

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

# УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ





КУХНИ НАРОДОВ МИРА

# УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ



ТОМ 9

# СОДЕРЖАНИЕ

стр

5 ПРЕДИСЛОВИЕ

## ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

- 10 Лаззат
- 11 Салат «Аччик-чучук»
- 12 Салат «Ташкент»
- 14 Салат «Навруз»
- 15 Салат «Сай»
- 16 Салат «Малика»

## СУПЫ

- 20 Лагман
- 22 Шурпа-кайнатма
- 23 Шурпа с нохатом «Мохора»
- 24 Мастава
- 25 Манчиза
- 26 Нохотли-угра
- 28 Атала
- 29 Чалоп

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- 32 Сазан, жаренный с чесноком
- 33 Товук дим-дим
- 34 Кабоб из говядины с гранатом
- 36 Шашлык по-узбекски
- 37 Жаркое с айвой
- 38 Рулетики «Зарафшан»
- 40 Лахчак
- 41 Нарын
- 42 Шилпилдок
- 44 Плов узбекский
- 46 Плов с курицей

- 47 Плов с фасолью
- 48 Плов праздничный
- 50 Чучвара
- 51 Ханум
- 52 Манты

### **ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ**

- 56 Патыр
- 58 Юпка
- 59 Юпка дехканская
- 60 Катлама
- 62 Самса с мясом
- 64 Самса с тыквой
- 65 Сангза
- 66 Халва из грецких орехов
- 68 Нишолда
- 69 Айва с миндалём

### **ЧТО ОЗНАЧАЮТ СИМВОЛЫ**



Время приготовления



Количество порций



Насколько сложно приготовить данное блюдо  
(по 10-балльной шкале)



Количество баллов (очков) по кремлёвской  
диете\* в каждой порции

\*Смысл кремлёвской диеты, ставшей необыкновенно популярной благодаря «Комсомольской правде», очень прост. Надо ограничивать поступление с едой углеводов (прежде всего сахар, мучное). Тогда организм начнёт перерабатывать жир. И лишний вес постепенно уходит. Основа кремлёвской диеты – научная таблица содержания углеводов в 100 граммах продукта. Для простоты подсчёта 1 грамм углеводов – 1 очко. Чтобы похудеть, надо набирать в день около 40 очков. Чтобы сохранить вес, набирайте 60 и более (у каждого своя индивидуальная норма, которая определяется экспериментально). В мясе, рыбе – 0 очков. В натуральных молочных продуктах – от 0 до 5. В крупах, картошке, сахаре – больше.









## УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ

Если оценивать блюдо по тому, скольких людей оно сделало счастливыми, плов будет вне конкуренции. После плова возникает не банальное чувство сытости, которого можно добиться хоть сахарной ватой, а именно ощущение счастья – настоящего, полного и безграничного. Хотите, чтобы это чувство было с вами всегда? Научитесь готовить плов. Дело это непростое, но кто сказал, что дорога к счастью будет лёгкой?

Хотя сам по себе рецепт довольно прост. И компоненты все доступные. И процесс тоже – ничего особенного. А вот поди ж ты, не у всякого получится приготовить хороший плов! Вроде и казан есть, и мясо подходящее, и рис нужного сорта, а всё равно не то... В чём тут дело? Умные люди говорят, что мало любить плов, надо ещё любить его готовить.

А ведь, пожалуй, зря мы начали с разговора о плове. Понятно, именно он для

многих олицетворяет узбекскую кухню, но уж если делать всё правильно, по-узбекски, то плов подадут в самом конце застолья. Это уже своего рода сигнал: кушаем плов и собираемся расходиться по домам. Хотя, конечно, никто никого не торопит. Узбекское застолье – оно вообще неторопливое, но со своими правилами.

Правило номер один: вначале – чай со сладостями. С нашей точки зрения, странновато, но давайте всё-таки уважать вековые традиции. Эта первая, «чайная», фаза застолья может продолжаться довольно долго. Людям хорошо, люди разговаривают. В пиале чай, рядом на тарелочках сухофрукты, цукаты, орехи... И всё такое вкусное! Вот тут-то и таится главная опасность для неподготовленного человека. Всеми этими мелкими радостями можно так наесться, что уже ничего больше и не захочется. А впереди между тем – настоящий кулинарный марафон.





Салатов скорее всего будет немного. Они вообще появились в Узбекистане сравнительно недавно, всего пару веков назад. Можно сказать, готовить салаты здесь научились у русских. Раньше было принято подавать овощи целиком. Ну разве что знаменитую маргеланскую редьку издавна натирали и подавали с мелко нарезанной говядиной и жареным луком, но только лук непременно должен был при этом быть хрустящим (ищите рецепт на страницах нашей книги).

На первое вам скорее всего подадут шурпу. Отдельно – бульон в пиалах, отдельно – на большом блюде – овощи и мясо, вынутые из казана. Шурпу если и можно назвать супом, то весьма условно. Варят её вроде как суп, а в итоге целый обед получается: и первое, и второе. Но, между нами, говорят, лагман ещё сытнее, в нём ведь лапша.

Да, мы чуть было не упустили из виду, что всё это время на столе лежат лепёшки – мягкие, горячие, только что из тандыра. Тандыр, если кто не в курсе, – это такая керамическая печь, в которой готовят не только лепёшки, но и самсу, мясо, птицу. Причём вещь эта настолько важная, что даже за пределами Узбекистана в хорошем узбекском ресторане тандыр есть непременно. Без него никак нельзя. Ну и без казана, конечно. В кастрюле разве шурпу нормальную приготовишь? А плов? А казан-кебаб?..

И тут незаметно мы ко вторым блюдам подобрались. Здесь надо проявлять особую бдительность. Вот несут кебабы, от запаха которых даже сытый человек начинает испытывать лёгкое головокружение. А это что такое? А это, уважаемый, казан-кебаб, тоже непременно надо попробовать. Дорогой гость, конечно, пробует, пробует, пробует... И вдруг такой удар со стороны хозяев: на столе появляются манты! Дымящиеся, лоснящиеся, а тесто тонкое ровно настолько, чтобы можно было понять: там, внутри, мясо, которое не через банальную мясорубку прокручивали, а рубили тяжёлыми острыми ножами. К таким мантам и отношение особое: благоухающий мешочек нужно поднести ко рту (сначала, если кто любит, хорошо бы ещё перчиком посыпать), оглядеть внимательно, выбрать какой-нибудь край и надкусить очень аккуратно, чтобы сначала весь сок оттуда выпить, а потом уж и за мясо с оболочкой приниматься.





Казалось бы, всё – можно погружаться в состояние полнейшего блаженства... Но вспомните-ка, с чего мы начали наш разговор об узбекской кухне. У нас ведь ещё плов впереди. В любой другой ситуации вас бы это несказанно обрадовало, но сейчас, после всего съеденного... И тут на помощь приходит сила воли. Нет, конечно, заставлять себя не надо. Но просто представьте, как однажды вы будете рассказывать: «Хорошо мы тогда посидели за узбекским столом. Салаты, шурпа, кебабы разные, манты... А от плова я отказался».

Вы понимаете, как это будет звучать? Прослышете человеком, мягко говоря, со странностями. Это всё равно что сказать: «Ходил я тут на днях в кино. Классный такой детектив, лихо всё закручено. Но минута за 20 до конца я ушёл».

Плов, разумеется, – это не только бурный финал всей грандиозной узбекской кулинарной симфонии. Плов грандиозен сам по себе. Впрочем, мы с этого, кажется, начинали, не станем повторяться. Ведь и плов никогда не повторяется. Во-первых, в Узбекистане умеют готовить сотни его видов. Во-вторых, при наличии базовых для каждого вида плова продуктов всегда остаётся простор для импровизации: один повар добавит больше айвы, второй поменьше, третий что-то там с зирой особое придумает, четвёртый лучше всех знает, сколько барбариса добавить... Нет, что ни говори, плов всемоу голова!

А узбекская дыня! В советское время если человека посылали в командировку в Ташкент, то результаты его поездки волновали разве что руководство, зато все остальные на работе потирали руки: вот вернётся коллега Иванов, дыню привезёт... И Иванов действительно привозил дыню: большую, жёлтую, узбекскую. А то и не одну (надо ведь ещё начальству, в бухгалтерию и т.д.). И самую большую дыню ели всем отделом. Иванов рассказывал, сколько и какого плова он съел в командировке, остальные ему завидовали.

В общем, сплошная радость от узбекской еды. Есть смысл освоить хотя бы некоторые рецепты.



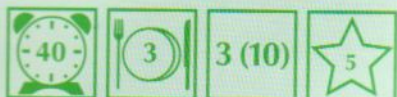
Благодарим  
Илхома Мирзакулова,  
шеф-повара ресторана «Сандык»,  
за комментарии к рецептам  
и ценные советы  
по приготовлению блюд.





