

Моя кулинарная библиотечка



Узбекские

блюда:

салаты,

СУПЫ,

ПЛОВЫ, сладости

Плов  
по-бухарски -  
с. 45

Лепешки -  
с. 86



**Сборник рецептов**  
**Узбекские блюда: салаты,**  
**супы, пловы, десерты**  
**Серия «Моя кулинарная библиотечка»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3297805](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3297805)*

*Узбекские блюда: салаты, супы, пловы, десерты: Эксмо; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-699-56121-6*

**Аннотация**

Узбекские блюда: салаты, супы, пловы, десерты для широкого круга читателей

# Содержание

Салаты	7
Салат из помидоров с редиской	7
Салат из помидоров с огурцами «Шакароб»	8
Салат из помидоров со сладким перцем	9
Салат «Ташкент»	10
Салат из редьки с гранатовыми зернами	11
Салат из редьки с сыром	12
Салат из редьки с миндалем	13
Салат из маргиланской редьки	14
Салат из редьки	15
Салат из редиса	16
Салат из редьки «Сай»	17
Салат из редиски с зеленью	18
Салат из редиса со сметаной	19
Салат «Наврүз»	20
Салат «Чимчик тили»	21
Салат из зелени с сузьмой	22
Салат «Чакка»	23
Салат из ревеня	24
Помидоры быстросоленые	25
Салат «Утка»	26
Салат из репы и сморчков	27
Салат «Нарын»	28

Салат «Лаззат»	29
Супы	30
Чучвара шурпа (бульон с пельменями)	30
Угра оши (мясной суп с лапшой)	32
Шурпа-чабан	33
Шовул шурпа (щавелевый суп)	34
Пиева (луковый суп)	35
Карам шурпа (суп с капустой)	36
Валик шурпа (суп с рыбой)	37
Хуплама (зимний суп на томатном соке)	38
Кукурузная шурпа	39
Суп вермишелевый	40
Кайла мастава (суп рисовый с зеленой заправкой)	41
Ширхурда (молочный рисовый суп)	42
Чалоп (холодный суп из кислого молока с зеленью)	43
Какарум	44
Ширковак (молочный суп с тыквой)	45
Суп из баранины с рисом	46
Сутли атала (мучной суп на молоке)	47
Суп с машем	48
Рассольник с сазаном	49
Рассольник с судаком	50
Мясные блюда	51
Жаркое по-восточному	51

Жаркое с макаронами	53
Каурма (жареная баранина)	54
Нарханги	55
Баранья печенка под чесночным соусом	56
Лахчак	57
Гуруч-хасиб (колбаса из бараньей селезенки и риса)	58
Бехили жаркоп (жаркое с айвой)	59
Жагир-вугир (печень, жаренная с почками)	60
Почки жареные	61
Ковурилган жигар (печенка тушеная)	62
Колбаса из баранины	63
Жаркоп	64
Хасиб (колбаса из субпродуктов)	65
Хасиб из говядины с редькой	66
Хасиб, жаренный с овощами	67
Товук ковурма (жаркое с курицей)	68
Куен гушти (жареный кролик по-узбекски)	69
Тухум-хасиб (колбаса из риса по-узбекски)	70
Товук буглама (фаршированная курица на пару)	71
Курица, тушенная с морковью	72
Куриные потроха с рисом	73
Куропатка, тушенная с айвой	74
Каклик ковурма (жаркое из куропаток)	75
Ведана-ковурма (жаркое из перепелок)	76



# Узбекские блюда: салаты, супы, пловы, десерты

## Салаты

### Салат из помидоров с редиской

*250 г свежих помидоров, 100 г редиски, 30 г зелени кинзы или укропа, черный или красный молотый перец, соль.*

Редиску промыть в теплой воде и, не снимая кожуры, нашинковать соломкой. Помидоры нарезать дольками, соединить с редиской, заправить солью и перцем.

Уложить в салатницу горкой, сверху посыпать рубленой зеленью кинзы или укропа.

## **Салат из помидоров с огурцами «Шакароб»**

*250 г свежих помидоров, 100 г репчатого лука, 100 г свежих огурцов, соль, перец, зелень по вкусу.*

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Помидоры вымыть и нарезать ломтиками или дольками.

Промытые огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой, кубиками или кольцами. Соединить все овощи, посыпать солью, молотым перцем и рубленой зеленью, перемешать.

При подаче на стол горкой положить в салатницу или на тарелку, вырезать из одного помидора «тюльпан», положить сверху салата, оформить кольцами лука и огурца.

# Салат из помидоров со сладким перцем

*250 г свежих помидоров, 2 сладких перца, желтый и зеленый, 25 г зеленого лука, 20 г зелени чеснока, соль.*

У перца снять плодоножку, удалить семена, промыть в холодной воде и тонко нашинковать или порубить.

Помидоры нарезать кружками. Зеленый лук и зелень чеснока промыть, мелко нарезать.

Соединить все продукты, заправить солью. Уложить горкой в салатницу, оформить кружками сладкого перца, помидора и зеленым луком.

## Салат «Ташкент»

*500 г редьки, 150 г отварной говядины, 2 головки репчатого лука, 100 г сметаны или майонеза, 2 яйца, 30 г зелени для оформления, 30 мл салатного масла, соль, черный молотый перец.*

Разогреть салатное масло, пассеровать в нем лук, охладить до комнатной температуры. Редьку нашинковать тонкой соломкой, промыть в теплой воде для удаления горечи. Затем откинуть в дуршлаг, дать стечь воде.

