



Содержание

<i>Введение</i>	2
Овощные салаты	3
Салат из помидоров	3
Салат из помидоров и огурцов	4
Салат из редиса	5
Салат из моркови	6
Супы	7
Шурпа	7
Кифта-шурпа	8
Мясные и рыбные блюда	10
Пловы	10
Плов по-узбекски	12
Праздничный плов «Изобилие»	14
Шавля(каша рисовая с мясом и овощами)	15
Шашлыки	16
Шашлык по-узбекски	16
Кийма Кабоб (шашлык из рубленого мяса)	18
Рыба фаршированная	19
Мучные изделия	22
Манты (крупные паровые пельмени)	22
Лагман (отварная лапша с подливой)	24
Чучвара (пельмени)	25
Самсы слоеные с мясом	26
Паровой рулет с картофелем или мясом	28
Лепешки домашние	29
<i>Сравнительная таблица объемного веса некоторых продуктов</i>	30
<i>Сроки продолжительности тепловой обработки различных продуктов</i>	31
<i>Выход каши из 1 кг крупы</i>	32
<i>Приготовление уксуса разной крепости</i>	32

Овощные салаты

Салаты в узбекской кухне выступают как в роли закусок к мясным блюдам и пловам, так и в качестве самостоятельных блюд.



Салат из помидоров

Помидоры свежие – 500 г,
лук репчатый – 150 г,
перец черный молотый – 0,1–0,2 г,
зелень (петрушка, укроп) – 5 г,
соль – 5 г.

Помидоры нарезать кольцами, толщиной по 2 мм. Лук нашинковать острым ножом тонкими кольцами и промыть в холодной проточной воде для устранения горечи.

Подготовленные помидоры и лук уложить в посуду, заправить солью и перцем и осторожно перемешать. Подать к столу в салатнице и оформить зеленью.

Этот простой салат из свежих помидоров подается, в основном, к плову. Готовят его непосредственно перед употреблением.



Полезные советы



Очищенный картофель на воздухе быстро темнеет, поэтому клубни следует класть сразу в холодную воду. Картофель будет особенно белым, если воду, в котором он варится, подкислить лимонным соком.

Варят картофель на умеренном огне, чтобы проварить клубни полностью. Картофель «в мундире» используют для приготовления салатов, винегретов, холодных соусов. Клубни легко очистятся, если их сразу после варки облить холодной водой.



Полезные советы

Для приготовления картофеля фри нарезанный брусочками сырой картофель перед обжариванием следует хорошенько промыть холодной водой, откинуть на сито и обсушить. В сотейнике нагреть растительное масло до 180 °С, положить в него картофель и жарить, периодически помешивая, до образования румяной корочки. Готовый картофель достать шумовкой, положить в дуршлаг, чтобы стекало масло, и посыпать мелкой солью.



Салат из помидоров и огурцов

Помидоры свежие – 500 г,
огурцы – 200 г,
лук репчатый – 75 г,
перец черный молотый – 0,1–0,2 г,
зелень (петрушка, укроп) – 10 г,
соль – 5 г.



Помидоры вымыть и нарезать дольками. Крупные огурцы очистить и нарезать кубиками, мелкие – промыть и, не снимая кожицы, нарезать крупными дольками. Лук нашинковать тонкими кольцами и промыть в холодной воде. Петрушку и укроп мелко порубить. Подготовленные продукты перемешать все вместе, заправить солью, перцем и уложить в салатницу.



Украсить «тюльпаном» из помидора, крупными дольками огурцов и кольцами репчатого лука.



Соответствие овощей и яиц средних размеров их объемному весу (в граммах)

Капуста свежая – 1500 г, свекла – 200 г,
огурец – 100 г, помидор – 100 г,
картофель – 100 г, лук – 75 г,
морковь – 75 г,
яйцо (без скорлупы) – 40 г.



Салат из редиса

Редис красный или белый – 500 г,
лук зеленый – 80 г,
яйца – 3 шт.,
сметана или кефир – 100 г,
зелень (петрушка, укроп) – 10 г,
соль – 5 г.



У редиса удалить ботву, очистить от кожицы, затем нарезать тонкими кружочками или полукружочками. Зеленый лук нашинковать мелкими колечками. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать дольками. Петрушку и укроп мелко порубить.

Редис, зеленый лук и зелень перемешать, добавив соль и заправив сметаной или кефиром.

Полезные советы



Морковь, в целях сохранения ценных питательных веществ, следует чистить острым ножом, стараясь снять как можно более тонкий слой. Молодую морковь чистят лишь щеткой под струей проточной воды.

Чтобы пюре было пышным, картофель заправляют маслом и, постепенно подливая горячее молоко, взбивают. Пюре из молодого картофеля получается невкусным, поэтому молодой картофель лучше отварить целиком и подать с маслом или сметаной.





Полезные советы



Мороженое мясо следует размораживать не менее суток при температуре не выше 8 °С, тогда образующийся мясной сок успеет впитаться в мышечные волокна, в результате чего мясо по вкусовым качествам почти не отличается от охлажденного.

Салат из моркови

Морковь – 1000 г,
лук репчатый – 200 г,
чеснок – (1–2 головки),
масло растительное – 200 г,
уксус 6%-ный – 50 г,
перец красный молотый – 2–3 г,
соль – 20 г.

Морковь нарезать соломкой с помощью овощерезки или ножом. Лук нашинковать полукольцами. Очищенные дольки чеснока мелко измельчить ножом.

В казан с кипящим подсолнечным маслом положить нашинкованный лук и обжарить его, непрерывно помешивая до золотистого цвета.

Затем к луку добавить морковь, соль, перец, влить уксус и жарить тщательно перемешивая, на сильном огне в течение 5 минут, после чего положить измельченный чеснок и перемешать. Накрыть крышкой и тушить в течение 5 минут. Однако следует следить за тем, как бы не перепарить морковь, чтобы сохранить ее цвет и твердость.

После этого открыть крышку, быстро перемешать ингредиенты, снова накрыть крышкой, снять с плиты и оставить для полного охлаждения.

Охлажденный салат перемешать и переложить в эмалированную посуду. Теперь он готов к употреблению как в качестве самостоятельного блюда, так и гарнира к мясным и рыбным блюдам. Его можно хранить в холодильнике несколько дней.

Этот салат заимствован из рецептов корейской кухни, но несколько изменен: уменьшена пропорция острых приправ – перца и уксуса, поэтому блюдо получило широкое распространение среди европейского потребителя.