## ЗАКУСКИ И САЛАТЫ





## ЛАЗЗАТ



### Состав:

- 200 г брынзы
- 2 ст.л. сметаны
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 небольшой пучок укропа
- 2 зубчика чеснока
- 3 сладких перца разных цветов
- 2–3 веточки кинзы

### Приготовление

- 1 Брынзу тщательно растереть вилкой со сметаной и сливочным маслом. Укроп вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Чеснок почистить, измельчить.
- 2 Добавить укроп и чеснок в сырную массу, тщательно перемешать.
- 3 Перец вымыть, срезать крышечку, удалить семена и перегородки, выложить в дуршлаг и ошпарить кипятком, стряхнуть лишнюю воду.
- 4 Перцы нафаршировать брынзой, поместить в холодильник на 30–40 минут.
- 5 Перед подачей перцы нарезать толстыми кружками, выложить на плоское блюдо, украсить веточками кинзы.

### КСТАТИ

Блюдо с таким названием существует и в таджикской кухне, однако оно имеет мало общего с узбекским вариантом. В Таджикистане лаззат – это лепёшка из пшеничной муки, запечённая на камнях.



# САЛАТ «АЧЧИК-ЧУЧУК»



## Приготовление

- 1 Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружками.
- 2 Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами, промыть холодной водой, отложить немного для украшения.
- 3 Острый перчик очистить от семян, мелко нарезать. Базилик промыть, обсушить, выбрать из пучка листочки и тонкие побеги. Отложить несколько веточек, остальное некрупно нарезать.
- 4 Все овощи и зелень выложить в глубокую миску, перемешать, подсолить по вкусу, украсить луковыми полукольцами и веточками базилика.



## Состав:

- 6 средних спелых помидоров
- 3 средних крепких огурца
- 2 небольших луковицы
- 1 маленький острый красный перец
- 1 небольшой пучок базилика
- соль

## МАСТЕР-КЛАСС

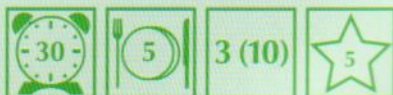
«Аччик-чучук» считается самым популярным салатом в Узбекистане, в Ферганской долине его называют «Шакараб». Существует также другой вариант приготовления – без добавления огурцов.

В Узбекистане этот салат выкладывают на плов и поливают его соком из салатника.

Илхом Мирзакулов,  
шеф-повар ресторана «Сандык»



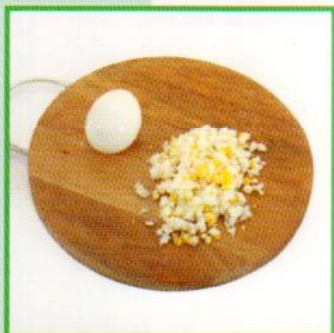




# САЛАТ «ТАШКЕНТ»

## Состав:

- 300 г редиса или зелёной редьки
- 350 г отварной нежирной баранины или говядины
- 1 средняя луковица
- 1 ст.л. растительного масла
- 1 небольшой пучок зелёного лука
- 1 небольшой пучок петрушки
- 1 небольшой пучок кинзы
- 1 небольшой пучок укропа
- 3 отваренных яйца
- соль
- молотый чёрный перец
- сметана



## Приготовление

- 1 Редис или редьку вымыть, обрезать хвостики, очистить от кожуры и нарезать брусочками. Отварное мясо нарезать соломкой. Лук почистить, нарезать полукольцами.
- 2 На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета, затем выложить на бумажные полотенца и охладить.
- 3 Зелень вымыть, обсушить, оставить несколько веточек для украшения, остальное мелко порубить. 2 отваренных яйца измельчить.
- 4 Все продукты соединить в миске, посолить и поперчить по вкусу. Оставшееся яйцо нарезать дольками. Выложить салат в тарелки или салатники, заправить сметаной, украсить яичными дольками и веточками зелени.

## МАСТЕР-КЛАСС

Лук в салат нужно добавлять в последнюю очередь, так как он должен оставаться хрустящим. Добавили, перемешали, заправили и сразу же подавайте салат к столу.

Сметану в рецепте можно заменить растительным маслом – кунжутным, льняным или подсолнечным.

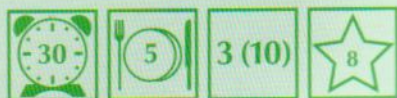


Илхом Мирзакулов,  
шеф-повар ресторана «Сандык»









## САЛАТ «НАВРУЗ»



### Приготовление

- 1 Редис вымыть, удалить хвостики, очистить от кожуры и нарезать тонкими брусочками.
- 2 Салат-латук сполоснуть, стряхнуть воду, нарезать тонкой соломкой. Яйца почистить и мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.
- 3 Все ингредиенты смешать в глубокой миске, посолить и поперчить по вкусу, заправить половиной сметаны, выложить в салатник, полить оставшейся сметаной и подавать.

### Состав:

- 600 г крупного красного редиса
- 1 кочан салата-латука
- 3 варёных яйца
- 1 небольшой пучок зелёного лука
- 1 небольшой пучок кинзы
- 1 небольшой пучок укропа
- соль
- молотый чёрный перец
- $\frac{1}{2}$  стакана сметаны

### КСТАТИ

Праздник весны Навруз (в переводе с персидского языка – «новый день») отмечается во многих странах Евразии. В этот день на стол по традиции подаются блюда, приготовленные из семи растительных ингредиентов. Если и вы хотите придерживаться этой традиции, замените в рецепте сметану растительным маслом.



# САЛАТ «САЙ»



## Приготовление

- 1 Редьку вымыть, обрезать хвостики, очистить от кожуры и нарезать тонкой соломкой.
- 2 1–2 пёрышка чеснока мелко порубить. Лук почистить, нарезать тонкими кольцами или полукольцами, перемешать с редькой и зеленью. Посолить, поперчить и заправить уксусом.
- 3 Выложить салат в сервировочную посуду, полить маслом. Украсить оставшимися чесночными пёрышками.



### Состав:

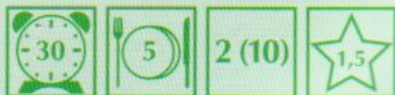
- 2 средних зелёных редьки
- 3–4 зелёных пёрышка чеснока
- 1 небольшая луковица
- соль
- молотый чёрный перец
- 3 ч.л. виноградного уксуса
- 1 ст.л. растительного масла

### КСТАТИ

Салат «Сай» также называют «редькой к плову», так как в Узбекистане его подают именно с этим блюдом.

«Родиной» зелёной редьки считается именно Узбекистан. Этот овощ содержит множество витаминов, необходимых для поддержания иммунитета.





## САЛАТ «МАЛИКА»

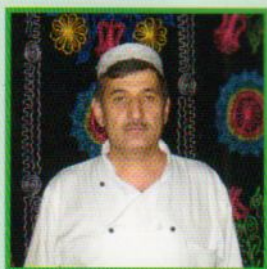
### Состав:

- 5 яиц
- 2 ст.л. молока
- соль
- 1–2 ст.л. растительного масла
- 300 г отварной говядины
- 1 небольшой пучок кинзы
- 2 зубчика чеснока



### Приготовление

- 1 В миске взбить яйца с молоком и солью. На сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, обжаривать омлет с обеих сторон в течение 3–4 минут. Готовый омлет остудить, нарезать лапшой.
- 2 Отварную говядину нарезать небольшими кубиками или соломкой, смешать с омлетом в миске.
- 3 Кинзу помыть, обсушить, мелко нарубить, оставив несколько веточек для украшения. Чеснок почистить, пропустить через пресс.
- 4 Добавить к чесноку нарубленную кинзу, растительное масло и соль по вкусу, перемешать. Заправить салат получившимся соусом, выложить в сервировочную посуду, украсить листиками кинзы.



### МАСТЕР-КЛАСС

«Малика» – фирменный салат московского ресторана «Сандык». Для его заправки можно также использовать другой соус: в равных количествах смешать майонез со сметаной и добавить измельчённый чеснок по вкусу.