Мясо нарезать соломкой, соединить с редькой, заправить солью и перцем, добавить пассерованный лук и все перемешать.

При подаче на стол уложить в салатницу, полить сметаной или майонезом, посыпать рубленой зеленью и украсить дольками вареных яиц.

# Салат из редьки с гранатовыми зернами

*1 редька, 1 кислый гранат, 1 головка репчатого лука.*

Выбрать сочную редьку, очистить от кожицы, сполоснуть и нашинковать очень тонкой соломкой, обдать кипятком и охладить на воздухе.

Гранат разделить пополам, из одной части зерен выжать сок, а другую смешать с нарезанной редькой. Уложить в салатницу горкой.

Из лука вырезать «розетку», наполнить гранатовыми зернами и поставить на горку салата. Непосредственно перед подачей на стол полить салат приготовленным соком граната.

# Салат из редьки с сыром

*2 редьки, 200 г сыра.*

Очищенную редьку нарезать крупной соломкой, обдать кипятком, дать стечь влаге. Сыр нарезать, как и редьку, соединить оба продукта, уложить в салатницу.

Подается к плову, приготовленному без мяса.

# Салат из редьки с миндалем

*1 крупная редька, 100 г ядрышек миндаля.*

Редьку зеленого цвета очистить и нашинковать тонкой соломкой, обдать кипятком и откинуть в дуршлаг. Дать стечь воде. Ядрышки миндаля истолочь в ступке или пропустить через мясорубку.

Редьку смешать с миндалем, уложить в салатницу.

# Салат из маргиланской редьки

*1 крупная маргиланская редька, 1 морковка средней величины, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. виноградного уксуса, соль, перец.*

Редьку очистить от кожуры, промыть и нашинковать тонкой соломкой. Лук нарезать кольцами, а морковь натереть на терке.

Все овощи соединить, посыпать солью, молотым перцем, перемешать, уложить в салатницу, сбрызнуть виноградным уксусом, оформить кольцами лука и треугольниками, ромбиками и другими фигурами, вырезанными гофрированным ножом из редьки и моркови.

## Салат из редьки

*2–3 редьки, 1 головка репчатого лука, 30 г петрушки, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. уксуса, соль, перец.*

Редьку натереть на крупной терке и обдать кипятком. Лук и зелень мелко нарезать, смешать с редькой. Заправить салат маслом, уксусом, солью и перцем, перемешать и выложить в салатницу.

Готовое блюдо подать к столу, украсив веточкой петрушки.

## Салат из редиса

*1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка кинзы, 1/2 пучка укропа, 1/2 пучка зелени чеснока, виноградный уксус, соль, перец.*

Очистить редис. Нашинковать его тонкой соломкой. Зелень кинзы, укропа, зеленого лука, чеснока перебрать, промыть и мелко нарезать. Соединить все продукты, посыпать солью и молотым перцем.

Перед подачей сбрызнуть виноградным уксусом.

## Салат из редьки «Сай»

*1 редька, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 1 ч. л. виноградного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец.*

Очищенную и промытую редьку нарезать тонкой соломкой, лук – кольцами и полукольцами, чесночные зубчики порубить.

Соединить все продукты, заправить солью, перцем и уксусом. Уложить в салатницу и сверху полить салатным маслом.

Украсить зеленью и фигурками из редьки.

## **Салат из редиски с зеленью**

*1 пучок редиски, 1 пучок зеленого лука, по ½ пучка кинзы, укропа и зелени чеснока, виноградный уксус, соль, перец.*

Срезав у редиски ботву и кончики, хорошенько промыть в проточной воде и нашинковать тонкой соломкой.

Перебранную и промытую зелень кинзы, укропа, зеленого лука, чеснока мелко нарезать, соединить все продукты, посыпать солью и молотым перцем.

Уложить в салатницу, оформить по усмотрению, перед подачей на стол сбрызнуть виноградным уксусом.

## Салат из редиса со сметаной

*2 пучка редиски разного цвета, 70 г репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка кинзы, ½ пучка укропа, ½ пучка петрушки, 250 г сметаны, соль, перец.*

Редис очистить от зелени, обдать кипятком, промыть в холодной воде, затем нарезать тонкими кружками или соломкой. Репчатый лук нашинковать тонкими кольцами. Зелень порубить.

Соединить все продукты, заправить сметаной, посыпать солью и молотым перцем.

## Салат «Навруз»

*200 г редиса или свежих огурцов, 1 вареное яйцо, 50 г зеленого лука, 25 г укропа, 35 г зелени кинзы, 2 листочка салата-латука, 225 г сыра, 200 г сметаны.*

Подготовленные редис или огурцы, вареное яйцо, салат-латук нарезать тонкой соломкой, зеленый лук нашинковать, зелень измельчить, все смешать вместе со специями и солью и заправить  $\frac{1}{2}$  частью сметаны.

При подаче полить оставшейся сметаной и посыпать тертым сыром.

## **Салат «Чимчик тили»**

*2 соленых или маринованных огурца, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. масла, красный или черный молотый перец по вкусу, подсолнечное или хлопковое масло.*

Огурцы и лук нарезать кубиками (с горошину), заправить черным или красным перцем, перемешать.

Полить салат перекаленным и охлажденным подсолнечным или хлопковым маслом.

