Узбекская кухня

Автор:
Иван Расстегаев

Узбекская кухня

Иван Расстегаев

Лучшие блюда народов мира

Узбекская кухня возникла как результат совместного существования и смешения нескольких культур, многолетнего развития в районе ферганского, ташкентского и самаркандского оазиса – важного торгового перекрёстка для всей Азии. Узбекская кухня считается самой богатой кухней Центральной Азии, так как сумела вобрать в себя все самое ценное из кулинарного искусства народов Востока. Вас ждёт настоящий праздник вкуса! Лагман и машхурда, пиева и ерма, ширкавак и чалоп, димлама и долма – это не слова заклинай, а удивительно вкусные, сытные и простые в исполнении узбекские блюда. Естественно, нельзя представить узбекскую кухню без плова, и мы предлагаем вам полтора десятка рецептов этого всенародно любимого блюда. А еще чебуреки, самса, манты, ханум и конечно же напитки и сладости…

Узбекская кухня

Составитель Иван Расстегаев

Серия «Лучшие блюда народов мира»

© «Центрполиграф», 2017

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2017

* * *

Предисловие

Национальная кухня Узбекистана имеет глубокую историю и свои традиции. В отличие от киргизов и казахов узбекам исторически был свойственен как оседлый образ жизни, так и кочевой.

Кухня Узбекистана вобрала в себя многие традиции персидско-таджикской культуры. Повлияло смешение персидской и тюркской культур. Отсюда прослеживается характерная общность узбекской и таджикской кухни.

Разнообразие и богатство блюд порой перекликается с рецептами кухонь географических соседей. В то же время наблюдается серьёзное отличие от кухни ближайших соседей кочевых народов казахов, каракалпаков и туркменов.

Происхождение многих кушаний имеет общие корни с традиционными азиатскими блюдами, такими как плов, лагман, манты и другими.

После присоединения Средней Азии к России в XIX веке в развитии кулинарии стал наблюдаться подъём. Стали культивироваться такие овощи как картофель, помидоры, капуста, редис и т. д. Это способствовало обогащению кухни новыми блюдами. Тем не менее, многие рецепты имеют многовековую историю, упоминаются в трудах Авиценны и других известных учёных и деятелей Средневековья.

В узбекской национальной кухне существуют заметные различия между регионами. На севере основными блюдами считаются плов, кушанья из теста. В южной части страны предпочтение отдают многокомпонентным блюдам из овощей и риса. В Ферганской долине готовят более тёмный и жареный плов, в Ташкенте более светлый.

Узбекская кухня возникла как результат совместного существования и смешения нескольких культур, многолетнее развитие в районе ферганского, ташкентского и самаркандского оазиса – важного торгового перекрёстка для всей Азии.

Узбекская кухня считается самой богатой кухней Центральной Азии.

Особенности узбекской кухни

Узбекская кухня в значительной мере выросла на азиатских традициях и рецептах, но имеет и свою специфику.

В Узбекистане есть свои особенности приготовления этих блюд, а также свои совершенно оригинальные кушанья. Сложившиеся замечательные традиции узбекская кухня имеет в приготовлении всех видов блюд: основных мясных блюд, супов, хлебобулочных и кондитерских изделий, салатов и напитков.

Для основных мясных блюд характерно приготовление жареной, высококалорийной пищи, широкое использование хлопкового масла, курдючного сала, специй и зелени.

Правильно обжарить мясо следовало на большом огне. Это очень распространенный прием в среднеазиатской кулинарии. Правильно обжаренное мясо имеет особую фактуру в готовом блюде, и, между прочим, именно оно придает готовому кушанью особенный, «узбекский» вкус. Правильно обжарить – значит обжарить мясо с корочкой. Правильно обжаренное мясо коричнево-золотистого цвета, имеет снаружи некоторую корочку и весьма сочно внутри. Такое мясо вкусно, приятно пахнет.

Наиболее популярный вид мяса – баранина, однако, широко используется говядина и конина. Основные мясные блюда готовят обычно с большим отпуском продукта. Так, например, классический рецепт плова составляет пропорцию на 1 часть мяса – 1 часть риса. Обильно используется масло, при этом весьма популярно хлопковое масло, которое принято перед использованием перекаливать.

Мясные блюда практически всегда готовятся с луком, причём его закладка в пропорции к мясу значительно больше, чем в европейской кухне. При приготовлении фарша к пельменям, мантам, самсе обычный рецепт содержит две или три части лука к одной части мяса.