Илхом Мирзакулов,  
шеф-повар ресторана «Сандык»



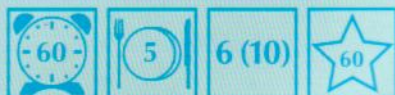






# СУПЫ





# ЛАГМАН ПО-ДОМАШНЕМУ

## Состав:

- 500 г мякоти баранины
- 1 луковица
- 1 помидор
- 1 средняя морковь
- 1 сладкий красный перец
- 1 маленькая зелёная редька
- 1 картофелина
- ¼ небольшой белокочанной капусты
- 3–4 зубчика чеснока
- 3 ст.л. растительного масла
- молотый чёрный перец
- соль
- молотый красный перец
- 400 г готовой домашней лапши (см. стр. 26)
- 1 пучок петрушки
- 2 стакана мясного бульона



## Приготовление

- 1 Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук почистить, нарезать полукольцами. Помидор вымыть, нарезать дольками. Морковь вымыть, почистить, нарезать соломкой. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать тонкими полосками. Редьку и картофель вымыть, почистить, нарезать кубиками. Капусту нарезать соломкой. Чеснок почистить, мелко нарубить.
- 2 В глубокой сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить помидор, чеснок, поперчить и жарить в течение 4–5 минут. Затем добавить в сковороду мясо, тушить ещё 5–7 минут.
- 3 Выложить в сковороду морковь, сладкий перец, редьку, картофель, капусту и жарить 20–30 минут. Посолить, добавить молотый красный перец, долить немного кипятка и тушить ещё 10–15 минут.
- 4 Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, тщательно промыть холодной водой. В пиалы выложить слоями лапшу и смесь мяса с овощами, затем влить немного горячего мясного бульона. Петрушку вымыть, мелко нарезать, посыпать лагман при подаче.

## МАСТЕР-КЛАСС

*В ресторанах лапшу для лагмана вытягивают из эластичного теста. В домашних условиях её сделать можно, но это довольно трудоёмкий процесс, поэтому лучше купить обычные макароны или спагетти. В готовый лагман можно добавить острую аджику и уксус по вкусу.*

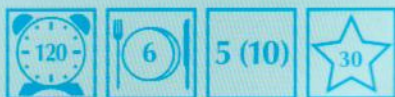


*Илхом Мирзакулов,  
шеф-повар ресторана «Сандык»*









# ШУРПА-КАЙНАТМА



## Состав:

- 600 г жирной бараньей грудинки
- 2 л воды
- соль
- 5 средних луковиц
- 5 средних моркови
- 1 кг картофеля
- 5 крупных помидоров
- 1 пучок кинзы
- молотый чёрный перец

## Приготовление

- 1 Баранину вымыть, обсушить, нарезать крупными кусками. В кастрюлю влить холодную воду, положить мясо, на сильном огне довести до кипения, снять пену, чуть подсолить и убавить огонь до слабого.
- 2 Лук почистить, нарезать полукольцами. Морковь почистить, нарезать крупными ломтиками наискосок. Картофель вымыть и почистить. Помидоры вымыть, нарезать толстыми кружками.
- 3 Выложить лук в кастрюлю с мясом, после закипания снова снять пену и добавить морковь. Варить на очень слабом огне до полуготовности мяса (около 1,5 часов), затем добавить в суп картофель целиком и помидоры. Варить ещё около 20 минут, посолить. Кинзу вымыть, мелко нарезать, добавить в суп, снять кастрюлю с огня.
- 4 Мясо, морковь и картофель из супа выложить на большое блюдо. Бульон разлить в касы\*, поперчить и подавать к столу.

## КСТАТИ

*\*Касы – глубокие суповые тарелки или пиалы – традиционная узбекская посуда.*

*Главная особенность шурпы – большое количество репчатого лука в составе. Так как настоящая шурпа должна быть очень густой, количество жидкости не должно превышать 1–1,5 стаканов на порцию.*



# ШУРПА С НОХАТОМ «МОХОРА»



## Приготовление

- 1 Нохат промыть, замочить на ночь в холодной воде, затем снова промыть и слить воду. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кусками.
- 2 Лук, морковь и картофель почистить, лук нарезать полукольцами, морковь – длинными брусочками, картофель – крупными кусками. Зелень вымыть, мелко порубить.
- 3 В кастрюлю выложить мясо и нохат, залить 2 литрами холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить на очень слабом огне до готовности мяса (около 1 часа).
- 4 Выложить в кастрюлю лук, морковь и картофель, посолить, добавить горошины чёрного перца и варить до готовности около 25 минут. К супу подать острый красный перец, молотый чёрный перец и зелень.



### Состав:

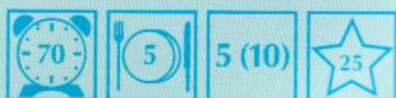
- 1 стакан нохата (нута)
- 600 г баранины на кости
- 1 большая луковица
- 1 крупная морковь
- 3 крупных картофелины
- 1 пучок укропа
- 1 пучок базилика
- 2 л воды
- соль
- 5–6 горошин чёрного перца
- 1 острый красный перец
- молотый чёрный перец

### КСТАТИ

Нохат (также известен как нут, бараний или турецкий горох) активно используется в кухнях стран Азии, Северной Африки и Северной Америки. Из него готовят такие популярные закуски, как хумус и фалафель, а также множество вегетарианских блюд.

Нохат в этом и других рецептах при желании можно заменить обычным горохом.





## МАСТАВА



### Состав:

- 500 г баранины или говядины
- 2 средних луковицы
- 2 средних картофелины
- 1 небольшая морковь
- 1 маленькая репа
- 3 крупных помидора
- 100 г риса
- 1 пучок укропа
- 2 ст.л. растительного масла
- 2 л воды
- соль
- 3–4 горошины чёрного перца
- 1–2 бутончика гвоздики
- ½ стакана катыка или простокваши

### Приготовление

- 1 Мясо вымыть, удалить плёнки и сухожилия, нарезать небольшими кусочками. Лук почистить, нарезать полукольцами. Картофель, морковь и репу вымыть, почистить, нарезать мелкими кубиками.
- 2 Помидоры вымыть, нарезать дольками. Рис промыть. Укроп вымыть и мелко порубить.
- 3 В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, обжарить на нём мясо до образования корочки, добавить лук, морковь и репу, жарить, помешивая, 4–5 минут.
- 4 Добавить помидоры, жарить ещё 3–4 минуты. Залить мясо с овощами горячей водой, довести до кипения, положить картофель и рис, варить суп до готовности около 25 минут.
- 5 За 10–15 минут до окончания варки посолить по вкусу, добавить горошины чёрного перца и гвоздику. При подаче заправить суп катыком и зеленью.

### КСТАТИ

Маставу традиционно едят не только в обед, но и утром. В Узбекистане этот суп из-за его сытности и риса в составе рецепта называют «жидким пловом».



# МАНЧИЗА



## Приготовление

- 1 Мясо вымыть, обсушить, удалить плёнки и сухожилия, нарезать небольшими кусочками. В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить мясо до золотистой корочки.
- 2 Лук почистить, нарезать полукольцами, морковь вымыть, почистить, нарезать кубиками. Добавить овощи к мясу, обжаривать на среднем огне в течение 10–15 минут.
- 3 Помидоры вымыть, нарезать дольками, выложить в кастрюлю, тушить ещё 10 минут. Залить мясо и овощи горячей водой, довести до кипения.
- 4 Приготовить галушки: яйцо слегка взбить, развести водой, посолить, всыпать муку и замесить некрутое тесто. Раскатать его в тонкий пласт и нарезать треугольниками.
- 5 Картофель почистить, нарезать кубиками, добавить в кипящий суп вместе с галушками и варить до готовности около 15 минут.
- 6 Чеснок почистить и мелко нарубить. За 5–10 минут до окончания варки посолить суп по вкусу, добавить специи и чеснок. Укроп вымыть, мелко нарезать, посыпать суп при подаче.



### Состав:

- 400 г мякоти баранины или говядины
- 2 ст.л. растительного масла
- 2 средних луковицы
- 1 средняя морковь
- 2 средних помидора
- 2 л воды
- 2 средних картофелины
- 1 яйцо
- ½ стакана воды
- соль
- 1 стакан пшеничной муки
- 5–6 горошин чёрного перца
- 5–6 горошин душистого перца
- 5 зубчиков чеснока
- 1 небольшой пучок укропа

### КСТАТИ

Выбирая баранину, обратите внимание на её цвет – чем он светлее, тем моложе было животное. Мясо ягнёнка бледно-розовое, а качественное мясо взрослого животного – коричнево-красного или бледно-красного цвета с белым (а не желтоватым) жиром.





# НОХОТЛИ-УГРА

## Состав:

- ½ стакана нохата (нута)
- 2 л воды
- 1 пучок укропа
- 2 небольших луковицы
- 2 ст.л. растительного масла
- 400 г бараньего или говяжьего фарша
- 1 яйцо
- соль
- молотый чёрный перец
- 400 г готовой домашней лапши



## Приготовление

- 1 Нохат залить холодной водой на 5–6 часов, затем воду слить и промыть его. Выложить в кастрюлю, залить свежей водой и варить до мягкости около 40 минут.
- 2 Зелень и лук вымыть, мелко нарезать. На сковороде разогреть растительное масло, лук обжарить до прозрачности и охладить.
- 3 Добавить в фарш лук и яйцо, посолить, поперчить, хорошо вымешать и сформировать небольшие шарики.
- 4 Выложить фрикадельки в кастрюлю с нохатом, довести суп до кипения, добавить лапшу, посолить, поперчить, варить до готовности лапши около 15 минут. При подаче посыпать зеленью.