## Салат из зелени с сузьмой

*500 г сузьмы, 2 пучка зеленого лука, ½ пучка зелени кинзы, ½ пучка укропа, веточка базилика, 1 огурец по вкусу, соль, пряности.*

Вымыть в холодной воде молодой зеленый лук, зелень базилика, кинзы и укропа и мелко нашинковать.

Тщательно растереть сузьму и разбавить кипяченой охлажденной водой до густоты сметаны. Добавить немного соли, молотого тмина, перца.

Приготовленную зелень смешать с сузьмой и уложить в салатник.

Можно добавить огурцы.

## Салат «Чакка»

*500 г сузьмы, 25 г зеленого лука, 25 г кинзы, 25 г укропа, соль, перец.*

Сузьму тщательно протереть, зелень и зеленый лук измельчить, смешать с сузьмой.

Перед подачей на стол приправить солью и перцем.

## Салат из ревеня

*5 веточек ревеня, 1 пучок редиски, 1/2 пучка зеленого лука, 4 ст. л. сметаны, соль по вкусу.*

Ревень помыть, снять кожицу и нарезать кубиками со стороны 1 см.

Очищенный зеленый лук нарезать покрупнее, все перемешать.

Добавить нарезанную кубиками редиску, заправить сметаной, посыпать солью.

# Помидоры быстросоленые

*500 г помидоров, 5 г чеснока, 40 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, 15 г зелени (кинза, укроп, петрушка), соль.*

Спелые помидоры вымыть, дать стечь воде. Каждый помидор разрезать, не разделяя, на половинки, срез обильно посыпать солью.

Из чеснока, зелени кинзы, укропа и петрушки приготовить фарш (порубить или пропустить через мясорубку).

В перекаленном растительном масле обжарить нарезанный кольцами лук, охладить и смешать с зеленым фаршем.

Полученной смесью густо намазать срезы помидоров.

Затем уложить помидоры в эмалированную кастрюлю, сначала крупные, а сверху более мелкие.

Плотно закрыть крышкой и поставить в холодильник. Через сутки помидоры можно подавать на стол.

## Салат «Утка»

*4 огурца, 35 г кинзы или укропа, 3 вареных яйца, ½ стакана томатного сока, соль, перец красный молотый.*

Из огурца вырезать «утку», из веточек кинзы сделать оперение и положить «утку» в салатник удлиненной формы.

Вокруг уложить кружки из вареных яиц и огурцов, полить томатным соком.

Перед подачей на стол слегка посолить и посыпать красным молотым перцем.

Этот салат готовят для украшения свадебных и праздничных столов.

## **Салат из репы и сморчков**

*500 г сморчков, 100 мл растительного масла, 2 репы средней величины, 2 морковки, 1 соленый огурец, мята, кинза.*

Отобрать грибы величиной с орех или куриное яйцо, обдать кипятком, дать стечь воде, хорошо пережарить в сильно нагретом масле.

Очищенные от кожицы репу и морковь сварить отдельно, охладить, нарезать крупными кубиками, перемешать с грибами. В салат добавить соль и мелко нарезанный огурец.

Снова перемешать, сложить в тарелочки или салатник, полить маслом, в котором были пожарены грибы.

Посыпать мелко нарезанной мятой, нашинкованным зеленым луком или измельченной кинзой.

## Салат «Нарын»

*500 г конины, 400 г редьки, 140 г репчатого лука, 20 г зелени рубленой петрушки, перец горошком, соль.*

Сварить конину с добавлением соли и перца.

Готовое мясо и редьку нарезать мелкой соломкой.

Смешать мясо с редькой, добавить нарезанный кольцами лук, посыпать измельченной зеленью петрушки.

## Салат «Лаззат»

*150 г брынзы, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла,  
35 г укропа, 2 зубчика чеснока, 200 г сладкого перца.*

Брынзу тщательно растереть, смешать с измельченным чесноком и укропом.

Перец очистить, промыть, обдать кипятком, нафаршировать подготовленной смесью и охладить.

Затем нарезать перец кружками и подать к столу.

# Супы

## Чучвара шурпа (бульон с пельменями)

*Для бульона:* 160 г репчатого лука, 120 г свежих помидоров, лавровый лист, соль, зелень по вкусу. *Для фарша:* 300 г баранины, 200 г говядины, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. соли. *Для теста:* 300 г пшеничной муки, 2 яйца, ½ стакана воды, ½ ч. л. соли.

Из жирной мякоти баранины или говядины сделать фарш, положить соль, черный перец, нашинкованный лук, хорошо размешать.

Замесить довольно крутое тесто, раскатать его тонким слоем, нарезать квадратики размером 4×4 см.

Разложить на квадратики приготовленный фарш и сделать пельмени.

Кости положить в кастрюлю вместе с луком, помидорами, солью и специями, залить водой и варить. Доведя бульон до кипения, опустить пельмени и варить при слабом кипении, пока они не всплывут на поверхность бульона, затем варить еще 3–4 минуты.

Бульон вместе с пельменям разлить в касы, посыпать чер-

ным перцем, мелко нарезанной зеленью кинзы и подать к столу.