Классические кушанья не принято готовить очень острыми или пряными, но широко используются зелень и специи, такие как зира (кумин), тмин, барбарис, кориандр, кунжут, укроп и базилик (райхон), черный перец, острый красный перец.

Для мясных (и не только) блюд в различных смесях специй применяется в основном зира, в то время как тмин большей частью употребляется при выпечке и в овощных европейских блюдах.

Специи принято опускать в горячее масло, чтобы передать свой вкус и аромат именно маслу. В масле ароматные вещества растворяются лучше всего. Например, всыпают зиру, следом кориандр и немного соли. Масло передает аромат специй мясу.

Если вы пока не привыкли к специям и запахам среднеазиатской кухни, то вместо зиры и кориандра можно положить лавровый лист и перец горошком – все поверх лука, перед тем, как накрывать казан крышкой.

Чаще всего в приготовлении используют овощи: картофель, тыкву, морковь, чеснок и томаты.

Часто в качестве компонента салатов используются особые кисломолочные продукты – катык и сузма.

Специфическим является использование в супах (шурпа) круп – маша (разновидность фасоли), джугары (сорго), риса, кукурузы.

Одно из наиболее популярных и известных блюд – плов. Для узбекской и таджикской кухни характерно совместное приготовление мяса и зерна (чаще всего это рис). В противоположность, например, азербайджанской кухне, где мясо и зерно готовят раздельно. Вообще овощи и зерновые культуры в качестве самостоятельного блюда или гарнира практически не используются, они входят как ингредиенты в основные блюда. Рыба и жирная домашняя птица не

популярны в узбекской кухне. Ограниченно используются яйца. Редко используются баклажаны и грибы.

Кондитерские и хлебобулочные изделия также весьма разнообразны. Основное и одно из наиболее популярных хлебобулочных изделий – узбекские лепёшки. Подразделяются на две основные категории: на дрожжевом тесте и воде, на сдобном или слоёном тесте с добавлением масла или жира.

Лепешки (патир или «оби-нон»), которые выпекают в особой глиняной печи – тандыре, занимают особое место среди изделий из теста в национальной кухне. Такой хлеб несут в гости как подарок. Лепешки имеют особый аромат и неповторимые вкусовые качества.

Очень специфичен и разнообразен в узбекской кухне сладкий стол, который никак не является десертом. Сладости, напитки и фрукты, которые на европейском столе завершают любую трапезу, на Востоке употребляются дважды, а то и трижды – их подают и до, и после, и в процессе еды. К столу подают абрикосы, виноград, черешню, сливу, дыню, грецкие орехи, фисташки, сладкий миндаль, ядрышки абрикосов, халвоподобные сладости (халвойтар), сладости на ореховой и изюмной основе и другие.

Узбекские сладости можно разделить на несколько основных категорий – это орехи и сухофрукты, мучные сладости, а также десерты типа мягких конфет и карамели. Конфеты в узбекской кухне также особенные и называются парварда.

Еще одно лакомство – это халва. Она имеет множество видов. Основные ее ингредиенты – мука, сахар, мед, а также, в различных рецептурах – орехи, изюм и молочные продукты. Все эти десерты приятно тают во рту и считаются очень питательными.

Еще одно очень необычное и невероятно вкусное сладкое блюдо – пашмак. По сути своей эта все та же мучная халва, однако, процесс приготовления во многом разнится. Пашмак – это белые сладкие хрупкие переплетенные нити, хрустящие и тающие во рту.

Многие блюда имеют сложную рецептуру, готовятся вручную, что требует многолетнего навыка и кулинарного искусства. Манты, пельмени (чучвара) лепятся руками, сумаляк готовится на медленном огне более 10 часов. При этом

подготовительная стадия по проращиванию пшеницы может занимать несколько дней.

В настоящее время для приготовления блюд в узбекской кухне широко используются современные газовые и электрические плиты, кухонная утварь и приборы. Однако до сих пор популярны и традиционные способы и методы готовки.

Обязательный элемент кухонной посуды – это казан (обычно нескольких видов и размеров). Наиболее удобный казан – это казан полусферической формы, с круглым дном: он может быть чугунный, а может быть так называемый алюминиевый, из сплавов легких металлов. Однако на газовую плиту его без особой подставки не поставить, а об электрической конфорке и вовсе речь не идет. Этот казан может быть использован только на очаге, и выходит, место ему лишь на даче, в загородном доме.