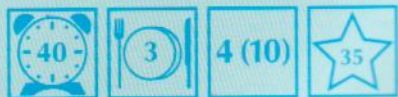
## КСТАТИ

Для приготовления домашней лапши 500 г муки нужно просеять на стол горкой, в центре сделать углубление, влить в него ¼ стакана воды, смешанной с 1 яйцом и щепоткой соли. Замесить крутое тесто, скатать его в шар, накрыть влажной салфеткой и оставить на 30 минут. Затем тесто разделить на части, раскатать их в пласты толщиной 1 мм, нарезать пластинами нужной длины (для вермишели – 3–4 см, для лапши – 10–15 см) и нашинковать. Готовую лапшу подсушить и хранить в стеклянной посуде.









## АТАЛА



### Состав:

- 1 стакан пшеничной муки
- 4 ст.л. топлёного бараньего жира
- 1½ л воды
- 2 яйца
- соль

### Приготовление

- 1 Муку просеять. На сковороде разогреть бараний жир. Пассеровать муку до светло-коричневого цвета, хорошо помешивая, чтобы не образовались комочки, затем охладить.
- 2 Развести муку в стакане холодной воды до однородности.
- 3 В кастрюле вскипятить воду, тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить мучную смесь. После закипания варить в течение 10–15 минут.
- 4 Помешивая, ввести в суп сырые яйца, посолить, дать прогреться 3–4 минуты, затем убрать с огня.

### КСТАТИ

Суп «Атала» популярен за счёт своей питательности, ведь, по сути, он является «жидким хлебом». Также его можно использовать как базу для приготовления мясных или овощных супов-пюре.

«Атала» в переводе с узбекского – мучная похлёбка, болтушка. Существует пословица «От аталы зуб сломался», так говорят о человеке, от которого отвернулась удача.



# ЧАЛОП



## Приготовление

- 1 Огурцы, редис и зелень вымыть, огурцы очистить от кожицы и семян, всё мелко нарезать.
- 2 Смешать простоквашу с водой, залить овощи, посолить и поперчить по вкусу, перед подачей дать настояться в течение 20–30 минут.
- 3 Подавать суп к столу хорошо охлаждённым. Также можно добавить в него колотый лёд.



### КСТАТИ

Практически в каждой национальной кухне народов Средней Азии встречаются супы, напоминающие нашу родную окрошку, однако их готовят без добавления таких питательных продуктов, как картофель или мясо. Это объясняется разницей климата – ведь в странах с необычайно жарким летом главная задача холодного супа – утолить потребность организма во влаге, а не насытить.

### Состав:

- 2 крупных огурца
- 1 пучок редиса
- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- 1 небольшой пучок зелёного лука
- 1 л кислого молока или простокваши
- 1 л охлаждённой газированной воды
- соль
- молотый красный перец





# ГОРЯЧИЕ БЛЮДА





# САЗАН, ЖАРЕННЫЙ С ЧЕСНОКОМ

## Приготовление

- 1 Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить голову и хвост, промыть и разделить на порционные куски.
- 2 Чеснок почистить, укроп вымыть, всё мелко нарубить и смешать с солью. Мариновать куски рыбы в полученной смеси в течение 2–3 часов.
- 3 На сковороде разогреть растительное масло, обжарить куски сазана с обеих сторон до готовности в течение 10 минут. Подавать рыбу к столу горячей, по желанию полив чесночным маринадом.

### Состав:

- 1 средний сазан (около 600–700 г)
- 8 зубчиков чеснока
- 1 пучок укропа
- соль
- 3 ст.л. растительного масла



### МАСТЕР-КЛАСС

Для этого блюда можно приготовить соус: 2 средних помидора, 1 сладкий перец и 2–3 зубчика чеснока пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный укроп, немного воды и посолить. Смесь довести до кипения и дать ей слегка загустеть. Полить рыбу соусом при подаче.

Илхом Мирзакулов,  
шеф-повар ресторана «Сандык»



# ТОВУК ДИМ-ДИМ



## Приготовление

- 1 Курицу вымыть. Тёплую воду подсолить, поместить в неё курицу на 1,5–2 часа.
- 2 Айву вымыть, очистить от кожуры, удалить семечки и нарезать тонкими дольками.
- 3 Курицу вынуть из воды, обсушить, нафаршировать айвой, обмазать сметаной, выложить на противень спинкой вверх и сбрызнуть растопленным сливочным маслом.
- 4 Духовку нагреть до 180°C, поместить в неё противень с курицей, жарить в течение 50–60 минут.
- 5 При подаче курицу разрезать на порционные куски, уложить на блюдо вместе с начинкой и полить соком, выделившимся при жарке.



### Состав:

- 1 средняя курица (около 1 кг)
- соль
- 3 крупных айвы
- 2 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. растопленного сливочного масла

### КСТАТИ

В узбекской кухне блюда из домашней птицы стали популярными относительно недавно (да и ограничиваются они только рецептами с курицей), в старину в пищу обычно употреблялась дичь – фазаны, куропатки или перепёлки, которые теперь, к сожалению, стали редкостью.





# КАБОБ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГРАНАТОМ

## Состав:

- 600 г отварной говядины
- 3 средних луковицы
- соль
- молотый чёрный перец
- 2 ст.л. пшеничной муки
- 2 ст.л. говяжьего жира
- 5 ст.л. зёрен граната



## Приготовление

- 1 Отварное мясо и очищенный лук пропустить через мясорубку. Посолить, поперчить, хорошо перемешать и убрать в холодильник на 2–3 часа.
- 2 Из фарша сформировать ровные колбаски, обваливать их в муке.
- 3 На сковороде разогреть говяжий жир, жарить колбаски на сильном огне со всех сторон в течение 4–5 минут, затем убавить огонь и готовить ещё 10–12 минут.
- 4 При подаче выложить кабоб на блюдо, украсить зёрнами граната.

## КСТАТИ

Традиционный узбекский кабоб готовится, конечно, на углях. Обязательно вспомните этот рецепт, когда соберётесь на шашлыки! Приготовьте колбаски из фарша дома и пожарьте их на мангале, нанизав на шампуры, – тогда вы непременно почувствуете неповторимый вкус и аромат узбекской кухни. По нашему рецепту кабоб можно приготовить и дома, в любое удобное время.









# ШАШЛЫК ПО-УЗБЕКСКИ



## Состав:

- 600 г свежей баранины
- 3 средних луковицы
- 1 ч.л. зиры
- 1 ч.л. молотого кориандра
- молотый красный перец
- минеральная вода с газом
- 200 г курдючного жира
- 2 ст.л. кукурузной муки
- 1 пучок укропа или кинзы
- соль

## Приготовление

- 1 Баранину очистить от плёнок и сухожилий, нарезать небольшими кусочками. Лук почистить, две луковицы нарезать тонкими полукольцами.
- 2 Выложить лук и баранину в эмалированную посуду, добавить зиру, кориандр, красный перец и минеральную воду, хорошо перемешать, накрыть крышкой и убрать в холодильник на 6–8 часов.
- 3 Третью луковицу нарезать кольцами. Курдючный жир нарезать средними кусочками. Нанизать мясо на шампуры, чередуя с луком и жиром, присыпать кукурузной мукой. Жарить шашлыки над углями до готовности мяса (около 8–10 минут).
- 4 Зелень вымыть, мелко нарубить. Подать шашлык на шампурах, украсив рубленой зеленью.



## МАСТЕР-КЛАСС

Гарнировать шашлык можно маринованным репчатым луком. Для этого лук нужно нашинковать тонкими кольцами, промыть в холодной воде, заправить 3%-ным раствором уксуса и молотым красным перцем.

Илхом Мирзакулов,  
шеф-повар ресторана «Сандык»



# ЖАРКОЕ С АЙВОЙ



## Приготовление

- 1 Баранину очистить от сухожилий и плёнок, нарезать небольшими кусочками.
- 2 Лук почистить, нарезать кольцами. Зелень вымыть, мелко нарезать.
- 3 Смешать мясо с луком и зеленью, посолить и поперчить по вкусу, мариновать в прохладном месте около 1 часа.
- 4 Айву вымыть, очистить от кожуры, удалить семечки и нарезать дольками.
- 5 В глубокую кастрюлю выложить слой мяса, сверху – слой айвы. Подлить 1 стакан воды и тушить на слабом огне до готовности около 1 часа. Подавать горячим.



### Состав:

- 600 г мякоти баранины
- 3 средних луковицы
- 1 пучок свежей кинзы
- соль
- молотый чёрный перец
- 1 кг спелой айвы
- 1 стакан воды

### КСТАТИ

Айва считается одним из лучших гарниров к мясу – её кислый вкус нейтрализует жирность блюда, а сам фрукт, пропитываясь мясным соком, становится нежным. Айву для гарнира можно приготовить отдельно – потушить, запечь или пожарить во фритюре.