## Угра оши (мясной суп с лапшой)

*Для бульона: 500 г мяса, 160 г репчатого лука, 300 г свежих помидоров, 120 г моркови, 200 г картофеля, лавровый лист, черный молотый перец, 35 г зелени кинзы, соль. Для теста: 300 г пшеничной муки, 1 яйцо, ½ ч. л. соли.*

Из муки и яиц с добавлением соли замесить тесто, тонко раскатать, посыпать мукой, свернуть трубкой, сложить и нарезать лапшу толщиной 1–2 мм. Лапшу подсушить. Нарезать мясо, разрубить кости и вместе с луком, помидорами и специями положить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Когда мясо сварится, добавить морковь, нарезанную соломкой, картофель – кубиками, посолить и варить еще 10–15 минут. Затем опустить в бульон лапшу, предварительно стряхнув ее от муки, чтобы суп не стал мутным.

При подаче суп разлить в касы, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

# Шурпа-чабан

*80 г баранины, 140 г картофеля, 90 г репчатого лука, 40 г свежих помидоров или 10 г томатного пюре, перец, 10 г столового маргарина, зелень, соль.*

Кусочки баранины залить холодной водой и варить.

За 30 минут до готовности в бульон положить нарезанный сырой репчатый лук (половину нормы), картофель, помидоры или томатное пюре.

Оставшийся сырой репчатый лук мелко нашинковать, посыпать перцем и перетереть в салфетке.

При подаче подготовленный лук положить в тарелку, налить суп и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом.

## Шовул шурпа (щавелевый суп)

*500 г мяса, 300 г картофеля, 800 г щавеля, 2 яйца, 160 г репчатого лука, соль, перец.*

Сварить мясной бульон. Вынуть мясо, разрезать на порционные куски и положить обратно в кастрюлю.

Добавить в суп нарезанный кольцами лук и молодую картошку кружками, взбить сырые яйца, заправить солью, перцем и варить до готовности.

За 10 минут до подачи на стол в суп положить рубленый щавель.

## **Пиева (луковый суп)**

*250 г репчатого лука, 75 г баранины, 35 г курдючного сала, 30 г свежих помидоров, лавровый лист, красный молотый перец, соль.*

В раскаленное курдючное сало положить мелко нарезанный лук, нарезанные кубиками со стороной 1 см мясо, помидоры, посолить и жарить 20 минут.

Затем залить холодной водой и варить 30 минут на медленном огне. За 5 минут до готовности положить красный перец, лавровый лист.

Готовую пиеву снять с огня и дать настояться 10 минут.

## Карам шурпа (суп с капустой)

*500 г мяса, 2800 мл воды, 150 г курдючного сала, 160 г репчатого лука, 300 г свежих помидоров или 2 ст. л. томатной пасты, 180 г моркови, 300 г картофеля, 300 г капусты, 1 стручок красного перца, 3 лавровых листа, 1 ч. л. черного молотого перца, 30 г укропа, кинзы, соль.*

Мясо обмыть и нарезать кусками.

Растопить в кастрюле сало, положить мясо, обжарить до румяной корочки, добавить нашинкованный лук, пережарить, положить нарезанные помидоры, перемешать.

Затем опустить нарезанную соломкой морковь, картофель, нарезанный кружками, все это хорошо пережарить.

Налить воды, добавить соль, красный перец, лавровый лист. Когда закипит, положить мелко нашинкованную капусту. Усилить огонь и варить 35–40 минут.

При подаче суп разлить в касы, посыпать черным перцем и зеленью.

## **Валик шурпа (суп с рыбой)**

*1,5 кг рыбы, 50 г картофеля, 240 г репчатого лука, 120 г моркови, 50 г укропа, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 2 ст. л. топленого масла, соль.*

Свежую речную рыбу (каarp, сазан и др.) очистить, вымыть, мелкую оставить целиком, а крупную нарезать на порционные куски.

Из мелкой рыбы (половины всего продукта) сварить бульон, процедить, а рыбу оставить. Положить в бульон остальную часть рыбы, очищенный целиком картофель, морковь, лук, лавровый лист и укроп.

Заправить солью и перцем и варить на слабом огне, снимая пену.

Перед подачей положить в кастрюлю топленое масло.

## **Хуплама (зимний суп на томатном соке)**

*500 г мякоти баранины или говядины, 250 г редьки, 60 г моркови, 300 г картофеля, 3 зубчика чеснока, 150 г жира, 160 г репчатого лука, 3 л томатного сока, 50 г сметаны, соль, перец.*

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить измельченный чеснок, тертую морковь и редьку, картофель нарезать мелкими кубиками, все перемешать.

В котле растопить бараний жир или топленое масло, обжарить лук, нарезанный кольцами. Затем положить мясо, овощной фарш и тушить, перемешивая капгиром. После этого налить воды, чтобы она покрыла содержимое котла, и продолжать варить на очень слабом огне.

После смягчения продуктов залить их томатным соком, взбитым со сметаной.

## Кукурузная шурпа

*240 г бараньей грудинки, 80 г курдючного сала, 600 г кукурузных початков, 140 г репчатого лука, 160 г свежих помидоров, 200 г картофеля, кинза, лавровый лист, черный перец, соль.*

Курдючное сало растопить, перекалить и обжарить в нем нарезанные мелкими кусочками мясо, лук, помидоры, залить водой, довести до кипения.

В кипящий бульон положить разрезанные пополам початки кукурузы и варить их на медленном огне в течение часа.

За 20 минут до готовности опустить картофель и посолить, а за 5 минут добавить пряности.

