сале до образования на поверхности мяса румяной корочки. Лук и морковь добавить к мясу и продолжать обжаривать.

Затем в мясо с овощами влить бульон, положить рис и варить при слабом кипении в закрытой посуде в течение 40–50 минут.

## ИШТЫХАНСКИЙ ПЛОВ

### ***Ингредиенты:***

100 г риса, 120 г баранины, 30 г репчатого лука, 10 г томат-пюре, 10 г сыра, 200 мл бульона, 30 г топленого масла, лавровый лист, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Рис тщательно промыть. Сыр натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарезать мелкой стружкой, спассеровать в масле (10 г), прокипятить с томат-пюре. Мясо промыть и нарезать на порции по 2–3 куса, посыпать солью, перцем, обжарить в топленом масле (10 г), разложить в порционные огнеупорные керамические горшочки (если мясо жесткое, то перед тем, как раскладывать в горшочки, тушить его с бульоном в закрытой посуде в течение 20–30 минут). Добавить в горшочек с мясом рис, пассерованный лук, лавровый лист. Залить горячей водой и варить в духовке или на плите при слабом кипении, накрыв горшочки крышками.

После выкипания воды посыпать тертым сыром, полить оставшимся топленым маслом и запечь в духовке, не накрывая горшочки крышками, чтобы на поверхности риса образовалась поджаристая корочка.

К столу подавать в горшочках.

## **ПЛОВ «ГОРА БЕШТАР»**

### ***Ингредиенты:***

100 г риса, 120 г баранины, 20 г репчатого лука, 30 г курдючного сала, 30 г моркови, 30 г топленого масла, 10 г сыра, соль.

### ***Способ приготовления:***

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Баранину промыть и нарезать небольшими кусочками. Обжарить баранину в курдючном сале до образования румяной корочки, затем добавить лук и морковь. Жарить до готовности мяса.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде. Смешать рис и мясо с овощами.

Сыр натереть на крупной терке. Разложить плов на порционные сковороды так, чтобы куски баранины были полностью покрыты рисом. Поверхность выровнять, посыпать тертым сыром, полить топленым маслом и запечь до образования на поверхности поджаристой корочки. Подавать в этой же сковороде.

При большем количестве продуктов плов запекать на противне таким же способом, потом нарезать порционными кусками. Отдельно подать красный соус с мадерой.

## **ПЛОВ «АКТАШ»**

### ***Ингредиенты:***

100 г риса, 80 г баранины, 1 яйцо, 20 мл молока, 15 г репчатого лука, 25 г сливочного масла, 40 г сыра, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Лук очистить, вымыть. Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с сыром и репчатым луком. Посолить, добавить перец и, перемешивая, обжарить на сковороде с маслом (10 г). Сырое яйцо смешать с молоком, посолить, залить этой смесью жареное мясо и запечь в духовке.

Рис промыть и отварить в подсоленной воде.

Перед подачей к столу на тарелку выложить запеченное мясо, а рядом – отварной рис, политый оставшимся сливочным маслом.

## ПЛОВ «ТАРАКУРГАН»

### ***Ингредиенты:***

500 г баранины, 400 г пшена, 70 г моркови, 60 г репчатого лука, 60 г сала, 10 г томат-пасты, 1 пучок петрушки или укропа, лавровый лист, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Пшено перебрать и промыть.

Зелень вымыть и измельчить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, обжарить в разогретом сале, добавить лук и продолжать жарить до полуготовности мяса.

Смесь переложить в казан, посолить, поперчить, добавить морковь, лавровый лист, томат-пасту и поставить тушить. После того как мясо станет мягким, всыпать пшено. Добавить немного воды. Посуду с пловом поставить на слабый огонь и довести до готовности.

Перед подачей к столу посыпать плов измельченной зеленью. Отдельно можно подать овощной салат.

## ПЛОВ «ТОЛСТЫЙ ЧАЙХАНЩИК»

***Ингредиенты:***

300 г баранины, 400 г риса, 60 г жира, 40 г репчатого лука, 50 г моркови, 100 г кураги, перец, соль.

***Способ приготовления:***

Курагу промыть и нарезать небольшими кусочками. Рис промыть и замочить на 1–2 часа. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Мясо промыть, нарезать кусочками, обжарить в разогретом жире, добавить лук и обжарить его вместе с мясом. Добавить морковь, посолить, поперчить, налить необходимое количество воды и тушить в течение 2 часов. В конце 2-го часа положить в казан курагу, рис и варить до готовности.



## ПЛОВ ЗА 3 ТАНЬГА

### ***Ингредиенты:***

800 г бараньей грудинки, по 1 корню петрушки и сельдерея, 400 г риса, 200 г мелкого изюма, 200 г репчатого лука, 200 г масла, 2 г сахара, соль.

### ***Способ приготовления:***

Рис тщательно промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать крупными полукольцами.