В семенах айвы содержатся ядовитые вещества, поэтому при любом использовании этого фрукта их необходимо удалять.





## РУЛЕТИКИ «ЗАРАФШАН»

### Состав:

- 400 г мякоти баранины или говядины
- 1 средняя луковица
- соль
- молотый чёрный перец
- 1 ч.л. зиры
- 7 яиц
- 2 ст.л. растительного масла
- 1 пучок укропа
- 1 ст.л. растопленного сливочного масла



### Приготовление

- 1 Мясо промыть, удалить плёнки и сухожилия, дважды пропустить через мясорубку.
- 2 Лук почистить, очень мелко нарубить. Добавить в фарш лук, соль, перец и зиру, хорошо вымешать.
- 3 Яйца слегка взбить, подсолить. В сковороде разогреть половину растительного масла, из яиц выпечь тонкие блинчики, охладить.
- 4 На каждый блинчик выложить фарш, свернуть рулетиком. Духовку разогреть до 180°C, противень смазать оставшимся маслом, выложить на него рулетики, запекать в духовке в течение 35–40 минут.
- 5 Укроп вымыть, мелко нарезать. При подаче рулетики полить сливочным маслом и посыпать рубленым укропом.

### КСТАТИ

Зарафшан, давший название этому блюду, – город в Узбекистане, расположенный в пустыне Кызылкум, рядом с крупным месторождением золота и урана.









# ЛАХЧАК



## Состав:

- 1 стакан пшеничной муки
- $\frac{1}{3}$  стакана воды
- соль
- 300 г филе говядины
- 2 ст.л. топлёного курдючного жира
- 1 крупная луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. томатной пасты
- молотый чёрный перец

## Приготовление

- 1 Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление, влить воду и замесить крутое тесто.
- 2 Раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать небольшими квадратиками. Отварить квадратiki теста в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.
- 3 Говядину нарезать маленькими кусочками. На сковороде разогреть жир, обжарить мясо до румяной корочки.
- 4 Лук и чеснок почистить, мелко нарезать, добавить к мясу и жарить в течение 3–4 минут.
- 5 Добавить в сковороду томатную пасту, посолить, поперчить по вкусу, хорошо перемешать, тушить 8–10 минут.
- 6 В сковороду выложить отваренные квадратiki теста, перемешать, прогреть в течение 3–4 минут и убрать с огня. Блюдо к столу подавать горячим.



# НАРЫН



## Приготовление

- 1 Мясо вымыть, очистить от плёнок и сухожилий, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и варить на слабом огне в течение 2,5–3 часов. Вынуть из бульона, охладить, нарезать тонкой соломкой. Бульон сохранить.
- 2 В половине стакана воды растворить  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли. Из подсоленной воды и муки замесить крутое тесто, скатать его в шар, накрыть салфеткой и оставить на 20–30 минут.
- 3 Раскатать тесто в пласт толщиной около 3 мм, нарезать полосками шириной 3–4 см и длиной 15–20 см.
- 4 Полоски нарына отварить в мясном бульоне в течение 15–20 минут, вынуть, охладить, смазать растительным маслом, нарезать тонкой соломкой.
- 5 Лук почистить, нарезать тонкими кольцами, смешать с мясом и лапшой. Посолить, поперчить по вкусу, добавить зиру, выложить в касы горкой и залить горячим бульоном.



### Состав:

- 600 г говядины или баранины с косточкой
- $3\frac{1}{2}$  стакана воды
- соль
- 2 стакана пшеничной муки
- 2 ст.л. растительного масла
- 1 луковица
- молотый чёрный перец
- зира

### КСТАТИ

В оригинальном рецепте нарына используется не мясо, а конская колбаса – казы. Это блюдо обычно готовится женщинами в большом количестве на различные семейные праздники и торжества.





# ШИЛПИЛДОК

## Состав:

- 600 г говядины или баранины
- 3½–4½ стакана воды
- 1 стакан пшеничной муки
- 1 яйцо
- 1 средняя луковица
- 1 сладкий перец
- 2 помидора
- 1 средняя картофелина
- 3 ст.л. растительного масла
- соль
- молотый чёрный перец
- 1 пучок укропа



## Приготовление

- 1 Мясо промыть, удалить сухожилия и плёнки, положить в кастрюлю, залить 3–4 стаканами воды и варить в течение 1,5–2 часов. Затем вынуть из бульона, охладить и нарезать ломтями. Бульон сохранить.
- 2 В половине стакана воды растворить ¼ ч. ложки соли и взбить яйцо. Муку просеять. Из муки и солёной воды с яйцом замесить крутое тесто, скатать его в шар и оставить под салфеткой на 30–40 минут.
- 3 Раскатать тесто в пласт, нарезать квадратами примерно 10x10 см, отварить их в бульоне и выложить на отдельную тарелку.
- 4 Лук почистить, нарезать полукольцами. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Картофель почистить, нарезать кружками.
- 5 На сковороде разогреть растительное масло, спассеровать лук, добавить перец, помидоры и картофель, посолить, поперчить и тушить до готовности.
- 6 В глубокие тарелки выложить квадраты теста, сверху – мясо и овощи. Залить горячим бульоном. Зелень вымыть, мелко порубить, посыпать блюдо перед подачей.

## КСТАТИ

Подобное блюдо существует практически во всех национальных кухнях стран Средней Азии – в Казахстане и Киргизии, например, оно известно под названием «беишбармак».





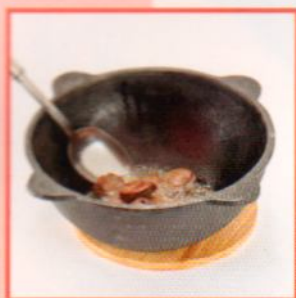




# ПЛОВ УЗБЕКСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ

## Состав:

- 200 г растительного масла или топленого курдючного жира
- 2 средних луковицы
- 400 г баранины
- 2 средних моркови
- соль
- зира
- 400 г «кубанского» риса
- барбарис
- 1 головка чеснока



## Приготовление

- 1 Рис перебрать, замочить в тёплой воде и оставить на 1 час. Масло влить в казан, нагреть до появления лёгкого дымка. Одну луковицу почистить, положить в горячее масло целиком, обжарить до золотисто-коричневого цвета, удалить.
- 2 Баранину нарезать некрупными кусками, уложить в казан. Жарить до образования румяной корочки.
- 3 Оставшуюся луковицу и морковь почистить, лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой. Обжаривать вместе с мясом до мягкости около 5–7 минут. Посолить с учётом закладки риса, добавить зиру по вкусу.
- 4 Рис промыть, засыпать в казан и разровнять, добавить барбарис по вкусу. Залить кипятком так, чтобы он полностью покрывал рис, затем закрыть крышкой и убавить огонь до слабого. Готовить до полного впитывания жидкости около 20–25 минут.
- 5 С головки чеснока снять верхний слой шелухи. За 10 минут до готовности плова уложить чеснок в рис. После снятия с огня дать плову потомиться ещё 15–20 минут, вынуть чеснок. Подавать на большом блюде.

## КСТАТИ

Существует легенда, по которой некий мулла дал рецепт плова Тамерлану перед его походом на Анкару:

– Надо взять большой чугунный котёл. Он должен быть таким старым, чтобы жир от прежней пищи сочился снаружи и загорался от всполохов попадающего на него огня. В этот котёл надо положить мясо не старых, но и не очень молодых барашков, отборный рис, разбухающий от гордости, что будет съеден смелыми воинами, молодую морковь, краснеющую от радости, и острый лук, жалящий подобно мечу высокочтимого эмира. Всё это надо варить на костре до тех пор, пока запах приготовленного блюда не достигнет Аллаха, а повар не свалится в изнеможении, потому что попробует божественное кушанье.









# ПЛОВ С КУРИЦЕЙ



## Состав:

- 2 стакана «кубанского» риса
- ½ средней курицы (около 400 г)
- 2 средних луковицы
- 2 средних моркови
- ¾ стакана растительного масла
- соль
- молотый красный перец
- анис
- барбарис

## Приготовление

- 1 Рис перебрать, замочить в тёплой воде на 1 час.
- 2 Курицу вымыть, порубить на крупные куски. Лук почистить, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, почистить, нарезать крупной соломкой.
- 3 Разогреть в казане масло, обжарить куски курицы в течение 10–15 минут. Добавить лук и морковь, жарить ещё 10 минут.
- 4 Залить содержимое казана кипятком так, чтобы курица и овощи были покрыты. Посолить, поперчить, добавить анис и барбарис по вкусу, тушить 15–20 минут.
- 5 Выложить в казан рис, разровнять его и залить кипятком так, чтобы он был на 1 см выше уровня риса. Варить в открытом казане до полного выкипания жидкости около 15–20 минут.
- 6 Закрыть казан крышкой, томить плов на слабом огне ещё около 15 минут. Готовый плов аккуратно перемешать, выложить на блюдо, сверху разложить куски курицы.