## Суп вермишелевый

*500 г мяса, 100 г курдючного сала, 80 г репчатого лука, 300 г свежих помидоров или 2 ст. л. томатной пасты, 150 г моркови, 200 г картофеля, 200 г вермишели, 2 лавровых листа, соль, красный молотый перец, зелень.*

В раскаленное масло положить мясо, нарезанный лук, помидоры или томатную пасту, пережарить.

Добавить картофель, нарезанный соломкой, морковь, вермишель и жарить в течение 7 минут.

Затем добавить соль и специи, налить воды. Варить в течение 10–15 минут на слабом огне.

При подаче к столу суп разлить в касы, затем посыпать мелко нарезанными зеленым луком и кинзой.

## **Кайла мастава (суп рисовый с зеленой заправкой)**

*500 г мяса, 150 г жира, 320 г репчатого лука, ½ стакана сушеной зелени, 1 стакан вымоченного гороха, 1 ½ стакана риса, соль, перец, кислое молоко.*

В перекаленном масле спассеровать лук, затем залить водой, процедить лук с жиром из бульона. В жир с луком положить сушеную молотую зелень (райхан, укроп, кинзу, жамбил, мяту), перемешать и отставить.

В кастрюлю с холодной водой положить горох, вымоченный в течение суток, и варить. По готовности гороха положить в суп вымытый рис и мясо, снять пену и варить до готовности.

Перед подачей суп налить в касы, заправить приготовленной зеленой массой (по 1 ст. л. на порцию), отдельно подать кислое молоко.

## Ширхурда (молочный рисовый суп)

*½ стакана риса, 1 л молока, соль, 10 г топленого масла.*

Перебранный рис промыть 3–4 раза в холодной воде, положить в кастрюлю, залить водой и кипятить, добавить немного соли. Сварить рис до полуготовности, затем вылить из кастрюли всю воду, налить молоко и варить в течение 8—10 минут на слабом огне.

Суп разлить в касы, заправить топленным маслом (по 1 ч. л. в каждую касу) и подать на стол.

## **Чалоп (холодный суп из кислого молока с зеленью)**

*350 мл кислого молока, 250 мл воды, 50 г огурцов, 25 г редиса, 5 г зеленого лука, зелень (кинза, укроп, райхан), перец красный молотый, соль.*

Кислое молоко развести охлажденной кипяченой водой, заправить солью и красным молотым перцем, добавить мелко нарезанные свежие огурцы, редиску, зеленый лук, кинзу, укроп, райхан, перемешать и поставить в холодное место на 5–6 часов.

Этот суп готовят в самые жаркие дни.

# Какарум

*250 мл кислого молока, 250 мл воды (кипяток), 55 г репчатого лука, перец красный молотый, соль.*

Кислое молоко перемешать с мелко нашинкованным луком, заправить солью и красным перцем, оставить на 30 минут.

Затем маленькими порциями влить кипяток, размешивая.

Какарум разлить в пиалы, измельчить. Подавать к столу.

# Ширковак (молочный суп с тыквой)

*200 г тыквы, ½ стакана риса, 1,5 л молока, соль.*

Очистить тыкву, нарезать крупными кубиками, промыть, положить в кастрюлю вместе с перебранным вымытым рисом, залить водой.

Посолить и варить до полуготовности.

Налить молоко, после закипания варить еще 8—10 минут. Затем снять кастрюлю с огня, закрыть крышкой, дать отстояться 15–20 минут.

## Суп из баранины с рисом

*320 г баранины, 2 головки репчатого лука, 50 г бараньего сала, ½ стакана кефира, ½ стакана риса, зелень по вкусу.*

Баранину порубить кусочками по 35–50 г, залить холодной водой и варить 35–40 минут. Затем добавить перебранный и промытый рис и варить еще 25–30 минут.

В конце варки добавить мелко нарезанное, слегка обжаренное баранье сало (сырец) и мелко порубленный репчатый лук. Заправить солью, перцем и лавровым листом.

При подаче к столу в глубокую тарелку или кесе (пиала) положить мясо, налить суп, добавить катык, кефир или простоквашу, посыпать зеленью.

## Сутли атала (мучной суп на молоке)

*150 г муки, 1 л молока, 50 г топленого масла, 25 г сливочного масла, ½ ч. л. ванилина, соль.*

Пшеничную муку развести в воде до густоты сметаны.

Разогреть в кастрюле топленое масло, вылить подготовленную массу, добавить молоко, помешивая, довести до кипения.

После этого посолить, перемешать, снять с огня, дать отстояться 5 минут под крышкой.

При подаче суп разлить в касы, в каждую касу добавить по 1 ч. л. сливочного масла и по щепотке ванилина.

## Суп с машем

*400 г мяса баранины или говядины (мякоть), 1 головка репчатого лука, 1 морковка, 1 ч. л. томатной пасты, 200 г маша, 1 ст. л. жира для обжарки, 2 стакана катыка, зелень по вкусу.*

Мясо нарезать мелкими кусочками, обжарить с добавлением шинкованного репчатого лука, моркови, нарезанной кубиками. Маш перебрать, промыть. В слегка обжаренное мясо добавить томатную пасту, еще обжарить, затем залить водой, дать закипеть и засыпать машем. Варить до готовности, пока не раскроются зерна маша.

При подаче суп заправить катыком или сметаной, посыпать зеленью.

## Рассольник с сазаном

*1 кг сазана, 150 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 60 мл растительного масла, 50 г томатного пюре, лавровый лист, перец черный горошком, соль, 25 г зелени петрушки.*

Разделанную на филе рыбу без позвоночных костей нарезать порционными кусками, отварить и вынуть из бульона. В бульон для наваара добавить плавники, хвосты и головы рыбы и варить до готовности.