Грудинку промыть, отварить в воде с добавлением корней. Готовое мясо нарезать кусочками. Затем бульон процедить и отварить в нем рис. Когда он будет готов, отбросить его на сито, пролить холодной водой, чтобы рассыпался, дать воде стечь. Выложить рис в сковороду, добавить баранину, лук, соль, сахар, мелкий изюм и жарить на масле до готовности лука и подрумянивания риса.

Баранину можно не отваривать, а жарить на сале.

## ПЛОВ «БЕГИСТУН»

### ***Ингредиенты:***

200 г молодой баранины (грудинка), 150 г репчатого лука, 80 г граната, 80 г алычи, 30 г изюма, 120 г риса, 30 г сливочного масла, соль.

### ***Способ приготовления:***

Гранат вымыть и выжать из него сок. Алычу вымыть, удалить косточки, нарезать кубиками. Рис промыть. Баранину промыть и нарезать небольшими кусочками с косточками. Лук очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Изюм промыть и очистить от веточек.

В эмалированную кастрюлю налить слегка подсоленную горячую воду, засыпать в нее рис и варить до полуготовности, снимая с поверхности воды пену. Когда рис будет почти готов, откинуть рис на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой.

Кусочки мяса посолить, обжарить на сковороде на сильном огне в собственном жире с добавлением сливочного масла. Затем переложить мясо в казан с толстыми стенками, добавить лук, сок граната, изюм, алычу, кипящую воду (около 50–60 мл на порцию) и тушить на слабом огне под крышкой 30–45 минут (или выдержать в духовке).

К плову можно подать зеленый лук, молодой чеснок, мяту, кресс-салат.

## БЕКТЕМИРСКИЙ ПЛОВ

### ***Ингредиенты:***

100 г риса, 70 г баранины, 70 г топленого или сливочного масла, 1 яйцо, 30 г лука, 150 мл молока, 0,1 г лимонной кислоты, 0,2 г корицы, 0,1 г шафрана, 1 пучок укропа, соль.

### ***Способ приготовления:***

Рис промыть и отварить в подсоленной воде, разделить на две равные части. Одну из них окрасить водным настоем шафрана. Перед подачей к столу рис соединить, полить топленым или сливочным маслом (30 г) и перемешать.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и спассеровать в масле (20 г). Лимонную кислоту растворить в воде (10 г на 1 л воды). Сырое яйцо смешать с молоком и вымытым и мелко нарезанным укропом.

Мясо промыть, нарезать кусочками по 15–20 г, посолить, обжарить в оставшемся топленом масле до готовности, добавить лук, растворенную в воде лимонную кислоту, корицу в порошке, перемешать, переложить на порционную сковороду, залить яйцом, смешанным с молоком и укропом.

Баранину подавать на той же сковороде, на которой ее запекали, а рис – отдельно.

## ПЛОВ «АКШОЛАК»

### ***Ингредиенты:***

200 г баранины, 100 мл бульона, 100 г риса, 30 г репчатого лука, 30 г топленого масла, соль. Для аришты: 60 г муки, 1 яйцо, соль.

### ***Способ приготовления:***

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и спассеровать в масле (10 г). Баранину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, обжарить на сковороде в масле (10 г), добавить лук, немного бульона и тушить до готовности.

Из муки, воды и яйца с добавлением соли замесить крутое тесто для лапши (аришта), слегка подсушить и нарезать соломкой. Затем отварить ее в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде, смешать его с лапшой и полить маслом (10 г).

При подаче к столу на тарелку выложить аришт-плов, сверху разложить баранину и полить еще раз маслом.

## ПЛОВ «ЯКСАРТ»

### ***Ингредиенты:***

Для плова: 250 г баранины, 150 г риса, 30 г топленого масла, 100 мл бульона, 40 г чернослива, 50 г репчатого лука, корица, шафран, перец, соль. Для лаваша: 100 г муки, 1 яйцо.

### ***Способ приготовления:***

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и спассеровать в масле (10 г). Чернослив промыть.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками и обжарить на сковороде в масле (10 г). Затем подлить немного бульона, добавить лук и чернослив, настой шафрана, корицу, соль и перец и тушить до готовности.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде, окрасить его шафраном.

Из муки и яйца замесить тесто и испечь лаваш.

При подаче к столу на тарелку горкой уложить рис, сверху посыпать окрашенным рисом, разложить баранину с фруктами и соусом, полить маслом (10 г) и посыпать корицей. Лаваш подать отдельно.

## ПЛОВ «ЧАКМОК ЧАКАР»

### ***Ингредиенты:***

1 кг баранины (нарубленные ребрышки и мякоть), 1,5 кг репчатого лука, 1,5 кг моркови, 1,5 кг крупного риса, 1 пучок кинзы и укропа, 200 г курдючного сала, 70 г томат-пасты, 50 г кураги, 50 г изюма, 250 мл растительного масла, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими продольными полосками. Мясо промыть и нарезать кубиками. Сало и промытую курагу мелко нарезать. Изюм промыть и очистить от веточек. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Рис промыть и оставить в холодной воде на 2 часа, затем воду слить, а рис обсушить. Томат-пасту развести в 1 л закипевшей воды и посолить по вкусу.

