



**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 паэльлы – 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 зернами 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 зернами, беловатыми, стекловидными.

Конигили – длиннозерный крупный рис, беловатый, стекловидный.

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



Арпашалы – овально-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.