Мелко нашинкованный репчатый лук слегка пассеровать на жире, перед окончанием пассерования добавить томатное пюре. Соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками.

Бульон процедить, добавить в него огурцы и варить 15–20 минут, после чего добавить пассерованный лук, специи, соль, кусочки рыбы и дать закипеть.

Блюдо перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Рассольник с судаком

*1 кг судака, 600 г картофеля, 120 г моркови, 100 г репчатого лука, 25 г петрушки или сельдерея, лавровый лист, перец черный горошком, соль.*

Соленые огурцы очистить от кожицы и зерен, нарезать ломтиками, а затем отварить в рыбном бульоне. В кипящий готовый бульон положить картофель, нарезанный брусочками, пассерованный репчатый лук, морковь, корни петрушки или сельдерея, нашинкованные соломкой, и варить 15 минут, затем добавить отваренные соленые огурцы, рыбу, перец горошком, лавровый лист, соль и варить 5 минут.

При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки.

# Мясные блюда

## Жаркое по-восточному

*500 мл растительного масла, 2 кг бескостной говядины, 400 г репчатого лука, 500 г сладкого перца, 600–700 г помидоров, 2 кг картофеля, специи (соль, красный молотый жгучий перец, черный молотый перец, ажгон), 6 зубчиков чеснока, 30 г кинзы.*

Охлажденное мясо разрезать на несколько крупных (по 200 г) кусков, чтобы оно имело вид «прямоугольных брусочков».

Лук очистить и нарезать полукольцами. Чеснок очистить. Сладкие перцы (лучше разного цвета) осторожно, не ломая сам плод, очистить от плодоножек, нарезать толстыми кольцами. Картофель почистить, помыть и нарезать брусочками. Порубить чеснок, промыть свежую кинзу и мелко нарезать.

Налить в казан масло, обжарить во фритюре картофель и выложить его на широкое круглое блюдо.

В том же масле обжарить куски мяса, добавить лук, соль, перец и перемешать. Закрывать крышкой и тушить 10 минут, затем влить в казан 1 л кипятка, когда содержимое казана закипит, убавить огонь и накрыть крышкой. Готовить 1 час, затем добавить специи.

Перец выложить сверху на мясо. Помидоры помыть, вырезать маленьким острым ножом круговыми движениями плодоножки и целиком уложить в казан, притопив их слегка (наполовину).

Закрывать крышкой и держать на огне 25 минут.

Готовое кушанье выложить в казы и посыпать чесноком и кинзой.

## Жаркое с макаронами

*500 г макарон, 250 г мяса, 100 г жира, 150 г репчатого лука, 100 г моркови, 150 г картофеля, 150 г помидоров или 3 ст. л. томатной пасты, ½ пучка зеленого лука, кинзы или укропа, соль, специи.*

Макароны опустить в кипящую подсоленную воду. Сваренные макароны промыть 2–3 раза в холодной воде.

В разогретом жире обжарить нарезанный кольцами лук и мясо, нарезанное кусками. Затем положить помидоры или томатную пасту и тушить 5–6 минут.

Морковь нарезать соломкой, а картофель – брусочками и все положить в котел, добавить отваренные макароны и несколько раз перемешать.

После этого влить немного воды, посолить, посыпать специями и закрыть котел крышкой. Тушить на слабом огне около 15 минут.

При подаче на стол жаркое переложить на блюдо, посыпать зеленым луком, кинзой или шивитом (огородный укроп).

## Каурма (жареная баранина)

*480 г баранины, 80 г жира, 900 г картофеля, 45 г томатной пасты, 15 г муки, 60 г репчатого лука, специи, зелень, соль.*

Мясо нарезать кусочками, обжарить вместе с нашинкованным луком, после чего добавить томатную пасту, муку и продолжать жарить. Затем залить бульоном и тушить.

Во время тушения положить картофель, нарезанный кубиками, заправить солью, специями и довести до готовности.

# Нарханги

*250 г мяса, 100 г курдючного сала, 250 г моркови, 250 г репчатого лука, 250 г помидоров, 250 г картофеля, 50 г укропа, 50 г кинзы, 10 г чеснока, 20 г сладкого перца, черный молотый перец, соль.*

Мясо нарезать мелкими кубиками, посолить, обжарить в перекаленном курдючном сале до полуготовности. Затем на него положить слоями измельченные овощи в следующей последовательности: лук, морковь, помидоры, укроп, кинза, чеснок, сладкий перец, картофель.

Поперчить, добавить соль, влить воду, плотно закрыть крышкой и тушить на очень слабом огне в течение 2 часов.

## **Баранья печенька под чесночным соусом**

*400 г бараньей печени, 2 ст. л. бараньего жира, черный молотый перец, соль. Для соуса: 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. сливочного масла.*

Для приготовления соуса сливочное масло растопить, добавить толченый чеснок и хорошо перемешать.

Печенку нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить и обжарить на смазанной жиром решетке, после чего выложить на блюдо и полить чесночным соусом.

# Лахчак

*200 г говядины, 3 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 стакан муки, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. топленого жира, черный молотый перец, соль.*

Из муки и воды замесить крутое тесто, раскатать его в пласт, нарезать небольшими квадратиками и отварить в подсоленной воде.