Для городской квартиры удобен казан с плоским дном.

Тандыр – глиняную печь повсеместно можно встретить в Узбекистане и она практически обязательный элемент, в особенности, сельской кухни.

Традиционный вид посуды, на которую сервируют плов и многие другие блюда – лаган, большая плоская тарелка или блюдо. В современной трапезе на узбекской кухне редко используют вилки – если плов не едят руками, то его принято есть ложкой. Другая посуда используемая на узбекской кухне: коса (глубокая миска), пиала (чашка обычно для чая).

Широко используемое в узбекской кухне курдючное сало не всегда можно раздобыть. Для этого надо вырастить курдючного барана, у которого вместо хвоста растет солидных размеров шар – курдюк.

В Узбекистане необычен для европейцев порядок подачи блюд. Обед обычно начинается с чая, им запивают жирную мясную закуску и мучные изделия, чаем завершают еду, запивают им сладости. Зеленый чай (кок-чай) хорошо утоляет жажду и повышает общий тонус. К нему подают урюк (тутманз) и джем из туточника (шелковицы). Заваривание кок-чая – большое искусство. Его засыпают в особый сосуд (чай-джуш) или чайник, заливают кипятком и ставят на огонь. Во время варки следят за тем, чтобы чай не перегрелся. Нагревание прекращают,

когда чаинки начинают перемещаться в жидкости. Если этот момент упустить и вода закипит, то после подачи чай приобретет красный цвет и утратит вкус и аромат. Пьют чай из пиал, наливая его понемногу, чтобы не остывал.

Узбекская кухня сумела вобрать в себя все самое ценное из кулинарного искусства народов Востока.

Салаты

Ачик-чучук (или шакароб)

Состав: помидоры – 500 г, огурцы – 200 г, лук – 1 шт., зелень, соль.

Помидоры и огурцы помыть, нарезать тонкими ломтиками или кружочками, а лук нашинковать тонкими кольцами. Затем овощи соединить, заправить солью, уложить в салатницу и посыпать рубленой зеленью.

Салат ачик-чучук, что в переводе с узбекского можно перевести как «острый-пресный», является салатом к плову.

Салат с луком и гранатом

Состав: лук – 3 шт., гранат (кислых сортов) – 1 небольшой, соль.

2 луковицы очистить. Каждую луковицу разрезать на восемь долек. Посыпать лук солью.

Зерна граната очистить от кожуры и пленок. Половину зерен размять и выжать из них сок.

Дольки лука руками разделить на кусочки. Высыпать лук в салатницу, сверху полить гранатовым соком. Остальными зернами граната красиво обсыпать лук.

Одну небольшую луковицу очистить, разрезать пополам и сделать «розетки». В розетки насыпать гранатовые зерна и положить их сверху на салат, как украшение.

Лук с уксусом

Состав: лук репчатый – 3 шт., свежий зеленый лук – 1 пучок, зелень укропа – 3–5 веточек, виноградный уксус – 1 ст. ложка, перец красный молотый, соль.

Лук очистить и нарезать тонкими колечками. Зеленый лук и укроп промыть и измельчить.

Лук репчатый выложить в салатницу, посыпать измельченной зеленью, поперчить и посолить. Полить виноградным уксусом и перемешать.

Дать пропитаться минут 10–15, после чего еще раз перемешать и подать к столу. Готовится обычно к шашлыку.

Салат из свежих помидоров

Состав: помидоры – 500 г, лук – 3 шт., кинза – 1 пучок, перец красный молотый, соль.

Свежие помидоры промыть и нарезать дольками. Лук очистить и нарезать тонкими колечками. Кинзу промыть и мелко порубить. Выложить в салатницу помидоры и лук. Поперчить, посолить, посыпать измельченной кинзой и слегка перемешать.

Подается к плову и шашлыку.

Салат из редьки

Состав: большая редька – 1 шт., 1–2 красная морковь – 1–2 шт., лук – 2 шт., виноградный уксус – 1 ст. ложка, маринованный лук – 50 г, перец и соль – по вкусу.

Очищенную и мелко нарезанную соломкой редьку перемешать с луком, нарезанным кольцами. Затем заправить тертой красной морковью, солью, молотым перцем и виноградным уксусом. Можно добавить маринованный дикий лук, нарезанный кубиками.

Украсить кружочками редиски, лука и моркови, посыпать мелко нашинкованной зеленью. Салат подают к жирным и мучным блюдам.