## МАСТЕР-КЛАСС

Конечно, для приготовления настоящего узбекского плова и рис тоже нужен узбекский. На рынках его отыскать не так уж сложно. Но и в российских магазинах есть хорошая альтернатива – рис «Кубанский», он подойдёт абсолютно для любого рецепта плова.

Илхом Мирзакулов,  
шеф-повар ресторана «Сандык»



# ПЛОВ С ФАСОЛЬЮ



## Приготовление

- 1 Рис перебрать, замочить в тёплой воде и оставить на 1 час. Фасоль промыть, залить холодной водой на 2–3 часа. Слить воду, снова промыть, откинуть на дуршлаг.
- 2 Масло влить в казан, нагреть до появления лёгкого дымка. Одну луковицу почистить, положить в горячее масло, обжарить до золотисто-коричневого цвета, удалить.
- 3 Баранину нарезать некрупными кусками, заложить в казан. Жарить мясо до румяной корочки.
- 4 Оставшуюся луковицу и морковь почистить, лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой. Обжаривать вместе с мясом до мягкости. Посолить с учётом закладки риса, добавить зиру по вкусу. Выложить в казан фасоль. Залить кипятком так, чтобы он покрыл содержимое казана, тушить в течение 5–7 минут.
- 5 Рис промыть, засыпать в казан. Залить кипятком так, чтобы рис был полностью покрыт. Закрыть крышкой, убавить огонь до слабого. Готовить до полного впитывания жидкости.
- 6 С головки чеснока снять верхний слой шелухи. За 10 минут до готовности опустить чеснок в рис. После снятия с огня дать плову потомиться ещё 15–20 минут, вынуть чеснок. Подавать на большом блюде.



### Состав:

- 600 г риса
- 100 г фасоли
- 200 г растительного масла или топлёного курдючного жира
- 2 средних луковицы
- 300 г мякоти баранины
- 2 средних моркови
- соль
- зира
- 1 головка чеснока

### КСТАТИ

В одном из самых знаменитых произведений арабской литературы «Тысяча и одна ночь», в сказке про Али-Бабу, встречаются упоминания о «пилаве».

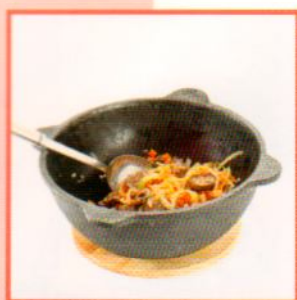




# ПЛОВ ПРАЗДНИЧНЫЙ

## Состав:

- 2 стакана риса
- соль
- ½ стакана нохата (нута)
- 600 г мякоти баранины или говядины
- 2 луковицы
- 2 спелых айвы
- 2 крупных моркови
- ¾ стакана растительного масла
- ½ ч.л. чёрного перца горошком
- зира
- 1 головка чеснока
- 2 ст.л. изюма
- барбарис



## Приготовление

- 1 Рис перебрать, промыть, замочить в тёплой воде на 1 час. Нохат перебрать, замочить в холодной воде на 5–6 часов.
- 2 Мясо вымыть, удалить плёнки и сухожилия, нарезать некрупными кусочками. Лук почистить, нарезать полукольцами. Айву вымыть, очистить от кожуры, удалить семена, нарезать каждую на 4–6 долек. Морковь вымыть, почистить, нарезать мелкими кубиками.
- 3 Разогреть в казане масло, выложить в него мясо и обжарить до румяной корочки. Добавить лук и морковь, жарить ещё 5–7 минут. Добавить нохат и айву, залить кипятком чуть выше уровня мяса и тушить на слабом огне до готовности нохата около 25–30 минут. Посолить, поперчить, добавить зиру по вкусу.
- 4 Рис выложить в казан, разровнять, залить кипятком на 1 см выше уровня риса. Варить в открытом казане до впитывания всей жидкости около 15–20 минут.
- 5 С головки чеснока снять верхний слой шелухи. Изюм промыть, засыпать поверх риса, добавить барбарис, уложить чеснок и накрыть казан крышкой. Томить плов на слабом огне в течение 10–15 минут. Перед подачей аккуратно перемешать, затем выложить на блюдо, вокруг разложить дольки айвы и зубчики чеснока.

## КСТАТИ

На праздники плов готовится для большого количества гостей в огромных казанах на 200 литров. Поваров – специалистов по приготовлению плова – в Узбекистане называют «ошпаз».









# ЧУЧВАРА



## Состав:

- 300 г бараньих или говяжьих костей
- 1,5–2 л воды
- 4 средних луковицы
- 1 головка чеснока
- 2 помидора
- 300 г жирной баранины
- 200 г говядины
- соль
- молотый чёрный перец
- 600 г пшеничной муки
- $\frac{3}{4}$  стакана воды
- 3 яйца
- 1 пучок укропа
- $\frac{1}{2}$  стакана сметаны

## Приготовление

- 1 Кости вымыть, уложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и убавить огонь. Варить в течение 1,5 часов.
- 2 Лук и помидоры вымыть, лук почистить, помидоры нарезать дольками. Головку чеснока разобрать на зубчики и почистить. Добавить в кастрюлю 2 луковицы целиком, чеснок и помидоры. Варить 30 минут, затем бульон процедить.
- 3 Баранину и говядину пропустить через мясорубку с крупной решёткой вместе с оставшимся луком. Посолить, поперчить, хорошо вымешать фарш.
- 4 Из муки, воды и яиц замесить крутое тесто. Раскатать его в тонкий пласт, нарезать квадратами 10x10 см. На каждый квадрат теста выложить 1 ст. ложку фарша. Соединить противоположные углы, чтобы получился треугольник, хорошо защипать края.
- 5 Опустить чучвару в кипящий бульон, варить при слабом кипении 3–4 минуты после всплытия, затем снять с огня.
- 6 Укроп вымыть, мелко порубить. Готовое блюдо разлить в касы, посыпать зеленью. Сметану подать отдельно.



# ХАНУМ



## Приготовление

- 1 Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление. Влить в него воду, разбить яйцо. Вымесить ровное тесто, скатать в шар, накрыть салфеткой и оставить на 30–40 минут для расстойки.
- 2 Лук, морковь и сладкий перец вымыть, почистить, нарезать очень мелкими кубиками. Укроп вымыть, мелко нарубить.
- 3 Тесто разделить на 5 частей, раскатать каждую в тонкий пласт, ровным слоем выложить на него овощную начинку, посолить и поперчить по вкусу, затем свернуть в тугие рулеты.
- 4 В каскане вскипятить воду, решётки обильно смазать растительным маслом, выложить ханум и варить на пару в течение 40–50 минут.
- 5 Готовые рулеты аккуратно вынуть, разрезать на куски толщиной 6–8 см. Подавать ханум горячим, посыпав зеленью.



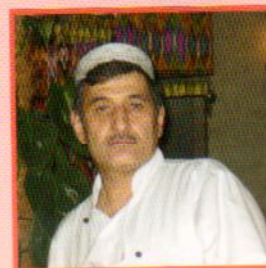
### Состав:

- 1 кг пшеничной муки
- 2 стакана холодной воды
- 1 яйцо
- 3 луковицы
- 2 моркови
- 3 сладких перца
- 1 пучок укропа
- соль
- молотый чёрный перец
- 3 ст.л. растительного масла

### МАСТЕР-КЛАСС

Ханум можно начинить фаршем: баранину и лук прокрутить через мясорубку с крупной решёткой, посолить и поперчить, далее по рецепту. В качестве соуса рекомендую подать сметану.

Илхом Мирзакулов,  
шеф-повар ресторана «Сандык»







# МАНТЫ

## Состав:

- 600 г мякоти баранины
- 200 г курдючного жира
- 4 луковицы
- соль
- молотый чёрный перец
- 3 стакана пшеничной муки
- 1 стакан воды
- 2 яйца
- 1 ст.л. растительного масла
- 1 пучок укропа



## Приготовление

- 1 Баранину и курдючный жир очень мелко нарезать или пропустить через мясорубку с крупной решёткой. Лук почистить и измельчить. Смешать фарш с луком, посолить, поперчить.
- 2 Муку просеять. Из муки, воды и яиц замесить крутое тесто, накрыть салфеткой, дать постоять 15–20 минут.
- 3 Раскатать тесто в тонкую лепёшку, нарезать на квадраты 10x10 см. На каждый квадрат выложить столовую ложку фарша, сформировать манты, хорошо скрепить края.
- 4 Решётки каскана смазать растительным маслом, выложить манты так, чтобы они не соприкасались. Налить в каскан воду, довести до кипения, установить решётки с мантами, закрыть крышкой и варить 30–40 минут.
- 5 Укроп вымыть, мелко нарубить. Подавать готовые манты на большом блюде, посыпав укропом.