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в раскаленном топленом жире, добавить измельченный лук, толченый чеснок, томатную пасту, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Через 5 минут добавить клецки, еще раз перемешать и снять с огня.

## **Гуруч-хасиб (колбаса из бараньей селезенки и риса)**

*1 баранья кишка, 300 г бараньей селезенки, 1 стакан отварного риса, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль.*

Рис тщательно промыть, залить холодной водой и оставить на 1 час. Затем смешать его с мелко нарезанной селезенкой, посолить, поперчить по вкусу и добавить  $\frac{1}{2}$  стакана воды.

Полученным фаршем начинить подготовленную кишку, завязать оба ее конца прочной ниткой, положить в пароварку и варить в течение 1 часа.

Перед подачей на стол готовую колбасу нарезать тонкими ломтиками и посыпать мелко нашинкованной зеленью укропа.

## **Бешили жаркоп (жаркое с айвой)**

*200 г айвы, 500 г баранины или говядины, 150 г репчатого лука, 50 г кинзы, черный молотый перец, соль.*

Мякоть жирной баранины или говядины нарезать небольшими кусочками.

Добавить нарезанный кольцами лук, соль, черный молотый перец, рубленую зелень, все перемешать.

Из айвы удалить сердцевину, затем нарезать дольками.

На дно кастрюли положить кусочки мяса, сверху – дольки айвы, добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне около часа, не размешивая.

При подаче на стол готовое блюдо посыпать зеленью.

## **Жагир-вугир (печень, жаренная с почками)**

*200 г курдючного сала, 300 г мяса, 1 печенка, 2 почки, 1 сердце, 250 г репчатого лука, 500 г картофеля, 250 г помидоров или 2 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, соль, специи.*

Растопить курдючное сало, спассеровать в нем лук. Положить в котел мясо, печенку и почки, нарезанные ломтиками. Готовить до полуготовности. Затем положить кубики картофеля и помидоры (томатную пасту), лавровый лист. Посыпать солью, перцем и закрыть крышкой. Томить на слабом огне 30 минут.

# Почки жареные

*500 г бараньих почек, 100 г масла, 150 г репчатого лука, соль, перец.*

Бараньи почки разрезать вдоль на две половинки, снять верхнюю пленку и жир, промыть в проточной воде, осушить салфеткой, посыпать мелкой солью и обжарить на раскаленном жире докрасна. Затем почки подать на стол вместе с салатами или луком, полить виноградным уксусом.

## **Ковурилган жигар (печенка тушеная)**

*500 г печени, 100 г жира, 300 г репчатого лука, соль, черный молотый перец.*

Печенку нарезать ломтиками весом по 8—10 г. В котле разогреть жир, обжарить лук, затем положить печенку и жарить. Когда печенка пережарится, посыпать перцем, посолить, налить полстакана воды, закрыть котел крышкой и тушить в течение 10 минут.

# Колбаса из баранины

*1 баранья кишка, по 200 г бараньей вырезки, бараньего сердца, бараньей печени и курдючного сала, 2 головки репчатого лука, черный молотый перец, соль.*

Вырезку, сердце и печеньку пропустить через мясорубку, соединить с рубленным курдючным салом и измельченным луком, поперчить, посолить, добавить  $\frac{1}{2}$  стакана воды (фарш должен быть жидким) и хорошо перемешать.

Подготовленную кишку начинить фаршем, оба конца завязать прочной ниткой, проткнуть в нескольких местах иглой и варить в подсоленной воде до готовности (примерно 1 час).

# Жаркоп

*500 г мяса, 300 г картофеля, 200 г жира, 150 г репчатого лука, 250 г моркови, 350 г помидоров или 2 ст. л. томатной пасты, зелень по вкусу, соль, специи.*

Мелкие кусочки баранины (по 10–15 г) обжарить на жире на сильном огне с морковью и луком. Затем добавить помидоры или томатную пасту, специи и воду, довести до кипения, положить картофель, нарезанный кубиками, и довести до готовности.

При подаче посыпать зеленью.

## **Хасиб (колбаса из субпродуктов)**

*500 г кишок, 200 г легкого (или селезенки), 200 г сердца, 50 г сала, 3 головки репчатого лука, 1 стакан риса, ½ пучка зелени кинзы, тмин на кончике ножа, черный молотый перец, соль.*

Рис отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, смешать с мелко нарезанными субпродуктами, салом, луком, зеленью кинзы, посолить, поперчить, добавить тмин.

Полученным фаршем начинить хорошо промытые кишки и отварить до готовности (примерно 40 минут).

Подавать хасиб с бульоном или гарниром.

## **Хасиб из говядины с редькой**

*300 г жирной говядины, 400 г говяжьих кишок, ½ редьки, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, ½ пучка зелени петрушки, ¼ ч. л. красного молотого перца, черный молотый перец, соль.*

Мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить, поперчить.

Кишки хорошо промыть, начинить полученным фаршем, концы завязать прочной ниткой, придать колбаске форму полумесяца и обжарить в растительном масле.

Готовый хасиб подавать горячим с гарниром из тертой свежей редьки.

## **Хасиб, жаренный с овощами**

*500 г хасиба, 100 г бараньего сала, 5 сладких перцев, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. столового уксуса, 1 ст. л. аджики, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Хасиб и сало нарезать крупными кусками, сладкие перцы – вдоль на четвертинки, лук – крупными кольцами.