В разогретый сухой казан налить растительное масло (лучше хлопковое, но можно использовать и подсолнечное рафинированное), подогреть его на слабом огне в течение 30–45 минут. Затем увеличить огонь, чтобы мясо быстро обжарилось со всех сторон, после чего уменьшить огонь до минимума. После этого заложить лук и, не перемешивая с мясом, тушить в течение 10–15 минут под закрытой крышкой. Затем сверху (не перемешивая) уложить морковь, а на дно казана очень аккуратно поместить небольшие кусочки курдючного сала, сверху – курагу.

Накрыть казан крышкой и тушить содержимое 35 минут на слабом огне. Перед закладкой риса мясо перемешать с морковью, посолить и добавить перец, сверху мяса положить изюм.

Желательно, чтобы ребрышки лежали на дне. Далее засыпать и разровнять рис, не перемешивая с мясом, накрыть казан крышкой и, вдвое увеличив огонь, оставить на 15 минут. Затем огонь уменьшить до прежнего состояния и очень аккуратно залить рис водой с растворенной томат-пастой так, чтобы на поверхности риса не было ямок. В противном случае он будет вариться неравномерно. Добавить горячую воду так, чтобы вода покрывала рис на 4–5 см. Если воды будет больше, рис разварится.

Оставить кипеть плов на среднем огне. Как только вода выкипит полностью, перемешать мясо и рис, добавить зелень и оставить еще на 20 минут доходить на слабом огне.

Подавать плов следует слегка остывшим.

## ПЛОВ «ДЕДУШКА ТУРАХОН»

### ***Ингредиенты:***

500 г баранины, 200 г риса, 100 мл растительного масла (если мясо жирное, то меньше), 30 г томатной пасты, 250 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 60 г изюма, 80 г очищенного миндаля, 1 пучок укропа, 2 г сахара, перец, соль.

### ***Способ приготовления:***

Чеснок и лук очистить, вымыть, нарезать. Рис промыть и обсушить. Изюм промыть и очистить от веточек. Укроп вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать кубиками и обжарить в масле. Добавить чеснок, лук и немного воды (50–70 мл), а незадолго до готовности мяса всыпать рис. Как только рис станет рассыпчатым, добавить томатную пасту, соль, сахар и перец, подлить немного горячей воды и поставить на слабый огонь, накрыв крышкой. Время от времени подливать понемногу горячую воду. Рис должен оставаться рассыпчатым. Когда рис будет готов, добавить промытый изюм и миндаль, а также зелень. Укутать и поставить в теплое место. Через некоторое время подавать к столу в горячем виде.

## ПЛОВ «ДУСТЛИК»

### ***Ингредиенты:***

250 г баранины, 100 г риса, 50 г белой фасоли, 100 г лука, 100 мл бульона, 50 г топленого масла, 40 г кишмиша, 0,1 г шафрана, 0,2 г корицы, перец, соль. Для лаваша: 100 г муки, 1 яйцо.

### ***Способ приготовления:***

Рис и фасоль промыть, рис замочить на 1–2 часа.

Лук очистить, вымыть, нарезать стружкой. Мясо промыть, нарезать по 2–3 куса на порцию, обжарить на сковороде в масле с добавлением репчатого лука, залить бульоном, посолить, поперчить, добавить настой шафрана и тушить до готовности.

Рис сварить в подсоленной воде до полуготовности и откинуть на дуршлаг. Отдельно сварить фасоль, затем смешать ее с рисом.

Испечь лаваш из муки и яйца, положить его на дно кастрюли, добавить масло, настой шафрана, довести до кипения и насыпать слой риса для образования корочки – казмага. После этого заложить смесь риса и фасоли, сверху полить настоем шафрана и маслом, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и довести до готовности. Отдельно на масле припустить кишмиш (изюм).

При подаче на тарелку выложить горкой рис с фасолью, а по краям поместить готовое мясо, казмаг, припущенный кишмиш. Сверху полить маслом и посыпать корицей.



## ЗАФАРСКИЙ ПЛОВ

### ***Ингредиенты:***

250 г баранины, 150 г риса, 100 мл бульона, 50 г топленого масла, 70 г репчатого лука, 30 г свежей алычи (или 15 г сушеной), 0,1 г шафрана, 0,2 г корицы, 1 пучок укропа или петрушки, перец, соль. Для лаваша: 100 г муки, 1 яйцо.

### ***Способ приготовления:***

Зелень вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кубиками. Алычу вымыть, очистить, удалить косточки, нарезать. Мясо промыть, нарезать кусочками по 35–40 г, посолить, поперчить, обжарить в масле (20 г) и тушить с небольшим количеством бульона. Затем добавить лук, алычу и довести мясо до готовности.

## **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.