## МАСТЕР-КЛАСС

Для приготовления мантов мясо и лук лучше резать вручную, это придаёт им особую сочность.

В Узбекистане манты чаще всего подают с чёрным молотым перцем, сметаной или соусом. Вот рецепт для тех, кто любит поострее: 1 столовую ложку русской горчицы смешать с 1 чайной ложкой чёрного молотого перца, разбавить 3%-ным раствором уксуса до консистенции густой сметаны.



Илхом Мирзакулов,  
шеф-повар ресторана «Сандык»









## ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ





# ПАТЫР

## Состав:

- 150 г топлёного курдючного жира
- 2 стакана молока
- 50 г дрожжей
- ½ ст.л. сахарного песка
- 1 кг пшеничной муки
- ½ ст.л. соли
- 1 ст.л. растительного масла
- 1 яйцо
- 2 ст.л. кунжута



## Приготовление

- 1 Растопить курдючный жир. Молоко подогреть, растворить в нём дрожжи и сахар.
- 2 Муку просеять, добавить в неё соль. Из молока, курдючного жира и муки замесить тесто. Скатать в шар, накрыть салфеткой, поместить в тёплое место на 30–40 минут, чтобы оно поднялось.
- 3 Тесто разрезать на небольшие куски, раскатать в лепёшки толщиной 1,5–2 см, придать им округлую форму, в центре каждой сделать углубление. Вилкой нанести в углублении произвольный узор.
- 4 Противень смазать маслом, выложить лепёшки, каждую смазать взбитым яйцом и посыпать семенами кунжута. Выпекать при 250°C в течение 20–25 минут.

## КСТАТИ

Любая узбекская трапеза, как правило, начинается с раздачи хлеба. Самый старший из присутствующих за столом разламывает лепёшку на куски и раздаёт сидящим. Считается, что патыр нельзя резать ножом, а на стол нужно класть только лицевой стороной вверх.









# ЮПКА



## Состав:

- 1 кг пшеничной муки
- 2 стакана воды
- соль
- 2 луковицы
- 300 г говяжьего или бараньего фарша
- молотый чёрный перец
- 3 ст.л. топлёного масла

## Приготовление

- 1 Муку просеять на стол. В воде растворить чайную ложку соли, влить в муку. Замесить крутое тесто, оставить на 30–40 минут для расстойки.
- 2 Нарезать тесто небольшими кусочками. Каждый кусочек раскатать в очень тонкую лепёшку.
- 3 Лук почистить, мелко нарезать, смешать с фаршем, посолить, поперчить. В сковороде разогреть 1 ст. ложку топлёного масла, обжарить фарш до готовности. Охладить.
- 4 Нагреть круглый казан, смазать его стенки маслом. Обжарить в нём одну лепёшку, вынуть. Затем выложить вторую, обжарить с одной стороны, перевернуть, оставить в казане и выложить на неё тонкий слой фарша.
- 5 Накрыть сверху первой лепёшкой. Сверху снова выложить фарш, накрыть сырой лепёшкой и перевернуть вместе с ней всю юпку, чтобы сырое тесто оказалось на дне, а поджаренная лепёшка была сверху. Выпекать на очень слабом огне в течение 15–20 минут.
- 6 Готовую юпку выложить в глубокую миску, смазать топлёным маслом, накрыть салфеткой и дать постоять 10 минут, затем подавать.

## КСТАТИ

Оригинальная узбекская юпка выпекается исключительно в казане и является праздничным блюдом.



# ЮПКА ДЕХКАНСКАЯ



## Приготовление

- 1 Лук почистить, очень мелко нарезать, сложить в глубокую миску и залить 1 стаканом холодной воды. Дать настояться 20–30 минут, затем настой слить в отдельную посуду, лук отжать.
- 2 В глубокой тарелке взбить яйца со стаканом холодной воды, добавить стакан лукового настоя, подсолить, перемешать. Понемногу подсыпая муку, замесить тесто, по консистенции похожее на жидкую сметану.
- 3 На сковороде хорошо разогреть растительное масло, выпекать на нём маленькие блинчики. Подавать горячими, дополнив сметаной.



### Состав:

- 3 больших луковицы
- 2 стакана воды
- 2 яйца
- соль
- 1 кг пшеничной муки
- 2 ст.л. растительного масла
- ½ стакана сметаны

### КСТАТИ

Дехканами в Средней Азии раньше называли зажиточных крестьян и землевладельцев. Сейчас в Узбекистане существует термин «дехканское (фермерское) хозяйство».





# КАТЛАМА

## Состав:

- 1 кг пшеничной муки
- 2 ч.л. соли
- 2 стакана воды
- 3 луковицы
- 2 стакана жирной сметаны
- растительное масло для жарки



## Приготовление

- 1 Муку просеять на стол горкой, посолить, в центре сделать углубление, влить в него воду, замесить тесто и накрыть его салфеткой. Оставить в тепле на 35–40 минут.
- 2 Длинной скалкой раскатать тесто в тонкий пласт, затем очень осторожно растянуть руками практически до прозрачности.
- 3 Лук почистить, очень тонко нашинковать, смешать со сметаной и слегка взбить. Густо смазать поверхность пласта теста сметаной с луком.
- 4 Разрезать тесто полосками шириной 6–8 см, по очереди осторожно скатать их в рулеты. Должно получиться 5–7 рулетов около 10–12 см в диаметре.
- 5 Каждый рулет поставить вертикально. Осторожно, чтобы не слиплись слои, придавить ладонью для получения плоской «шайбы». Накрыть салфеткой и дать постоять 20 минут.
- 6 Скалкой раскатать каждую «шайбу» в лепёшку толщиной 1–1,5 см. На сковороде разогреть растительное масло, жарить катламу с обеих сторон до готовности около 7–8 минут.

## КСТАТИ

*Катламу можно сделать сладкой – вместо лука вметать в сметану сахарный песок, а уже готовую катламу полить мёдом или посыпать сахарной пудрой.*









# САМСА С МЯСОМ

## Состав:

- 4 стакана пшеничной муки
- 1 стакан воды
- соль
- 300 г курдючного жира
- 300 г мякоти баранины
- 3 крупных белых луковицы
- молотый чёрный перец
- зира
- 1–2 ст.л. растительного масла
- 2–3 ч.л. кунжута



## Приготовление

- 1 Из муки, воды и соли замесить крутое тесто, накрыть влажной тканью и выдерживать в течение 30–40 минут, за это время 2–3 раза обмяв его.
- 2 200 г курдючного жира вытопить, немного охладить. Тесто разделить на несколько частей, каждую тонко раскатать и смазать растопленным жиром, свернуть рулетом. Рулеты завернуть в пищевую плёнку и положить в холод на 1 час.
- 3 Каждый рулет разрезать на 3–4 части, тесто прижать по линии разрезов. Раскатать каждый кусочек в тонкий круг.
- 4 Баранину и оставшийся курдючный жир нарезать очень маленькими кубиками или пропустить через мясорубку с крупной решёткой. Лук почистить, мелко нарубить. Соединить мясо и лук, посолить, поперчить, добавить зиру по вкусу, тщательно перемешать.
- 5 В середину каждого круга теста уложить мясную начинку, разровнять тонким слоем, соединить два противоположных угла, чтобы получился треугольник, и тщательно защипать края.
- 6 Духовку разогреть до 220°C. Противень смазать растительным маслом, выложить на него самсу, посыпать семенами кунжута и выпекать около 30 минут. Подавать горячей.

## КСТАТИ

*Считается, что настоящая самса должна запекаться в тандыре – глиняной печи. Самса может быть приготовлена как из дрожжевого, так и из пресного слоёного теста, она может иметь прямоугольную или круглую форму.*









# САМСА С ТЫКВОЙ



## Состав:

- 1 кг готового слоёного теста
- 400 г спелой оранжевой тыквы
- 200 г курдючного жира
- 1 белая луковица
- соль
- молотый чёрный перец
- зира
- 1–2 ст.л. растительного масла

## Приготовление

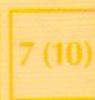
- 1 Слоёное тесто раскатать, нарезать квадратами. Тыкву вымыть, очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Курдючный жир нарезать кубиками. Лук почистить, мелко нарезать.
- 2 Смешать тыкву, жир и лук, посолить, поперчить, добавить зиру по вкусу.
- 3 На середину каждого квадрата выложить начинку, соединить края, чтобы получился треугольник, тщательно защипать.
- 4 Противень смазать растительным маслом, выложить на него самсу. Духовку разогреть до 180°C, выпекать самсу до готовности в течение 30–40 минут.

## КСТАТИ

Самса в Средней Азии является самой популярной «быстрой едой», как, например, хот-доги в США. Правда, этот «фастфуд» намного полезнее и имеет многовековую историю.



# САНГЗА



## Приготовление

- 1 Муку просеять на стол горкой, масло растопить и немного охладить. Яйца слегка взбить в молоке, чуть подсолить.
- 2 Смешать муку, масло и яично-молочную массу, вымесить тесто, скатать его в шар, накрыть салфеткой и оставить на 30–40 минут для расстойки.
- 3 Разделить тесто на маленькие шарики. Смазать их растительным маслом и растянуть в жгутики толщиной с карандаш и длиной около 50 см. Каждый жгутик сложить в 3–4 раза, свернуть спиралькой.
- 4 Жарить сангзу во фритюре до золотистого цвета, вынуть шумовкой. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.



### Состав:

- 1 кг пшеничной муки
- 100 г топленого масла
- 2 яйца
- 1 стакан молока
- соль
- 1 стакан растительного масла
- 1 ст.л. сахарной пудры

### КСТАТИ

Сахарную пудру можно приготовить самостоятельно. Для этого нужно просто размолоть сахарный песок в кофемолке.

Сангзу также подают с вареньем, любым ягодным джемом или мёдом.





# ХАЛВА ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

## Состав:

- 4 стакана очищенных грецких орехов
- 2 стакана мёда
- 100 г сахарного песка



## Приготовление

- 1 Грецкие орехи порубить ножом на очень мелкие кусочки, обжарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета.
- 2 Мёд нагреть на слабом огне. Постоянно помешивая, уварить вполовину, затем добавить сахар.
- 3 За несколько минут до окончания варки всыпать грецкие орехи, хорошо перемешать.
- 4 Готовую халву выложить на смоченную холодной водой поверхность, разровнять до толщины 1 см. Дать остыть, затем нарезать ромбиками и подавать.

## КСТАТИ

Родиной грецких орехов считается Малая Азия, однако в Россию они попали через греческих купцов – отсюда и получили своё название.

По питательности грецкий орех превосходит пшеничный хлеб в 3 раза, картофель в 7 раз, яблоки в 12 раз, коровье молоко в 10 раз.









# НИШОЛДА



## Состав:

- 1 стакан воды
- 800 г сахарного песка
- $\frac{1}{4}$  ч.л. ванилина
- $\frac{1}{4}$  ч.л. лимонной кислоты
- 3 яичных белка
- 2 ст.л. отвара корня солодки

## Приготовление

- 1 В кастрюлю влить стакан воды, добавить сахар. Уварить до состояния сиропа, затем добавить ванилин и лимонную кислоту, охладить.
- 2 Охлаждённые яичные белки взбить с холодным отваром корня солодки до крепкой пены.
- 3 Яичную массу добавлять в сироп, постоянно взбивая, до получения однородной и густой белой пены. В конце взбивания сироп не должен оседать и отделяться от белков.
- 4 Выложить десерт в вазочки или креманки и подать к столу.

## КСТАТИ

Для приготовления отвара корень солодки нужно помыть, очистить, нарезать на мелкие кусочки по 0,5 см, залить 1–1,5 стаканами воды и прокипятить в течение 20–30 минут. Затем процедить отвар через марлю и охладить.



# АЙВА С МИНДАЛЁМ



## Приготовление

- 1 Айву вымыть, удалить сердцевину вместе с семечками, промыть холодной водой.
- 2 Миндаль мелко нарубить ножом, смешать с сахаром. Полученной смесью наполнить подготовленную айву.
- 3 В каскане вскипятить воду, выложить фаршированную айву на решётки, отваривать в течение 35–40 минут.



### Состав:

- 4 шт. спелой айвы
- 300 г миндаля
- 200 г сахарного песка

### КСТАТИ

*Каскан (его также называют мантоваркой), по сути, является обычной пароваркой, но с несколькими ярусами лотков для укладки мантов или других продуктов.*

*Айву с миндальной начинкой можно приготовить и в духовке: выложить её на решётку, снизу поместить противень с налитой на него водой и готовить при 180–200°C около 30–35 минут.*



# УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ

Издательство «Директ-Медиа»  
по заказу  
ЗАО «Издательский дом  
«Комсомольская правда»

---

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«ДИРЕКТ-МЕДИА»

Генеральный директор: К. Костюк  
Главный редактор: А. Барагамян  
Руководитель проекта: О. Ивенская  
Координатор: С. Ильичева  
Редактор: П. Чеботарева  
Корректор: Г. Барышева  
Автор рецептов: М. Распутина  
Фотографы: И. Завьялова, П. Леляев  
Шеф-повар: С. Орлов  
Дизайн оригинал-макета: И. Крюков  
Верстка: М. Рудзик

Адрес издательства: 117342, Москва,  
ул. Обручева, д. 34/63, стр. 1  
E-mail: editor@directmedia.ru  
www.directmedia.ru

---

ТОМ 9 «Узбекская кухня»  
© Издательство «Директ-Медиа», 2010  
© ЗАО «Издательский дом  
«Комсомольская правда», 2010  
© При подготовке макета  
использовались материалы  
фотобанков «Лори», «Ист Ньюз»  
Издатель:  
ЗАО «Издательский дом  
«Комсомольская правда»  
125993 г. Москва,  
ул. Старый Петровско-Разумовский  
проезд, 1/23

---

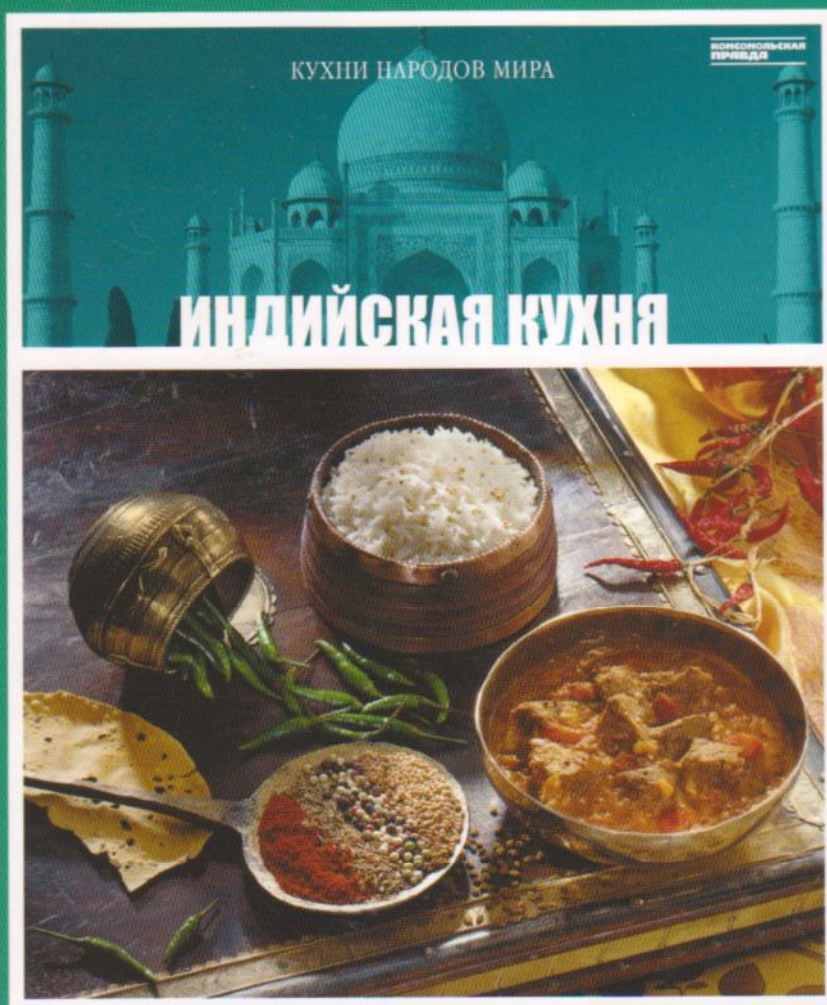
Отпечатано:  
SIA «PRESES NAMS BALTIC»  
Латвия, Рига, Эрнеста Бирзниека-  
Упиша 20а/4, LV-1050  
Подписано в печать 06.12.2010

2010 год





СЛЕДУЮЩИЙ ТОМ:



Все, кто сталкивается с индийской кухней, должны знать: если вдруг оказалось слишком остро, ни в коем случае нельзя запивать пищу водой, будет только хуже. В Индии иностранцам в таких случаях рекомендуют выпить жирного молока, съесть йогурт.

Ну вот, теперь нам ничего не страшно, можно изучать рецепты индийских блюд. На самом деле далеко не все они такие уж острые – мы же для себя готовить собираемся. Баночку с карри приготовили? Музыку из фильма «Танцор диско» включили? Тогда всё получится как надо.

Реализуется с газетой  
«Комсомольская правда»

ISBN 978-5-7475-0092-1



4 607071 483570

**КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**

DirectMEDIA