Салат из редьки с сыром

Состав: редька белая – 2 шт., сыр (твердых сортов) – 200 г, соль – по вкусу.

Сочную редьку очистить и нарезать соломкой, также нашинковать соломкой сыр, перемешать редьку с сыром, слегка посолить, положить на тарелочки и подать на стол.

Салат из редьки с орехами

Состав: редька – 500 г, очищеные орехи (фисташки, миндаль, грецкие) – 100 г, соль – по вкусу.

Редьку сорта «маргиланский» или «алтыарыкский» очистить, нашинковать соломкой, обдать крутым кипятком, посыпать солью. Ядра любых орехов истолочь или пропустить через мясорубку и смешать с редькой, положить на тарелки и подать на стол.

Салат из редиса и зеленого лука

Состав: редис – 400 г, зеленый лук – 100 г, сузьма или сметана – 100 г, яйцо – 3 шт., перец черный молотый, соль.

Редис (белый или красный) очистить от ботвы, промыть и нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук перебрать, промыть, очистить и мелко нашинковать. Яйца отварить вкрутую, очистить. 2 яйца мелко нашинковать.

Выложить в салатницу редис и лук (несколько кружочков редиса оставить). В сузьму или сметану добавить перец, соль и все хорошенько перемешать. Добавить к редису и луку, все еще раз хорошенько перемешать. Салат разровнять.

Оставшееся яйцо разрезать пополам. Половинку желтка выложить в центр салата, вокруг выложить нарезанные дольки яичного белка – должна получиться «ромашка». Вокруг разложить кружочки редиса. Салат можно украсить и при помощи зеленого лука.

Салат из зелени

Состав: редиска – 1 пучок, зеленый лук – 1 пучок, кинза – 1/2 пучка, укроп – 1/2 пучка, огурец – 2–3 шт., соль и другие пряности – по вкусу.

Мелко нарезать редиску, нашинковать зеленый лук, зелень кинзы, укропа. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Все это перемешать, добавить соли, красного или молотого черного перца.

Готовый салат положить в салатницу, украсить фигурками из редиски и огурцов.

Салат из зелени с яйцами

Состав: яйцо – 2–3 шт., зелень кинзы, тархуна, укропа, петрушки, лука – по 1 пучку, сузьма или сметана (майонез) – 100 г, соль, перец – по вкусу.

Яйца сварить, зелень хорошо промыть, подсушить. Все продукты мелко нашинковать, смешать с сузьмой, посолить, можно поперчить и подать к любому

блюду.

Помидорный сок к плову и шашлыку

Состав: помидоры – 500 г, зеленый лук – 1 пучок или белый репчатый лук – 1–2 шт., чеснок – 1 головка, соль и перец – по 1 ч. ложке.

Промыть помидоры холодной водой, выжать сок специальной соковыжималкой. Если нет такого прибора, нужно снять с помидоров кожицу, пропустить их через мясорубку и быстро отжать сок. В сок добавить мелко нашинкованный зеленый или репчатый лук и чеснок. Перемешав ложкой, заправить мелкой солью и молотым перцем.

Помидорный сок подают к плову, шашлыку и к другим мясным блюдам. За 10–15 минут до подачи сок разлить в стаканы.

Салат из огурцов с яйцами

Состав: огурцы – 3–4 шт., кинза или укроп – 1 пучок, вареные яйца – 2–3 шт., помидорный сок – 1/2 стакана, соль и пряности – по вкусу.

Огурцы и яйца нарезать полукружочками, зелень измельчить. На плоское блюда выложить слоями огурцы, яйца, пересыпая солью и пряностями. Сверху посыпать зеленью с солью и пряностями. Весь салат полить помидорным соком и дать настояться. Можно на зелень посыпать красный молотый перец.

Салат из ревеня

Состав: ревень – 4–5 веточек, редиска – 1 пучок, зеленый лук – 1/2 пучка, сметана – 4 ст. ложки, соль – по вкусу.

С веточек ревеня, обмытого в холодной воде, снять кожицу и нарезать их кубиками в 1–1,5 см. Очищенный зеленый лук нарезать покрупнее, все

перемешать. Добавить нарезанную кубиками редиску, заправить сметаной, посыпать слегка солью.

Салат из овощей и гороха

Состав: репа – 3 шт. средней величины, морковь – 2 шт., лук – 1 шт., вареный горох – 200 г, сметана – 50 г, соль и пряности – по вкусу.