Нанизать подготовленные ингредиенты вперемешку на шампуры, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и обжарить над углями.

После этого выложить на блюдо, обмазать аджикой и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## **Товук ковурма (жаркое с курицей)**

*1 кг курицы, 200 г репчатого лука, 500 г картофеля, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты или 300 г свежих помидоров, зелень по вкусу, соль, черный молотый перец.*

Тушку курицы после обработки нарезать на порционные куски, посыпать солью и отставить.

Раскалить в котле масло, обжарить в нем лук, кусочки курятины, положить томатную пасту или нарезанные свежие помидоры, также слегка поджарить.

Потом залить водой и тушить на слабом огне. Картофель нарезать кружками толщиной 1 см, положить в котел, закрыть крышкой и довести до полной готовности.

Перед подачей на стол разложить в тарелки, посыпать рубленой зеленью и черным молотым перцем.

## **Куен гушти (жареный кролик по-узбекски)**

*1 тушка кролика, 4 стакана растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 пучок измельченной зелени петрушки, 1 ч. л. черного молотого перца, соль.*

Тушку кролика разрубить на порционные кусочки, посолить и обжарить в растительном масле. Затем выложить на противень, поперчить, посыпать мелко нарезанным луком и запекать в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 20 минут.

Готового кролика выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

## **Тухум-хасиб (колбаса из риса по-узбекски)**

*1 баранья кишка, 1 ½ стакана отварного риса, 20 яиц, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Яйца взбить с солью, смешать с отварным рисом и мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить и поперчить.

Полученным фаршем начинить баранью кишку и оба ее конца завязать прочной ниткой.

Колбасу залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, проткнуть ее иглой в нескольких местах и варить в течение 30 минут.

# Товук буглама (фаршированная курица на пару)

*1 курица, 300 г мясного фарша, 2 айвы, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. свежего лимонного сока, черный молотый перец по вкусу, соль.*

Мясной фарш, измельченный лук и мелко нарезанную айву перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Курицу тщательно промыть, посолить, поперчить, начинить полученным фаршем, положить в пароварку и варить в течение 3 часов.

Готовую курицу выложить на блюдо и сбрызнуть лимонным соком.

# Курица, тушенная с морковью

*600 г мяса курицы, 1 кг моркови, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. растительного масла, сок и кожура 1 лимона, соль.*

Мясо курицы нарезать порционными кусками, посолить, смешать с толченым чесноком, полить растительным маслом, добавить 1 стакан воды, поставить на огонь и довести до кипения. Затем все хорошо перемешать, сверху положить нарезанную мелкой соломкой очищенную морковь и тушить до готовности.

При необходимости воду можно доливать, чтобы сохранить первоначальный объем жидкости.

За 10 минут до готовности положить в кастрюлю нарезанную небольшими кусочками лимонную кожуру и влить лимонный сок.

Готовую курицу выложить на сервировочное блюдо так, чтобы морковь оказалась сверху.

## Куриные потроха с рисом

*500 мл куриного бульона, 500 г куриных потрохов, 1 стакан риса, 2 моркови, 2 большие головки репчатого лука, 5 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, красный молотый перец по вкусу, соль, лавровый лист.*

Куриные потроха нарезать небольшими кусочками и обжарить в растопленном сливочном масле. Затем добавить нашинкованный лук, нарезанную маленькими кубиками морковь, томатную пасту, лавровый лист, посолить, поперчить, залить куриным бульоном и тушить 20 минут. Потом добавить вареный рис, довести до кипения, хорошо перемешать, влить растопленное сливочное масло, накрыть крышкой и поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут.

## **Куропатка, тушенная с айвой**

*400 г мяса куропатки, 1–2 айвы, 2 морковки, 3 ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. черного молотого перца, соль.*

Мясо куропатки нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и положить в холодильник на 2 часа.

Айву очистить, разрезать на половинки, удалить сердцевину и нарезать дольками. Морковь натереть на крупной терке.

Мясо, морковь и айву в течение 10 минут обжаривать в оливковом масле, потом добавить ½ стакана воды, накрыть крышкой и тушить до готовности.

## **Каклик ковурма (жаркое из куропаток)**

*2–3 куропатки, 500 г жира, 150 г репчатого лука, 60 г морковки, 200 г помидоров, 200 г картофеля, 1 пучок кинзы, соль, красный молотый перец по вкусу.*

Куропаток ошпарить кипятком, очистить, каждую разрезать на четыре части, положить в разогретое масло и обжарить со всех сторон. Затем переложить в другую посуду и залить водой.

Добавить мелко нашинкованный лук, морковь, помидоры, картофель, соль, красный перец и поставить на слабый огонь.

Варить в течение 20–25 минут.

Куропаток переложить на блюдо, посыпать кинзой и подать к столу.

## **Ведана-ковурма (жаркое из перепелок)**

*8 перепелок, 500 мл масла, 200 г репчатого лука, 60 г моркови, 200 г помидоров, 200 г картофеля, 1 пучок кинзы, соль, красный молотый перец.*

Тушки перепелок перед ощипыванием поместить на 1 минуту в горячую воду.

Ощипывание начать с шеи, вырывая по несколько перышек сразу в направлении, противоположном их естественному росту, и растягивая рукой кожу птицы, чтобы не повредить ее. Затем опалить тушки над пламенем, удалить потроха, промыть, отрубить головки и шейки, оставив часть кожи, покрывающей шейку с грудной стороны.

# 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.