Очищенную репу и красную морковь сварить, охладить, нарезать кубиками. Мелко нарезанный кольцами лук промыть в горячей воде. Отдельно отварить горох, посыпать солью, черным перцем. Все осторожно перемешать.

Готовый салат полить сметаной, украсить фигурками из репы и моркови.

Салат можно подавать отдельно в качестве холодной закуски.

Первые блюда

Узбекские национальные супы вкусны и высокопитательны. Они отличаются тем, что в их приготовлении больше используют мясо, морковь, репу, лук, зелень.

В узбекской кулинарии супы готовят на мясном, костном, а в некоторых местах (Хорезме, Каракалпакии) – рыбном бульоне. Широко распространены также супы, заправленные пресным или кислым молоком.

Суп варят с рисом, пшенной крупой, машем, фасолью, горохом, джугарой, с различными сортами тыквы.

Любимыми супами узбеков являются шурпа и мастава. Технология приготовления маставы похожа на технологию приготовления плова, и поэтому народ это блюдо называет «жидким пловом». Маставу, как и многие другие супы, готовят не только к обеду и ужину, но иногда и к завтраку.

В зависимости от способа приготовления супы разделяются на приготовленные из предварительно поджаренного мяса (мастава, каурма-шурпа и др.) и сырого мяса (шурпа-чабан, нарын и др.). Подготовка продуктов для разного рода супов различна. Для супов с поджаркой мясо и овощи нарезают мелкими кусочками, для супов без поджарки мясо закладывают крупными кусками. Чтобы придать супу более острый вкус, поджариваемое мясо кроме специй заправляют еще помидорами, болгарским перцем, томатом, а супы без поджарки – кислым молоком. Все супы, кроме молочных, заправляют стручковым или молотым черным или красным перцем. Из зелени широко используются кинза, укроп, райхон, а также лавровый лист.

Шурпа

Состав на 8 порций: баранина – 450 г, вода – 2–2,5 л, сало курдючное – 40 г, картофель – 530 г, морковь – 100 г, помидоры – 100 г, или томат-пюре – 40, лук репчатый – 80 г, соль – 2–3 ч. ложка (по вкусу), перец – 1 щепотка, красный перец – 1 щепотка, лавровый лист – 1–2 шт.

Знаменитый заправочный суп с тысячелетней историей. Главное отличие шурпы от всех других супов – особый ритуал приготовления. Любую шурпу имеет смысл готовить в большом количестве и в толстостенной посуде. Потому, что очень важно добиться режима томления бульона без следов кипения. А в маленькой кастрюле с тонкими стенками и дном это сделать весьма проблематично. Поэтому в Узбекистане шурпу готовят в казане. Дома, если нет казана, можно готовить нохат шурпу в толстостенной кастрюле (гусятнице).

Баранину помыть, нарезать кусочками. Мясо и курдючное сало залить холодной водой, довести до кипения (снять пену) и варить до полуготовности на небольшом огне (40–50 минут).

Тем временем почистить и помыть картофель, нарезать кубиками. Лук репчатый почистить и помыть, нарезать кубиками. Морковь почистить, помыть, нарезать соломкой или небольшими кусочками.

Затем добавить лук, морковь, нарезанные соломкой помидоры или томат-пюре, картофель, нарезанный кубиками, красный перец, соль и специи.

Варить шурпу до готовности на небольшом огне под крышкой, около 20–25 минут. Шурпа из баранины готова.

При подаче шурпу посыпать зеленью.

Нохат-шурпа

Состав: мякоть говядины – 500 г, нут сухой – 1 стакан, морковь – 1–2 шт. (100 г), картофель – 3–4 шт. (500 г), чеснок – 1 головка, перец болгарский – 1 шт. (200 г), помидоры – 2–3 шт. (300 г), лавровый лист – 3–4 листа, перец черный горошком – 10–12 шт., соль, перец черный молотый – по вкусу, зелень петрушки – пучок, гранат – половина плода.

Нут заранее замочить (на ночь).

Так как варить-томить будем долго, все режем крупными кусками. В Узбекистане в казан часто бросают очищенные овощи целиком. Порезать мясо кусочками. Очистить и порезать лук. Мелкий лук можно порезать кольцами. На дно толстостенной кастрюли (или казана, утятницы) положить лук и разровнять его. Сверху положить мясо. Потом слой крупно нарезанной моркови и картофеля, порезанного крупными кусочками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/rasstegaev_ivan/uzbekskaya-kuhnya

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити