

Пловы и блюда из риса

Составитель С. П. Кашевой



ВВЕДЕНИЕ

Говорят, что, сколько на Востоке городов, столько и рецептов настоящего плова.

История возникновения плова покрыта тайной нескольких тысячелетий. Старинные литературные источники связывают происхождение этого древнейшего блюда, по праву принадлежащего многим восточным народам, с именем Александра Македонского и Тамерлана. В настоящее время плов считается блюдом, традиционным для Средней Азии, Закавказья и Ближнего Востока. Под разными названиями он широко распространен в Греции, на Кипре, в Индонезии и Северной Африке. В нашей стране издавна сложилось особое отношение к плову как к самому праздничному и сытному кушанью.

Мало кто знает, что это яство обладает многочисленными целебными свойствами, помогающими при различных недомоганиях. Еще Авиценна в своих трудах писал, что плов с разными ингредиентами применяется для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, анемии и лихорадки. После тяжелого физического труда, при истощении, для адаптации после далеких путешествий или восстановления после военной схватки арабские целители древности и Средневековья в первую очередь предписывали плов. Именно это блюдо, по их глубокому убеждению, помогало быстро восстановить силы, возвращало здоровье и поднимало боевой дух.

Благодаря уникальному сочетанию продуктов плов отличается повышенной питательностью. Современными врачами-диетологами установлено, что коэффициент усвояемости плова достигает 98 %. Тем не менее правильно приготовленный плов, несмотря на высокую калорийность, не является тяжелым блюдом. Например, в Узбекистане и странах Ближнего Востока принято употреблять плов на ужин, и это совсем не мешает здоровому сну. Марокканские ученые-медики и поныне рекомендуют плов при заболеваниях селезенки, гастрите с секреторной недостаточностью, малокровии, туберкулезе, при нервных болезнях и общем недомогании. Соревнования по

приготовлению самого лучшего плова и сейчас проводятся во многих странах мира.

В настоящем издании содержится множество рецептов плова на любой вкус и кошелек. Они бережно отобраны из многолетней практики ошпазов (мастеров приготовления плова) Средней Азии, специалистов Закавказья, культурных традиций арабоязычных стран. В раздел «Пловы из свинины» вошли рецепты русскоязычных жителей среднеазиатских республик (вариации на тему местных национальных рецептов). Большое количество вегетарианских разновидностей плова придется по вкусу любителям здорового питания. Все это свидетельствует о том, что плов объединяет людей гораздо лучше громких слов. В данное уникальное собрание рецептов, помимо приготовления плова, вошли и другие блюда из риса, что делает книгу незаменимым помощником для любителей готовить и радовать вкуснейшими блюдами своих близких! Готовьте вместе с нами, и приятного вам аппетита!

КЛАССИЧЕСКИЕ ПЛОВЫ С БАРАНИНОЙ

БЕШКЕНТСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

300 г баранины, 1 кг риса, 2–3 айвы, 250 г курдючного сала, 400 г моркови, 3–4 луковицы, по 5 г барбариса, зиры и молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Мясо промыть, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой.

В разогретом котле перекалить кубики курдючного сала, снять шкварки, обжарить кольца лука, пока они не станут коричневыми и хрупкими. Положить в котел мясо и обжарить до румяной корочки, добавить морковь.

Айву вымыть, очистить от пушка, разделить на 2 или 4 части, удалить сердцевину, еще раз ополоснуть холодной водой и немного поджарить вместе с морковью и мясом. Продукты в котле залить водой и тушить на умеренном огне в течение 50 минут, посолить и добавить специи.

Рис промыть, добавить в котел, увеличив огонь. После испарения воды собрать рисовый слой горкой к середине котла и накрыть на 25–30 минут, убавив огонь.

Перед подачей к столу вынуть айву и мясо, перемешать плов, выложить горкой на блюдо, а на середину и по краям блюда разложить кусочки айвы и мяса.

ДЖАМБАЙСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

400 г жирной баранины, 200 г бараньего сала, 200 г репчатого лука, 300 г моркови, 600 г риса, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук очистить, вымыть и

нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Рис тщательно промыть.

Разогреть баранье сало в чугунном казане и обжарить в нем баранину. Затем добавить лук и морковь, также обжарить.

Залить баранину водой (1 л), добавить соль, перец, довести до кипения. Промытый рис положить в казан с мясом и разровнять. После того как вода выкипит, сделать деревянной палочкой несколько углублений до дна и влить в них по 20–30 мл (1–2 ст. л.) воды. Плотнo закрыть крышкой и оставить на 30 минут на слабом огне.

Перед подачей к столу выложить плов на блюдо горкой и разложить сверху кусочки баранины.

ГУЛИСТАНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

120 г баранины, 120 г моркови, 150 г риса, 40 г репчатого лука, 50 г курдючного сала, 40 г изюма, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть и нарезать крупными кусками. Лук очистить и вымыть. Рис тщательно промыть, морковь вымыть и очистить.

Морковь и лук нарезать соломкой и спассеровать.

Сварить из баранины бульон. Вынуть мясо и нарезать его тонкими ломтиками. В бульон положить рис, лук и морковь, изюм (кишмиш), добавить соль и варить до тех пор, пока рис не станет мягким.

Разогреть курдючное сало.

После того как рис сварится, добавить горячее курдючное сало, размешать и выложить рядами попеременно с вареным мясом, нарезанным тонкими ломтиками.

КОКАНДСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

120 г баранины, 120 г риса, 120 г моркови, 60 г репчатого лука, 50 г жира, 5 г пряной смеси, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть и нарезать кусками по 60–80 г. Лук очистить и вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать пластинками шириной 1 см и толщиной 2–3 мм. Рис промыть.

Мясо обжарить в жире, добавить и обжарить лук, влить воду (0,25 стакана на порцию), дать ей закипеть, добавить морковь, соль и пряную смесь. Долить воду, чтобы она покрыла содержимое, казан плотно накрыть крышкой, томить на очень слабом огне 2–3 часа.

После этого заложить рис, долить воду (120–150 мл на порцию), посолить по вкусу и продолжать варить в течение 30 минут.

Перед подачей к столу не размешивать, а переложить на тарелки слоями.

ЗАРАФШАНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

150 г баранины, 60 г бараньего сала, 250 г риса, 150 г моркови, 100 г репчатого лука, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Тщательно промыть рис. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, мясо промыть и нарезать ломтиками. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Петрушку и укроп вымыть и мелко нарезать.

Лук прожарить до коричневатого цвета.

Баранье сало нарезать кубиками, вытопить в казане, вынуть шкварки и перекалить жир. В кипящий жир положить кольца лука, ломтики мяса. Когда мясо покроется румяной корочкой, положить морковь. Жарить все до полуготовности.

Налить воду так, чтобы она покрывала содержимое казана на 7–8 см. После того как вода закипит, добавить перец, соль, уменьшить огонь и тушить около 1 часа.

Засыпать ровным слоем рис, увеличить пламя, налить воду так, чтобы она покрывала рисовый слой на 3–5 см, довести до кипения.

После того как вода выпарится, собрать шумовкой плов к середине посуды горкой, в нескольких местах сделать деревянной палочкой лунки и накрыть казан крышкой. Готовить еще 30 минут на слабом огне.

Перед подачей к столу выложить плов на керамическое блюдо, посыпать сверху зеленью.

НАМАНГАНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

170 г баранины, 120 г риса, 150 г моркови, 50 г топленого масла, 80 г репчатого лука, перец черный и красный молотый, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть, положить в казан с подсоленной водой (на 1 кг риса – 1 л воды), отварить и откинуть на сито.

Морковь вымыть и очистить, мясо промыть. Морковь и мясо отварить целиком. Вареное мясо нарезать кусками, морковь – соломкой, добавить соль и перец, все перемешать.

Лук очистить, вымыть, нарезать соломкой и спассеровать в части масла. Смешать лук с мясом и морковью.

При подаче к столу сначала положить в тарелку отваренный рис, затем разогреть масло и частью его полить рис, сверху уложить мясо, морковь, лук, затем полить оставшимся маслом.

ПЛОВ «СЫРДАРЬЯ»

Ингредиенты:

Для фарша: 400 г баранины, 2 яйца, 100 г репчатого лука, 80 г курдючного сала, 2 зубчика чеснока, перец, соль. Для плова: 80 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г риса,

70 г топленого сала, 1 пучок укропа или петрушки, зира, барбарис, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок и лук очистить, вымыть. Яйца сварить вкрутую, очистить. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Мясо вместе с салом, репчатым луком и чесноком пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить и тщательно перемешать. После этого разделить его в виде лепешек. На каждую лепешку положить сваренное вкрутую яйцо, завернуть в виде конверта, обжарить на сковороде в курдючном сале с двух сторон до полуготовности.

Рис промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. В отдельной сковороде растопить сало, положить в него лук, обжарить, добавить морковь, обжарить еще раз. Переложить обжаренные лук и морковь в кастрюлю, залить водой, сверху выложить мясные конверты с яйцом, посолить, поперчить, всыпать зиру, барбарис, рис. Кастрюлю поставить на слабый огонь. После того как вода выкипит, накрыть посуду крышкой и довести плов до готовности.

Перед подачей к столу выложить плов на блюдо, мясные конверты разрезать и положить поверх плова. Вымытую зелень мелко нарезать и посыпать ею блюдо.

КАРАКУЛЬСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

100 г баранины, 80 г риса, 150 г моркови, 20 г топленого масла, 30 г томат-пюре, 20 г репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, специи, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Репчатый лук очистить и вымыть, морковь вымыть и очистить. Репчатый лук и морковь нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать кусочками, посолить, обжарить в раскаленном масле до образования румяной корочки. Добавить лук, морковь, томат-пюре и жарить в течение 10 минут. Затем влить воду из расчета 400 мл на порцию. Довести до кипения, добавить соль, специи, рис и варить 1 час, часто помешивая. После этого снять казан с огня, накрыть крышкой и выдержать еще 10–15 минут.

Перед подачей к столу посыпать зеленым луком.

ПЛОВ «УЧКУДУК»

Ингредиенты:

100 г баранины, 70 г риса, 100 г моркови, 30 г гороха, 30 г репчатого лука, 30 г бараньего жира или 30 мл растительного масла, анис, барбарис, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть 4–5 раз в холодной подсоленной воде, затем залить горячей водой на 30–40 минут. Горох предварительно замочить на 18–20 часов, затем тщательно промыть.

Мясо промыть и нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Баранину обжарить в раскаленном жире до образования румяной корочки, добавить лук, морковь и продолжать жарить еще 10–15 минут. После того как морковь и лук поджарятся, влить кипящую воду,

добавить горох, специи и варить в течение 20–25 минут. Затем посолить и засыпать ровным слоем рис. Далее снова влить воду в количестве, равном весу набухшего риса. После того как вода впитается, казан плотно накрыть крышкой и довести плов до готовности на слабом огне в течение 20–25 минут.

ПЛОВ «БАГДАДСКИЙ ВОР»

Ингредиенты:

Для фарша: 200 г баранины, 120 г репчатого лука, 20 г чеснока, перец черный и красный молотый, соль.

Для плова: 200 г риса, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 40 г бараньего сала, 1 пучок петрушки, барбарис, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, вымыть. Мясо очистить от пленок, промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить красный и черный молотый перец, посолить и хорошо перемешать. Из фарша сформовать фрикадельки.

Рис промыть. Лук крупно нарезать, морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Растопить на сковороде баранье сало, обжарить в нем лук и морковь. Фрикадельки положить в сковороду с луком и морковью, залить водой и тушить в течение 15 минут.

Смесь переложить в кастрюлю, посолить, всыпать рис, зиру, барбарис, перец и довести до готовности. Петрушку вымыть и мелко нарезать.

Перед подачей к столу выложить плов горкой на блюде, поместить сверху фрикадельки, посыпать все зеленью.

ЧЕЛЕКСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

100 г риса, 120 г баранины, 25 г репчатого лука, 20 г курдючного сала, 1 пучок укропа и петрушки, специи, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать стружкой и слегка обжарить в салe. Зелень вымыть и крупно нарезать. Мясо промыть, сварить большим куском, нарезать ломтиками весом 5–7 г. Бульон процедить, добавить соль, специи, лук и нагреть до кипения, после чего засыпать рис. После того как рис будет готов, положить в него кусочки горячей вареной баранины и хорошо перемешать.

Перед подачей к столу плов украсить зеленью петрушки и укропа.

ПЛОВ «ЧИРЧИК»

Ингредиенты:

100 г риса, 200 мл бульона, 120 г баранины, 25 г топленого свиного сала, 30 г томат-пюре, 30 г репчатого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать стружкой и спассеровать в 10 г сала. Мясо промыть, нарезать кусочками по 30–50 г, посыпать солью, перцем и обжарить в оставшемся свином сале до образования румяной корочки.

Затем мясо положить в глубокий сотейник, добавить томат-пюре, залить горячим бульоном и довести до кипения. Добавить рис, лук и варить до загустения, изредка аккуратно помешивая. После этого накрыть посуду крышкой и поставить в духовку на 40–50 минут.

ПЛОВ «ХОДЖА НАСРЕДДИН»

Ингредиенты:

100 г баранины, 40 г бараньего сала, 60 г репчатого лука, 80 г моркови, 100 г риса, 10 г томат-пюре, 1–2 пучка зелени, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Мясо промыть, нарезать кусочками средней величины, обжарить до образования румяной корочки, добавить морковь и еще немного обжарить.

Лук очистить, вымыть и нарезать кубиками. Баранье сало нарезать кусочками, растопить в кастрюле и обжарить в нем лук.

Рис промыть, перебрать, положить в казан с мясом и морковью. Туда же добавить обжаренный в сале лук, томат-пюре. Все посолить, поперчить, влить в казан воду, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. За 5 минут до готовности положить в казан лавровый лист.

Зелень вымыть и мелко нарезать. Перед подачей к столу плов перемешать снизу вверх и посыпать зеленью.

ПЛОВ «АЛПАМЫШ»

Ингредиенты:

80 г риса, 50 г лапши, 100 г баранины, 20 г топленого масла, 15 г репчатого лука, 1 пучок укропа или петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень вымыть и нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать соломкой, спассеровать в масле (10 г). Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить вместе с луком. Рис промыть и отварить. Лапшу отварить отдельно, затем смешать с рисом, посолить и заправить топленым маслом (10 г).

При подаче к столу баранину положить на плов, украсить зеленью.

ПЛОВ «ЯНГИЮЛЬ»

Ингредиенты:

200 г баранины, 300 г топленого сливочного масла, 200 г риса, 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 60 г изюма, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть и очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Разогреть в казане топленое масло, положить мясо и обжарить его до румяной корочки. Добавить морковь и лук, обжарить.

Изюм перебрать и промыть. Рис тщательно промыть и разделить на две части. Одну положить ровным слоем на мясо, сверху поместить изюм. Затем выложить вторую часть риса, собрав его горкой. Влить в казан воду, сделать деревянной палочкой несколько углублений на всю глубину уложенных продуктов, плотно накрыть крышкой и поставить на слабый огонь.

Перед подачей к столу осторожно перемешать плов снизу вверх.

ХИВИНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

250 г баранины, 200 г риса, 80 г курдючного сала, 25 г изюма, 30 г топленого масла, 60 г чернослива, шафран, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, половину его окрасить шафраном, заправить частью курдючного сала.

Изюм и чернослив промыть, обжарить в масле и припустить в закрытой посуде с добавлением небольшого количества воды.

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, обжарить в оставшемся курдючном сале до готовности с добавлением специй.

Перед подачей к столу на блюдо выложить рис, затем – сухофрукты с соком, а рядом – баранину.

ПЛОВ «ШИРИН И ШОКАР»

Ингредиенты:

120 г риса, 120 г баранины, 120 г моркови, 50 г курдючного сала, 35 г репчатого лука, 40 г изюма, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук и морковь обжарить в сале (20 г). Изюм промыть и очистить от веточек. Мясо промыть и сварить крупным куском. Бульон процедить, посолить, засыпать в него рис, добавить морковь и лук, изюм, варить в закрытой посуде 40–45 минут при слабом кипении. В сваренный рис влить горячее сало (30 г) и перемешать.

При подаче к столу мясо нарезать тонкими ломтиками и положить его в глубокую посуду вперемешку с готовым рассыпчатым рисом.

ПАХТААБАДСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

Для лапши: 50–60 г пшеничной муки, соль. Для плова: 100 г баранины, 70 г репчатого лука, 40 г моркови, 40 г топленого сала, 1 пучок зелени, зира, барбарис, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень вымыть и измельчить.

Мясо немного обжарить в топленом сале, добавить лук, морковь, обжаривать в течение 10 минут.

Из муки, воды (около 70 мл) и соли замесить тесто. Тонко раскатать его и нарезать лапшу. Лапшу подсушить и растолочь до размеров рисового зерна. Всыпать ее в мясо, залить водой, добавить барбарис, зиру, перец, соль и варить до готовности.

Перед подачей к столу плов выложить на блюдо или большую тарелку, украсить зеленью.

ПЛОВ «ЯР-ЯР»

Ингредиенты:

150 г риса, 120 г баранины, 40 г топленого масла, 60 г репчатого лука, 30 г свежей алычи, 1 пучок петрушки или сельдерея, шафран, корица, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и отварить в подсоленной воде, полить водным настоем шафрана и заправить топленным маслом (20 г).

Лук очистить, вымыть, нарезать мелкой соломкой и спассеровать в оставшемся масле. Алычу вымыть. Зелень петрушки или сельдерея мелко нарезать. Баранину промыть, нарезать мелкими кусками по 10–15 г, обжарить, добавить лук, алычу, зелень. Все вместе тушить в закрытой посуде до готовности мяса.

При подаче к столу на блюдо положить рис, рядом с ним – баранину с соусом, рис посыпать корицей.

ПЛОВ С БАРАНИНОЙ ПО-КИТАБСКИ

Ингредиенты:

200 г риса, 250 г баранины, 60 г репчатого лука, 40 г курдючного сала, 20 г топленого масла, шафран, корица, гвоздика, перец красный и черный молотый, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить. Мясо промыть и нарезать крупными кусками, обжарить в курдючном сале до образования румяной корочки. Затем мясо поместить в казан в один ряд, посолить, добавить лук, корицу и гвоздику, подлить немного воды (около 0,2 л), накрыть крышкой и тушить до готовности.

Рис промыть, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Затем переложить рис в кастрюлю, полить водным настоем шафрана, добавить топленое масло, перемешать и хорошо прогреть в духовке.

Перед подачей к столу положить на большое блюдо горячий рис, на него – готовое мясо,

а сверху полить соком, в котором оно тушилось.

ГРАНАТОВЫЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

100 г риса, 70 г баранины, 30 г курдючного сала, 15 г репчатого лука, 30 мл гранатового сока, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать крупными полукольцами. Мясо промыть, нарезать кусочками по 20–30 г, обжарить в курдючном сале, затем положить в посуду, добавить лук и гранатовый сок, немного воды и тушить в закрытой посуде до готовности мяса.

Рис тщательно промыть и сварить в соленой воде.

При подаче к столу на разогретое блюдо положить куски баранины с луком и соком, в котором они тушились, а рядом – рассыпчатый рис, политый курдючным салом.

ПЛОВ «АНГРЕН»

Ингредиенты:

150 г риса, 120 г баранины, 200 г бараньих костей, 130 г моркови, 50 г репчатого лука, 60 г курдючного сала, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и замочить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) на 3–4 часа.

Лук очистить, вымыть, нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой.

Из бараньих костей сварить бульон.

Мясо промыть и нарезать кусочками по 10–12 г, посыпать солью, перцем и обжарить в сильно нагретом курдючном сале до образования на поверхности мяса румяной корочки. Лук и морковь добавить к мясу и продолжать обжаривать.

Затем в мясо с овощами влить бульон, положить рис и варить при слабом кипении в закрытой посуде в течение 40–50 минут.

ИШТЫХАНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

100 г риса, 120 г баранины, 30 г репчатого лука, 10 г томат-пюре, 10 г сыра, 200 мл бульона, 30 г топленого масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть. Сыр натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарезать мелкой стружкой, спассеровать в масле (10 г), прокипятить с томат-пюре. Мясо промыть и нарезать на порции по 2–3 куса, посыпать солью, перцем, обжарить в топленом масле (10 г), разложить в порционные огнеупорные керамические горшочки (если мясо жесткое, то перед тем, как раскладывать в горшочки, тушить его с бульоном в закрытой посуде в течение 20–30 минут). Добавить в горшочек с мясом рис,

пассерованный лук, лавровый лист. Залить горячей водой и варить в духовке или на плите при слабом кипении, накрыв горшочки крышками.

После выкипания воды посыпать тертым сыром, полить оставшимся топленым маслом и запечь в духовке, не накрывая горшочки крышками, чтобы на поверхности риса образовалась поджаристая корочка.

К столу подавать в горшочках.

ПЛОВ «ГОРА БЕШТАР»

Ингредиенты:

100 г риса, 120 г баранины, 20 г репчатого лука, 30 г курдючного сала, 30 г моркови, 30 г топленого масла, 10 г сыра, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Баранину промыть и нарезать небольшими кусочками. Обжарить баранину в курдючном сале до образования румяной корочки, затем добавить лук и морковь. Жарить до готовности мяса.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде. Смешать рис и мясо с овощами.

Сыр натереть на крупной терке. Разложить плов на порционные сковороды так, чтобы куски баранины были полностью покрыты рисом. Поверхность выровнять, посыпать тертым сыром, полить топленым маслом и запечь до образования на поверхности поджаристой корочки. Подавать в этой же сковороде.

При большем количестве продуктов плов запекать на противне таким же способом, потом нарезать порционными кусками. Отдельно подать красный соус с мадерой.

ПЛОВ «АКТАШ»

Ингредиенты:

100 г риса, 80 г баранины, 1 яйцо, 20 мл молока, 15 г репчатого лука, 25 г сливочного масла, 40 г сыра, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с сыром и репчатым луком. Посолить, добавить перец и, перемешивая, обжарить на сковороде с маслом (10 г). Сырое яйцо смешать с молоком, посолить, залить этой смесью жареное мясо и запечь в духовке.

Рис промыть и отварить в подсоленной воде.

Перед подачей к столу на тарелку выложить запеченное мясо, а рядом – отварной рис, политый оставшимся сливочным маслом.

ПЛОВ «ТАРАКУРГАН»

Ингредиенты:

500 г баранины, 400 г пшена, 70 г моркови, 60 г репчатого лука, 60 г сала, 10 г томат-

пасты, 1 пучок петрушки или укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Пшено перебрать и промыть.

Зелень вымыть и измельчить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, обжарить в разогретом сале, добавить лук и продолжать жарить до полуготовности мяса.

Смесь переложить в казан, посолить, поперчить, добавить морковь, лавровый лист, томат-пасту и поставить тушить. После того как мясо станет мягким, всыпать пшено. Добавить немного воды. Посуду с пловом поставить на слабый огонь и довести до готовности.

Перед подачей к столу посыпать плов измельченной зеленью. Отдельно можно подать овощной салат.

ПЛОВ «ТОЛСТЫЙ ЧАЙХАНЩИК»

Ингредиенты:

300 г баранины, 400 г риса, 60 г жира, 40 г репчатого лука, 50 г моркови, 100 г кураги, перец, соль.

Способ приготовления:

Курагу промыть и нарезать небольшими кусочками. Рис промыть и замочить на 1–2 часа. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Мясо промыть, нарезать кусочками, обжарить в разогретом жире, добавить лук и обжарить его вместе с мясом. Добавить морковь, посолить, поперчить, налить необходимое количество воды и тушить в течение 2 часов. В конце 2-го часа положить в казан курагу, рис и варить до готовности.

ПЛОВ ЗА 3 ТАНЬГА

Ингредиенты:

800 г бараньей грудинки, по 1 корню петрушки и сельдерея, 400 г риса, 200 г мелкого изюма, 200 г репчатого лука, 200 г масла, 2 г сахара, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать крупными полукольцами.

Грудинку промыть, отварить в воде с добавлением корней. Готовое мясо нарезать кусочками. Затем бульон процедить и отварить в нем рис. Когда он будет готов, отбросить его на сито, пролить холодной водой, чтобы рассыпался, дать воде стечь. Выложить рис в сковороду, добавить баранину, лук, соль, сахар, мелкий изюм и жарить на масле до готовности лука и подрумянивания риса.

Баранину можно не отваривать, а жарить на сале.

ПЛОВ «БЕГИСТУН»

Ингредиенты:

200 г молодой баранины (грудинка), 150 г репчатого лука, 80 г граната, 80 г алычи, 30 г изюма, 120 г риса, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Гранат вымыть и выжать из него сок. Алычу вымыть, удалить косточки, нарезать кубиками. Рис промыть. Баранину промыть и нарезать небольшими кусочками с косточками. Лук очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Изюм промыть и очистить от веточек.

В эмалированную кастрюлю налить слегка подсоленную горячую воду, засыпать в нее рис и варить до полуготовности, снимая с поверхности воды пену. Когда рис будет почти готов, откинуть рис на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой.

Кусочки мяса посолить, обжарить на сковороде на сильном огне в собственном жире с добавлением сливочного масла. Затем переложить мясо в казан с толстыми стенками, добавить лук, сок граната, изюм, алычу, кипящую воду (около 50–60 мл на порцию) и тушить на слабом огне под крышкой 30–45 минут (или выдержать в духовке).

К плову можно подать зеленый лук, молодой чеснок, мяту, кресс-салат.

БЕКТЕМИРСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

100 г риса, 70 г баранины, 70 г топленого или сливочного масла, 1 яйцо, 30 г лука, 150 мл молока, 0,1 г лимонной кислоты, 0,2 г корицы, 0,1 г шафрана, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и отварить в подсоленной воде, разделить на две равные части. Одну из них окрасить водным настоем шафрана. Перед подачей к столу рис соединить, полить топленым или сливочным маслом (30 г) и перемешать.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и спассеровать в масле (20 г). Лимонную кислоту растворить в воде (10 г на 1 л воды). Сырое яйцо смешать с молоком и вымытым и мелко нарезанным укропом.

Мясо промыть, нарезать кусочками по 15–20 г, посолить, обжарить в оставшемся топленом масле до готовности, добавить лук, растворенную в воде лимонную кислоту, корицу в порошке, перемешать, переложить на порционную сковороду, залить яйцом, смешанным с молоком и укропом.

Баранину подавать на той же сковороде, на которой ее запекали, а рис – отдельно.

ПЛОВ «АКШОЛАК»

Ингредиенты:

200 г баранины, 100 мл бульона, 100 г риса, 30 г репчатого лука, 30 г топленого масла, соль. Для аришты: 60 г муки, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и спассеровать в масле (10 г). Баранину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, обжарить на сковороде в масле (10 г), добавить лук, немного бульона и тушить до готовности.

Из муки, воды и яйца с добавлением соли замесить крутое тесто для лапши (аришта), слегка подсушить и нарезать соломкой. Затем отварить ее в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде, смешать его с лапшой и полить маслом (10 г).

При подаче к столу на тарелку выложить аришт-плов, сверху разложить баранину и полить еще раз маслом.

ПЛОВ «ЯКСАРТ»

Ингредиенты:

Для плова: 250 г баранины, 150 г риса, 30 г топленого масла, 100 мл бульона, 40 г чернослива, 50 г репчатого лука, корица, шафран, перец, соль. Для лаваша: 100 г муки, 1 яйцо.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и спассеровать в масле (10 г). Чернослив промыть.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками и обжарить на сковороде в масле (10 г). Затем подлить немного бульона, добавить лук и чернослив, настой шафрана, корицу, соль и перец и тушить до готовности.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде, окрасить его шафраном.

Из муки и яйца замесить тесто и испечь лаваш.

При подаче к столу на тарелку горкой уложить рис, сверху посыпать окрашенным рисом, разложить баранину с фруктами и соусом, полить маслом (10 г) и посыпать корицей. Лаваш подать отдельно.

ПЛОВ «ЧАКМОК ЧАКАР»

Ингредиенты:

1 кг баранины (нарубленные ребрышки и мякоть), 1,5 кг репчатого лука, 1,5 кг моркови, 1,5 кг крупного риса, 1 пучок кинзы и укропа, 200 г курдючного сала, 70 г томат-пасты, 50 г кураги, 50 г изюма, 250 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими продольными полосками. Мясо промыть и нарезать кубиками. Сало и промытую курагу мелко нарезать. Изюм промыть и очистить от веточек. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Рис промыть и оставить в холодной воде на 2 часа, затем воду слить, а рис обсушить. Томат-пасту развести в 1 л закипевшей воды и посолить по вкусу.

В разогретый сухой казан налить растительное масло (лучше хлопковое, но можно использовать и подсолнечное рафинированное), подогреть его на слабом огне в течение 30–45 минут. Затем увеличить огонь, чтобы мясо быстро обжарилось со всех сторон, после чего уменьшить огонь до минимума. После этого заложить лук и, не перемешивая с мясом, тушить в течение 10–15 минут под закрытой крышкой. Затем сверху (не

перемешивая) уложить морковь, а на дно казана очень аккуратно поместить небольшие кусочки курдючного сала, сверху – курагу.

Накрыть казан крышкой и тушить содержимое 35 минут на слабом огне. Перед закладкой риса мясо перемешать с морковью, посолить и добавить перец, сверху мяса положить изюм.

Желательно, чтобы ребрышки лежали на дне. Далее засыпать и разровнять рис, не перемешивая с мясом, накрыть казан крышкой и, вдвое увеличив огонь, оставить на 15 минут. Затем огонь уменьшить до прежнего состояния и очень аккуратно залить рис водой с растворенной томат-пастой так, чтобы на поверхности риса не было ямок. В противном случае он будет вариться неравномерно. Добавить горячую воду так, чтобы вода покрывала рис на 4–5 см. Если воды будет больше, рис разварится.

Оставить кипеть плов на среднем огне. Как только вода выкипит полностью, перемешать мясо и рис, добавить зелень и оставить еще на 20 минут доходить на слабом огне.

Подавать плов следует слегка остывшим.

ПЛОВ «ДЕДУШКА ТУРАХОН»

Ингредиенты:

500 г баранины, 200 г риса, 100 мл растительного масла (если мясо жирное, то меньше), 30 г томатной пасты, 250 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 60 г изюма, 80 г очищенного миндаля, 1 пучок укропа, 2 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок и лук очистить, вымыть, нарезать. Рис промыть и обсушить. Изюм промыть и очистить от веточек. Укроп вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать кубиками и обжарить в масле. Добавить чеснок, лук и немного воды (50–70 мл), а незадолго до готовности мяса всыпать рис. Как только рис станет рассыпчатым, добавить томатную пасту, соль, сахар и перец, подлить немного горячей воды и поставить на слабый огонь, накрыв крышкой. Время от времени подливать понемногу горячую воду. Рис должен оставаться рассыпчатым. Когда рис будет готов, добавить промытый изюм и миндаль, а также зелень. Укутать и поставить в теплое место. Через некоторое время подавать к столу в горячем виде.

ПЛОВ «ДУСТЛИК»

Ингредиенты:

250 г баранины, 100 г риса, 50 г белой фасоли, 100 г лука, 100 мл бульона, 50 г топленого масла, 40 г кишмиша, 0,1 г шафрана, 0,2 г корицы, перец, соль. Для лаваша: 100 г муки, 1 яйцо.

Способ приготовления:

Рис и фасоль промыть, рис замочить на 1–2 часа.

Лук очистить, вымыть, нарезать стружкой. Мясо промыть, нарезать по 2–3 куса на порцию, обжарить на сковороде в масле с добавлением репчатого лука, залить бульоном, посолить, поперчить, добавить настой шафрана и тушить до готовности.

Рис сварить в подсоленной воде до полуготовности и откинуть на дуршлаг. Отдельно сварить фасоль, затем смешать ее с рисом.

Испек лаваш из муки и яйца, положить его на дно кастрюли, добавить масло, настой шафрана, довести до кипения и насыпать слой риса для образования корочки – казмага. После этого заложить смесь риса и фасоли, сверху полить настоем шафрана и маслом, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и довести до готовности. Отдельно на масле припустить кишмиш (изюм).

При подаче на тарелку выложить горкой рис с фасолью, а по краям поместить готовое мясо, казмаг, припущенный кишмиш. Сверху полить маслом и посыпать корицей.

ЗАФАРСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

250 г баранины, 150 г риса, 100 мл бульона, 50 г топленого масла, 70 г репчатого лука, 30 г свежей алычи (или 15 г сушеной), 0,1 г шафрана, 0,2 г корицы, 1 пучок укропа или петрушки, перец, соль. Для лаваша: 100 г муки, 1 яйцо.

Способ приготовления:

Зелень вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кубиками. Алычу вымыть, очистить, удалить косточки, нарезать. Мясо промыть, нарезать кусочками по 35–40 г, посолить, поперчить, обжарить в масле (20 г) и тушить с небольшим количеством бульона. Затем добавить лук, алычу и довести мясо до готовности.

Чтобы приготовить лаваш, из муки и яйца замесить крутое тесто, раскатать его, сделать круглую лепешку толщиной 1 мм и выпечь на сковороде без масла.

Рис перебрать, промыть и замочить на несколько часов в холодной воде, поместив в нее марлевый мешочек с солью (из расчета 50 г соли на 1 кг риса). Затем промыть рис теплой водой, положить в кипящую подсоленную воду (на 1 кг риса 6 л воды), сварить до полуготовности и откинуть на дуршлаг. На дно посуды положить лаваш, засыпать отваренным рисом, полить растопленным маслом (30 г) и на слабом огне довести до готовности.

При подаче к столу часть риса окрасить настоем шафрана и выложить на тарелку горкой. По краям поместить готовое мясо (каурму) и кусочки рисового казмага, который образуется на дне кастрюли, полить маслом и посыпать корицей и зеленью.

ПЛОВ «КАКАЙДЫ»

Ингредиенты:

300 г баранины, 150 г риса, 100 мл бульона, 50 г топленого масла, 75 г абрикосов или хурмы, 50 г каштанов, 0,1 г тмина, 20 г репчатого лука, 0,2 г корицы, перец, соль. Для лаваша: 100 г муки, 1 яйцо.

Способ приготовления:

Абрикосы вымыть, удалить косточки. Каштаны вымыть, очистить и сварить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и спассеровать в масле (10 г). Мясо (баранью грудинку) промыть и обжарить в масле (20 г) целым куском. Затем отделить кости, мясо поперчить, посолить и припустить до готовности в небольшом количестве бульона с

добавлением лука, фруктов, каштанов и тмина.

Из муки и яйца испечь лаваш. Положить его на дно кастрюли, добавить масло (10 г), довести до кипения и насыпать слой риса для образования корочки – казмага.

Рис промыть, приготовить из него откидной плов. При подаче к столу на тарелку горкой уложить рис, сверху поместить баранину, припущенные фрукты, каштаны и казмаг из риса. Плов полить маслом (10 г) и посыпать корицей.

ПЛОВ «ГОСТЕПРИИМНЫЙ ЛАИШ»

Ингредиенты:

200 г баранины, 50 г репчатого лука, 150 г риса, 50 г топленого масла, 5 г сахара, 10 мл уксуса (3 %-ного), 10 г томатной пасты, 100 мл бульона, 0,1 г шафрана, 1 пучок зелени (укроп, петрушка, базилик, кинза), перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, лук очистить и вымыть. Мясо и часть лука пропустить через мясорубку, добавить перец, соль и тщательно перемешать. Поставить фарш на непродолжительное время на холод. Затем сформовать из него небольшие шарики весом по 20–30 г каждый и обжарить их на раскаленной сковороде в масле (20 г).

Оставшуюся часть лука нарезать и обжарить в масле (20 г), добавить томатную пасту, немного бульона, уксус, сахар, соль, перец и довести соус до готовности. Обжаренные мясные шарики (риза-кюфта) залить соусом и тушить в течение 8–10 минут.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, часть риса окрасить настоем шафрана. Зелень вымыть и крупно нарезать.

При подаче к столу рис уложить на тарелку горкой, сверху присыпать окрашенным рисом, сбоку поместить шарики (10 г) с соусом, полить маслом и посыпать рубленой зеленью.

ПЛОВ «ХРАБРЫЙ БАХТИЯР»

Ингредиенты:

100 г баранины, 25 г репчатого лука, 1 яйцо, 150 г риса, 40 г топленого масла, 25 г мацони, 0,1 г корицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Лук очистить и вымыть. Мясо промыть и пропустить вместе с луком через мясорубку. Фарш обжарить в масле (20 г), заправить взбитым яйцом, посолить, поперчить и запечь в духовке.

Перед подачей к столу рис уложить на тарелку горкой, сверху поместить фарш, полить маслом (20 г). Отдельно подать мацони (простоквашу), смешанное с толченой корицей.

ПЛОВ «ЩЕДРЫЙ ИЛДУС»

Ингредиенты:

200 г баранины, 150 г риса, 100 мл бульона, 50 г топленого масла, 50 г репчатого лука, 0,3 г лимонной кислоты (или 10 г абгоры), 1–2 пучка зелени (сельдерей, кинза, базилик), 0,2 г корицы, 0,1 г шафрана, перец, соль.

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и спассеровать в масле (10 г). Зелень вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть и нарезать кусочками весом по 35–40 г, посолить, поперчить и обжарить в топленом масле (30 г) на раскаленной сковороде. Затем добавить лимонную кислоту или абгору (сок недозревшего винограда), пассерованный лук, шафран, вымытую и нарезанную зелень и тушить в бульоне до готовности.

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Часть готового риса окрасить настоем шафрана.

При подаче к столу рис уложить на тарелку горкой, сверху посыпать окрашенным рисом, уложить сабзу-каурму, полить маслом (10 г) и посыпать корицей.

ПЛОВ «ЗОЛОТОЙ АЛТЫН»

Ингредиенты:

100 г риса, 70 г баранины, 30 г курдючного сала, 25 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 30 мл гранатового сока, бульон, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Мясо промыть, нарезать кусками по 20–30 г и обжарить в курдючном сале. Затем положить мясо в казан, добавить репчатый лук, гранатовый сок, немного бульона, соль и тушить под крышкой до готовности.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде.

При подаче к столу на тарелку положить куски баранины с луком и соком, в котором они тушились, а рядом выложить рассыпчатый рис, политый растопленным сливочным маслом.

ПЛОВ «РАДУШНЫЙ ТИНЧЛИК»

Ингредиенты:

200 г баранины, 100 г риса, 100 мл бульона, 2 яйца, 70 г репчатого лука, 30 г топленого масла, 0,5 г лимонной кислоты, 0,1 г шафрана, 0,2 г корицы, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать и спассеровать в масле (10 г). Яйца взбить. Зелень вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать кусками весом по 35–45 г, посолить, поперчить и обжарить в масле (10 г) на сковороде. Добавить бульон, лук, лимонную кислоту, настой шафрана и довести до готовности. Затем залить мясо взбитыми яйцами с укропом и запечь в духовке.

Рис промыть, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Часть риса окрасить настоем шафрана.

При подаче к столу выложить на тарелку рис горкой, поверх окрашенного риса

поместить чыгыртму, полить маслом и посыпать корицей и зеленью.

ПЛОВ «ЧИМБАЙ»

Ингредиенты:

200 г баранины, 100 г риса, 30 г жира, 100 г кураги, 40 г изюма, 50 г чернослива, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать кусочками, посолить и обжарить в масле (40 г) на слабом огне.

Сушеные фрукты (изюм, курагу, чернослив) перебрать, тщательно промыть в горячей воде, откинуть на дуршлаг, положить в сковороду с разогретым жиром и, помешивая, хорошо прогреть. Добавить сахар, обжаренную баранину, немного воды и все вместе потушить.

Рис промыть, отварить до полуготовности в слегка подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, заправить рис сливочным маслом (40 г), взбитым яйцом и разделить на три части. В кастрюлю с растопленным маслом положить одну часть риса, сверху – сухофрукты с мясом, снова рис, потом – сухофрукты с мясом и опять рис. Кастрюлю поставить на водяную баню и довести плов до готовности.

ЯНГИАБАДСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

200 г баранины, 20 г жира, 100 г риса, 1 зубчик чеснока, 15 г репчатого лука, 100 мл воды или бульона, 20 мл томатного сока, 10 г натертого сыра, 1 пучок петрушки, 20 г зеленого перца, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть и истолочь. Петрушку вымыть и мелко нарезать. Зеленый стручковый перец вымыть, нарезать кружочками.

Мясо промыть, нарезать кубиками и потушить с добавлением воды до полуготовности. Затем мясо обжарить в жире в течение 5 минут, добавить лук, чеснок, посолить, залить томатным соком и положить рис.

Добавить зелень петрушки, залить горячим бульоном или водой, посыпать красным молотым перцем, перемешать и довести до готовности в духовке.

При подаче к столу посыпать плов натертым сыром, зеленью и обложить кружочками зеленого перца.

ПЛОВ «АЙЗИМГУЛЬ»

Ингредиенты:

80 г риса, 50 г лапши, 100 г баранины, 20 г топленого масла, 20 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, 1 пучок зелени (укроп, базилик, петрушка), соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и спассеровать в масле (10 г).

Мясо промыть, нарезать кусочками по 15–20 г, посолить, обжарить в масле (10 г) и потушить с добавлением пассерованного лука.

Рис промыть. Рис и лапшу отварить по отдельности в подсоленной воде до готовности, затем соединить их и заправить сливочным маслом.

Зелень вымыть и мелко нарезать.

При подаче к столу баранину положить на рис с лапшой и посыпать зеленью.

УЧКУРГАНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

50 г баранины, 150 г курицы, 50 г риса, 200 мл бульона, 20 г томат-пюре, 20 мл растительного масла, 50 г зеленого консервированного горошка, 20 г репчатого лука, 40 г красного маринованного перца, 1 пучок зелени (базилик, петрушка), перец, соль.

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень вымыть и мелко нарезать. Рис перебрать и тщательно промыть, обжарить с томатом. Мясо промыть и нарезать мелкими кубиками, обжарить в масле (10 мл) с томатом. Мясо курицы также промыть и нарезать по 3 куса на порцию, обжарить в масле (10 мл) с добавлением лука и томат-пюре. На порционную сковороду положить обжаренный рис, баранину и курицу с луком и томатом, залить бульоном, посолить, поперчить и тушить на слабом огне. За 10 минут до готовности добавить зеленый горошек, маринованный перец или лечо.

Перед подачей к столу посыпать плов зеленью.

ПЛОВ «ШАРГУНЬ»

Ингредиенты:

1 кг баранины, 0,5 кг репчатого лука, 1 гранат, 2–3 свежие алычи, 100 г изюма, 400 г риса, 100–150 г сливочного масла, 30 г настоя шафрана, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Гранат вымыть и выжать из него сок. Изюм промыть и очистить от веточек. Алычу вымыть и очистить.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в собственном жире с добавлением сливочного масла. Все переложить в казан, добавить рис, лук, сок граната, изюм, алычу, настой шафрана, 0,5 стакана кипятка, соль и тушить на небольшом огне под крышкой в течение 30–40 минут или выдержать в духовке.

К плову подать пряную зелень, мяту, кресс-салат. При жаренье мяса в него можно добавить кусочки тыквы или каштаны.

ПЛОВ «МАЛЕНЬКАЯ ЛАЛИ»

Ингредиенты:

600 г баранины, 600 г риса, 400 г моркови, 150 г репчатого лука, 240 г бараньего жира или растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и замочить в подсоленной воде на 1–1,5 часа. Лук очистить, вымыть и нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить и также нарезать соломкой.

Мясо промыть, нарезать кубиками по 10–15 г, обжарить в котле в сильно нагретом жире до образования поджаристой корочки.

После этого добавить лук и морковь и обжарить все вместе.

В рис влить такой объем воды, какой займет набухший рис, и поставить на огонь. Когда вся жидкость будет поглощена рисом, котел плотно закрыть крышкой и оставить на слабом огне еще на 20–25 минут.

Перед подачей к столу уложить плов горкой на блюдо, сверху разложить кусочки мяса.

ПЛОВ «ДИЛЬФУЗА»

Ингредиенты:

100 г риса, 80 г баранины, 1 яйцо, 20 мл молока, 15 г лука, 25 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть. Лук очистить и вымыть. Баранину пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить, добавить перец и, помешивая, обжарить на сковороде в масле (10 г).

Сырое яйцо смешать с молоком, посолить, залить этой смесью жареное мясо и запечь в духовке.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде.

При подаче к столу на тарелку положить мясо, а рядом отварной рис, политый оставшимся сливочным маслом.

ПЛОВ «ХАМИДУЛЛА»

Ингредиенты:

300 г баранины, 300 г риса, 25 г топленого масла, 100 г репчатого лука, 50 мл виноградного сока, 1 пучок укропа и петрушки, пряности, черный перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть и нарезать маленькими кусочками. Баранину посыпать солью, перцем, пряностями и положить на дно казана с заранее разогретым топленым маслом (15 г). Жарить баранину в течение 20–30 минут. После этого положить в казан лук, зелень, залить виноградным соком и тушить мясо до полной готовности.

Рис промыть, залить водой и варить на слабом огне. Готовый рис переложить на большое блюдо. Вокруг него положить куски тушеного мяса. Плов подавать к столу, полив топленым маслом (10 г) и украсив измельченной зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «ДОБРАЯ ОЙША»

Ингредиенты:

1 кг риса, 800 г баранины, 400 г жира, 800 г моркови, 500 г репчатого лука, 5 г барбариса, 1 пучок зелени (укроп, петрушка), перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Рис промыть и замочить на 1 час. Зелень вымыть, крупно нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть. Одну луковицу и зачищенную мясную косточку обжарить в сильно разогретом жире (оставшийся лук мелко нарезать). Затем вынуть их, положить баранину, нарезанный лук и жарить до образования румяной корочки.

Добавить морковь и специи и жарить еще 8-10 минут. После этого влить воду, посолить, положить рис и довести до готовности. Воды влить примерно в 1,5 раза больше, чем риса.

Перед подачей к столу плов уложить горкой на блюде, украсить зеленью и кусочками мяса. Отдельно подать овощные салаты, петрушку, зеленый лук.

ПЛОВ «ХИЛОЛА»

Ингредиенты:

300 г баранины, 300 г риса, 150 мл мясного бульона, 50 г сливочного масла, 30 г чернослива, 50 г репчатого лука, пряности, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими полукольцами. Чернослив промыть и мелко нарезать. Рис промыть и оставить на 2–3 часа. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Мясо промыть и нарезать мелкими кусочками. Сливочное масло положить на дно казана, растопить. В казан сложить мясо, добавить лук, пряности, чернослив и соль. Жарить баранину в течение 15–20 минут. После этого залить мясо бульоном и тушить баранину до полной готовности.

Рис промыть еще раз, вновь залить водой и варить на слабом огне до полной готовности.

Готовый рис выложить в большое глубокое блюдо, вокруг него уложить куски баранины, тушеный чернослив и репчатый лук, добавить пряности и зелень кинзы и петрушки.

БЕЛЯЛЕТДИНСКИЙ ПЛОВ С БАРАНИНОЙ

Ингредиенты:

500 г баранины, 200 г риса, 60 г топленого масла, 30 г изюма, 40 г зерен миндаля, 1 пучок петрушки, 1 лавровый лист, гвоздика, зира, перец красный и черный молотый, соль.

Способ приготовления:

Изюм промыть и очистить от веточек. Петрушку вымыть и крупно нарезать. Мясо промыть и отварить с пучком зелени и пряностями.

Рис промыть, обсушить и обжарить в половине указанного количества топленого масла. Затем добавить 0,5 л бульона, приправить солью, перцем, зирой, добавить изюм и варить на слабом огне в течение 10 минут. Затем казан накрыть крышкой и поставить в духовку на 10 минут.

Мясо нарезать мелкими кубиками и обжарить в остатках топленого масла. Миндаль также подрумянить и смешать с рисом. Добавить специй.

ПЛОВ «ГЮЛЬЧАТАЙ»

Ингредиенты:

200 г баранины, 50 г риса, 20 г томат-пюре, 20 мл растительного масла, 50 г зеленого консервированного горошка, 20 г репчатого лука, 40 г красного маринованного перца, 1 пучок зелени (петрушка, укроп, кинза), перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и перебрать, обжарить в масле с томатом.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать мелкими кубиками, обжарить с томатом и луком.

На порционную сковороду положить обжаренный рис, баранину с луком и томатом, залить водой и тушить на слабом огне. За 10 минут до готовности добавить зеленый горошек, маринованный перец, соль и перец.

Зелень вымыть и мелко нарезать. Перед подачей к столу украсить плов зеленью.

ПЛОВ «ДОНГВАСА»

Ингредиенты:

500 г баранины, 200 г риса, 200 г моркови, 50 г бараньего жира, 20 г гороха, 4 луковицы, 2 г зиры, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Горох и рис промыть и замочить в холодной подсоленной воде на 2 часа. Мясо промыть, нарезать ломтиками по 10–20 г и обжарить в казане в жире до образования румяной корочки, после чего добавить нарезанные соломкой морковь и лук и жарить все в течение 5 минут. Затем влить воду в количестве, равном весу набухших в воде гороха и риса; положить рис, горох, перец, зиру и варить до испарения воды. Потом накрыть казан крышкой и варить плов в течение 20 минут. Плов подавать к столу, уложив горкой на блюдо.

ПЛОВ С ЛИМОНОМ

Ингредиенты:

300 г баранины, 200 г моркови, 200 г риса, 70 г бараньего сала, 2 луковицы, 15 г гороха, 0,5 лимона, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Мясо промыть и нарезать порционными кусочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Горох и рис промыть и замочить в воде на 1–2 часа.

Сало перекалить на сильном огне, добавить нарезанный кольцами репчатый лук и

обжарить его в течение 3 минут, после чего положить кусочки мяса и обжарить их до образования золотистой корочки. Добавить морковь, соль, перец, горох и жарить до готовности.

Лимон вымыть, очистить и нарезать кружочками.

В керамические горшочки положить кружки лимона, подготовленное мясо, пассерованные овощи и рис, влить немного воды и поставить в духовку, разогретую до 200–250 °С, на 20–30 минут.

ПЛОВ «АРБАБ»

Ингредиенты:

300 г риса, 200 г баранины, 200 г говядины, 200 г бараньих ребер, 100 г топленого курдючного сала, 50 г гороха, 50 г ревеня, 3 помидора, 2–3 плода алычи, 2 луковицы, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок зеленого лука, 3 г черного молотого перца, 1 г молотого кориандра, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, рис и горох промыть и замочить на 2 часа. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена. Помидоры вымыть и очистить, нарезать кусочками средней величины. Ревень вымыть, очистить и нарезать кубиками. Алычу вымыть, удалить косточки и разрезать на 2 части.

Бараньи ребра обжарить в 50 г топленого сала до образования золотистой корочки, оставшийся от жаренья жир перелить в казан. Туда же положить предварительно замоченный рис, соль, черный перец и кориандр. Рис залить 0,5–0,6 л воды и тушить до готовности.

Нарезанное порционными кусками мясо обжарить в оставшемся топленом сале до образования золотистой корочки. Добавить лук и болгарский перец, помидоры и тушить в течение 5–7 минут. Затем положить горох, влить 2–2,5 стакана воды и варить 35–40 минут, после чего добавить ревеня, половинки алычи и довести до готовности.

Перед подачей к столу рис уложить горкой на блюдо, сверху поместить готовое мясо, горох и овощи, полить оставшимся от тушения мяса соусом, посыпать измельченным зеленым луком и украсить фигурно нарезанными помидорами.

ПЛОВ ПО-ШАДЫБЕКСКИ

Ингредиенты:

400 г риса, 300 г баранины, 100 г бараньего жира, 120 г моркови, 150 г репчатого лука, 3–4 айвы, 5 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать ломтиками. Морковь и айву вымыть, морковь очистить, у айвы удалить сердцевину, все нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Рис промыть.

Бараний жир растопить в кастрюле, обжарить в нем лук до темно-коричневого цвета, добавить мясо и обжарить его до золотистого цвета. Затем положить морковь, обжарить в течение 5 минут, после чего добавить соль, перец, немного воды и тушить в течение 1

часа.

Айву смешать с промытым рисом и уложить ровным слоем в кастрюлю, влить 0,8 л воды и варить при сильном кипении до полного испарения влаги. Накрывать кастрюлю с рисом крышкой и оставить на 20 минут.

Готовый рис с айвой и мясо с морковью и луком смешать, выложить горкой на блюдо и подать к столу.

ПЛОВ ИЗ КЫЗЫЛТЕПА

Ингредиенты:

100 г баранины, 20 г жира, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 230 г риса, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть и нарезать кусочками средней величины. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Рис промыть.

В кастрюлю с растопленным жиром положить мясо, лук, морковь и обжарить. Затем ингредиенты залить водой (примерно 400–500 мл) и тушить 1 час на умеренном огне. В полученную смесь добавить рис, воду, соль и варить 30 минут.

ПЛОВ С БАРБАРИСОМ

Ингредиенты:

300 г баранины, 250 г сала, 50 г барбариса, 1 кг риса, 200 г лука, 3 айвы, 150 г моркови, 1 стручок острого перца, 3 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Острый перец измельчить. Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на две части. Рис промыть. Мясо промыть и нарезать порционными кусками.

Лук обжарить в растопленном сале до золотистого цвета. Затем положить баранину, обжарить в течение 10 минут, после чего добавить морковь, острый перец и разрезанную пополам айву.

Влить в казан воду (около 1 л), положить барбарис, соль, перец и тушить в течение 40 минут. Затем добавить промытый рис, влить воду и варить до ее испарения. Затем накрыть казан крышкой и оставить на 30 минут.

Готовый плов перемешать, выложить горкой на блюдо и подать к столу.

ПЛОВ С ИЗЮМОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты:

200 г баранины, 200 г риса, 200 г изюма, 100 г чернослива, 50 г бараньего сала, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Изюм и чернослив промыть и замочить на 1–2 часа. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук и

морковь обжарить в сале до золотистого цвета. Баранину промыть, нарезать крупными кусками, посолить, положить в кастрюлю, залить 0,5–0,7 л воды и отварить до готовности. Затем положить рис, морковь и лук, изюм и чернослив. Варить до испарения влаги, затем накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 30 минут.

Готовый плов выложить горкой на блюдо и подать к столу.

СОЛДАТСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

200 г баранины, 100 г риса, 40 г топленого масла, 20 г изюма, 20 г кураги, шафран, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, посолить, поперчить и обжарить в масле (10 г) на сковороде. Затем на 5 минут поместить в духовку.

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Часть риса окрасить настоем шафрана, затем весь рис полить маслом (10 г). Изюм и курагу промыть и припустить на масле (10 г).

Перед подачей к столу на блюдо выложить готовый плов, припущенные сухофрукты, все полить маслом (10 г).

ПЛОВ С ЖИРНОЙ БАРАНИНОЙ

Ингредиенты:

400 г жирной баранины, 200 г сала, 700 г риса, 200 г репчатого лука, 200 г моркови, 100 мл мясного бульона, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Лук очистить, вымыть, натереть на средней терке. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать небольшими кусками, посолить, обжарить в растопленном сале, добавить тертый лук, морковь, перец и жарить в течение 10 минут на среднем огне. Затем влить 1–1,2 л воды, довести до кипения, положить рис и варить до испарения влаги, после чего добавить мясной бульон и тушить на слабом огне в течение 20 минут. Готовый плов выложить горкой на блюдо и подать к столу.

ДИТМАРСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

300 г баранины, 150 г риса, 20 г кураги, 20 г изюма, 20 г сливочного масла, 60 г репчатого лука, 100 г моркови, 40 г курдючного сала, шафран, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 1–2 часа, сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг, окрасить шафраном и смешать со сливочным маслом.

Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Мясо промыть, нарезать кубиками и обжаривать в курдючном сале 15–

25 минут, затем добавить лук, морковь, перец. После этого смешать с рисом и поставить в духовку на 20–30 минут.

Изюм и курагу промыть и замочить в горячей воде на 1 час.

Перед подачей к столу плов выложить на блюдо, по краям уложить сухофрукты.

ПЛОВ С ПРЯНОСТЯМИ

Ингредиенты:

200 г баранины, 50 г жира, 100 г моркови, 60 г репчатого лука, 450 г риса, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 1 веточка чабреца, 1 веточка розмарина, 1 пучок петрушки, 3 г семян укропа, 1 г красного молотого перца, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Рис тщательно промыть. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Лимон вымыть, очистить и разделить на дольки.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусками, уложить в кастрюлю и обжарить в разогретом жире до образования корочки золотистого цвета, добавить лук, тертую морковь, веточки розмарина и чабреца, лавровый лист, влить 0,2 л воды и тушить на слабом огне в течение 20–25 минут. Затем вынуть розмарин, чабрец, лавровый лист и добавить в смесь соль, черный и красный перец, семена укропа.

Влить в кастрюлю 0,8 л воды, довести до кипения, всыпать рис и варить 25–30 минут. Затем добавить чеснок, накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 20 минут.

Готовый плов перемешать, выложить горкой на блюдо, украсить измельченной зеленью петрушки, дольками лимона и подать к столу.

СЛОЕНЫЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

200 г баранины, 50 г топленого масла, 50 г курдючного сала, 50 г моркови, 15 г сливочного масла, 40 г репчатого лука, 250 г риса, 1 пучок петрушки, 5 г красного молотого перца, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Зелень петрушки вымыть и крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать.

Рис отварить в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг. Морковь обжарить с нашинкованным луком в топленом масле. Мясо промыть, пропустить через мясорубку, добавить в фарш соль, черный и красный перец, перемешать, сформовать из него маленькие фрикадельки и жарить их на растопленном сале до готовности.

На большое блюдо выложить рис, полить его растопленным сливочным маслом, сверху положить фрикадельки, затем – морковь и лук. Готовый плов подать к столу, украсив веточками петрушки.

ТЕРМЕЗСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

100 г риса, 200 г баранины, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 60 г топленого сливочного масла, 1 пучок кинзы или петрушки, барбарис, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Рис промыть и перебрать. Мясо промыть, нарезать кусками средней величины, обжарить в топленом сливочном масле. Затем добавить лук и морковь и обжаривать 10–15 минут. Добавить немного воды и потушить еще 10 минут. Всыпать в казан с мясом рис, специи, соль и тушить на слабом огне почти до готовности. Когда жидкость полностью впитается в рис, казан накрыть крышкой и довести плов до готовности.

Зелень вымыть и мелко нарезать. Перед подачей к столу плов выложить на блюдо горкой, сверху разместить куски мяса, посыпать зеленью.

ПЛОВ «ХОРЕЗМСКИЙ»

Ингредиенты:

200 г баранины, 40 г топленого масла, 40 г томатной пасты, 100 г моркови, 5 г аджики, 50 г репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 250 г риса, перец, соль.

Способ приготовления:

Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Рис тщательно промыть, сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, выложить в кастрюлю и обжарить в топленом масле до образования золотистой корочки. Затем добавить лук, морковь, влить немного воды, положить томатную пасту, аджику и тушить в течение 15 минут на слабом огне. Влить в кастрюлю 0,4–0,5 л воды и варить до готовности. Оставить плов упревать на 20 минут, после чего выложить горкой на блюдо и посыпать измельченным зеленым луком.

НУКУССКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

800 г риса, 800 г баранины, 100 мл растительного масла, 250 г моркови, 250 г репчатого лука, 200 г изюма, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть и нарезать небольшими кубиками. Изюм промыть и очистить от веточек.

Сначала обжарить морковь и лук (до красноватого цвета) в растительном масле. Затем положить мясо, залить водой и посолить.

Рис промыть и отварить в подсоленной воде. Когда он будет почти готов, добавить мясо

с луком и морковью, изюм, перец, зиру и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут.

ПЛОВ ПО-ТАТАРСКИ

Ингредиенты:

200 г баранины, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г бараньего жира, 250 г риса, 100 г гороха, по 3 г черного и красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Горох промыть и замочить на 2 часа. Рис тщательно промыть.

Мясо промыть и нарезать кусками, обжарить в растопленном жире, добавить измельченный лук, морковь, влить 0,1 л воды и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить предварительно замоченный горох, соль, перец, влить 0,2 л воды и варить 25 минут, после чего всыпать рис, добавить 0,4 л воды и варить 15–20 минут. Оставить плов упревать 30 минут, затем выложить горкой на блюдо и подать к столу.

БАРАНИЙ ПЛОВ С РЕДЬКОЙ

Ингредиенты:

120 г баранины, 200 г риса, 60 г редьки, 50 г репчатого лука, 30 г томатной пасты, 40 г курдючного сала, 1 пучок петрушки, куркума, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис перебрать и промыть. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Зелень вымыть и мелко нарезать. Рис слегка обжарить в курдючном сале. Баранину обжарить до появления румяной корочки. Добавить лук, редьку, перец, куркуму, зиру, соль и жарить в течение 5 минут. Положить в кастрюлю томатную пасту, влить воду и довести плов до готовности.

Перед подачей к столу плов выложить на блюдо и украсить зеленью петрушки.

ВАБКЕНТСКИЙ ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ

Ингредиенты:

250 г баранины, 150 г риса, 60 г репчатого лука, 30 г моркови, 1 зубчик чеснока, 100 г жира, 15 г свекольных листьев, порошок мяты, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Репчатый лук и чеснок очистить и вымыть. Мясо промыть и разделить на два куска. Из одного куска приготовить фарш, пропустив его через мясорубку вместе с чесноком и частью лука. Затем добавить в фарш перец, зиру, порошок мяты, соль, хорошо перемешать. Подготовить свекольные листья: срезать с них жесткие черешки, вымыть в холодной воде, обсушить салфеткой. На каждый лист положить по 1 чайной ложке фарша, завернуть конвертом, после чего, сложив конверты швом друг к другу, нанизать их на

толстую нитку. Рис перебрать и тщательно промыть.

Оставшийся лук нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Второй кусок мяса с костями вместе с луком и морковью обжарить в жире, залить водой, посолить, добавить специи и тушить на слабом огне. Отварить голубцы, соединить их с рисом, поставить казан на сильный огонь, налить воды столько, чтобы она только чуть-чуть покрывала рис, и варить до полного испарения жидкости. После этого накрыть посуду крышкой и оставить на 20–30 минут.

Перед подачей к столу вынуть из казана голубцы и снять с них нитки. Плов выложить горкой на блюдо, голубцы разместить сверху.

РИШТАНСКИЙ ПЛОВ С АЛЫЧОЙ

Ингредиенты:

100 г риса, 150 г баранины, 100 г лука, 40 г свежей алычи, 20 г топленого масла, шафран, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в масле (10 г). Мясо промыть, сварить в подсоленной воде. Бульон процедить и добавить в него масло (10 г), лук и крепкий водный настой шафрана.

Алычу вымыть, удалить косточки, нарезать и отварить в небольшом количестве воды.

Рис промыть, перебрать, засыпать в кипящий бульон и отварить.

Перед подачей к столу порционный кусок баранины положить на блюдо, засыпать рассыпчатым рисом, а него положить алычу и полить отваром алычи.

ПЛОВ «ЭЛЪЯСА»

Ингредиенты:

800 г баранины, 300 г риса, 100 г репчатого лука, 150 г курдючного сала, 2 пучка укропа или базилика, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в курдючном сале. Рис промыть и замочить на 2 часа. Мясо промыть, отварить, посолить. Затем вынуть баранину из бульона, положить туда рис и варить почти до готовности. После этого добавить лук, перец и перемешать. Зелень вымыть и нарезать.

Мясо нарезать, выложить на блюдо, вокруг выложить рис. Сверху украсить зеленью.

ПЛОВЫ С ГОВЯДИНОЙ

ПАКИСТАНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

1 кг длиннозерного пакистанского риса, 1 кг говядины, 100 мл растительного масла, 300 г моркови, 300 г репчатого лука, 200 г изюма, тмин, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Изюм промыть и очистить от веточек.

Сначала обжарить морковь и лук (до красноватого цвета) в растительном масле. Затем положить мясо, залить водой и посолить.

Рис промыть и отварить в подсоленной воде. Когда он будет почти готов, добавить мясо с луком и морковью, изюм, перец и тмин и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут.

ПЛОВ «ДЭГУ»

Ингредиенты:

100 г говядины, 150 г риса, 25 г редьки, 30 г репчатого лука, 20 г томат-пюре, 30 г топленого сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис перебрать и промыть. Мясо очистить от пленок и жил, промыть, нарезать кусочками среднего размера. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Рис слегка обжарить в топленом сливочном масле (10 г). Говядину обжарить в масле (20 г) до появления румяной корочки. Добавить лук, редьку, поперчить, посолить и жарить в течение 5 минут. Положить в кастрюлю томат-пюре, влить воду и довести плов до готовности.

Перед подачей к столу плов выложить на блюдо.

ПЛОВ «КИМЧИЧИГЕ»

Ингредиенты:

100 г риса, 120 г говядины, 30 г репчатого лука, 30 г топленого масла, 100 мл коричневого бульона, 5 г барбариса, 1–2 палочки корицы, шафран, гвоздика, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать в масле (10 г). Мясо промыть и нарезать порционными кусками (по 1 на порцию), обжарить в топленом масле до образования румяной корочки (30 г). Затем мясо поместить в казан в один ряд, посолить, добавить лук, корицу и гвоздику, подлить немного коричневого бульона, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Рис промыть, отварить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) и откинуть на дуршлаг. После этого полить рис водным настоем шафрана, добавить топленое масло (10 г), перемешать и хорошо прогреть в духовке. Плов можно готовить и без шафрана.

Перед подачей к столу выложить на большое блюдо горячий рис, сверху готовое мясо и полить соком, в котором оно тушилось. Отдельно подать молотый барбарис.

ДОНГАССКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

500 г говядины, 300 г риса, 120 г репчатого лука, 50 г моркови, 2–3 зубчика чеснока, 200 г жира, 20 г виноградных листьев, порошок мяты, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Репчатый лук и чеснок очистить и вымыть. Мясо промыть, очистить от пленок и разделить на два одинаковых куска. Из одного куска приготовить фарш, пропустив его через мясорубку вместе с чесноком и частью лука. Затем добавить в фарш перец, зиру, порошок мяты, соль, хорошо перемешать. Подготовить виноградные листья: срезать с них жесткие черешки, вымыть в холодной воде, обсушить салфеткой. На каждый лист положить по 1 ч. л. фарша, завернуть конвертом, после чего, сложив конверты швом друг к другу, нанизать их на толстую крепкую нитку.

Рис перебрать и тщательно промыть. Оставшийся лук нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Второй кусок мяса с костями вместе с луком и морковью обжарить в жире, залить водой, посолить, положить специи и тушить на слабом огне. Отварить голубцы, соединить их с рисом, поставить казан на сильный огонь, налить воды столько, чтобы она только чуть-чуть покрывала рис, и варить до полного испарения жидкости. После этого накрыть казан крышкой и оставить на 20–30 минут.

Перед подачей к столу вынуть из казана голубцы и снять с них нитки. Плов выложить горкой на блюдо, голубцы положить сверху.

ГОВЯЖИЙ ПЛОВ ПО-БЕШАРЫКСКИ

Ингредиенты:

250 г говядины, 250 г риса, 50 г курдючного сала, 50 г томатной пасты, 120 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 пучок сельдерея, аджика, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть, сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

Сельдерей вымыть и мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Говядину промыть, нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить, выложить в кастрюлю и обжарить в курдючном сале до образования румяной корочки. Затем добавить лук, морковь, влить немного воды, положить томатную пасту, аджику и тушить в течение 20 минут на слабом огне. Влить в кастрюлю воду (около 0,5 л) и варить до готовности. Укутать казан тканью и оставить на 20 минут. Перед подачей к столу плов выложить горкой на блюдо и посыпать измельченным сельдереем.

ПЛОВ «БИБИМБАБ»

Ингредиенты:

200 г говяжьей вырезки, 100 мл бульона, 150 г риса, 40 г топленого масла, 60 г репчатого лука, 0,2 г гвоздики, 0,2 г корицы, 5 г сумаха, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать и пассеровать в масле (10 г). Мясо промыть, зачистить, нарезать ломтиками, слегка обжарить на раскаленной сковороде в масле (30 г), затем сложить слоями в кастрюлю попеременно с пассерованным луком, корицей и гвоздикой, влить бульона и тушить до готовности под крышкой.

Рис промыть, сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

Перед подачей к столу на тарелку горкой уложить рис, сверху поместить готовое мясо и полить соусом, образовавшимся при тушении. Отдельно подать сумах (сушеный молотый барбарис).

ЯНГИРАБАД-ПЛОВ

Ингредиенты:

800 г мяса, 1 кг риса, 300 г жира, 120 г моркови, 100 г репчатого лука, 70 г чеснока, 4 айвы, 100 г гороха, 30 г изюма, 30 г зерен граната, 2 яйца, перец, соль.

Способ приготовления:

Горох замочить на 12 часов. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Мясо очистить от пленок, промыть холодной водой, обсушить салфеткой и обжарить в жире до появления румяной корочки. Морковь обжарить вместе с мясом. Добавить лук и также обжарить.

Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на 2 части. Чеснок очистить и вымыть. Рис перебрать и тщательно промыть.

К обжаренному мясу и моркови добавить айву, зубчики чеснока целиком, горох, залить водой и варить на слабом огне, пока горох не размягчится. Затем посолить, поперчить, всыпать рис, долить воду и варить на сильном огне до тех пор, пока не выпарится вся жидкость. После этого вложить в казан промытый изюм, накрыть крышкой и подержать на очень слабом огне 20–25 минут.

Сварить в отдельной посуде яйца вкрутую, одну морковь целиком. Из плова вынуть айву и чеснок, а плов выложить на блюдо. Украсить его по краям красиво нарезанными вареными яйцами, морковью, чесноком, айвой, зернами граната.

ПЛОВ «ПОХОДНЫЙ»

Ингредиенты:

200 г говядины, 100 г риса, 70 г моркови, 50 г репчатого лука, 80 г гороха, 80 мл хлопкового масла, 5 г зарчавы, 5 г сахара, 2 шт. горошка черного перца, перец черный молотый, соль.

Способ приготовления:

Такой плов обычно готовится на костре.

Перебрать и тщательно промыть рис. Замочить его в холодной воде с зарчавой (пищевым красителем золотисто-желтого цвета, который получают из корней тропического дерева). Горох промыть и замочить на 2 часа.

Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Мясо промыть и нарезать крупными кусками.

Хлопковое масло вылить в казан и раскалить до появления дымка. После этого опустить в масло куски мяса, репчатый лук и обжарить до появления румяной корочки. Добавить морковь, горох, перец и другие специи, влить воду и варить в течение 1 часа.

После того как горох размягчится, посолить и добавить сахар, всыпать рис. Убавить огонь, положив в костер мелко нарубленные дрова. Варить плов до готовности риса.

Затем собрать рис горкой в середине казана, накрыть крышкой и оставить минут на 30–40.

Перед подачей к столу вынуть из плова мясо, нарезать его маленькими кусочками. Плов выложить на большое блюдо, а сверху разложить мясо.

ПЛОВ «СЧАСТЛИВЫЙ ЖЕЛУДОК»

Ингредиенты:

100 г риса, 0,2 л бульона, 120 г говядины, 30 г репчатого лука, 30 г топленого масла, шафран, корица, гвоздика, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать и спассеровать в масле (10 г). Говяжью вырезку промыть, нарезать крупными кусками, посолить и обжарить в топленом масле (10 г) до образования румяной корочки. Затем мясо уложить в сотейник в один ряд, добавить лук, корицу (палочкой), гвоздику, подлить немного бульона, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Рис промыть и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и окрасить рис водным настоем шафрана. Добавить топленое масло (10 г), перемешать и хорошо прогреть в духовке.

Перед подачей к столу на тарелку выложить горячий рис, мясо и полить соком, в котором оно тушилось.

ПЛОВ «ВЕСЕЛЫЙ АЛРЕС»

Ингредиенты:

200 г говядины, 70 г риса, 30 г топленого масла, 30 г репчатого лука, 50 г моркови, 20 г изюма, 100 мл бульона, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис перебрать, промыть несколько раз горячей водой и сварить до полуготовности. Изюм перебрать, промыть и распарить в горячей воде.

Лук очистить, вымыть, нарезать кружочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Мясо промыть, сварить и нарезать небольшими кубиками. В казане растопить масло или сало, положить в него мясо, сверху – морковь и лук.

На овощи поместить сваренный до полуготовности рис, влить бульон и, не перемешивая, посолить, поперчить, поставить на 1–1,5 часа на слабый огонь в закрытой посуде.

Перед подачей к столу плов выложить на большое блюдо или подать каждому на отдельной тарелке. Добавить в плов изюм или урюк.

ПЛОВ «МЯСНОЕ ИЗОБИЛИЕ»

Ингредиенты:

200 г говядины, 80 г цветной (или 60 г белокочанной) капусты, 50 г риса, 10 г топленого масла, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис перебрать, промыть и замочить на 1–2 часа. Мясо промыть, нарезать по 2 куса на порцию, отбить, посолить, поперчить и обжарить до образования румяной корочки. Обработать цветную или белокочанную капусту, обжарить ее во фритюре и посолить.

Мясо положить в сотейник, на него выложить обжаренную капусту, затем рис, залить холодной водой или бульоном, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Затем переложить плов на раскаленную сковороду с топленным маслом и обжарить.

АНДИЖАНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

300 г говядины, 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 60 г топленого масла, 300 г риса, 130 г гороха, 1 пучок зелени петрушки, зира, куркума, перец красный и черный молотый, соль.

Способ приготовления:

Рис перебрать и тщательно промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Горох промыть и замочить на 2 часа.

Петрушку вымыть и нарезать. Мясо промыть и нарезать кубиками средней величины, обжарить в топленом масле, добавить измельченный лук, морковь, влить воду (около 0,2 л) и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить горох, соль, красный и черный перец, зиру и куркуму, влить еще 0,3 л воды и варить в течение 30 минут, после чего положить рис, добавить 0,4 л воды и варить 15–20 минут. Оставить плов упревать на 30 минут, затем выложить горкой на блюдо и подать к столу, украсив зеленью петрушки.

ПЛОВ «ПУСАН»

Ингредиенты:

250 г риса, 80 г изюма, 60 мл растительного масла, 80 г репчатого лука, 1 маленький стручок острого перца (или 20 г красного молотого перца), 1 зубчик чеснока, 250 г рубленого мяса, 250 г помидоров, 80 г шпика, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, снять с них кожицу, нарезать. Шпик нарезать полосками. Изюм промыть и очистить от веточек. Рис перебрать, промыть, обсушить, положить в кастрюлю, добавить изюм и растительное масло (около 30 мл). Поставить на огонь и тушить до тех пор, пока рис не зарумянится.

Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Острый перец нарезать очень мелко. Лук и чеснок обжарить в растительном масле, добавить мясо и перец, тушить в течение 10

минут.

Незадолго до конца тушения добавить помидоры. Влить немного воды, мясо посолить, смешать с рисом, выложить в огнеупорную посуду, сверху распределить шпик и поставить форму в духовку на слабый огонь. Тушить до готовности риса.

ПЛОВ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Ингредиенты:

400 г риса, 400 г моркови, 200 г говядины, 100 г говяжьего жира, 120 г лука, 1 яйцо, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и замочить на 1–2 часа. Репчатый лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Мясо промыть, пропустить через мясорубку, добавить 1/2 рубленого лука, соль, перец, яйцо и перемешать. Из фарша сформовать фрикадельки величиной с грецкий орех.

Оставшийся лук обжарить в сильно разогретом говяжьем жире, положить морковь, влить воду и тушить в течение 3 минут. Затем опустить фрикадельки и тушить на слабом огне в течение 15 минут, после чего положить рис, влить воду и варить до готовности риса. Оставить плов упревать на 30 минут.

Перед подачей к столу вынуть фрикадельки, плов перемешать, выложить горкой на блюдо, сверху разложить фрикадельки.

ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ И УКРОПОМ

Ингредиенты:

200 г говядины, 60 г бараньего сала, 80 г моркови, 500 г риса, 80 г репчатого лука, 2 пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать крупными полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Один пучок зелени укропа вымыть и мелко нарезать.

Сало нарезать кубиками и растопить в чугунке, добавить мясо, нашинкованный лук, тертую морковь и 1 пучок измельченной зелени укропа. Обжаривать в течение 15–20 минут на среднем огне, затем положить рис, влить 0,1 л воды и тушить в течение 10 минут, после чего добавить 0,8 л воды, посолить, поперчить и варить до готовности. Оставить плов упревать на 20 минут.

Перед подачей к столу выложить плов горкой на блюдо и украсить веточками оставшегося укропа.

БЕРУНИЙСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

400 г говядины, 200 г топленого масла, 700 г риса, 200 г репчатого лука, 200 г моркови,

100 мл мясного бульона, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень вымыть и крупно нарезать. Рис тщательно промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать небольшими кубиками, посолить, обжарить в топленом масле, добавить лук, морковь, перец и жарить в течение 10 минут на среднем огне. Затем влить 1–1,2 л воды, довести до кипения, положить рис и варить до испарения влаги, после чего добавить мясной бульон и тушить на слабом огне в течение 20 минут.

Перед подачей к столу плов выложить горкой на блюдо и украсить зеленью петрушки.

ПЛОВ ЛУКОВЫЙ

Ингредиенты:

300 г мясного фарша, 70 г топленого масла, 30 г бараньего сала, 200 г лука, 100 г моркови, 500 г риса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок зелени петрушки, 5 г барбариса, 5 мл 3 %-ного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени кинзы, 1 гранат, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок и лук очистить, вымыть. Чеснок потолочь, 1/3 лука натереть на крупной терке.

Вареное яйцо очистить и мелко нарезать. Зелень вымыть, мелко нарезать, смешать с яйцом.

В мясной фарш добавить соль, перец, чеснок и тертый лук. Фарш перемешать и разделить на небольшие лепешки. На середину каждой лепешки положить начинку из смеси яйца и петрушки. Края лепешек защипнуть. Положить изделия в кастрюлю и обжарить в топленом масле с обеих сторон.

Еще 1/3 репчатого лука крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Рис промыть и замочить на 2 часа.

В бараньем сале обжарить лук и морковь, положить в кастрюлю к мясным лепешкам. Влить около 1 л воды, довести до кипения и добавить предварительно замоченный рис. Через 5 минут положить барбарис и варить на слабом огне до готовности. Затем аккуратно достать мясные лепешки, а рис оставить на 30 минут под крышкой.

Оставшийся лук нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут.

Рис выложить горкой на блюдо, посыпать измельченной зеленью кинзы, сверху поместить мясные лепешки, украсить зернами граната. По краям блюда разложить кольца лука.

БУЗДЯКСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

Для фарша: 0,5 кг говядины, 3 яйца, 30 г курдючного сала, 3 зубчика чеснока, 150 г репчатого лука, 100 мл оливкового масла, перец красный и черный молотый, соль. Для плова: 100 г моркови, 120 г репчатого лука, 230 г риса, 100 г топленого масла, 1 пучок кинзы, базилика или петрушки, зира, куркума, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок и лук очистить, вымыть. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать маленькими

кубиками. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Мясо вместе с курдючным салом, репчатым луком и чесноком пропустить через мясорубку. Добавить яйца. Фарш посолить, поперчить и тщательно перемешать. После этого разделать его в виде небольших котлет. Котлеты обжарить в оливковом масле до полуготовности.

Рис тщательно промыть и замочить на 1–2 часа. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. В отдельной посуде растопить масло, спассеровать в нем лук, добавить морковь, обжарить еще раз. Переложить обжаренные лук и морковь в казан, залить водой, сверху разместить котлеты, посолить, поперчить, всыпать зиру, куркуму, рис. Казан поставить на слабый огонь. После того как вода выкипит, накрыть посуду крышкой и довести плов до готовности.

Перед подачей к столу выложить плов на блюдо, мясные котлеты разместить поверх плова. Зелень вымыть, мелко нарезать и посыпать ею блюдо.

ТАТЫШЛИНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

150 г говядины, 150 г риса, 100 г моркови, 60 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, 40 г айвы, 1 пучок зелени (укроп, базилик), шафран, перец, соль.

Способ приготовления:

Айву вымыть, очистить, разрезать на несколько кусочков. Мясо промыть. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Рис тщательно промыть и замочить на 1 час. Лук и морковь обжарить в растительном масле.

Сварить мясной бульон. Вынуть мясо и нарезать его небольшими кусочками. В бульон положить рис, лук и морковь, айву, добавить перец, шафран, соль и варить до готовности риса.

Разогреть сливочное масло. После того как рис станет мягким, добавить горячее сливочное масло, размешать и выложить на блюдо рядами попеременно с кусочками мяса. Зелень вымыть, мелко нарезать и украсить ею плов.

КУГАРЧИНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

200 г говядины, 150 г риса, 150 г моркови, 50 г бараньего сала или топленого масла, 100 г репчатого лука, шафран, перец черный и красный молотый, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито, часть риса окрасить шафраном.

Морковь вымыть и очистить, нарезать соломкой. Мясо тщательно промыть. Морковь и мясо отварить. Вареное мясо нарезать небольшими кусками, добавить соль и специи, все перемешать. Лук очистить, вымыть, нарезать соломкой и обжарить. Смешать лук с мясом и морковью.

При подаче к столу сначала выложить на тарелку отваренный рис (чередую слои

окрашенного и неокрашенного шафраном), затем разогреть баранье сало или топленое масло и частью его полить рис, сверху уложить мясо, морковь, лук и полить оставшимся маслом.

ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ ПО-ДУСЛИКСКИ

Ингредиенты:

200 г говядины, 100 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 150 г моркови, 300 г риса, 1 пучок зелени (кинза, петрушка), зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть и замочить на 1 час. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук очистить и вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зелень вымыть и крупно нарезать.

Разогреть сливочное масло в чугунном казане и обжарить в нем говядину. Затем добавить к мясу лук и морковь, также обжарить.

Залить мясо водой, добавить соль, специи, довести до кипения. Рис положить в котелок с мясом и разровнять. После того как вода выкипит, сделать несколько углублений до дна и влить в них небольшое количество воды (около 20 мл). Плотно закрыть крышкой и оставить на 30 минут на слабом огне.

Перед подачей к столу выложить плов на блюдо горкой и поместить сверху кусочки говядины, украсить все зеленью.

ЯНАУЛЬСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

150 г говядины, 100 г риса, 100 г моркови, 40 г фасоли, 50 г репчатого лука, 40 мл оливкового масла, 1 пучок кинзы, гранатовый сок, барбарис, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть в холодной подсоленной воде, затем залить горячей водой и оставить на 1 час. Фасоль предварительно замочить на сутки, затем тщательно промыть.

Мясо промыть и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Говядину обжарить в раскаленном масле до появления золотистой корочки, добавить лук, морковь и продолжать жарить. После того как морковь и лук обжарятся, влить кипящую воду, добавить фасоль, гранатовый сок и специи и варить в течение 20–25 минут. Затем посолить и засыпать ровным слоем рис. Далее снова влить воду в количестве, равном весу набухшего риса. После того как вода выпарится и впитается, казан плотно накрыть крышкой и довести плов до готовности на слабом огне.

Зелень вымыть и мелко нарезать.

Перед подачей к столу выложить плов горкой на блюдо и украсить кинзой.

ПЛОВ «ЛЯНГАР»

Ингредиенты:

120 г риса, 150 г говядины, 50 г репчатого лука, 30 г топленого масла, 1 пучок базилика или петрушки, куркума, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень вымыть и нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и спассеровать. Рис тщательно промыть и замочить в воде на 2 часа. Мясо промыть, сварить, нарезать маленькими кубиками. Бульон процедить, добавить соль, специи, разогретое топленое масло, лук и нагреть до кипения, после чего засыпать рис. После того как рис будет готов, положить в него кусочки горячей вареной говядины и хорошо перемешать.

Перед подачей к столу плов выложить на блюдо горкой и украсить зеленью базилика или петрушки.

ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ ПО-МИРАКСКИ

Ингредиенты:

100 г говядины, 150 г риса, 1 яйцо, 20 мл молока, 20 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 50 г сыра твердых сортов, 1 пучок кинзы, перец черный и красный молотый, соль.

Способ приготовления:

Кинзу вымыть и мелко нарезать. Лук очистить и вымыть. Мясо тщательно промыть и пропустить через мясорубку вместе с сыром и репчатым луком. Посолить, добавить перец и, перемешивая, обжарить на сковороде с маслом. Сырое яйцо смешать с молоком, посолить, залить этой смесью жареное мясо и запечь в духовке.

Рис промыть и отварить в подсоленной воде.

Перед подачей к столу на тарелку положить запеченное мясо, а рядом – отварной рис, политый сливочным маслом. Сверху посыпать мелко нарезанной кинзой.

ЧИШМИНСКИЙ ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты:

150 г говядины, 50 г топленого масла, 100 г репчатого лука, 120 г моркови, 150 г риса, 1 свекла, 2 пучка зелени (кинза, петрушка, сельдерей), карри, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Свеклу вымыть, очистить, отварить и натереть на мелкой терке. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать кусочками средней величины.

Масло растопить в кастрюле и обжарить в нем сначала мясо до румяной корочки, добавить морковь и еще немного обжарить в нем сначала мясо, затем лук.

Рис промыть, перебрать, положить в казан с мясом и морковью. Туда же добавить обжаренный лук и свеклу. Все посолить, добавить специи, влить в казан воду, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь.

Перед подачей к столу плов перемешать снизу вверх, выложить на блюдо горкой и посыпать зеленью.

КАНЛЫКУЛЬСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

150 г риса, 100 г говядины, 30 г топленого масла, 20 г курдючного сала, 20 г лука, 1 пучок кинзы или петрушки, шафран, соль.

Способ приготовления:

Зелень вымыть и нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растопленном сале. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить и потушить с луком. Рис промыть и отварить в подсоленной воде. Часть риса окрасить шафраном. Заправить рис топленным маслом.

При подаче к столу говядину выложить на рис, украсить зеленью.

ПЛОВ «КИРГИЛИ»

Ингредиенты:

150 г риса, 100 г говядины, 30 г топленого масла, 50 г репчатого лука, 10 мл винного уксуса, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и сварить в подсоленной воде. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Мясо промыть, нарезать кусочками средней величины, обжарить в топленом масле до румяной корочки, затем положить в сотейник, добавить лук и винный уксус, немного воды и тушить в закрытой посуде до готовности мяса.

При подаче к столу на разогретое блюдо выложить куски говядины с луком, а рядом – рассыпчатый рис, политый топленным маслом.

ПЛОВ «ЧИНАЗ»

Ингредиенты:

130 г риса, 100 г говядины, 100 г топленого масла, 1 яйцо, 50 г лука, 180 мл молока, 1 пучок базилика или укропа, 0,2 г лимонной кислоты, 0,2 г корицы, шафран, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и отварить в подсоленной воде, разделить на две равные части. Одну из них окрасить водным настоем шафрана.

Зелень вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и обжарить в 30 г масла. Лимонную кислоту растворить в воде (200 мл). Сырое яйцо смешать с молоком.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, обжарить в 30 г масла до готовности, добавить лук, растворенную в воде лимонную кислоту, корицу в порошке, перемешать, выложить на небольшую сковороду, залить сырым яйцом, смешанным с молоком и зеленью.

Перед подачей к столу рис, окрашенный шафраном и неокрашенный, соединить, полить оставшимся маслом и перемешать.

Говядину подавать на той же сковороде, на которой ее запекали, а рис подавать

отдельно.

САЛАРСКИЙ ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты:

500 г говядины, 400 г риса, 70 г моркови, 60 г репчатого лука, 60 г топленого масла, 10 г томат-пасты, 1 пучок кинзы, петрушки или укропа, зира, барбарис, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Рис перебрать и тщательно промыть. Зелень вымыть и измельчить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить в разогретом масле, добавить лук и продолжать жарить до полуготовности мяса.

Смесь переложить в казан, посолить, добавить специи, морковь, томат-пасту и поставить тушить. После того как мясо станет мягким, всыпать рис. Добавить немного воды. Казан с пловом поставить на слабый огонь и довести до готовности.

Перед подачей к столу выложить плов на большое блюдо и посыпать измельченной зеленью.

ПЛОВ ПО-ДАШТАБАДСКИ С СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты:

300 г говядины, 300 г риса, 300 г изюма, 150 г чернослива, 70 г курдючного сала, 70 г моркови, 70 г лука, 1 пучок базилика, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис перебрать и тщательно промыть. Изюм и чернослив промыть и замочить на 1–2 часа. Лук очистить, вымыть, нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в сале. Говядину промыть, нарезать крупными кубиками, посолить, поперчить, положить в кастрюлю, залить 0,7–1 л воды и отварить до готовности. Затем положить рис, морковь и лук, изюм и чернослив. Варить до испарения влаги, затем накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 30 минут.

Зелень вымыть и мелко нарезать. Перед подачей к столу готовый плов выложить горкой на блюдо и украсить зеленью.

ПЛОВ «КАРШИ»

Ингредиенты:

200 г говядины, 100 г риса, 2 яйца, 40 г топленого масла, 80 г репчатого лука, 40 г курдючного сала, 0,5 г лимонной кислоты, шафран, корица, 1 пучок кинзы, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Часть риса окрасить настоем шафрана.

Кинзу вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и

обжарить в сале. Яйца взбить. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, посолить, поперчить, добавить зиру и обжарить в 20 г масла на сковороде. Добавить немного воды, лук, лимонную кислоту, настой шафрана и довести до готовности. Затем залить мясо взбитыми яйцами с кинзой и запечь в духовке.

При подаче к столу рис выложить на тарелку горкой, поверх окрашенного риса поместить мясо, полить оставшимся маслом и посыпать корицей и зеленью.

ПАЛВАНТАШСКИЙ ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты:

800 говядины, 1 кг репчатого лука, 900 г моркови, 1 кг крупного риса, 1 пучок кинзы или укропа, 150 г топленого масла, 70 г томат-пасты, 80 г изюма, 200 мл растительного масла, зира, барбарис, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой стружкой. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Изюм вымыть и очистить от веточек. Зелень вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Рис промыть и замочить на 2 часа, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Томат-пасту развести в 800 мл горячей кипяченой воды и посолить.

В разогретый сухой казан налить растительное масло, нагревать его на слабом огне в течение 30 минут. Перед тем как заложить мясо, усилить огонь (чтобы все мясо быстро обжарилось со всех сторон). После образования на мясе румяной корочки уменьшить огонь до минимума, заложить лук и, не перемешивая, тушить в течение 10–15 минут под крышкой. Затем сверху уложить морковь, а на дно казана очень аккуратно поместить небольшие кусочки топленого масла, сверху – изюм.

Закрывать крышку и тушить в течение 30 минут на слабом огне. Перед закладкой риса мясо перемешать с морковью, посолить и добавить пряности по вкусу, сверху мяса положить изюм.

Засыпать и разровнять рис, не перемешивая с мясом, накрыть крышкой казан и, увеличив огонь, оставить на 15 минут. Затем огонь уменьшить до прежнего состояния и очень аккуратно залить рис водой с растворенной томат-пастой. После этого добавить горячую воду, так чтобы вода стояла над рисом на 4–5 см.

Оставить кипеть плов на среднем огне. Как только вода выкипит полностью, перемешать мясо и рис, добавить зелень и оставить еще на 20 минут доходить на слабом огне.

Подавать плов следует слегка остывшим.

ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ ПО-КОЙТАШСКИ

Ингредиенты:

300 г говядины, 200 г риса, 60 г топленого масла, 30 г курдючного сала, 120 мл бульона, 50 г чернослива, 80 г репчатого лука, корица, шафран, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и обжарить в 30 г масла. Чернослив промыть.

Мясо промыть, нарезать крупными кусками и обжарить на сковороде в курдючном сале. Затем подлить немного бульона, добавить лук и чернослив, настой шафрана, корицу, соль, зиру и перец и тушить до готовности.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде, окрасить его шафраном.

При подаче к столу на тарелку горкой уложить рис, сверху посыпать окрашенным рисом, сбоку разложить баранину с фруктами и соусом, полить оставшимся маслом и посыпать корицей.

ПЛОВ «НИЗБАТЫР»

Ингредиенты:

400 г говядины, 200 г риса, 100 г кураги, 100 г репчатого лука, 100 г топленого масла, 1 корень сельдерея, 1 пучок зеленого сельдерея, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления:

Курагу промыть и мелко нарезать. Зелень сельдерея вымыть и мелко нарезать. Рис тщательно промыть и замочить на 1 час. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Говядину промыть, отварить в воде с добавлением корня сельдерея. Вареную говядину нарезать кусочками. Затем процедить бульон и отварить в нем рис. Когда рис будет готов, отбросить его на сито, облить холодной водой, дать воде стечь. Выложить рис на сковороду, добавить говядину, лук, соль, сахар, курагу и жарить на масле до готовности лука и подрумянивания риса.

Перед подачей к столу выложить на блюдо, украсив зеленью сельдерея.

ХАНАБАДСКИЙ ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты:

Для лаваша: 100 г муки, 1 яйцо. Для плова: 300 г говядины, 200 г риса, 30 г топленого масла, 50 г курдючного сала, 100 г репчатого лука, 50 г свежей алычи, 1 пучок базилика или петрушки, шафран, корица, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень вымыть и мелко нарезать. Алычу вымыть, очистить, нарезать, удаляя косточки. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать кусочками средней величины, посолить, поперчить, обжарить в 20 г сала и тушить в небольшом количестве воды. Затем добавить лук, алычу и довести мясо до готовности.

Из муки и яйца замесить крутое тесто, раскатать его в виде круглой лепешки толщиной 1 мм и выпечь на сковороде без масла.

Рис тщательно промыть и замочить на 1–2 часа в холодной подсоленной воде. Затем промыть рис теплой водой, положить в кипящую подсоленную воду (около 1 л), сварить до полуготовности и откинуть на дуршлаг. На дно посуды положить лаваш, засыпать отваренным рисом, полить оставшимся растопленным курдючным салом и на слабом огне довести до готовности.

При подаче к столу часть риса окрасить настоем шафрана и выложить на тарелку горкой. Сбоку поместить готовое мясо, а с другой стороны – кусочки рисового казмага,

полить маслом и посыпать корицей и зеленью.

ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ И КРЫЖОВНИКОМ ПО-БУСТАНСКИ

Ингредиенты:

150 г говядины, 200 г риса, 60 г топленого масла, 50 мл оливкового масла, 100 г лука, 40 г ягод крыжовника, 1 пучок кинзы или сельдерея, шафран, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и отварить в подсоленной воде, полить водным настоем шафрана и заправить оливковым маслом.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в 30 г масла. Крыжовник вымыть, очистить от веточек. Зелень вымыть и мелко нарезать. Говядину промыть, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в оставшемся масле, добавить лук, крыжовник, зелень. Все это тушить в закрытой посуде до готовности мяса.

При подаче к столу рис выложить на блюдо, рядом с рисом разложить говядину с соусом.

ПЛОВ «МУЗРАБАД»

Ингредиенты:

250 г говядины, 200 г курдючного сала, 40 г барбариса, 800 г риса, 180 г лука, 2–3 свежие айвы, 120 г моркови, 1 пучок петрушки, куркума, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Айву вымыть, очистить, разрезать на 2 части. Рис промыть и перебрать. Мясо промыть и нарезать крупными кусками.

Лук обжарить в растопленном сале до золотистого цвета. Затем положить говядину, обжаривать в течение 10 минут, после чего добавить морковь и разрезанную пополам айву.

Влить в казан воду (около 1 л), положить барбарис, соль, перец, куркуму и тушить в течение 40 минут. Затем добавить промытый рис, влить воду и варить до испарения влаги. После этого накрыть казан крышкой и оставить на 30 минут.

Перед подачей к столу плов перемешать, выложить горкой на блюдо и подать, украсив измельченной зеленью.

ПЛОВЫ СО СВИНИНОЙ

«ОБЖОРКА»

Ингредиенты:

300 г свинины, 300 г риса, 200 г грибов, 60 г топленого сливочного масла, 50 г сливочного масла, зелень (петрушка, укроп, кинза), перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и замочить на 2 часа. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Мясо промыть, очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками и обжарить в топленом масле. Грибы промыть, очистить и отварить в кипящей подсоленной воде. Затем мелко нарезать и обжарить в масле.

Соединить в сотейнике обжаренные грибы, мясо, всыпать рис, влить воду, посолить, поперчить и довести до готовности на среднем огне. Готовый плов посыпать измельченной зеленью.

ПЛОВ «ЭШАНГУЗАР»

Ингредиенты:

1 кг свинины, 1 кг риса, 1 кг моркови, 0,5 кг лука, 150 г чернослива, 20 г изюма, 100 мл подсолнечного масла, 5 зубчиков чеснока, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть и нарезать крупными кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Рис промыть. Чеснок очистить и вымыть. Чернослив и изюм промыть и очистить от косточек и веточек.

Прогреть 50–70 г масла в 5-7-литровом казане, мясо положить в разогретое масло и сильно посолить. Обжарить на сильном огне до появления румяной корочки. Добавить лук и обжарить его до подрумянивания. После этого положить морковь, равномерно распределить ее по поверхности мяса, при необходимости долить воду (ниже уровня моркови), убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и до конца приготовления плова больше не перемешивать.

Через 40–60 минут, когда морковь будет готова, всыпать рис, в него равномерно распределить зубчики чеснока, изюм, чернослив. Залить водой на 2–3 см выше уровня риса, накрыть крышкой, усилить огонь и оставить до готовности (примерно на 40 минут). После приготовления плов не перемешивать.

ПЛОВ «СВИНЬЯ В БАМБУКОВОМ ЛЕСУ»

Ингредиенты:

1,5 кг крутой рисовой каши, 50 г свинины, 50 г копченого окорока, 50 г белых грибов (размоченных), 50 г зеленого консервированного горошка, 3 яйца, 50 г куриного филе, 100 г свиного жира, 10 мл соевого соуса, 25 мл коньяка (или вина), 30 г ростков бамбука, 30 г репчатого лука, соль.

Способ приготовления:

Мясо и куриное филе промыть. Филе отварить и нарезать вместе со свиной мелкими кусочками. Окорок, грибы, ростки бамбука нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими квадратиками. Яйца взбить. На сковороде растопить 50 г свиного жира, нагреть, влить взбитые яйца, прожарить до образования румяной корочки,

затем переложить в посуду. В разогретую сковороду добавить еще 50 г свиного жира, обжарить лук и свинину, влить соевый соус и коньяк (или вино), добавить ростки бамбука, грибы, зеленый горошек и куриное филе. Затем положить рисовую кашу и обжаренные яйца, хорошо перемешать, добавить соль, прожарить и выложить на большое блюдо.

ПЛОВ «РАДОСТЬ КУЛИНАРА»

Ингредиенты:

125 г риса, 40 г сливочного масла, 100 г копченой свиной корейки, 50 г ветчины, 50 г мяса цыпленка, 50 г помидоров, 25 г репчатого лука, 250 мл бульона, 0,5 г шафрана, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Рис тщательно промыть. Цыпленка и корейку промыть, нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю с нагретым сливочным маслом и обжарить. Ветчину нарезать мелкими кубиками и добавить вместе с луком к мясу. Когда лук подрумянится, добавить помидоры, шафран и залить горячей водой. Варить на слабом огне до готовности мяса, затем положить рис, залить бульоном, посолить, перемешать, довести до кипения, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на 20–25 минут в духовку.

ШАХРИХАНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

200 г рисовой каши, 20 г свиного сала, 40 г свиного шпика, 25 г репчатого лука, 1 яйцо, 1 пучок зелени (петрушка, укроп), перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать крупными полукольцами. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Зелень вымыть и крупно нарезать. Свиной шпик нарезать продолговатыми тонкими брусочками, слегка обжарить на сковороде, затем добавить лук и жарить, помешивая, пока лук не станет мягким.

К луку с салом добавить яйцо, перемешать и заправить смесь солью и перцем.

Перед подачей к столу на тарелку выложить горячую рассыпчатую рисовую кашу, заправленную свиным салом, в середине каши сделать углубление, заполнить его подготовленной смесью, а сверху посыпать зеленью петрушки или укропа.

ПЛОВ ПО-НУРИНАМСКИ

Ингредиенты:

200 г свинины, 300 г риса, 60 г курдючного сала, 100 г моркови, 120 г репчатого лука, 3 свежие айвы, 1 зубчик чеснока, перец черный и красный молотый, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать ломтиками. Морковь и айву вымыть, очистить, айву нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Лук и чеснок очистить, вымыть. Лук

нарезать полукольцами. Чеснок мелко нарезать. Рис тщательно промыть и замочить в холодной воде на 1 час.

Курдючное сало растопить в казане, обжарить в нем лук, добавить свинину и обжарить ее до образования румяной корочки. Затем положить морковь, жарить в течение 5 минут, после чего добавить соль, перец, чеснок, немного воды и тушить в течение 1 часа.

Айву смешать с промытым рисом и уложить ровным слоем в казан, влить воду и варить при сильном кипении до полного испарения влаги. Накрыть кастрюлю с рисом крышкой и оставить на 20 минут.

Перед подачей к столу рис с айвой и мясо с морковью и луком смешать, выложить горкой на блюдо и подать к столу.

ПЛОВ «КИН-ДЗА-ДЗА»

Ингредиенты:

150 г свинины, 60 г сливочного масла, 200 г риса, 100 г моркови, 80 г лука репчатого, 1 пучок зелени базилика или укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Тщательно промыть рис. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, мясо промыть и нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой.

Разогреть в казане сливочное масло, в него положить кольца лука, ломтики мяса. Когда мясо покроется румяной корочкой, положить морковь. Жарить все до полуготовности.

Затем залить водой так, чтобы она покрывала содержимое казана на два пальца. После того как вода закипит, добавить специи, соль, убавить огонь и тушить на слабом огне в течение 50 минут.

Добавить рис, разровнять его, усилить пламя, налить воду так, чтобы она покрывала содержимое казана на 3–5 см, довести до кипения.

После того как вода выпарится, уменьшить огонь, собрать плов к середине казана горкой, в нескольких местах сделать деревянной палочкой лунки и накрыть казан крышкой. Готовить на слабом огне в течение еще 30 минут.

Зелень вымыть и мелко нарезать. Перед подачей к столу выложить плов на блюдо, посыпать сверху зеленью.

ЧИГИРИКСКИЙ ПЛОВ СО СВИНИНОЙ

Ингредиенты:

150 г свинины, 100 г риса, 130 г моркови, 20 г маргарина, 20 г репчатого лука, 1 свекла, 1 пучок зелени (кинза, укроп), зира, перец красный и черный молотый, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть и замочить на 1–2 часа. Лук очистить и вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Свеклу вымыть, очистить и отварить. Затем дать остыть и натереть на мелкой терке. Зелень вымыть и нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими кубиками, посолить, обжарить в раскаленном маргарине до образования румяной корочки. Добавить лук, морковь, свеклу и жарить в течение 15 минут. После этого влить воду, довести до кипения, добавить соль,

специи, рис и варить 1 час, время от времени помешивая. Затем снять казан с огня, накрыть крышкой и оставить еще на некоторое время.

Перед подачей к столу плов выложить на тарелку горкой и посыпать зеленью.

ПЛОВ «УЛУГБЕК»

Ингредиенты:

150 г свинины, 100 г риса, 80 г репчатого лука, 50 г моркови, 50 г курдючного сала, 1 пучок сельдерея, зира, кориандр, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и замочить на 1–2 часа, сварить в подсоленной воде. Мясо промыть, нарезать небольшими ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Сельдерей вымыть и измельчить.

Мясо немного обжарить в курдючном сале, добавить лук, морковь, жарить в течение 10 минут.

Всыпать рис в мясо, залить водой, добавить кориандр, зиру, перец, соль и варить до готовности.

Перед подачей к столу плов выложить на блюдо или большую тарелку, украсить зеленью.

ПЛОВ СО СВИНИНОЙ ПО-ШАФИРКАНСКИ

Ингредиенты:

150 г свинины, 130 г риса, 100 г моркови, 80 г репчатого лука, 50 г бараньего сала, 1 пучок зелени петрушки, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть и нарезать на 2–3 куса. Лук очистить и вымыть, разрезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Рис тщательно промыть и замочить на 1 час.

Мясо обжарить в бараньем сале, добавить и обжарить лук, влить воду (50 мл на порцию), дать ей закипеть, добавить морковь, соль, перец и зиру. Долить воду так, чтобы она покрыла содержимое казана, плотно накрыть крышкой, варить на слабом огне 2–3 часа.

Затем заложить рис, долить воду (около 150 мл на порцию), посолить и продолжать варить в течение 30 минут. Петрушку вымыть и мелко нарезать.

Перед подачей к столу не размешивать, а переложить на тарелки слоями. Украсить блюдо зеленью.

ПЛОВ «МУРУНТАУ»

Ингредиенты:

200 г свинины, 300 г топленого сала, 230 г риса, 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 1 пучок базилика или петрушки, 100 г кураги, шафран, перец черный и красный молотый,

соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть и очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, посолить и поперчить. Разогреть в казане топленое сало, положить мясо и обжарить его до появления румяной корочки. Добавить морковь и лук, обжарить.

Курагу промыть и перебрать. Рис тщательно промыть и разделить на две части. Одну положить ровным слоем на мясо, сверху поместить курагу. Затем выложить вторую часть риса (предварительно окрасить эту часть риса шафраном), собрав его горкой. Влить в казан воду, сделать деревянной палочкой несколько ямок на всю глубину уложенных продуктов, плотно закрыть крышкой и поставить на слабый огонь.

Зелень вымыть и мелко нарезать. Перед подачей к столу осторожно перемешать плов снизу вверх, выложить горкой на блюдо и украсить зеленью.

ИНЗЕРСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

Для фарша: 250 г свинины, 150 г репчатого лука, 4 зубчика чеснока, перец черный и красный молотый, соль. Для плова: 250 г риса, 60 г моркови, 100 г репчатого лука, 40 г топленого свиного сала, зира, 1 пучок базилика или петрушки, куркума, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить красный и черный молотый перец, посолить и хорошо перемешать. Из фарша сформовать фрикадельки.

Рис промыть и замочить на 2 часа. Лук нарезать полукольцами, морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Растопить на сковороде свиное сало, обжарить в нем лук и морковь. Фрикадельки положить в сковороду с обжаренными луком и морковью, залить водой и тушить в течение 15–20 минут.

Смесь переложить в кастрюлю, посолить, всыпать рис, куркуму, зиру, перец и довести до готовности. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Перед подачей к столу выложить плов горкой на блюде, поместить сверху фрикадельки, посыпать все зеленью.

ПЛОВ СО СВИНИНОЙ И ФИНИКАМИ

Ингредиенты:

150 г риса, 150 г свинины, 100 г моркови, 50 г топленого свиного сала, 50 г лука, 50 г фиников, зелень петрушки, укропа и базилика, соль.

Способ приготовления:

Зелень вымыть и мелко нарезать. Рис тщательно промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в 20 г сала. Финики вымыть и очистить от косточек. Мясо промыть и сварить одним куском. Бульон процедить, посолить, засыпать в него рис, добавить морковь, лук и финики, варить в закрытой посуде 40–45 минут при слабом кипении. В сваренный рис

вливать оставшееся горячее сало и перемешать.

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в глубокую кастрюлю слоями, перемежая с рисом. Сверху украсить зеленью и подать к столу.

ПЛОВ СО СВИНИНОЙ ПО-САЛАВАТСКИ

Ингредиенты:

200 г свинины, 150 г риса, 60 г репчатого лука, 30 г томатной пасты, 30 г кримчиза, 50 г топленого масла, лавровый лист, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть и замочить на 1–2 часа. Кримчиз натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарезать мелкой стружкой, обжарить, прокипятить с томатной пастой. Мясо промыть и крупно нарезать, посыпать солью, перцем, зирой, обжарить в 20 г топленого масла, разложить в порционные огнеупорные керамические горшочки (если мясо жесткое, то, перед тем как раскладывать в горшочки, тушить его в бульоне в закрытой посуде в течение 20–30 минут). Добавить в горшочек с мясом рис, обжаренный лук, лавровый лист. Залить горячей водой и варить в духовке или на плите при слабом кипении, накрыв горшочки крышками.

После выкипания воды посыпать натертым кримчизом, полить оставшимся топленым маслом и запечь в духовке, не накрывая горшочки крышками, чтобы на поверхности риса образовалась поджаристая корочка. К столу подавать в горшочках.

ПЛОВ «ЛЕМЕЗА»

Ингредиенты:

150 г свинины, 120 г риса, 40 г репчатого лука, 30 г топленого свиного сала, 50 г моркови, 1 крупная свекла, 30 г топленого масла, 20 г сыра.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, сварить и натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Свинину промыть и нарезать небольшими кусочками. Мясо обжарить в топленом сале до образования румяной корочки, затем добавить лук, морковь и свеклу. Жарить до готовности мяса.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде. Смешать рис и мясо с овощами.

Сыр натереть на крупной терке. Разложить плов на порционные сковороды так, чтобы куски свинины были полностью покрыты рисом. Поверхность выровнять, придав ей слегка выпуклую форму, посыпать натертым сыром, полить топленым маслом и запечь до образования на поверхности поджаристой корочки. Подавать на этой же сковороде.

ПЛОВ «ЮЛАЙ»

Ингредиенты:

150 г свинины, 200 г риса, 30 г топленого масла, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, 60 г

изюма, 1 пучок петрушки, барбарис, перец, соль.

Способ приготовления:

Изюм промыть и очистить от веточек. Рис промыть и замочить на 2 часа. Зелень вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Свинину промыть, нарезать кусочками, обжарить в разогретом масле, добавить лук и обжарить его вместе с мясом. Добавить морковь, посолить, поперчить, добавить барбарис, налить необходимое количество воды и тушить в течение 80–90 минут. Затем вложить в казан изюм, рис и варить до готовности.

Перед подачей к столу выложить плов на блюдо и украсить зеленью петрушки.

ТАЛЬТА-ПЛОВ

Ингредиенты:

40 г свинины, 150 г риса, 80 мл оливкового масла, 250 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 30 г томатной пасты, 60 г кураги, 80 г очищенного миндаля, 1 пучок базилика, 2 г сахара, перец черный и красный молотый, зира, соль.

Способ приготовления:

Базилик вымыть и мелко нарезать. Лук и чеснок очистить, вымыть, нарезать. Рис промыть и высушить. Курагу промыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими ломтиками и обжарить в масле. Добавить чеснок, лук и немного воды. За 10–15 минут до готовности мяса всыпать рис. Как только рис станет рассыпчатым, добавить томатную пасту, соль, сахар и специи, подлить немного горячей воды и поставить на слабый огонь, закрыв крышкой. Время от времени подливать понемногу горячую воду. Рис должен оставаться рассыпчатым. После того как рис будет готов, добавить курагу и миндаль, а также зелень. Поставить на 10–15 минут в духовку.

К столу подавать в горячем виде.

ПЛОВ «САКМАРА»

Ингредиенты:

200 г риса, 150 г свинины, 150 г моркови, 100 г репчатого лука, 60 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и замочить в подсоленной воде на 2 часа.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, очень мелко нарезать.

Мясо промыть и нарезать маленькими кубиками, посыпать солью, перцем, натереть чесноком и обжарить в оливковом масле до образования румяной корочки. Лук и морковь добавить к мясу и жарить еще в течение 10–15 минут.

Затем в мясо с овощами влить воду, положить рис, варить в духовке в закрытой посуде до полной готовности.

ПЛОВ ИЗКУЛ-ТАУ

Ингредиенты:

Для лаваша: 100 г муки, 1 яйцо. Для плова: 250 г свинины, 100 г риса, 50 г гороха, 100 г лука, 100 г сливочного масла, 40 г изюма, шафран, корица, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть, рис замочить на 1–2 часа.

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, обжарить на сковороде в 30 г масла с добавлением репчатого лука, залить водой, посолить, поперчить, добавить настой шафрана и тушить до готовности.

Рис сварить в подсоленной воде до полуготовности и откинуть на дуршлаг. Отдельно сварить горох, затем смешать его с рисом.

Испек лаваш, положить его на дно кастрюли, добавить 10 г масла, настой шафрана, довести до кипения и насыпать слой риса для образования корочки – казмага. После этого заложить смесь риса и гороха, сверху полить настоем шафрана и маслом (20 г), накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и довести до готовности. Отдельно на масле (20 г) припустить изюм.

При подаче на тарелку выложить горкой рис с горохом, а с боков поместить готовое мясо, казмаг, припущенный изюм. Сверху полить маслом (20 г) и посыпать корицей.

ТУЛЕКСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

250 г свинины, 120 г риса, 60 г репчатого лука, 70 г топленого масла, 1 пучок кинзы или базилика, соль. Для лапши: 80 г муки, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления:

Зелень вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Свинину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, добавить лук, обжарить на сковороде в масле (30 г), влить немного воды и тушить до готовности.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде. Из муки, воды и яйца с добавлением соли замесить крутое тесто для лапши, слегка подсушить и нарезать соломкой. Затем отварить ее в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Рис смешать с лапшой и полить маслом (20 г).

При подаче к столу на тарелку выложить сначала рис с лапшой, затем разложить свинину и полить еще раз маслом (20 г), украсить зеленью.

ПЛОВ «АЗЫК»

Ингредиенты:

250 г свинины, 140 г риса, 160 г репчатого лука, 20 мл винного уксуса, 100 г алычи, 40 г кураги, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки или базилика, соль.

Способ приготовления:

Зелень вымыть и нарезать. Алычу вымыть, очистить от косточек, нарезать небольшими кубиками. Рис промыть и замочить на 1 час. Свинину промыть и нарезать небольшими ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать крупными полукольцами. Курагу промыть и мелко нарезать.

В казан налить слегка подсоленный кипяток, засыпать в него рис и варить до полуготовности. Затем откинуть рис на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой.

Кусочки мяса посолить, обжарить на сковороде на большом огне в собственном жире с добавлением сливочного масла. Затем переложить мясо в казан, добавить лук, винный уксус, курагу, алычу, кипяток и тушить на небольшом огне под крышкой 30–40 минут.

Перед подачей к столу выложить плов на блюдо и украсить зеленью.

ЙЭШЛЕКСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

200 г свинины, 50 г репчатого лука, 2 яйца, 300 г риса, 80 г топленого масла, 50 мл простокваши, 1 пучок базилика или петрушки, корица, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть, замочить на 1 час и сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Зелень вымыть и мелко нарезать.

Лук очистить и вымыть. Мясо промыть и пропустить вместе с луком через мясорубку. Фарш обжарить, заправить взбитым яйцом, посолить, поперчить и запечь в духовке.

Перед подачей к столу рис уложить на тарелку горкой, сверху поместить фарш, полить маслом, украсить зеленью. Отдельно подать простоквашу, смешанную с толченой корицей.

ПЛОВ «АТЫШ»

Ингредиенты:

150 г свинины, 120 г риса, 30 г топленого масла, 30 г топленого свиного сала, 50 г томатной пасты, 80 г репчатого лука, 1 пучок базилика, зира, перец красный и черный молотый, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и обжарить в масле.

Мясо промыть, нарезать на 4–5 кусков, посыпать солью, специями и обжарить в свином сале (20 г) до образования румяной корочки.

После этого мясо положить в глубокий казан, прокипятить с оставшимся свиным салом, добавить томатную пасту, залить горячей водой (около 0,5 л) и довести до кипения.

Добавить рис, лук и варить до загустения, изредка аккуратно помешивая. Затем накрыть казан крышкой и варить на слабом огне в течение 30–40 минут.

Базилик вымыть и мелко нарезать. Перед подачей к столу плов выложить на большое блюдо и украсить зеленью.

ПЛОВ С ИЗЮМОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ ПО-КЕЛЕССКИ

Ингредиенты:

200 г свинины, 100 г риса, 120 г изюма, 60 г сливочного масла, 50 г чернослива, 80 г

топленого свиного сала, 2 яйца, 10 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать кубиками, посолить, поперчить и обжарить в сале (40 г) на слабом огне до полуготовности. Изюм и чернослив перебрать, тщательно промыть в горячей воде, откинуть на дуршлаг, положить в разогретую с оставшимся жиром сковороду и, помешивая, хорошо прогреть. Добавить сахар, обжаренную свинину, немного воды и все вместе потушить.

Рис перебрать, тщательно промыть и отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть его на дуршлаг. После того как вода стечет, заправить рис сливочным маслом (30 г), взбитыми яйцами и разделить на три части. В кастрюлю с оставшимся растопленным маслом положить одну часть риса, сверху сухофрукты с мясом, снова рис, потом сухофрукты с мясом и опять рис. Кастрюлю поставить на водяную баню и довести плов до готовности.

КУНГРАДСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

250 г свинины, 60 г топленого масла, 70 г курдючного сала, 100 г моркови, 20 г сливочного масла, 50 г лука, 300 г риса, 1 пучок кинзы, перец черный и красный молотый, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть и перебрать. Зелень вымыть и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Рис отварить в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг. Морковь обжарить с нашинкованным луком в топленом масле. Мясо промыть, пропустить через мясорубку, добавить в фарш соль, черный и красный перец, перемешать, сформовать из него маленькие фрикадельки и жарить их на растопленном сале до готовности.

Перед подачей к столу на большое блюдо выложить рис, полить его растопленным сливочным маслом, сверху положить фрикадельки, затем – морковь и лук. Готовый плов подать к столу, украсив кинзой.

ПЛОВ «АГИДЕЛЬ»

Ингредиенты:

200 г свинины, 200 г риса, 40 г курдючного сала, 30 г чернослива, 50 г репчатого лука, 1 пучок зелени укропа или базилика, пряности, куркума, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими полукольцами. Чернослив промыть и мелко нарезать. Рис промыть и замочить на 2 часа. Затем рис промыть еще раз, вновь залить водой и варить на несильном огне до полной готовности. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Курдючное сало положить на дно казана, растопить на несильном огне. В казан сложить мясо, добавить лук, пряности, чернослив и соль. Жарить свинину в течение 20 минут. После этого залить мясо водой и тушить до полной готовности.

Готовый рис выложить в большое глубокое блюдо, вокруг него уложить куски свинины, тушеный чернослив и репчатый лук, добавить пряности и зелень укропа или базилика.

СВИНОЙ ПЛОВ ПО-МАРДЖАНБУЛАКСКИ

Ингредиенты:

100 г риса, 60 г лапши, 150 г свинины, 40 г курдючного сала, 30 г сливочного масла, 40 г репчатого лука, 1 пучок кинзы или базилика, специи, соль.

Способ приготовления:

Зелень вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и обжарить в сала (20 г).

Свинину промыть, нарезать кусочками средней величины, посолить, обжарить в оставшемся сала и потушить с обжаренным луком.

Рис тщательно промыть и перебрать. Рис и лапшу отварить по отдельности в подсоленной воде до готовности, затем соединить их и заправить сливочным маслом и специями.

При подаче к столу на блюдо сначала выложить рис и лапшу, затем свинину. Украсить блюдо зеленью.

ЯР-БИШКАДАКСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

120 г риса, 100 г свинины, 40 г топленого масла, 20 г сливочного масла, 40 г репчатого лука, 20 мл виноградного уксуса, куркума, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть, сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Свинину промыть, нарезать на 4–5 кусков и обжарить в топленом масле. Затем положить мясо в казан, добавить репчатый лук, виноградный уксус, немного воды, куркуму, соль и тушить при закрытой крышке до готовности.

При подаче к столу на блюдо поместить куски свинины с луком и соком, в котором они тушились, а рядом положить рассыпчатую рисовую кашу, политую растопленным сливочным маслом.

ПЛОВ «ПАЙТУГ»

Ингредиенты:

400 г свинины, 400 г риса, 300 г моркови, 100 г репчатого лука, 180 г курдючного сала, зира, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и замочить в подсоленной воде на 2 часа. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обжарить в котле

в сильно нагретом курдючном сале до образования румяной корочки. После этого добавить зиру, лук и морковь и обжарить все вместе.

В рис влить воду (около 0,3 л) и поставить на огонь. Когда вся жидкость будет поглощена рисом, котел плотно накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 30 минут.

Перед подачей к столу уложить плов горкой на блюдо, сверху разместить кусочки мяса.

БАЙМАКСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

400 г свинины, 250 г моркови, 250 г риса, 80 г топленого масла, 80 г лука, 25 г консервированного зеленого горошка, 1 лимон, перец красный и черный молотый, соль.

Способ приготовления:

Лимон вымыть, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Мясо промыть и нарезать крупными кусками. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Рис промыть и замочить в подсоленной воде на 2 часа.

Масло растопить на сильном огне, добавить репчатый лук и обжаривать его в течение 3 минут, после чего положить кусочки мяса и обжарить их до образования румяной корочки. Добавить морковь, соль, перец, консервированный зеленый горошек и жарить до готовности.

В керамические горшочки положить кружки лимона, подготовленное мясо, обжаренные овощи и рис, влить немного воды и поставить в духовку, готовить плов еще в течение 20–30 минут.

ПЛОВ «МЕЛЕУЗА»

Ингредиенты:

100 г свинины, 150 г риса, 2 яйца, 30 мл молока, 25 г лука, 30 г топленого масла, кориандр, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть. Лук очистить и вымыть. Свинину пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить, добавить перец, кориандр и, помешивая, обжарить на сковороде в топленом масле (20 г).

Сырое яйцо смешать с молоком, посолить, залить этой смесью жареное мясо и запечь в духовке.

Рис перебрать, тщательно промыть, замочить на 1,5–2 часа и сварить в подсоленной воде.

При подаче к столу на блюдо выложить сначала мясо, а затем отварной рис, политый оставшимся топленным маслом.

ПЛОВ «ДЮРТЮЛИ»

Ингредиенты:

400 г свинины, 200 г риса, 150 г моркови, 40 г топленого масла, 30 г фасоли, 120 г лука, 1 пучок петрушки или сельдерея, зира, куркума, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Фасоль и рис промыть и замочить в холодной подсоленной воде на 1–2 часа. Мясо промыть, нарезать ломтиками по 10–20 г и обжарить в казане в масле до образования румяной корочки, после чего добавить морковь и лук и жарить все в течение 5 минут. Затем влить воду (около 0,4 л), положить рис, фасоль, перец, зиру, куркуму и варить до испарения воды. Потом накрыть казан крышкой и варить плов в течение 20 минут.

Перед подачей к столу выложить плов горкой на блюдо, украсить зеленью.

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

200 г свинины, 200 г риса, 40 г топленого масла, 80 г репчатого лука, 40 мл гранатового сока, 1 пучок кинзы или базилика, зира, куркума, черный и красный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать соломкой. Зелень вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Свинину посыпать солью, перцем, пряностями и положить на дно казана с заранее разогретым топленым маслом (20 г). Жарить мясо в течение 30 минут. После этого положить в казан лук, зелень, залить гранатовым соком и тушить свинину до полной готовности.

Рис перебрать, промыть, залить подсоленной водой и варить на слабом огне. Сваренный рис переложить на большое блюдо. Вокруг него положить куски тушеного мяса. Готовый плов подавать к столу, полив оставшимся топленым маслом и украсив измельченной зеленью кинзы или базилика.

КУМКУРГАНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

250 г свинины, 200 г риса, 20 г топленого свиного сала, 2 зубчика чеснока, 30 г репчатого лука, 30 мл томатного сока, 20 г сыра, 1 пучок кинзы или петрушки, 30 г зеленого стручкового перца, перец черный и красный молотый, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть и перебрать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень вымыть и мелко нарезать. Зеленый стручковый перец нарезать кружочками. Сыр натереть.

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками и потушить с добавлением воды до полуготовности. Затем мясо жарить в сале в течение 5–10 минут, добавить лук, чеснок, посолить, залить томатным соком и положить рис.

Добавить зелень кинзы и петрушки, залить горячей водой, посыпать перцем, перемешать и довести до готовности в духовке.

При подаче к столу посыпать плов сыром, зеленью и обложить кружочками зеленого перца.

ПЛОВЫ С МЯСОМ КРОЛИКА

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА И ПАПРИКОЙ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 200 г риса, 200 г моркови, 50 г жира (50 мл растительного масла), 4 луковицы, 5 г зиры, зелень петрушки и укропа, паприка, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной подсоленной воде на 2 часа. Мясо промыть, нарезать ломтиками по 10–20 г и обжаривать в казане в жире в течение 10 минут. Зелень петрушки или укропа вымыть, мелко нарезать.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь и лук добавить к мясу, жарить в течение 5 минут, затем влить воду в количестве, равном весу набухшего в воде риса. Положить рис, перец, зиру, паприку, соль, накрыть казан крышкой и варить плов до готовности риса. Подать к столу, выложив горкой на блюдо и посыпав зеленью петрушки и укропа.

ПЛОВ «КРОЛИК В ЗАРОСЛЯХ ГОРОХА»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 200 г риса, 200 г моркови, 50 г топленого сала, 20 г гороха, 4 луковицы, зелень петрушки и укропа, сушеный базилик, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть и замочить на 2 часа в холодной подсоленной воде. Мясо промыть, нарезать ломтиками по 10–20 г и жарить в казане в топленом сале в течение 15 минут. Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь и лук добавить к мясу, жарить в течение 5 минут, затем влить воду, в количестве, равном весу набухших в воде риса и гороха. Положить рис, перец, сушеный базилик, посолить и варить до испарения жидкости. Накрыть казан крышкой и варить плов в течение 20–25 минут. Подать к столу, выложив на блюдо, посыпав зеленью и украсив веточками укропа и петрушки.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА, КОРИЦЕЙ И КАРДАМОНОМ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 250 г риса, 50 г сливочного масла, 200 г моркови, 2 луковицы, 2 ст. л. оливкового масла, молотая корица, кардамон, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и замочить на 2 часа. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 35–45 г и жарить в казане в оливковом масле в течение 15 минут.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь и лук добавить к мясу, жарить в течение 5 минут. Влить 500 мл воды. Положить рис, посолить, поперчить и варить до испарения жидкости. Затем накрыть казан крышкой и варить плов в течение 20–25 минут. Подать на большом блюде, разложив на поверхности плова кусочки сливочного масла и посыпав корицей и кардамоном.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА И МИНДАЛЕМ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 400 г риса, 100 г очищенного миндаля, 200 г моркови, 1 луковица, 40 г топленого масла, 1/2 пучка зелени петрушки, молотая корица, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и замочить на 2 часа. Мясо промыть, нарезать кусочками по 20–30 г и обжарить в казане в топленом масле в течение 15 минут, добавив корицу, перец и соль.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, измельчить, оставив несколько веточек для украшения. Морковь и лук добавить к мясу, тушить в течение 7–10 минут. Положить рис, миндаль, соль, перец, влить 800 мл воды и варить в течение 40–45 минут, не перемешивая.

Готовый плов выложить на большое блюдо так, чтобы мясо оказалось сверху. Плов посыпать зеленью и украсить веточками петрушки.

ОСТРЫЙ ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА, КАПУСТОЙ И БАКЛАЖАНАМИ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 300 г риса, 300 г репчатого лука, 200 г моркови, 150 г капусты, 100 г баклажанов, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 1 стручок острого красного перца, 1 пучок зелени кинзы, 1/2 ч. л. шафрана, 1 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть, нашинковать. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Баклажаны вымыть, нарезать кружками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 40–45 г и положить в казан. Добавить половину лука, капусту, 50 г сливочного масла, перец, соль. Слегка обжарить. Влить 1,7 л воды, довести до кипения, убавить огонь до минимума.

В казан с мясом положить баклажаны, рис, морковь, кинзу, красный перец и оставшийся лук. Тушить в течение 30 минут. За 3–5 минут до готовности мяса и овощей положить шафран.

Выложить плов горкой на красивое блюдо, в середине сделать углубление, в которое положить оставшееся сливочное масло, мясо и овощи, посыпать зеленью.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА, КУРИЦЕЙ И ГОРОХОМ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 500 г курицы, 100 г моркови, 500 г риса, 50 г гороха, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. топленого масла, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 1/2 ч. л. корицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть, часть измельчить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 40–45 г и положить в казан, жарить в топленом масле 15 минут.

Добавить лук, перец, соль и корицу, 1 л воды, положить рис и горох и варить до готовности. Выложить на большое блюдо, добавить сливочное масло и подать, украсив зеленью и веточками укропа.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА И АЙВОЙ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 100 г айвы, 200 г моркови, 1 луковица, 3 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 30–40 г, посолить, поперчить и оставить в прохладном месте на 1,5–2 часа, после чего жарить в казане в течение 15 минут, добавив оливковое масло, лук, морковь и айву.

Влить 400 мл воды и тушить на слабом огне в течение 50–60 минут. Затем выложить плов на большое блюдо и подать к столу.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 500 г консервированного зеленого горошка, 200 г риса, 100 г топленого масла, 50 г сливочного масла, 100 г моркови, 1 луковица, 5–7 листочков свежей мяты, молотый мускатный орех на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень мяты вымыть, мелко нарезать, отложив несколько листочков для украшения блюда. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 40–45 г и положить в казан. Жарить в топленом масле 15 минут,

добавить мяту, мускатный орех, перец, соль. Затем положить зеленый горошек и тушить, помешивая, 2 минуты. Добавить рис, влить 500 мл воды и варить до выкипания жидкости. Накрыть казан крышкой, убавить огонь, варить еще 20 минут.

К готовому плову добавить часть сливочного масла, перемешать и выложить горкой на блюдо. Сделать в горке углубление в виде воронки. В углубление положить остальное масло, украсить мятой.

ПЛОВ В ГОРШОЧКЕ «ЛИМОННЫЙ КРОЛИК»

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г моркови, 200 г риса, 70 г свиного сала, 2 луковицы, 1 ст. л. гороха, 1/2 лимона, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Лимон вымыть, очистить, нарезать кружками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 30–40 г, посолить, поперчить и оставить в прохладном месте на 1,5–2 часа. Сало нарезать кусочками, жарить на сильном огне, добавить лук и морковь, жарить их в течение 3 минут, после чего положить порционные кусочки мяса и обжарить до образования золотистой корочки.

В керамические горшочки положить кружки лимона, мясо, овощи, рис, горох, соль, перец, влить 400 мл воды и поставить в духовку, разогретую до 200–250 °С на 20–30 минут, после чего подать к столу.

ПЛОВ «ПРАЗДНИЧНЫЙ» С АЛЫЧОЙ И КОРИАНДРОМ

Ингредиенты:

600 г мяса кролика, 300 г риса, 100 г моркови, 100 г топленого курдючного сала, 50 г гороха, 50 г ревеня, 3 помидора, 2–3 алычи, 2 луковицы, 1 болгарский перец, 1 пучок зеленого лука, 1/2 ч. л. молотого кориандра, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Ревень вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Алычу вымыть, удалить косточки, разрезать на половинки. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, 1 помидор очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Разогреть в казане топленое сало. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 30–40 г, посолить, поперчить и обжарить в казане до образования золотистой корочки. Добавить лук, болгарский перец и очищенный от кожицы помидор и тушить в течение 5–7 минут. Затем положить горох и рис, влить 600 мл воды и варить 35–40 минут, после чего добавить ревеня, алычу и кориандр и довести до готовности.

Плов уложить горкой на блюдо, сверху посыпать зеленым луком и украсить фигурно нарезанными помидорами.

ХОЛОДНЫЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

200 г отварного мяса кролика, 150–200 г майонеза, 100 г риса, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 1 помидор, 1 пучок зелени петрушки, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, отварить в подсоленной воде и остудить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать, оставив несколько листочков для украшения. Мясо пропустить через мясорубку и выложить на дно салатника, покрыв слоем майонеза. Поверх мяса положить слой лука, сверху – майонез. Затем равномерно распределить слой риса и также приправить майонезом.

Яйца разрезать пополам и отделить желтки от белков. Белок мелко нарезать и, положив поверх слоя риса, залить майонезом. Сливочное масло нарубить, смешать с тертым сыром и зеленью петрушки, уложить следующим слоем, покрыть майонезом.

Готовое блюдо посыпать перцем, украсить рублеными яичными желтками, ломтиками помидора и зеленью петрушки.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА И РЕПОЙ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 400 г риса, 200 г репы, 100 мл растительного масла без запаха, 2 моркови, 2 луковицы, 1 пучок зелени кинзы, 1/2 ч. л. зиры, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Репу вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 40–45 г.

Раскалить в казане растительное масло. Лук обжарить до золотистого цвета, затем добавить мясо, морковь, репу, 100 мл воды, зиру, соль, перец, тушить в течение 5–7 минут. Добавить рис, влить 600 мл воды, довести до кипения и варить на среднем огне в течение 50 минут. Когда испарится влага, а рис станет мягким, убавить огонь до минимума, плов собрать к середине котла горкой, сделать до дна котла углубления и через 10 минут снять плов с огня. Оставить плов на 10–15 минут в котле под крышкой, затем перемешать и выложить горкой на блюдо. Сверху посыпать зеленью и украсить веточками кинзы.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА, ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 250 г риса, 100 г чернослива, 100 г моркови, 1 луковица, 50 г очищенных грецких орехов, 50 мл растительного масла без запаха, 3–4 ст. л. гранатового сока, 1/2 ч. л. молотого кориандра, 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Чернослив промыть, замочить в теплой воде. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо кролика промыть, нарезать небольшими ломтиками, чернослив – тонкими полосками. Раскалить масло в казане. Мясо соединить с черносливом, жарить 2 минуты, добавить лук, морковь, жарить 15 минут. Влить 500 мл воды, добавить рис, толченые грецкие орехи, кориандр, мускатный орех, поперчить и посолить. Варить 30–40 минут.

Выложить плов на большое блюдо, полить гранатовым соком, подать к столу.

ПЛОВ С КРОЛИКОМ И ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 250 г риса, 50 г томатной пасты, 50 г топленого курдючного сала, 200 г моркови, 4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 1 отваренное вкрутую яйцо, корица на кончике ножа, перец черный и красный молотый, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарубить. Мясо кролика промыть, нарезать небольшими ломтиками. Растопить курдючное сало в казане, положить мясо, обжарить до золотистой корочки. Добавить морковь и лук, жарить 10 минут. Влить 500 мл воды, довести до кипения, положить рис, томатную пасту, черный перец, соль. Варить 30–35 минут. За 5 минут до готовности яйцо очистить, нарубить, добавить в плов, бережно перемешать.

Приготовленный плов выложить на большое блюдо, посыпать чесноком, зеленью петрушки, красным молотым перцем и корицей.

ТРАДИЦИОННЫЙ ПЛОВ С КРОЛИКОМ, КИНЗОЙ И КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 300 г длиннозерного риса, 200 г моркови, 1 луковица, 2–3 ст. л. топленого курдючного сала, 1 пучок зелени кинзы, 1 ч. л. перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, положить в казан и жарить в топленом сале до полуготовности. Добавить морковь и лук, жарить 3 минуты. Влить 600 мл воды, добавить рис, соль, черный перец, варить до готовности. Выложить плов на большое блюдо, посыпать мелко нарубленной зеленью кинзы и красным перцем.

ПЛОВ «АССОРТИ» С КРОЛИКОМ И КУРИЦЕЙ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 400 г риса, 300 г курицы, 100 мл оливкового масла, 4 моркови, 4 луковицы, 1 пучок зелени кинзы, 1 отваренное вкрутую яйцо, 1 небольшой гранат, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. зиры, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 40–45 г, посыпать солью, смесью черного перца и зиры, и оставить в прохладном месте на 1,5 часа. Предварительно вымытый гранат разрезать пополам, вынуть зерна.

Раскалить в казане оливковое масло. Лук обжарить до золотистого цвета, затем добавить мясо, морковь, 100 мл воды, тушить в течение 5–7 минут. Добавить рис, влить 600 мл воды, довести до кипения и варить на среднем огне в течение 50 минут. Когда рис станет мягким, убавить огонь до минимума, плов собрать к середине котла горкой, сделать до дна котла углубления и через 10 минут снять плов с огня. Яйцо очистить, нарубить. Оставить плов на 10–15 минут в котле под крышкой, затем перемешать и выложить горкой на блюдо. Сверху украсить рубленым яйцом, зеленью, веточками кинзы, зернами граната.

ПЛОВ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 400 г риса, 400 г моркови, 100 г топленого масла, 4 луковицы, 1 яйцо, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, 2 луковицы мелко нарезать, 2 – полукольцами. Яйцо вымыть. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения. Мясо промыть, пропустить через мясорубку, добавить рубленый лук, соль, перец, яйцо и перемешать. Из фарша сформовать фрикадельки величиной с грецкий орех.

Оставшийся лук обжарить в сильно разогретом топленом масле, положить морковь, влить 100 мл воды и тушить в течение 3 минут. Затем опустить фрикадельки и тушить на слабом огне в течение 15 минут, после чего положить рис, влить 500 мл воды и варить до готовности. Оставить плов упревать на 30 минут. Вынуть фрикадельки, плов перемешать, выложить горкой на блюдо, сверху положить фрикадельки, украсить зеленью петрушки.

ПЛОВ «ДЖАМИЛЯ»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 250 г риса, 250 г моркови, 150 г репчатого лука, 60 г топленого масла, 100 г белого винограда без косточек, 1/2 пучка зелени укропа, сок 1/2 лимона, 1/2 пучка зелени петрушки, шафран, 1 бутон гвоздики, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч.

л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Виноград вымыть. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть, нарезать средними кусками по 35–40 г, обжарить в растопленном масле, добавить лук, морковь, гвоздику и шафран, красный и черный перец, влить 100 мл воды, посолить и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 400 мл воды и варить 50 минут, не перемешивая. Затем дать постоять под крышкой 15 минут. Ягоды винограда разрезать пополам. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо, перемежая его виноградом, сбрызнутым лимонным соком. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА, МЯТОЙ И БАЗИЛИКОМ

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 400 г риса, 200 г моркови, 100 мл оливкового масла, 3 луковицы, 7–8 листочков мяты, 7–8 листочков базилика, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень мяты и базилика вымыть, мелко нарезать, оставив несколько листочков для украшения. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 40–45 г, посолить и оставить на 1,5–2 часа. Затем обжарить в оливковом масле вместе с луком до золотистого цвета. Добавить морковь, перец, влить 300 мл воды, довести до кипения, варить в течение 35 минут на слабом огне. Затем добавить 500 мл воды, рис и варить до готовности. За 5 минут до готовности добавить зелень мяты и базилика. Оставить плов упревать на 30 минут. Вынуть мясо, плов перемешать, выложить горкой на блюдо, сверху положить мясо, украсить листочками мяты и базилика.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА, АЙВОЙ И БАРБАРИСОМ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 800 г риса, 250 г топленого сала, 50 г барбариса, 2 луковицы, 3 айвы, 3 моркови, 1 стручок острого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Айву вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, измельчить. Барбарис промыть.

Лук нарезать кольцами и обжарить в растопленном сале до золотистого цвета. Затем положить мясо, жарить в течение 10 минут, после чего добавить морковь, острый перец и айву. Влить в казан 5 стаканов воды, положить барбарис, соль, перец и тушить в течение 40 минут. Затем добавить рис, влить воду и варить до испарения влаги. Затем накрыть

казан крышкой и оставить на 30 минут.

Готовый плов перемешать, выложить горкой на блюдо и подать к столу.

КУЕН-ПАЛОВ

Ингредиенты:

1 тушка кролика, 500 мл растительного масла без запаха, 400 г риса, 150 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 1 болгарский перец, 1 пучок зелени петрушки, 1 луковица, томатная паста, 1 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать, оставив несколько листочков для украшения. Капусту вымыть, нашинковать. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой.

Обработанную тушку кролика промыть, разрубить на крупные куски по 80-100 г, посолить и обжарить в раскаленном масле до образования корочки золотистого цвета. Затем поперчить, добавить лук, морковь, капусту, болгарский перец, яблоко, жарить 10 минут. Добавить рис, томат, жарить 5 минут, перемешивая. Влить 700 мл воды, довести до кипения, варить 30 минут.

Готовый плов выложить на большое блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

ПЛОВ С АНАНАСОМ «ЭКЗОТИКА»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 300 г риса, 200 г консервированного ананаса, 50 мл растительного масла без запаха, 2 моркови, 2 луковицы, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. зиры, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Ананасы нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 40–45 г.

Раскалить в казане растительное масло. Обжарить в нем лук до золотистого цвета, затем добавить мясо, морковь, зиру, соль, перец, 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем положить рис, ананасы, влить воду и жидкость из-под ананасов (общим объемом 500 мл), довести до кипения и варить на среднем огне в течение 50 минут. Когда испарится влага, а рис станет мягким, убавить огонь до минимума, плов собрать к середине котла горкой, сделать до дна котла углубления и через 10 минут снять плов с огня. Оставить плов на 10–15 минут в котле под крышкой, затем перемешать и выложить горкой на блюдо. Сверху посыпать зеленью и украсить веточками петрушки.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА И ИНДЕЙКИ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 300 г мяса индейки, 200 г топленого сала, 300 г риса, 300 г моркови, 3 луковицы, 100 мл мясного бульона, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками, посолить и обжарить в растопленном сале. Добавить лук, морковь, перец и жарить в течение 10 минут на среднем огне. Затем влить 500 мл воды, довести до кипения, положить рис и варить до испарения влаги, после чего добавить мясной бульон и тушить на слабом огне в течение 20 минут. Готовый плов выложить горкой на блюдо и подать к столу.

ПЛОВ «БЕДНЫЙ РЫЦАРЬ»

Ингредиенты:

200 г мяса кролика, 200 г риса, 2 ст. л. жира, 1 морковь, 1 луковица, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками.

В кастрюлю с растопленным жиром положить мясо, лук, морковь и обжарить. Добавить рис. Затем ингредиенты залить 400 мл воды и варить 1 час. Готовый плов перемешать и выложить на блюдо.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА, ИЗЮМОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 200 г изюма, 100 г чернослива, 50 г бараньего сала, 1 морковь, 1 луковица, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Изюм и чернослив промыть, замочить на 30 минут.

Лук и морковь обжарить в сале до золотистого цвета. Мясо посолить, положить в кастрюлю, залить 500 мл воды и отварить до готовности. Затем положить рис, морковь, лук, изюм и чернослив. Варить до испарения влаги, затем накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 30 минут. Готовый плов выложить горкой на блюдо и подать к столу.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА И ПРЯНОСТЯМИ

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 300 г риса, 50 г жира, 300 г моркови, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 1 веточка чабреца, 1 веточка розмарина, 1 лимон, 1/2 пучка зелени

петрушки, 1/2 ч. л. семян укропа, перец красный и черный молотый, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, истолочь. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки, чабреца и розмарина вымыть, измельчить, оставив несколько листочков для украшения. Лимон вымыть, нарезать тонкими кружками.

Мясо уложить в кастрюлю и обжарить в разогретом жире до образования корочки золотистого цвета, добавить лук, морковь, веточки розмарина и чабреца, лавровый лист, влить 200 мл воды и тушить на слабом огне в течение 20 минут. Затем вынуть розмарин, чабрец, лавровый лист и добавить в смесь соль, черный и красный перец, семена укропа.

Влить в кастрюлю 400 мл воды, довести до кипения, положить рис и варить 25–30 минут. Затем добавить чеснок, накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 20 минут.

Готовый плов перемешать, выложить горкой на блюдо, украсить зеленью петрушки, кружками лимона и подать к столу.

ПЛОВ ХОРЕЗМСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ

Ингредиенты:

200 г мяса кролика, 200 г риса, 200 г моркови, 40 г топленого масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. аджики, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зеленый лук вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, положить в казан и обжарить в топленом масле до образования золотистой корочки. Затем добавить репчатый лук, морковь, 100 мл воды, томатную пасту, аджику и тушить в течение 15 минут на слабом огне. Влить в кастрюлю 400 мл воды и варить до готовности. Оставить плов под крышкой упревать на 20 минут, после чего выложить горкой на блюдо и посыпать зеленым луком.

ТАДЖИКСКИЙ ПЛОВ «ПАМИР»

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 400 г риса, 300 г моркови, 70 г топленого масла, 30 г бараньего сала, 6 луковиц, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок зелени петрушки, 1 дайкон, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. барбариса, 2 ч. л. 3 %-ного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1/2 пучка зелени кинзы, 1 небольшой гранат, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, 2 луковицы нарезать полукольцами, 2 – измельчить, 2 – оставить. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать, оставив несколько листочков для украшения. Яйцо очистить, нарубить. Гранат вымыть, извлечь зерна. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.

Мясо промыть, с 2 луковицами пропустить через мясорубку. В мясной фарш добавить соль, перец, чеснок. Фарш перемешать. Сделать из него небольшие лепешки. На середину

каждой лепешки положить начинку из смеси рубленого яйца и измельченной зелени петрушки.

Края лепешек защипнуть. Положить изделия в кастрюлю и обжарить в топленом масле с обеих сторон.

В бараньем сале обжарить измельченный лук и морковь, положить в кастрюлю к мясным лепешкам. Влить 800 мл воды, довести до кипения и добавить рис. Через 5 минут положить барбарис и варить на слабом огне до готовности. Затем аккуратно достать мясные лепешки, а рис оставить на 30 минут под крышкой.

Оставшийся лук сбрызнуть 1 ч. л. уксуса и оставить на 10 минут. Дайкон перемешать с частью лука, заправить смесью уксуса и растительного масла, выложить в пиалу, посыпать частью зерен граната.

Рис выложить горкой на большое блюдо, посыпать зеленью, сверху поместить мясные лепешки. Украсить листочками кинзы и петрушки. По краям блюда разложить кольца лука, украсить оставшимися зернами граната.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА И УКРОПОМ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 60 г бараньего сала, 200 г моркови, 2 луковицы, 2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть, 1 пучок измельчить, 1 – оставить для украшения.

Сало нарезать кубиками и растопить в казане, добавить мясо, лук, морковь и зелень укропа. Жарить в течение 15–20 минут на среднем огне, затем положить рис, влить 100 мл воды и тушить 10 минут, после чего добавить 400 мл воды, соль, перец и варить до готовности. Оставить плов упревать на 20 минут, затем выложить горкой на блюдо, украсить веточками укропа и подать к столу.

ПЛОВ-ТОРТ

Ингредиенты:

250 г мяса кролика, 200 г риса, 200 г моркови, 50 г топленого масла, 50 г курдючного сала, 1 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 1 ч. л. красного молотого перца, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь и лук обжарить в топленом масле. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, положить в дуршлаг и дать воде стечь. Параллельно мясо промыть, пропустить через мясорубку, добавить в фарш соль, перец, перемешать, сформовать из него маленькие фрикадельки и жарить их на растопленном сале до готовности. Фрикадельки и рис должны быть готовы одновременно.

На большое блюдо выложить рис, полить его растопленным сливочным маслом, сверху

положить фрикадельки, затем морковь и лук. Готовое блюдо подать к столу, украсив веточками петрушки.

ПЛОВ «ТУНИС»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 200 г риса, 100 мл мясного бульона, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г гороха, 50 г сливочного масла, 1 свежий огурец, 1/2 пучка зелени укропа, 5–7 листочков мяты, 1/2 пучка зелени петрушки, гвоздика, шафран, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень мяты, укропа и петрушки вымыть и измельчить, не перемешивая. Мясо промыть, нарезать крупными ломтиками, обжарить в растопленном масле, добавить лук, горох, соль, морковь, гвоздику и шафран, перец, влить бульон и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 400 мл воды и варить 30–45 минут, не перемешивая. За 5 минут до готовности добавить мяту. Огурец вымыть, нарезать кружочками. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо и кружочки огурца. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА ПОД ФАСОЛЕВЫМ СОУСОМ

Ингредиенты:

600 г мяса кролика, 300 г риса, 200 г лука, 200 г моркови, 200 г консервированной фасоли, 200 мл сливок, 100 г бараньего жира, 50 г пшеничной муки, 2 ч. л. горчицы, 1 небольшой лимон, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половины выжать сок, другую нарезать дольками. С фасоли слить жидкость, 1 ст. л. фасоли отложить для соуса. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 30–40 г, отбить, посолить, поперчить, смазать горчицей, посыпать 1 ст. л. муки, обжарить в 50 г жира с обеих сторон и переложить в другую посуду. В казане раскалить 50 г жира, обжарить в нем морковь и лук, добавить жареное мясо, рис, фасоль, влить 600 мл воды, варить до готовности. Отложенную фасоль растолочь.

Для приготовления соуса в сковороде с оставшимся от жаренья жиром положить оставшуюся муку, влить сливки, довести до кипения, затем добавить толченую фасоль, лимонный сок, соль и варить 3 минуты. Вылить в соусник.

Плов выложить на блюдо и подать к столу. Отдельно подать соус.

КУЫРДАК-ПАЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты:

1 кг мяса кролика, 300 г риса, 300 г моркови, 200 г картофеля, 100 г репчатого лука, 5 листочков базилика, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. курдючного жира, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1/2 пучка зелени укропа, 200 мл мясного бульона, 100 г сметаны, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Базилик вымыть. Яйца очистить, нарубить. Зелень укропа вымыть, измельчить.

Корни петрушки и сельдерея и картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Мясо промыть, нарезать небольшими кусками – по 25–30 г. Мясо, морковь и лук обжарить в смеси топленого масла и курдючного жира, добавить рис, соль, перец, мясной бульон и 300 мл воды и тушить на слабом огне в течение 20 минут.

Добавить муку, картофель, корни сельдерея и петрушки, сметану, зелень укропа и тушить в течение 20 минут, после чего посыпать рублеными яйцами, украсить листочками базилика и подать к столу.

ПЛОВ «МАРРАКЕШ»

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 80 г чернослива, 100 мл мясного бульона, 200 г моркови, 150 г репчатого лука, 50 г пшена, 60 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, корица, гвоздика, шафран, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис и пшено промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Чернослив промыть, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать ломтиками, обжарить в растопленном масле, добавить лук, чернослив и морковь, гвоздику и шафран, перец, соль, влить бульон и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 400 мл воды и варить 20 минут, не перемешивая. Далее добавить пшено и варить еще 15–20 минут. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо, посыпать корицей. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА, ТЫКВОЙ И ГОРОХОМ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 100 г гороха, 100 г моркови, 100 г тыквы, 100 г репчатого лука, 50 г бараньего жира, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками, обжарить в растопленном жире, добавить лук, морковь, влить 100 мл воды и

тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить горох, соль, перец, влить 200 мл воды и варить 25 минут, после чего положить рис, добавить 300 мл воды и варить 15–20 минут. Оставить плов упревать на 30 минут, затем выложить горкой на блюдо и подать к столу.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА И ШАМПИНЬОНАМИ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 100 г гороха, 100 г моркови, 100 г свежих или консервированных грибов, 100 г репчатого лука, 50 г бараньего жира, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Грибы промыть, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать ломтиками, обжарить в растопленном жире, добавить лук, грибы и морковь, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить горох, соль, перец, влить 200 мл воды и варить 25 минут, после чего положить рис, добавить 300 мл воды и варить 15–20 минут.

Оставить плов упревать на 30 минут, затем выложить горкой на блюдо и подать к столу.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА, СВЕЖИМИ АБРИКОСАМИ И ШАФРАНОМ

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 180 г риса, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 150 г абрикосов, 80 г чернослива, 60 г изюма, 3 ст. л. топленого масла, шафран, корица, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чернослив промыть, нарезать соломкой. Абрикосы вымыть, удалить косточки, разделить на половинки. Изюм перебрать, промыть. Мясо промыть, нарезать ломтиками, обжарить в 2 ст. л. растопленного масла, добавить лук, изюм, чернослив, соль, морковь, перец, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, шафран, абрикосы, 300 мл воды и варить 30 минут, не перемешивая. Оставить плов упревать на 20 минут, затем выложить горкой на блюдо и подать к столу, полив оставшимся растопленным маслом и посыпав корицей.

ПЛОВ С МЯСОМ КРОЛИКА, КУРАГОЙ И ШАФРАНОМ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 100 г кураги, 60 г изюма, 100 г топленого масла, шафран, корица, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Курагу и изюм перебрать, промыть, замочить на 30 минут, после чего курагу нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать ломтиками, обжарить в 2 ст. л. растопленного масла, добавить лук, морковь, перец, соль, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, шафран, 300 мл воды и варить 30 минут, не перемешивая. Курагу и изюм тушить в оставшемся масле 10 минут. Оставить плов упревать на 20 минут. Выложить плов на блюдо, сверху – курагу и изюм с растопленным маслом и корицей.

ПЛОВ ПО-АРАБСКИ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 100 мл мясного бульона, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 80 г чернослива, 60 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, корица, гвоздика, шафран, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Чернослив промыть, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать ломтиками, обжарить в растопленном масле, добавить лук, чернослив, морковь, гвоздику, шафран, соль, перец, влить бульон и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 350 мл воды и варить 30–45 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо. Подать к столу, посыпав корицей, зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ ПО-ТУРЕЦКИ

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 180 г риса, 100 г моркови, 100 г топленого масла, 200 г репчатого лука, 60 мл виноградного сока, корица, шафран, зелень укропа и кинзы, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать ломтиками, обжарить в растопленном масле, добавить лук, морковь, виноградный сок, соль, перец, шафран, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 200 мл воды и варить 30 минут. Плов выложить горкой на блюдо и подать к столу, посыпав корицей и измельченной зеленью.

ЧИХИРТМА-ПАЛОВ

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 200 г риса, 1 яйцо, 100 г моркови, 150 г репчатого лука, 60 г

топленого масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. шафрана, корица, зелень укропа, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать ломтиками, обжарить в растопленном масле, добавить лук, морковь, лимонный сок, шафран, соль, влить 200 мл воды и тушить в течение 7-10 минут. Затем добавить рис, перец, влить 200 мл воды и варить 25 минут, не перемешивая. За 5 минут до готовности яйцо взбить с частью укропа и осторожно перемешать с рисом. Оставить плов упревать на 30 минут, затем выложить горкой на блюдо, посыпать корицей и оставшейся зеленью укропа и подать к столу.

БЕЛЫЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 300 г репчатого лука, 70 г жира, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть, нарезать крупной соломкой, обжарить в растопленном жире, добавить лук, перец, соль, жарить 5 минут, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 350 мл воды и варить 30–45 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо, мясо положить сверху. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «МУАМАР»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 250 г риса, 250 г моркови, 250 г репчатого лука, 50 г пшена, 60 г топленого масла, 2 средних помидора, шафран, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис и пшено промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Мясо промыть, нарезать средними кусками по 35–40 г, обжарить в растопленном масле, добавить лук, морковь, шафран, красный и черный перец, посолить, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 500 мл воды и варить 20 минут, не перемешивая. Затем добавить пшено и варить еще 15–20 минут. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо. Украсить ломтиками помидора. Подать к столу, посыпав измельченной зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «ТАГИР»

Ингредиенты:

600 г мяса кролика, 200 г риса, 250 г моркови, 100 г фиников, 100 г репчатого лука, 60 г очищенных грецких орехов, 60 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, корица, 1 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, 10 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Финики вымыть, нарезать соломкой. Грецкие орехи растолочь. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, обжарить в растопленном масле, добавить лук, финики и морковь, душистый перец горошком, весь красный перец и половину черного перца, посолить, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 350 мл воды и варить 30–45 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо. Посыпать грецкими орехами, корицей и оставшимся черным перцем. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «ХАНСКИЙ»

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 250 г «ханского» или бурого риса, 250 г моркови, 250 г репчатого лука, 100 г яблок, 100 г кураги, 90 г топленого масла, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. черного молотого перца, корица, гвоздика, тмин, шафран, 10 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками. Курагу промыть, замочить, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 30–40 г, обжарить в топленом масле, добавить лук, курагу, яблоки, морковь, гвоздику, шафран, тмин, душистый перец горошком, соль, жарить 5 минут, влить 100 мл воды и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 400 мл воды и варить 30–45 минут до готовности. Не перемешивать. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо. Посыпать корицей и перцем. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «УЗБЕКИСТОН» С ДАЙКОНОМ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 400 г риса, 300 г моркови, 150 г дайкона, 250 г репчатого лука, 100 г топленого масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, корица, шафран, 1 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Дайкон вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 30–40 г, обжарить в топленом масле, добавить лук, дайкон и морковь, шафран, красный и черный перец, посолить, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 600 мл воды и варить до готовности, не перемешивая. За 5 минут до готовности добавить часть зелени. Дать постоять под крышкой 20 минут. Выложить плов горкой на большое блюдо, сверху положить мясо. Посыпать корицей. Подать к столу, украсив оставшейся зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ ФЕРГАНСКИЙ С МАКОМ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 250 г моркови, 150 г репчатого лука, 60 г топленого масла, 100 г сметаны, 1 ст. л. пищевого мака, 1 пучок укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть, нарезать крупной соломкой, обжарить в растопленном масле, добавить лук, морковь, соль, красный перец и половину черного перца, мак, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 350 мл воды и варить 30–45 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки. Отдельно подать сметану, посыпанную оставшимся черным перцем.

ПЛОВ «СВАДЕБНЫЙ»

Ингредиенты:

600 г мяса кролика, 400 г риса, 200 г моркови, 100 г фиников, 100 г репчатого лука, 60 г изюма, 60 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, корица, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Изюм перебрать, промыть, замочить на 30 минут. Финики вымыть, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 30–40 г, обжарить в растопленном масле, добавить лук, финики и морковь, красный и черный перец, посолить, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, изюм, 650 мл воды и варить 30–45 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо. Посыпать корицей. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «ЗУБЕЙДА»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 200 г риса, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 60 г сливочного масла, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г очищенного миндаля, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, гвоздика, шафран, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Грецкие орехи крупно раздробить. Мясо промыть, нарезать крупными кубиками, обжарить в растопленном масле, добавить лук, миндаль, морковь, гвоздику, шафран, красный перец, соль, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, грецкие орехи, 350 мл воды и варить 30–45 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо. Посыпать черным перцем. Подать к столу, украсив зеленью укропа и петрушки.

ЙЕМЕНСКИЙ ПЛОВ С ФИНИКАМИ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 200 г моркови, 100 г фиников, 100 г репчатого лука, 60 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, корица, гвоздика, шафран, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить.

Финики вымыть, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать крупной соломкой, обжарить в растопленном масле, добавить лук, финики и морковь, гвоздику и шафран, красный и черный перец, посолить, влить 100 мл воды и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 350 мл воды и варить 30–45 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо. Посыпать корицей. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «ХАБИБИ»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 250 г риса, 250 г моркови, 250 г репчатого лука, 50 г пшена, 60 г топленого масла, 60 г изюма, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, шафран, 1 бутон гвоздики, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис и пшено промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Изюм перебрать, промыть. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть, нарезать средними кусками по 35–40 г, обжарить в растопленном масле, добавить лук, морковь, гвоздику и

шафран, красный и черный перец, посолить, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 500 мл воды и варить 20 минут, не перемешивая. Далее добавить пшено, изюм и варить еще 15–20 минут. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «ПЯТЕРОЧКА»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 500 г риса, 250 г моркови, 250 г репчатого лука, 50 г копченого свиного сала, сушеный базилик, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Копченое свиное сало нарезать кубиками, обжарить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 35–40 г, обжарить вместе с салом, добавить лук, морковь, перец, соль, обжарить, влить 150 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 800 мл воды и варить 30–45 минут. За 5 минут до готовности добавить сушеный базилик. Готовый плов перемешать. Выложить плов горкой на блюдо. Подать к столу, украсив зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ С ГРУШЕЙ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 250 г риса, 150 г моркови, 150 г груш, 100 г репчатого лука, 60 г жира, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать крупной соломкой, обжарить в раскаленном жире, добавить лук, морковь, черный перец, соль, жарить 5 минут, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, груши, 400 мл воды и варить 30–45 минут. Выложить плов горкой на блюдо. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «ОСЕТИНСКИЙ»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 300 г риса, 2 моркови, 2 луковицы, 70 г жира, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка кинзы, 1/2 пучка зелени петрушки, вымоченная свежая брынза или моцарелла (подойдет большинство свежих не кислых рассольных сыров), молодой чеснок с листьями, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа, кинзы и петрушки вымыть и измельчить. Молодой чеснок вымыть. Брынзу нарезать крупными ломтями. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 30–35 г, обжарить в растопленном жире, добавить лук, морковь, перец, соль, небольшую часть зелени. Жарить 3 минуты, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 400 мл воды и варить 30 минут, не перемешивая. Выложить плов на большое блюдо. Посыпать оставшейся зеленью укропа, кинзы и петрушки. Подать к столу. Отдельно подать брынзу (моцареллу) и молодой чеснок.

ПЛОВ «БОТАКОЗ» С МАСЛИНАМИ

Ингредиенты:

600 г мяса кролика, 300 г риса, 250 г моркови, 100 г арахиса, 150 г репчатого лука, 60 г маслин без косточки, 60 мл растительного масла, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Часть маслин нарезать крупными кольцами, часть оставить для украшения. Арахис прокалить на раскаленной сковороде и растолочь. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, обжарить в раскаленном масле, добавить лук, арахис, морковь, соль, весь красный перец и половину черного перца, обжарить, влить 100 мл воды и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, маслины, 450 мл воды и варить 30–45 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо. Посыпать оставшимся черным перцем. Подать к столу, украсив целыми маслинами и зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «АЛАТОО»

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 200 г моркови, 100 г фиников, 100 г репчатого лука, 100 г болгарского перца, 60 г очищенных грецких орехов, 70 г топленого сала, 1 сваренное вкрутую яйцо, зерна граната для украшения, 1 небольшая дыня, 3 ст. л. лимонного сока, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, белый перец, корица, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Финики вымыть, нарезать соломкой. Грецкие орехи растолочь. Дыню вымыть, удалить семена, нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, отложить в сторону. Мясо промыть, нарезать крупными кусками,

обжарить в топленом сале, добавить лук, финики, болгарский перец, морковь, соль, половину перца, обжарить, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 350 мл воды и варить 30–45 минут, не перемешивая. Яйцо очистить, нарезать кружочками. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо. Посыпать грецкими орехами, корицей и оставшимся перцем. Подать к столу, украсив кружочками вареного яйца, зернами граната и зеленью укропа и петрушки. Отдельно подать дыню, посыпанную белым перцем и оставшейся корицей.

ПЛОВ «СУПЕРЭКОНОМ»

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 200 г риса, 1 морковь, 1 луковица, 60 г сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Яйцо очистить, нарезать кружочками, поперчить. Мясо промыть, нарезать соломкой, обжарить в растопленном масле, добавить лук, морковь, соль, перец. Обжаривать 3 минуты, влить 100 мл воды и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 300 мл воды и варить 30 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить кружочки вареного яйца. Посыпать перцем. Подать к столу, украсив зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «НАМАНГАН»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 250 г риса, 200 г моркови, 400 г репчатого лука, 100 мл растительного масла, 100 г сметаны, 3 ст. л. 3 %-ного уксуса, 12 зубчиков чеснока, сушеный базилик, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, 200 г его нарезать кольцами, осторожно смешать с уксусом и отставить в сторону. Оставшиеся 200 г лука нарезать полукольцами и использовать для плова. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Зубчики чеснока вымыть, не чистить, слегка надрезать. Масло раскалить, положить в него чеснок, жарить 3–5 минут. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 25–30 г, жарить вместе с чесноком 5–7 минут, добавить лук, морковь, перец, соль, жарить 5–7 минут, влить 150 мл воды и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 400 мл воды и варить 30–35 минут. За 5 минут до готовности добавить сушеный базилик. Готовый плов перемешать. Вынуть чеснок и отложить. Выложить плов горкой на блюдо. По краям обложить кольцами лука, приправленного уксусом. Сверху положить чеснок. Подать к столу, украсив большей частью зелени укропа и петрушки. Отдельно подать сметану, посыпанную оставшейся

зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «ОШ»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 500 г риса, 250 г моркови, 250 г репчатого лука, 80 г курдючного сала или бараньего жира, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, 200 г кислого молока, тмин, сушеный базилик, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа, зеленого лука и петрушки вымыть и измельчить, не перемешивая. Курдючное сало или бараний жир нарезать кубиками, растопить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 30–35 г, обжарить в растопленном сале, добавить лук, морковь, перец, соль, обжарить, влить 150 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, тмин, 800 мл воды и варить 30–45 минут. За 5 минут до готовности добавить сушеный базилик. Готовый плов перемешать. Выложить плов горкой на блюдо. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки. Отдельно подать кислое молоко, посолив его и посыпав зеленым луком.

ПЛОВ «БИШКЕК»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 500 г риса, 250 г моркови, 250 г репчатого лука, 100 г топленого масла, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка кинзы, тмин, сушеный базилик, 1 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа, зеленого лука, кинзы и петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 30–40 г, обжарить в топленом масле, добавить лук, морковь, тмин, перец, соль, обжарить, добавить рис, влить 900 мл воды и варить на среднем огне в течение 30–45 минут. За 5 минут до готовности добавить сушеный базилик. Готовый плов перемешать, выложить горкой на блюдо. Подать к столу, украсив зеленью зеленого лука, кинзы, укропа и петрушки.

ПЛОВ «ТАНЗИЛЯ» С ИНЖИРОМ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 200 г моркови, 150 г репчатого лука, 60 г инжира, 60 мл растительного масла, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и

измельчить. Инжир вымыть, замочить, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать порционными кусками по 25–30 г, обжарить в раскаленном масле, добавить лук, инжир и морковь, соль, часть перца, обжарить, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 300 мл воды и варить 30–45 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить мясо. Посыпать его оставшимся перцем. Подать к столу, украсив плов зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «СЕМИРАМИДА»

Ингредиенты:

600 г мяса кролика, 350 г риса, 100 г фисташек, 100 г сахарной (желтой) кураги, 100 г фиников, 80 г изюма, 60 г инжира, 100 г чернослива, 4 моркови, 3 луковицы, 80 г топленого масла, 100 г сметаны, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кинзы, кориандр, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа, кинзы и петрушки вымыть и измельчить. Яйца очистить, нарезать дольками. Чернослив, инжир, курагу, финики, изюм перебрать, промыть. Финики нарезать соломкой. Чернослив замочить, удалить косточки (если есть), разрезать пополам. Мясо промыть, нарезать крупной соломкой, обжарить в растопленном масле, добавить измельченные фисташки, лук, морковь, чернослив, инжир, изюм, соль, перец. Жарить 3 минуты, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, финики и курагу, 600 мл воды и варить 30 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо, украсить дольками вареных яиц, посыпать кориандром. Подать к столу, украсив половиной зелени укропа, кинзы и петрушки. Отдельно подать сметану, смешанную с оставшейся зеленью.

ПЛОВ «ГЮЛЬЧЕХРА»

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 150 г риса, 150 г моркови, 100 г изюма, 100 г кураги, 150 г репчатого лука, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г жира, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Изюм и курагу промыть, замочить. Грецкие орехи растолочь. Мясо промыть, нарезать соломкой, обжарить в растопленном жире, добавить лук, курагу и морковь, соль, весь красный перец и половину черного перца, обжарить, влить 70 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 250–300 мл воды и варить 30–45 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо. Посыпать грецкими орехами и оставшимся черным перцем. Подать к столу, украсив зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «ТАТАРСКИЙ» С МОЛОДОЙ КРАПИВОЙ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 150 г молодой крапивы, 3 моркови, 3 луковицы, 70 г топленого масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Крапиву вымыть, ошпарить кипятком, порубить. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Яйцо очистить, нарезать кружочками, поперчить. Мясо промыть, нарезать соломкой, обжарить в растопленном масле, добавить лук, морковь, крапиву, соль, часть перца. Жарить 3 минуты, влить 100 мл воды и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 300 мл воды и варить 30 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить кружочки вареного яйца. Посыпать оставшимся перцем. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ БАШКИРСКИЙ С БАРАНЬИМ ГОРОХОМ (НУТ)

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 50 г бараньего гороха (нут), 2 моркови, 2 луковицы, 70 г жира, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть, замочить на ночь. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть, нарезать ломтиками, обжарить в растопленном жире, добавить лук, горох, морковь, соль, перец. Жарить 3 минуты, влить 100 мл воды и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 40 мл воды и варить 30 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо. Подать к столу, украсив зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «МАРХАБАТ»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 250 г риса, 3 моркови, 3 луковицы, 60 г топленого масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Яйцо очистить, нарубить. Мясо промыть, нарезать соломкой, обжарить в растопленном масле, добавить лук, морковь, соль. Жарить 3 минуты, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 400 мл воды и варить 35 минут, не перемешивая. За 5 минут до готовности добавить рубленое яйцо. Выложить плов горкой

на блюдо, по краям положить кружочки вареного яйца. Посыпать перцем. Подать к столу, украсив зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ ЕГИПЕТСКИЙ С ПШЕНОМ, ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И ОЛИВКАМИ

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 400 г риса, 50 г пшена, 12–15 помидоров черри, 2 моркови, 3 маленькие луковицы, 60 г топленого жира, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис и пшено промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Мясо промыть, нарезать соломкой, обжарить в топленом жире, добавить лук, морковь, 3–4 помидора черри, соль, перец. Жарить 3 минуты, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 600 мл воды и варить 30 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо. Посыпать зеленью укропа и петрушки. Подать к столу, украсив оставшимися помидорами черри.

ПЛОВ «РЫСКАНЫМ»

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 200 г риса, 1 морковь, 2 луковицы, 90 г топленого масла, 50 г тертого сыра, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, мускатный орех, 1/2 ч. л. перца, 5–6 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть, нарезать крупной соломкой, обжарить в 60 г топленого масла, добавить лук, морковь, большую часть перца, соль, душистый перец горошком. Жарить 3 минуты, влить 100 мл воды и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 300 мл воды и варить 30 минут, не перемешивая. За 5 минут до готовности добавить мускатный орех. Выложить плов горкой на блюдо. Посыпать оставшимся перцем и сыром. Подать к столу, украсив зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ ПО-ПЕНДЖАБСКИ

Ингредиенты:

400 г мяса кролика, 400 г риса, 60 г топленого масла, 2 моркови, 1 большая луковица, 60 г гречневой крупы, 6 зубчиков чеснока, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис и гречневую крупу промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить,

нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать крупными кубиками, обжарить в растопленном масле, добавить лук, морковь, гречневую крупу, соль, перец. Жарить 3 минуты, влить 100 мл воды и тушить на среднем огне в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 700 мл воды и варить 30 минут, не перемешивая. За 10 минут до готовности добавить чеснок и перемешать. Выложить плов горкой на блюдо. Подать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «МЕРГЕН»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 250 г риса, 3 моркови, 2 луковицы, 70 г жира, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, молодой редис, сметана, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Редис вымыть, отрезать верхушки и хвостики, разрезать на 4 части. Яйцо очистить, крупно нарубить, поперчить. Мясо промыть, нарезать соломкой, обжарить в растопленном жире, добавить лук, морковь, яйцо, соль, перец. Жарить 3 минуты, влить 100 мл воды и тушить в течение 5–7 минут. Затем добавить рис, 300 мл воды и варить 30 минут, не перемешивая. Выложить плов горкой на блюдо, по краям положить редис. Посыпать зеленью укропа и петрушки. Подать к столу, отдельно подать сметану, посолив ее и посыпав зеленью.

ПЛОВ «ШУСТРЫЙ»

Ингредиенты:

700 г мяса кролика, 400 г риса, 3 моркови, 3 луковицы, 1 сладкий перец, 70 г жира или растительного масла, 50 г барбариса, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 лавровый лист, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян, вымыть, нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть, нарезать соломкой, обжарить в растопленном жире, добавить лук, сладкий перец, морковь, соль, перец. Жарить 5–7 минут. Добавить 800 мл воды. Когда вода закипит, всыпать рис, положить лавровый лист, барбарис и варить до выпаривания воды, не перемешивая. Выключить огонь, оставить плов под крышкой на 20 минут. Выложить плов горкой на блюдо. Посыпать зеленью укропа и петрушки. Подать к столу.

ПЛОВ «МАРИСА»

Ингредиенты:

1 кг мяса кролика, 1 кг овального риса, 4 моркови, 3 большие луковицы, 15–20 зубчиков чеснока, 300 г алычи, 300 мл растительного масла без запаха, 3 ст. л. лимонного сока, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 ч. л. красного молотого перца, приправа для плова (зира, тмин, барбарис, паприка), соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Мясо промыть, нарезать кусочками длиной по 5-10 см. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Алычу вымыть, удалить косточки, разрезать на половинки. Зелень укропа и петрушки, зеленый лук вымыть и измельчить.

Разогреть масло, положить лук, жарить 3 минуты. Добавить мясо, жарить на разогретом масле на сильном огне 5 минут. Положить морковь, тушить под крышкой до готовности моркови, добавить очищенный чеснок. Влить 1,5 л воды, положить соль, перец и специи. Довести до кипения, кипятить 15 минут. Добавить рис (не перемешивая), варить на среднем огне 15 минут. Убавить огонь до минимума и варить 10–15 минут – до испарения жидкости. Алычу положить в салатник, сбрызнуть лимонным соком, осторожно перемешать. Выложить плов на большое блюдо, украсить зеленью. Отдельно подать алычу.

ПЛОВ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Ингредиенты:

250 г мяса кролика, 150 г риса, 1 морковь, 1 луковица, 60 г топленого сливочного масла, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа в 300 мл воды. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть, нарезать соломкой.

Лук и морковь перемешать с рисом. Тушить в микроволновой печи на полной мощности 7-10 минут. Добавить мясо, посолить, посыпать перцем. Влить топленое масло и перемешать. Под крышкой готовить на полной мощности 10–12 минут. Посыпать зеленью укропа и петрушки. Подать к столу.

ПЛОВ ПО-АЗЕРБАЙДЖАНСКИ «ЛЕЙЛИ»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 2 л куриного бульона, 1 кг риса, 300 г картофеля, 3 моркови, 3 луковицы, 200 г изюма, 150 г кураги, 100 г чернослива, 100 г жира, 100 г топленого сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 3 ст. л. ликера амаретто (или коньяка), 1 ст. л. меда, 100 г сметаны, приправа карри, молодой редис, свежие огурцы, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа, отварить в 1,8 л куриного бульона, промыть горячей водой. Дать жидкости стечь, положить рис в кастрюлю, добавив 70 г топленого

сливочного масла и приправу карри. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Изюм, курагу, чернослив перебрать, промыть, замочить в кипятке. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Редис вымыть, отрезать верхушки и хвостики, разрезать на 4 части. Огурцы вымыть, нарезать ломтиками. Картофель очистить, вымыть, крупно нарезать, посолить, поперчить.

Мясо промыть, нарезать кусочками, обжарить в растопленном жире, добавить лук, морковь, соль, перец. Жарить 3 минуты, влить 200 мл куриного бульона и тушить на среднем огне до готовности. За 5 минут до готовности положить курагу, чернослив, амаретто (коньяк) и мед. Отдельно в казане разогреть оставшееся масло, выложить в него картофель, жарить до полуготовности, залить яйцом, греть на слабом огне 10 минут. Затем выложить сверху рис, изюм, перемешать и варить на очень слабом огне 20–30 минут. Выложить рис горкой на большое блюдо, в центре сделать углубление, выложить туда мясо и овощи. Облить рис мясной подливкой. По краям блюда положить четвертинки редиса и ломтики огурцов. Посыпать зеленью укропа и петрушки. Подать к столу, отдельно подать сметану, посолив ее и посыпав зеленью.

ПЛОВ «САМАТ»

Ингредиенты:

1,5 кг мяса кролика, 1 кг овального или бурого риса (можно взять пропаренный), 1 кг моркови, 1,2 кг репчатого лука, 10–15 зубчиков чеснока, 200 г айвы или жестких зеленых груш, 200 г желтого консервированного горошка, 500–700 мл растительного масла, 1–2 сладких граната, 3 ст. л. столового уксуса, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 ч. л. красного молотого перца, 1 ст. ложка зиры, 1 ч. л. кориандра, 2–3 ч. л. барбариса, 1 ст. ложка паприки, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть. Мясо промыть, нарезать кусочками длиной по 5–7 см. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, 200 г замочить на 2 часа в холодной воде (для салата). Чеснок очистить и вымыть. Гранаты вымыть, достать зерна. Зелень вымыть, измельчить. Айву или груши вымыть, удалить сердцевину, разрезать на 4 части. Жидкость с горошка слить.

В казан с раскаленным маслом положить мясо, обжарить до румяной корочки, равномерно помешивая каждые 3–5 минут. Добавить лук, обжарить до золотистого цвета.

Влить 80 мл воды. Добавить морковь и убавить огонь. Тушить под крышкой 5–7 минут. Разровнять овощи и больше не перемешивать. Сделать максимальный огонь. Влить 850 мл кипятка. Довести до кипения, положить соль, перец, барбарис. Варить 25–35 минут. Когда закипит, всыпать горошек, сверху – половину риса, выложить чеснок, айву (груши) и равномерно засыпать остальным рисом. Варить до выкипания воды. Убавить огонь до минимума. Собрать рис горкой и сплющить. Сделать несколько углублений до самого дна (чтобы плов не подгорел). Оставить под крышкой на 20 минут (не открывать). Снять с огня. Открыть крышку, в углубления засыпать зиру и кориандр. Снова закрыть на 15 минут. Готовый плов выложить на большое блюдо, вынув чеснок и айву, сначала рис, потом овощи и мясо. Украсить чесноком, дольками айвы и зеленью. Отдельно в салатнике подать лук, сбрызнутый уксусом, выложив на него зерна граната и украсив зеленью.

ПЛОВ «ХАНУМА»

Ингредиенты:

1 кг мяса кролика, 1,5 л куриного бульона, 800 г риса, 4 моркови, 3 луковицы, 200 г изюма, 150 г кураги, 150 г чернослива, 100 г жира, 100 г топленого сливочного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, 3 ст. л. коньяка, 2 ст. л. меда, приправа карри, 100 г молодого редиса, 100 г свежих огурцов, 100 г помидоров, 150 г сметаны, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа, отдельно отварить на слабом огне в 1,2 л куриного бульона. Дать жидкости стечь, положить рис в кастрюлю, добавив 70 г топленого сливочного масла и приправу карри. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Изюм, курагу, чернослив промыть, замочить в кипятке. Зелень укропа, зеленого лука и петрушки вымыть и измельчить. Редис вымыть, отрезать верхушки и хвостики, разрезать на 4 части. Огурцы вымыть, нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, разрезать на дольки, посолить, поперчить. Яйца очистить, нарезать толстыми кружочками.

Мясо промыть, нарезать крупными кусочками, обжарить в растопленном жире, добавить лук, морковь, соль, перец. Обжаривать 3 минуты, влить 300 мл куриного бульона и тушить до готовности. За 5 минут до готовности положить курагу, чернослив, коньяк и мед. Отдельно в казане разогреть оставшееся масло, выложить сверху изюм, прогреть. Добавить рис, перемешать и варить на очень слабом огне 20–30 минут. Выложить рис горкой на большое блюдо, в центре сделать углубление, выложить туда мясо и овощи. Облить рис мясной подливкой. По краям блюда положить редис, ломтики огурцов и помидоров, дольки крутых яиц. Посыпать зеленью укропа и петрушки. Подать к столу, отдельно подать сметану, посолив ее и посыпав зеленью.

ЭМИРСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 500 г риса, 200 г моркови, 250 г топленого масла, 6 луковиц, зелень укропа и петрушки, 1 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть куском и отварить до готовности вместе с целой морковью. Нарезать небольшими кусочками и перемешать с перцем и солью. Отдельно отварить рис: вскипятить 1 л воды, подсолить, всыпать туда рис, добавить 50 г масла и варить при слабом кипении, не перемешивая. Когда рис впитает воду, добавить 50 г масла, накрыть крышкой и варить еще 30–40 минут. Лук обжарить в оставшемся масле. В глубокие тарелки или пиалы уложить слоями рис, обжаренный лук, мясо с морковью и полить маслом, в котором жарился лук.

ПЛОВ ИЗ МАРИНОВАННОГО МЯСА

Ингредиенты:

1 кг мяса кролика, 20 г жира, 300 г риса, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. топленого масла, зелень укропа и петрушки, уксусный маринад, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть, нарезать кусочками, положить в уксусный маринад, выдержать 2 часа, вынуть и обсушить. Затем обжарить в масле до образования румяной корочки. Рис варить отдельно в кипящей воде, добавить обжаренное мясо, жир, соль и поставить тушить под крышкой в духовке. Отдельно обжарить морковь, лук и добавить в плов. Подать к столу, выложив на блюдо, посыпав зеленью.

КРЫМСКИЙ ПЛОВ С БАКЛАЖАНАМИ

Ингредиенты:

200 г риса, 200 г мяса кролика, 1 морковь, 1 баклажан, 1 сладкий перец, 1 помидор, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3–4 ст. л. муки, 100 мл растительного масла, 3 ст. л. томатной пасты, специи (хмели-сунели или базилик), зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Баклажан вымыть, очистить. Мясо промыть, нарезать кубиками. Отдельно отварить рис. Нарезать кружочками баклажан, обильно посолить и оставить в отдельной посуде на 5–7 минут, чтобы пустил сок. Затем кусочки баклажана необходимо отжать. Все овощи смешать, обвалять в муке и выложить на сковороду в разогретое растительное масло. Немного посолить, добавить мелко порубленный чеснок. Жарить, помешивая, до готовности. Мясо обжарить с луком до готовности в отдельной объемной кастрюле. Добавить томатную пасту, соль, перец, хмели-сунели (или базилик) и 100 мл воды, чтобы получился ароматный соус. Тушить еще 3–5 минут.

Рис и овощи добавить в мясное рагу, тушить 10 минут, помешивая. Перед подачей к столу обильно посыпать зеленью.

ПЛОВ «ТАДЖИКСКИЙ»

Ингредиенты:

500 г мяса кролика, 500 г риса, 3 моркови, 2 луковицы, 70 г жира, зелень укропа и петрушки, 1/2 ч. л. перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Мясо промыть, нарезать соломкой, обжарить в растопленном жире, добавить лук, морковь, соль, перец. Жарить 5–7 минут. Добавить 1 л воды. Когда вода закипит, всыпать

рис и варить до выпаривания воды, не перемешивая. Выключить огонь, оставить плов под крышкой на 20 минут. Выложить плов горкой на блюдо. Посыпать зеленью укропа и петрушки. Подать к столу.

ПЛОВ «АДИЛЯ»

Ингредиенты:

700 г мяса кролика, 400 г риса, 200 мл растительного масла, 500 г репчатого лука, 500 г моркови, 100 г гороха, 15 зубчиков чеснока, 1 ч. л. зиры, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Мясо промыть, нарезать соломкой. Лук обжарить в масле до золотистого цвета (постоянно помешивая). Затем добавить мясо. Жарить 10 минут, добавить морковь. Жарить 5–7 минут. Влить 200 мл воды. Посолить. Распределить горох равномерно по поверхности. В центр положить очищенный чеснок. Убавить огонь до минимума и оставить на 20 минут. Добавить рис, долить 600 мл кипятка. Прибавить огонь и варить до выпаривания воды. Затем собрать рис от краев к центру в горку, сделать углубления до дна. В эти углубления засыпать растертую в ладонях зиру.

Убавить огонь до минимума и варить 30 минут. Все мясо и чеснок выложить в отдельную посуду. Все остальное перемешать, выложить на блюдо горкой, а в центре сделать углубление и положить туда мелко нарезанное мясо. Чеснок разложить по краям блюда.

ПЛОВ ПО-СУРХАНДАРЬИНСКИ

Ингредиенты:

1 кг мяса кролика, 1 кг риса, 200 г моркови, 300 мл растительного масла, 300 г лука, специи, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать кусочками, смешать с луком, заправить солью и специями, поставить в прохладное место, мариновать 1–1,5 часа.

Масло раскалить, обжарить в нем кольца лука и маринованное мясо до полуготовности. Затем положить морковь и сразу же влить 300 г холодной воды. Тушить на очень слабом огне до полного размягчения моркови, заправить специями. Заложить рис, посолить, влить 800 мл теплой воды и варить на сильном огне, время от времени перемешивая рисовый слой до полного испарения влаги и набухания риса. Если рис не набух, то налить еще немного воды, снова перемешать.

Когда рис будет готов, плов собрать к середине котла горкой, накрыть крышкой на 15–20 минут. Затем выложить на блюдо и подать к столу.

АНДИЖАНСКИЙ ПЛОВ С РЕПОЙ

Ингредиенты:

200 г мяса кролика, 200 г риса, 100 г репы, 55 г сала, 100 г лука, специи, сахар, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Репу вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать кусочками.

Лук обжарить до золотистого цвета (постоянно помешивая). Затем добавить мясо. Жарить 10 минут, добавить репу. Жарить 5–7 минут. Влить 100 мл воды, посолить. Убавить огонь до минимума и кипятить 20 минут. Добавить сахар, специи, рис, распределив равномерно по поверхности. Налить 300 мл кипятка, варить до выпаривания воды. Убавив огонь, собрать рис от краев к центру в горку, в которой сделать углубления до дна.

Убавить огонь до минимума и варить 30 минут. Все перемешать, выложить на блюдо горкой.

ТОЙ-ПАЛОВ

Ингредиенты:

1 кг мяса кролика, 1 кг риса, 1 кг моркови, 300 мл растительного масла, 30 г животного жира, 200 г лука, 100 г гороха, 100 г кишмиша, специи, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Кишмиш промыть. В большом казане раскалить растительное масло с добавлением животного жира, опустить туда мясо и обжарить до румяной корочки.

Лук обжарить вместе с мясом до золотистого цвета, положить морковь ровным слоем, сразу влить 200 мл воды, положить горох и варить на умеренном огне до готовности. Заправить солью и специями. Рис ровным слоем заложить в казан, влить 1,8 л кипятка. Варить на сильном огне. Когда рис начнет набухать, перемешать. Убавить огонь. Когда рис будет готов, вложить кишмиш, через 10 минут выключить огонь. Накрыть крышкой на 30 минут.

Перед подачей к столу рисовый слой плова перемешать с морковным, мясо нарезать мелкими кусочками.

ПЛОВ ПО-ШАДЫБЕКСКИ

Ингредиенты:

600 г мяса кролика, 300 г риса, 200 мл растительного масла, 400 г репчатого лука, 300 г моркови, 300 г айвы, 1 ч. л. зиры, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук

очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками и положить в 400 мл теплой воды. В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить в нем лук до золотистого цвета, положить кусочки мяса и обжарить до легкой корочки, положить кубики моркови, жарить вместе с мясом до полуготовности, залить 300 мл воды, в которой выдержали айву. Посыпать солью и специями и тушить на слабом огне в течение 30 минут. Кубики айвы смешать с рисом и положить ровным слоем в зирвак, влить 400 мл воды и варить при сильном кипении до полного испарения влаги и набухания риса. Накрыть крышкой на 25 минут. Затем плов смешать, выложить горкой на блюдо и подать к столу.

ЧАЛОВ-ПАЛОВ

Ингредиенты:

100 г мяса кролика, 200 г риса, 50 г жира, 200 г моркови, 50 г лука, специи, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать вдоль длинными пластинками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками. В раскаленном жире сначала обжарить мясо до румяной корочки вместе с луком, затем налить 200 мл воды и кипятить на слабом огне.

Морковь добавить в кастрюлю, влить 300 мл воды, заправить солью и специями и варить 30 минут на слабом огне, накрыв крышкой. Затем заложить рис, залить необходимым количеством воды и варить до полного набухания риса.

Продолжительность упревания 20–25 минут. Готовый плов выложить на блюдо и подать к столу.

ПЛОВ ПО-КАБУЛЬСКИ

Ингредиенты:

1 кг мяса кролика, 1 кг риса, 1 кг моркови, 300 г топленого масла, 200 г лука, 10 г шафрана, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, затем влить растворенный в 300 мл воды шафран и оставить на 2–3 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать крупными кусками (можно предварительно отварить).

В раскаленном масле обжарить сырое или отварное мясо до корочки вместе с луком. Затем положить морковь ровным слоем, добавить перец, соль, влить 200 мл воды, дать закипеть, убавить огонь и варить на слабом огне до полной готовности моркови и мяса. После этого заложить рис, разровнять, влить 800 мл воды или бульона, в котором варились мясо. По мере закипания перемешивать рисовый слой. Готовый плов собрать горкой к середине котла и накрыть на 15–20 минут. Выключить огонь и подавать к столу.

ЧАЛОВАЛЬ-ХОРЕЗМИ

Ингредиенты:

100 г мяса кролика, 200 г риса, 60 г топленого масла, 60 г лука, 200 г моркови, 1 пучок зелени укропа, специи, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть. Мясо отварить отдельно. В отдельной кастрюле растопить масло, положить в него мясо и обжарить до легкой корочки вместе с луком. Затем положить морковь, влить 100 мл воды на уровне содержимого котла, сверху морковного слоя уложить слой зелени укропа и варить до полуготовности моркови. Перед закладкой риса заправить солью и специями. Заложить ровным слоем рис, залить 300 мл бульона, в котором варили мясо, и варить до испарения всей влаги и полного набухания риса. Накрыть крышкой на 30–35 минут. Готовый плов выложить на блюдо и подать к столу.

АНДИЖАНСКИЙ ПЛОВ С ФАРШИРОВАННЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Ингредиенты:

100 г мяса (мякоти) кролика, 200 г риса, 150 г лука, 1 яйцо, 50 г жира, 100 г моркови, 2 стручка сладкого перца, специи, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать кусочками. Перец вымыть, удалить плодоножки и семена.

Мясо пропустить через мясорубку, в фарш добавить лук, соль, специи и яйцо. Все хорошо перемешать, наполнить перец и оставить.

Сильно раскалить жир, обжарить в нем кольца лука и отделенные от мяса кости. Когда лук приобретет золотистую окраску, положить в котел морковь и жарить до полуготовности, после чего одним рядом уложить фаршированный перец, залить водой и варить на слабом огне до полуготовности. Заложить ровным слоем рис, долить необходимое количество воды, посолить, усилить пламя и варить до полной готовности. Когда рис будет готов, плов собрать к середине котла, убавить огонь, накрыть кастрюлю на 20 минут крышкой. Перед подачей к столу осторожно, не нарушая целостности, вынуть перец, плов уложить горкой на блюдо, а сверху и по бокам положить перец.

СОФИ-ПАЛОВ

Ингредиенты:

1 кг мяса кролика, 1 кг риса, 400 мл растительного масла, 1 кг моркови, 250 г лука, специи, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Для приготовления такого плова взять 1/3 указанного по рецепту масла, сильно перекалить, красиво обжарить в нем куски мяса и лук. Затем положить

морковь, нарезанную брусочками, залить водой так, чтобы слегка покрыла содержимое котла, и варить на слабом огне до полной готовности, заправить солью и специями. Рис отварить в другом котле до полуготовности, откинуть в дуршлаг и дать полностью стечь воде. Затем рис заложить в котел над морковным слоем. Остальные $2/3$ масла раскалить и равномерно полить рисовый слой, перемешать шумовкой. Затем, разровняв, накрыть крышкой на 10–15 минут. Готовый плов выложить на блюдо.

БУХАРСКИЙ ПЛОВ СО СВЕКЛОЙ

Ингредиенты:

100 г мяса, 200 г риса, 100 г свеклы, 50 г сала, 50 г лука, специи, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Свеклу вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать кусочками.

Лук обжарить в растопленном сале до золотистого цвета (постоянно помешивая). Затем добавить мясо. Жарить 10 минут, добавить свеклу. Жарить 5–7 минут. Влить 100 мл воды, посолить. Убавить огонь до минимума и кипятить 20 минут. Добавить специи, рис, 300 мл кипятка и варить до выпаривания воды. Затем, убавив огонь, собрать рис от краев к центру, сделать углубления до дна. Готовый плов выложить на блюдо и подать к столу.

ТУРКМЕНСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты:

1 кг мяса кролика, 1 кг риса, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 500 г топленого или растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать кусочками. Растопить масло в казане, положить мясо, посолить, потушить. Положить лук, не перемешивая, тушить до полуготовности, посолить. Положить морковь, не перемешивая, тушить до полуготовности, посолить. Положить рис, разровнять, добавить воды, чтобы закрывала рис на 2 см, тушить, пока над рисом не останется воды. Взять 2 листа чистой бумаги (или чистое полотенце). Бумагу смять, расправить и положить под крышку. Плов будет готов, когда вода испарится.

Бумагу или полотенце аккуратно убрать. Перемешать и подавать к столу, выложив на блюдо.

ПЛОВ ТАДЖИКСКИЙ НА МОРКОВНОМ СОКЕ

Ингредиенты:

100 г мяса кролика, 200 г риса, 50 г лука, 50 мл растительного масла, 500 г моркови, специи, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, 100 г нарезать соломкой, из остальной выжать сок. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать кусочками. За 3–4 часа до готовки рис промыть и замочить в подсоленной горячей воде. Раскалив растительное масло, обжарить лук и мясо. Положить морковь, налить морковный сок на уровне содержимого котла и тушить на слабом огне до полуготовности, заправить солью и специями. После чего заложить рис, залить морковным соком несколько выше уровня рисового слоя и варить до полной готовности риса и испарения всей влаги. Продолжительность упревания – 20–25 минут. Готовый плов выложить на блюдо и подать к столу.

КУММА-ПАЛОВ

Ингредиенты:

1 кг мяса кролика, 1 кг риса, 400 мл растительного масла, 1 кг моркови, 180 г лука, специи, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Отварить отдельно рис и мясо. На дно казана положить готовое мясо, сверху посыпать соль, специи, положить лук и морковь. Залить бульоном, в котором варилось мясо, так, чтобы жидкость была ниже уровня морковного слоя. Когда испарится вся влага, ровным слоем заложить рис, сделать в рисовом слое несколько углублений до дна казана. Отдельно раскалить растительное масло. Осторожно полить рис кипящим маслом. Затем накрыть крышкой, увеличить огонь и варить до полной готовности риса.

Перед подачей к столу вынуть мясо, нарезать порционными кусками, положить по одному куску на тарелку, сверху уложить горкой плов.

ПЛОВ КАЗАХСТАНСКИЙ

Ингредиенты:

250 г мяса кролика, 500 г риса, 200 г изюма, 200 г помидоров, 150 г жира (растительного масла), 200 г моркови, 50 г барбариса, 2 луковицы, 6 зубчиков чеснока, 1,5 ч. л. пряной смеси для плова, 1 ч. л. порошка сухого чабера, лавровый лист, куркума, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать кусочками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Изюм промыть. Зелень вымыть, порубить.

Лук обжарить в жире до золотистого цвета (постоянно помешивая). Затем добавить мясо. Жарить 10 минут, добавить помидоры. Жарить 5–7 минут. Добавить изюм, лавровый лист. Влить 200 мл воды. Посолить. Убавить огонь до минимума. Добавить рис. Вдавить очищенный чеснок в рис. Налить 800 мл кипятка. Прибавить огонь, варить до выпаривания воды. Затем, убавив огонь, собрать рис от краев к центру, сделать

углубления до дна.

Убавить огонь до минимума и варить 30 минут. За 5 минут до готовности добавить зелень, пряности, чабер и куркуму. Все перемешать. Выключить огонь, подавать через 5 минут. При подаче выложить на блюдо горкой.

ФРАНЦУЗСКИЙ ПЛОВ «МИРОТОН»

Ингредиенты:

250 г мяса кролика, 500 г риса, 150 г жира (растительного масла), 200 г моркови, 2 луковицы, 1,5 ч. л. пряной смеси для плова, 3 сваренных вкрутую яйца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать кусочками, отбить. Яйца очистить, желтки растереть, белки порубить отдельно.

Лук обжарить в жире до золотистого цвета (постоянно помешивая). Затем добавить мясо. Жарить 10 минут, добавить морковь. Жарить 5–7 минут. Влить 200 мл воды, посолить. Убавить огонь до минимума и кипятить 20 минут. Добавить пряности, рис, налить 300 мл кипятка. Прибавить огонь. Варить до выпаривания воды. Убавив огонь, собрать рис от краев к центру горкой, сделать углубления до дна.

Убавить огонь до минимума и варить 30 минут. Добавить растертые желтки яиц. Все перемешать, выложить на блюдо горкой. Подавать, украсив рублеными белками яиц.

ПЛОВЫ С МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ

ПЛОВ С КОЛБАСОЙ

Ингредиенты:

300 г колбасы, 250 г риса, 200 г моркови, 100 г говяжьего жира, 2 луковицы, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть, измельчить.

Отварить колбасу, нарезать кружочками. В разогретом жире обжарить морковь и лук до золотистого цвета. Затем посолить, поперчить, влить 100 мл воды и тушить в течение 5 минут. Положить рис, влить 400 мл воды и варить до ее испарения, после чего собрать рис в котле горкой и разложить вокруг колбасу. Довести плов до готовности на слабом огне в течение 20 минут. Подать к столу, выложив рис горкой на блюдо. По краям блюда разложить нарезанную порционными кусочками колбасу. Украсить зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ С СОСИСКАМИ (САРДЕЛЬКАМИ)

Ингредиенты:

400 г сосисок (сарделек), 200 г риса, 200 г моркови, 100 г говяжьего жира, 2 луковицы, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть, измельчить.

Сосиски (сардельки) нарезать толстыми кружочками. В разогретом жире обжарить морковь и лук до золотистого цвета. Затем посолить, поперчить. Добавить сосиски (сардельки). Жарить 5 минут. Влить 100 мл воды и тушить в течение 5 минут. Положить рис, влить 300 мл воды и варить до испарения, после чего собрать рис в котле горкой. Довести плов до готовности на слабом огне в течение 20 минут. Подать к столу, положив рис горкой на блюдо. По краям блюда разложить обжаренные сосиски. Украсить зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ С КОПЧЕНЫМ САЛОМ

Ингредиенты:

600 г риса, 500 г любого мяса, 500 г моркови, 200 г лука, 200 г копченого сала с мясом, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Копченое сало нарезать кубиками, обжарить. Мясо нарезать кусочками по 10–12 г, посолить, поперчить и обжарить в сильно разогретом сале до образования поджаристой корочки. Затем к обжаренному мясу добавить репчатый лук и морковь, жарить 7 минут на среднем огне.

В мясо с овощами влить 1200 мл воды или бульона, положить рис и варить при слабом кипении в закрытой посуде в течение 40–50 минут до испарения воды.

ПЛОВ С ВЕТЧИНОЙ И ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты:

400 г ветчины, 250 г риса, 200 г моркови, 100 г копченого сала, 3 луковицы, 3 яблока, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и запечь. Зелень вымыть, измельчить.

Ветчину нарезать крупной соломкой. Копченое сало нарезать кубиками и обжарить. В растопленном сале обжарить морковь и лук до золотистого цвета. Затем посолить, поперчить, добавить ветчину и обжарить. Вынуть ветчину. Влить 100 мл воды и тушить в течение 5 минут. Положить рис, влить 400 мл воды и варить до выпаривания жидкости, после чего собрать рис в котле горкой. Довести плов до готовности на слабом огне в

течение 20 минут. За 5 минут до готовности добавить ветчину. Печеные яблоки нарезать на четвертинки. Подать к столу, выложив плов горкой на блюдо. По краям блюда разложить печеные яблоки. Украсить измельченной зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «РИФАТ» С КОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ

Ингредиенты:

300 г копченой колбасы, 250 г риса, 200 г моркови, 100 г копченого сала, 50 г барбариса, 2 луковицы, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть, измельчить.

Копченую колбасу нарезать крупной соломкой. Копченое сало нарезать кубиками, добавить колбасу и слегка обжарить. Добавить морковь и лук. Все потушить, добавив 200 мл воды или бульона (любого). Все посолить и приправить специями. Тушить 10 минут. Затем все сложить в глубокий казан, добавить рис, барбарис, соль, специи, лавровый лист, немного зелени и влить 300 мл горячей воды. Накрыть все крышкой и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 40 минут. Затем следует вынуть казан, все перемешать и поставить еще на 10 минут тушиться под крышкой.

ПЛОВЫ С МОРЕПРОДУКТАМИ И РЫБОЙ

ПЛОВ С РЫБОЙ И КАБАЧКАМИ

Ингредиенты:

1 кг филе свежей рыбы, 500 г кабачков, 500 г риса, 50 г гороха, 50 г топленого масла, 5 ст. л. растительного масла, 3–5 веточек петрушки, 2–3 лавровых листа, 2 луковицы, 2 помидора, 1 ст. л. аджики, 1 пучок сельдерея, 1 веточка чабреца, 1/2 ч. л. тмина, 1/2 ч. л. корицы, 1 ч. л. молотого красного перца, 1/2 ч. л. черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Рыбу промыть. Кабачки вымыть, очистить, удалить семена, крупно нарезать. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Зелень вымыть, мелко нарезать. Лавровый лист обдать холодной водой.

Филе рыбы разрезать на куски, положить в кастрюлю, добавить лук, сельдерей, черный перец, аджику, тмин, чабрец, помидоры и растительное масло. Жарить рыбу и овощи в течение 10–12 минут, затем добавить кабачки, красный перец, соль, лавровый лист и тушить в течение 20–25 минут. За 3 минуты до готовности удалить лавровый лист и чабрец.

Рис и горох отварить отдельно, выложить в глубокую миску, заправить топленым маслом, посыпать корицей, перемешать, переложить горкой на блюдо и сделать

углубление в виде воронки. Положить в углубление приготовленную рыбу и кабачки. Готовое блюдо полить соусом, украсить веточками петрушки и подать к столу.

ПЛОВ С РЫБОЙ И ГРУШЕЙ

Ингредиенты:

1 кг филе любой рыбы, 700 г риса, 200 г моркови, 300 г лука, 400 г груш, 100 мл оливкового масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1/2 ч. л. молотых бутонов розы, 1 ч. л. молотого красного перца, черный перец соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Рыбу промыть, разрезать на порционные куски. Груши вымыть, удалить сердцевину, разрезать на 2–4 части. Морковь и лук обжарить в 50 мл масла.

Филе рыбы посыпать солью и черным перцем. Оставшееся масло нагреть в кастрюле, добавить к нему предварительно замоченный рис, томатную пасту, молотые бутоны розы и красный перец. Налить в кастрюлю 1,5 л воды и довести ее до кипения. Затем положить в кастрюлю рыбу и груши и варить до готовности. Рис выложить горкой на блюдо, сделать углубление в виде воронки. Положить в углубление рыбу и груши.

ПЛОВ С РЫБОЙ И АЙВОЙ

Ингредиенты:

1 кг филе рыбы, 700 г риса, 400 г айвы, 100 мл оливкового масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1/2 ч. л. молотых бутонов розы, 1 ч. л. молотого красного перца, черный перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Рыбу промыть, разрезать на порционные куски. Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на 2–4 части.

Филе рыбы посыпать солью и черным перцем. Оливковое масло нагреть в кастрюле, добавить к нему предварительно замоченный рис, томатную пасту, молотые бутоны розы и красный перец. Налить в кастрюлю 1,5 л воды и довести ее до кипения. Затем положить в кастрюлю рыбу, кусочки айвы и варить до готовности. Плов выложить горкой на блюдо, сделать углубление в виде воронки. Положить в углубление рыбу и айву.

ПЛОВ С РЕЧНОЙ РЫБОЙ И ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты:

200 г риса, 100 г филе речной рыбы, 4 очищенных зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 морковь, 1 луковица, 1 ч. л. черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Рыбу промыть, нарезать порционными кусками. Чеснок растолочь. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть,

нарезать кольцами.

Филе рыбы мариновать 2 часа, посыпав солью, перцем, добавив лук и чеснок, затем обжарить в разогретом растительном масле. Морковь выложить на обжаренные кусочки рыбы, влить 400 мл воды и тушить 25 минут, после чего добавить рис и готовить плов 20 минут.

ПЛОВ С РЫБОЙ И БАКЛАЖАНАМИ

Ингредиенты:

1 кг филе свежей рыбы, 500 г баклажанов, 500 г риса, 50 г гороха, 50 г топленого масла, 5 ст. л. растительного масла, 3–5 веточек петрушки, 2–3 лавровых листа, 2 луковицы, 2 помидора, 1 ст. л. аджики, 1 пучок сельдерея, 1 веточка чабреца, 1/2 ч. л. корицы, 1/2 ч. л. тмина, 1 ч. л. красного молотого перца, 1/2 ч. л. черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис и горох промыть, замочить в холодной воде на 2 часа. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Рыбу промыть. Баклажаны вымыть, очистить, крупно нарезать, бланшировать в кипятке 5 минут. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Зелень вымыть, мелко нарезать. Лавровый лист обдать холодной водой.

Филе рыбы разрезать на куски, положить в кастрюлю, добавить лук, сельдерей, черный перец, аджику, тмин, помидоры и растительное масло. Жарить рыбу и овощи в течение 10–12 минут, затем добавить баклажаны, красный перец, соль, лавровый лист и тушить в течение 20–25 минут. За 3 минуты до готовности вынуть из кастрюли лавровый лист и чабрец.

Рис и горох отварить отдельно, выложить в глубокую миску, заправить топленным маслом, посыпать корицей, перемешать, переложить горкой на блюдо и сделать углубление в виде воронки. Положить в углубление приготовленную рыбу и баклажаны. Готовое блюдо полить соусом, украсить веточками петрушки и подать к столу.

ПЛОВ «МОРСКОЙ КОКТЕЙЛЬ»

Ингредиенты:

400 г морского коктейля (смесь мидий, кальмаров, креветок и т. д.), 250 г риса, 100 мл растительного масла, 4 луковицы, 3 моркови, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Рис перебрать, вымыть, замочить на 2 часа. Морской коктейль вымыть, опустить в кипяток и варить 5 минут, слегка обжарить отдельно. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень лука и петрушки вымыть, мелко нарезать.

В казане раскалить масло, добавить лук, морковь и обжарить до золотистого цвета. Добавить рис, жарить 3 минуты. Влить в рис 500 мл воды, посолить и отварить до готовности. Плов оставить на 15 минут упревать, затем выложить горкой на блюдо и подать к столу, выложив сверху морской коктейль. Украсить рубленым зеленым луком и

веточками петрушки.

ПЛОВ С МИДИЯМИ

Ингредиенты:

400 г очищенных от раковин мидий, 200 г риса, 100 мл растительного масла, 4 луковицы, 3 моркови, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень лука и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Мидии тщательно промыть холодной водой, посолить, поперчить и положить в казан. Добавить лук, морковь, растительное масло и обжарить до золотистого цвета. Залить рис 400 мл воды и сварить в отдельной кастрюле, после чего переложить в казан. Плов оставить на 15 минут упревать, затем перемешать, выложить горкой на блюдо и подать к столу, украсив рубленным зеленым луком и веточками петрушки.

ПЛОВ С КАЛЬМАРАМИ

Ингредиенты:

400 г кальмаров, 200 г риса, 100 мл растительного масла, 4 луковицы, 3 моркови, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Кальмары промыть, нарезать кусочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень лука и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Кальмары посолить, поперчить, опустить в кипяток и варить 5 минут, вынуть, отложить. В казане раскалить масло, добавить лук, морковь и обжарить до золотистого цвета. Залить рис 400 мл воды и сварить в отдельной кастрюле, после чего переложить в казан. Плов оставить на 15 минут упревать, затем добавить кальмары, перемешать, выложить горкой на блюдо и подать к столу, украсив рубленным зеленым луком и веточками петрушки.

ПЛОВ С ЛОСОСЕМ

Ингредиенты:

400 г филе лосося, 250 г риса, 4 очищенных зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 морковь, 1 луковица, 1 ч. л. черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Рыбу промыть, нарезать порционными кусками.

Чеснок растолочь. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Филе рыбы слегка посыпать солью, перцем, добавить лук и чеснок, затем обжарить в

разогретом растительном масле. Морковь выложить на обжаренные кусочки рыбы, влить 500 мл воды и тушить 25 минут, после чего добавить рис и готовить плов 20 минут.

ПЛОВ «СЫРДАРЬИНСКИЙ» С СОМОМ

Ингредиенты:

200 г риса, 100 г рыбы, 50 мл растительного масла, 100 г моркови, 50 г лука, 3–4 очищенных зубчика чеснока, соль и специи по вкусу.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Чеснок растолочь. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, посыпать луком, чесноком, солью, специями, поставить в прохладное место для маринования на 1–2 часа.

В раскаленном растительном масле обжарить кусочки рыбы до образования румяной корочки, вынуть и отложить. Обжарить кольца лука до золотистого цвета, вынуть и отложить. После чего положить морковь, обжарить, добавить лук. Влить 400 мл воды, добавить рис и варить в течение 25–30 минут. По готовности заправить солью и специями. Положить на рисовый слой подготовленную рыбу, собрать рис горкой к середине котла, выключить огонь и накрыть крышкой на 20–25 минут.

ПЛОВ С ЗУБАТКОЙ

Ингредиенты:

400 г филе зубатки, 250 г риса, 4 очищенных зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 морковь, 1 луковица, 1 ч. л. черного молотого перца, зелень базилика, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Рыбу промыть, нарезать порционными кусками. Чеснок растолочь. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Базилик вымыть, мелко нарезать, оставив несколько листочков для украшения.

Филе зубатки слегка обжарить в разогретом растительном масле, посыпав солью и перцем. Лук, чеснок и морковь выложить на обжаренные кусочки рыбы, влить 100 мл воды и тушить 25 минут, после чего добавить рис и 400 мл воды. Готовить плов еще 20 минут. Выложить плов на большое блюдо. Подать к столу, украсив зеленью базилика.

ПЛОВЫ С СУБПРОДУКТАМИ

ПЛОВ С ПЕЧЕНЬЮ

Ингредиенты:

400 г печени, 250 г риса, 200 г моркови, 100 г топленого масла, 2 луковицы, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть, измельчить.

Печень промыть, отварить отдельно. Нарезать ломтиками. Обжарить морковь и лук в разогретом масле до золотистого цвета. Затем посолить, поперчить, влить 100 мл воды и тушить в течение 5 минут. Положить рис, влить 400 мл воды и варить до испарения жидкости, после чего добавить печень. Через 10 минут собрать рис в котле горкой.

Довести плов до готовности на слабом огне в течение 10 минут. Подать к столу, выложив плов горкой на блюдо и посыпав зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ «КОРФУ» С ПЕЧЕНЬЮ И КОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ

Ингредиенты:

300 г копченой колбасы, 300 г печени, 250 г риса, 200 г моркови, 100 г копченого сала, 50 г барбариса, 2 луковицы, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть, измельчить. Печень промыть, нарезать ломтиками.

Копченую колбасу нарезать крупной соломкой. Копченое сало нарезать кубиками, добавить колбасу и слегка обжарить. Добавить печень, морковь и лук. Все тушить 10 минут, добавив 200 мл воды или бульона (любого), посолить. Затем все выложить в глубокий казан, добавить барбарис, рис, посолить, добавить перец и лавровый лист, немного зелени и влить 300 мл горячей воды. Накрыть все крышкой и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 40 минут. Затем вынуть казан, содержимое перемешать и довести до готовности под крышкой в течение 10 минут. Готовый плов выложить на блюдо. Посыпать оставшейся зеленью.

ПЛОВ С ВЫМЕНЕМ

Ингредиенты:

400 г вымени, 250 г риса, 50 г муки, 200 г моркови, 100 г копченого сала, 3 луковицы, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть, измельчить.

Вымя промыть, нарезать толстыми ломтиками, залить водой, довести до кипения, воду слить, залить еще раз водой, отварить. Затем вымя вынуть и слегка отбить. Копченое сало нарезать кубиками и обжарить. Запанировать ломтики вымени в муке, слегка обжарить в сале, вынуть и отложить. В этом же сале обжарить морковь и лук до золотистого цвета, посолить, поперчить. Добавить обжаренное вымя. Влить 100 мл воды и тушить в течение

5 минут. Положить рис, влить 400 мл воды и тушить до испарения жидкости, после чего собрать рис в котле горкой. Довести плов до готовности на слабом огне в течение 20 минут. Подать к столу, выложив плов горкой на блюдо. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ С КОПЧЕНЫМ САЛОМ И ЛЕГКИМ

Ингредиенты:

600 г риса, 500 г легкого, 500 г моркови, 200 г лука, 200 г копченого сала с мясом, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Копченое сало нарезать кубиками, обжарить. Легкое нарезать кусочками по 10–12 г, посолить, поперчить и слегка обжарить в сильно разогретом сале до образования поджаристой корочки. Затем добавить лук и морковь, жарить 7 минут на среднем огне.

Влить 1,2 л воды или бульона, положить рис и варить при слабом кипении в закрытой посуде в течение 40–50 минут – до испарения жидкости. Готовый плов выложить на блюдо и подать к столу.

ПЛОВ С ЛЕГКИМ И ПЕЧЕНЬЮ

Ингредиенты:

400 г легкого и печени, 200 г риса, 200 г моркови, 100 г говяжьего жира, 2 луковицы, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, замочить на 2 часа. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть, измельчить.

Легкое и печень промыть, нарезать ломтиками. В разогретом жире обжарить морковь и лук до золотистого цвета. Затем посолить, поперчить. Добавить легкое и печень. Жарить 5–7 минут. Влить 100 мл воды и тушить в течение 5 минут. Положить рис, влить 300 мл воды и варить до испарения жидкости, после чего собрать рис в котле горкой. Довести плов до готовности на слабом огне в течение 20 минут. Подать к столу, выложив плов горкой на блюдо. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВЫ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

ПЛОВ С ШАМПИНЬОНАМИ И БАКЛАЖАНАМИ

Ингредиенты:

80 мл растительного масла, 500 г шампиньонов, 2 свежих баклажана среднего размера, 1 стручок сладкого желтого перца, 1 стручок сладкого зеленого перца, 3–4 помидора, 450 г риса, 500 мл бульона из кубиков, зелень укропа и петрушки, специи, соль.

Способ приготовления:

В кастрюлю налить растительное масло. Грибы промыть, обсушить салфеткой, нарезать средними кубиками и положить в масло. Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Перец вымыть, удалить плодоножки, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Рис тщательно промыть, положить в кастрюлю, добавить нарезанные баклажаны, перец и помидоры, залить бульоном, посолить, довести до кипения и варить на среднем огне 15–20 минут. Добавить специи, закрыть кастрюлю крышкой, убавить огонь до минимума и варить до готовности. Подать к столу, украсив зеленью укропа и петрушки.

ПЛОВ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Ингредиенты:

400 г длиннозерного риса, 100 г цветной капусты, 100 г стручковой фасоли, 100 г зеленого горошка, 100 г моркови, 2 ст. л. топленого или сливочного масла, 1/3 ч. л. натертого имбиря, 1/3 ч. л. куркумы, 3 помидора, 1/2 стручка свежего острого перца, 2 ч. л. соли, 2 лавровых листа, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления:

Длиннозерный рис промыть и замочить в холодной подсоленной воде на 30 минут. Цветную капусту разделить на соцветия, вымыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Стручковую фасоль вымыть и нарезать. Перец вымыть, очистить, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. В сотейнике растопить масло. Обжарить в нем перец, куркуму и имбирь. Добавить овощи, кроме помидоров, и обжаривать в течение 4–5 минут. Положить рис, перемешать и залить соленой водой (900 мл). Затем добавить помидоры, лавровый лист, еще раз перемешать и довести до кипения. Варить на слабом огне до испарения воды. Закрыть сотейник крышкой и варить еще 15–20 минут. Подать к столу, посыпав нарезанной зеленью укропа и петрушки и зеленым горошком.

ПЛОВ СО СМОРЧКАМИ

Ингредиенты:

300 г риса, 15–17 крупных сморчков, 3 ст. л. жира, 2 средние моркови, 2 луковицы, специи, соль.

Способ приготовления:

Сморчки нарезать ломтиками, тщательно промыть холодной водой, затем обдать крутым кипятком и дать полностью стечь воде. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в жире. Добавить грибы и жарить до уменьшения их объема примерно в два раза. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой, добавить к грибам и жарить в течение 4–5 минут. Залить водой. После закипания добавить соль и специи. Рис

тщательно промыть, добавить в кастрюлю, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности. Готовый плов перемешать, переложить горкой на блюдо.

ПЛОВ С ОПЯТАМИ

Ингредиенты:

300 г пропаренного риса, 400 г быстрозамороженных опят, 3 ст. л. топленого масла, 2 луковицы, 1 морковь, 2 помидора, 3 веточки зелени укропа, специи, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в масле в казане. Морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, добавить к луку. Грибы промыть, обдать кипятком, добавить в казан и жарить в течение 3–4 минут, непрерывно помешивая. Помидоры вымыть, нарезать кубиками, добавить к грибам, перемешать. Пропаренный рис высыпать в казан, залить водой, все перемешать, довести до кипения. Затем убавить огонь до минимума, добавить соль и специи, накрыть казан крышкой и варить до готовности. Подать к столу, переложив на блюдо нижним слоем вверх, украсив зеленью укропа.

ПЛОВ С ГРИБАМИ И КАБАЧКОМ

Ингредиенты:

300 г риса, 20–25 шампиньонов, 100 мл растительного масла, 500 мл мясного бульона, 200 г зеленого горошка, 150 мл томатного соуса, 1 маленький кабачок (около 250 г), 100 г твердого сыра, зелень укропа, петрушки и базилика, соль.

Способ приготовления:

Рис тщательно промыть, дать полностью стечь воде, затем обжарить до золотистого цвета, залить мясным бульоном и довести до кипения. После закипания огонь убавить до минимального и варить еще 15–20 минут. Овощи к плову приготовить отдельно. Шампиньоны промыть, обсушить салфеткой, затем нарезать дольками и жарить в растительном масле (30 мл) в течение 5–7 минут. Зеленый горошек спассеровать в масле (30 г). Кабачок вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками в оставшемся масле и обжарить. Овощи смешать с готовым рисом, посолить и в течение 5 минут держать на слабом огне, плотно закрыв крышкой. Подать к столу в горячем виде, выложив на блюдо горкой, посыпав сверху тертым сыром и полив томатным соусом, украсив мелко нарезанной зеленью.

ПЛОВ «МОЗАИКА»

Ингредиенты:

300 г длиннозерного риса, 15–20 сушеных грибов, 300 мл грибного отвара, 150 г сливочного или топленого масла, 2 луковицы, 70 г быстрозамороженного зеленого горошка, 70 г зерен быстрозамороженной кукурузы, 70 г быстрозамороженной стручковой фасоли, 1 крупный стручок красного сладкого перца, 100 г моркови, 2 помидора, 2–3 лавровых листа, зелень укропа, петрушки, кинзы и базилика, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, замочить в холодной подсоленной воде на 4–5 часов, затем отварить, нарезать кубиками. Рис промыть, дать стечь воде, прогреть на масле (50 г). Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками.

Морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Грибы и нарезанные овощи жарить в казане на оставшемся масле в течение 3–5 минут, добавить быстрозамороженные стручковую фасоль, зеленый горошек и кукурузу, залить грибным отваром и варить на среднем огне. После закипания положить в казан рис, посолить, добавить лавровый лист. Все перемешать, варить в течение 20–25 минут на слабом огне. Подавать к столу в горячем виде, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки, кинзы и базилика.

ПЛОВ С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты:

500 г индийского риса, 300 г свежих грибов, 500 мл мясного бульона, 100 мл растительного масла, 3 помидора, 1 луковица, 150 г твердого сыра, лавровый лист, специи, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, дать стечь воде и обжарить до золотистого оттенка. Грибы тщательно промыть, нарезать и жарить в масле в течение 7–10 минут. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, добавить к грибам и жарить в течение 3–5 минут. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на мелкой терке. Положить в казан рис, обжаренные грибы и лук, добавить помидоры, перемешать и залить горячим бульоном, добавить соль, лавровый лист и специи. Довести до кипения, накрыть крышкой, поставить в духовку на 25 минут. К столу подавать горячим. Перед подачей каждую порцию посыпать тертым сыром.

ПЛОВ ПО-КРЕОЛЬСКИ

Ингредиенты:

400 г длиннозерного риса, 17–20 крупных шампиньонов, 120 мл растительного масла, 1–2 луковицы, 2 крупных стручка сладкого перца, 3–4 средних помидора, 100 мл мясного бульона или воды, по 0,5 ч. л. базилика, орегано, чабреца и паприки, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, дать стечь воде, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Сладкий стручковый перец вымыть, удалить плодоножки, нарезать соломкой. Помидоры надрезать, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Грибы и перец слегка обжарить, посолить, добавить специи, уложить в кастрюлю. Рис положить сверху, залить горячим бульоном или водой, довести до кипения. Накрыть крышкой и на слабом огне варить до готовности.

ПЛОВ СО СПАРЖЕЙ

Ингредиенты:

500 г индийского риса, 200 г моркови, 3–4 луковицы, 1 большой корень сельдерея, 300 г спаржи, 100 г маслин без косточек, 125 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, укропа и кинзы, специи, соль.

Способ приготовления:

Морковь и сельдерей вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Спаржу вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, мелко нарезать. Лук, сельдерей, морковь пассеровать в растительном масле. Рис промыть, залить водой, посолить и варить до готовности. Затем выложить на рис подготовленные овощи, перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и кинзы. Плов подать к столу в горячем виде, украсив маслинами.

ХОЛОДНЫЙ ПЛОВ С ГРИБАМИ И ИЗЮМОМ

Ингредиенты:

400 г риса, 200 г свежих грибов, 120 мл растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. изюма, 400 мл мясного бульона, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

Рис перебрать, промыть и обжарить в растительном масле на слабом огне. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, добавить к рису, посолить и жарить в течение 3–5 минут. Затем добавить изюм, предварительно обдав его кипятком. Свежие грибы тщательно промыть, нарезать дольками, положить в казан. Зубчик чеснока очистить, вымыть, измельчить и добавить в плов. Все залить бульоном, довести до кипения, накрыть крышкой и поставить в духовку на 15–20 минут. Готовый плов вынуть из духовки, дать ему остыть. К столу подавать холодным, украсив зеленью укропа.

ПЛОВ «СИНЬОР ПОМИДОР»

Ингредиенты:

600 г риса, 150 мл растительного масла, 3 луковицы, 150 г моркови, 6 яиц, 6 средних крепких спелых помидоров, 50 г зелени петрушки, специи, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, срезать верхушку, осторожно чайной ложкой вынуть мякоть с семенами. Положить помидоры срезанной стороной вниз на тарелку, чтобы стек сок. Растительное масло разогреть в казане. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук и морковь положить в разогретое масло и жарить в течение 3–4 минут. Обжаренные овощи залить водой, посолить, добавить специи по вкусу, довести до кипения. Рис промыть, дать стечь воде, засыпать в казан и варить на среднем огне в течение 15–17 минут. Затем разровнять рисовый слой и сделать в нем лунки. В каждую лунку поместить помидорную чашечку, в которую залить сырое яйцо, слегка посолить и приправить специями. Казан плотно накрыть крышкой и на минимальном огне варить еще 15–20 минут. Перед подачей к столу осторожно вынуть

помидоры, плов перемешать, переложить на блюдо горкой, сверху и по краям красиво уложить помидоры. Подавать в горячем виде, украсив веточками петрушки.

ПЛОВ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

Ингредиенты:

300 г риса, 20–25 сушеных белых грибов, 150 мл растительного масла, 3 луковицы, 100 г моркови, 1 пучок зелени укропа и петрушки, специи, соль.

Способ приготовления:

Грибы тщательно промыть и залить водой на 5–6 часов. Размоченные грибы нарезать тонкими дольками и варить в течение 30–35 минут. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, тушить в казане с растительным маслом и небольшим количеством подсоленной воды в течение 5–7 минут. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой, добавить к луку и тушить 5 минут. Отваренные грибы положить в казан и тушить вместе с луком и морковью еще 10–15 минут. Рис промыть, положить в казан, посолить, залить грибным отваром, довести до кипения и варить 15 минут. Добавить специи по вкусу, накрыть крышкой и поставить в духовку на 10–15 минут. К столу плов подать горячим, украсив блюдо мелко нарезанной зеленью.

ПЛОВ «НЕЖНЫЙ»

Ингредиенты:

400 г индийского риса, 100 мл оливкового масла, 2 луковицы, 100 г моркови, 5 яиц, специи, соль.

Способ приготовления:

Оливковое масло нагревать в казане на слабом огне в течение 10 минут. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, положить в разогретое масло. Морковь вымыть, очистить, нарезать мелкой соломкой, добавить к луку и жарить в течение 3 минут, затем залить водой, посолить и варить в течение 5–7 минут. Рис промыть, положить в казан, заправить специями по вкусу и варить на слабом огне до полного набухания риса. Когда влага испарится, в рисе сделать 5 лунок, в каждую влить сырое яйцо, посыпать солью, казан накрыть и томить на слабом огне в течение 15 минут. Когда плов будет готов, аккуратно вынуть из него ложкой яйца, плов перемешать и выложить на блюдо горкой, сверху уложить нарезанные кусочками яйца. Подать к столу в горячем виде. Отдельно можно подать салат из свежих овощей.

ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

300 г риса, 2 луковицы, 100 г моркови, 2 помидора, 100 мл растительного масла, 500 г картофеля, 200 г сметаны, 100 г зелени кинзы и базилика, 3–4 лавровых листа, 0,5 ч. л. молотого красного перца, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, обсушить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на средней терке. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы и базилика вымыть, мелко нарезать. Лук, морковь и помидоры обжарить в сильно разогретом масле, залить водой, довести до кипения. Затем положить промытый рис, варить в течение 10–15 минут. Добавить нарезанный картофель, приправить солью, перцем и лавровым листом и варить до готовности. При подаче к столу плов выложить на блюдо горкой, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПЛОВ ПО-КИРГИЗСКИ

Ингредиенты:

600 г риса, 200 мл растительного масла, 200 г моркови, 3 луковицы, 3–4 зубчика чеснока, молотый черный и красный перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть и замочить в теплой воде на 2 часа. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть. Растительное масло разогреть в казане, обжарить в нем лук до золотистого цвета, добавить морковь. Посолить, положить зубчики чеснока, черный и красный перец. Все вместе жарить в течение 10 минут, затем залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 18–20 минут. Положить в казан ровным слоем подготовленный рис и прибавить огонь. Когда жидкость испарится, собрать плов от стенок казана к середине, накрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 25 минут.

ИНДИЙСКИЙ ОСТРЫЙ ПЛОВ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)

Ингредиенты:

300 г риса, 1–2 луковицы, 2 помидора, 2 стручка острого перца, 50 г творога, 5 зубчиков чеснока, 130 г сыра, 150 мл растительного масла, 5 г смеси пряностей, соль.

Способ приготовления:

Стручки острого перца вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зубчики чеснока очистить, вымыть, истолочь. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками. Рис промыть, варить в подсоленной воде в течение 15 минут. Острый перец, чеснок и лук пассеровать в растительном масле в течение 2–3 минут. Добавить нарезанные помидоры и творог, залить водой (150 мл), довести до кипения и тушить на слабом огне 5–8 минут. Затем смешать с отваренным рисом, посыпать тертым сыром (100 г) и пряностями и готовить на среднем огне 5–10 минут. Перед подачей к столу плов выложить горкой на блюдо и посыпать оставшимся тертым сыром.

ПЛОВ ПО-ЛИОНСКИ

Ингредиенты:

500 г золотистого риса, 300 г моркови, 2–3 луковицы, 15 г чернослива, 500 г шампиньонов, 100 мл растительного масла, 2 зубчика чеснока, зелень укропа, базилика и эстрагона, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, обсушить. Грибы тщательно промыть, обсушить салфеткой, нарезать ломтиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Чернослив промыть, замочить в горячей кипяченой воде на 10–15 минут, удалить косточки, нарезать мелкой соломкой. Грибы посолить и жарить в разогретом растительном масле 5–7 минут, добавить лук и морковь, равномерно распределив их поверх грибов. Через 3–4 минуты грибы и овощи залить небольшим количеством воды, убавить огонь до минимума и тушить в течение 15 минут. Затем положить промытый рис, в него равномерно распределить чеснок и чернослив, добавить красный молотый перец и соль, аккуратно, чтобы не поднять на поверхность грибы и овощи, залить водой, накрыть крышкой и варить до готовности. При подаче к столу горячий плов выложить на блюдо так, чтобы на вершине горки были грибы, и украсить вымытой и нарезанной зеленью укропа, базилика и эстрагона.

КАШИ

РИСОВАЯ КАША С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

2 пакетика риса быстрого приготовления, 1 пучок зелени петрушки, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Рис отварить в кипящей подсоленной воде, смешать со сливочным маслом и зеленью. Кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

ТЫКВЕННАЯ КАША

Ингредиенты:

800 г тыквы, 300 г риса, 100 г сливочного масла, 1 л молока, сахар, соль.

Способ приготовления:

Кашу приготовить с вечера. Для этого тыкву вымыть, срезать корку, удалить семена и волокна, нарезать мелкими кубиками, влить горячее молоко, довести до кипения, добавить сахар, соль, промытую крупу и варить на слабом огне до готовности.

Утром кашу разогреть в микроволновой печи, заправить сливочным маслом и подать к столу.

РИСОВАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ И МЕДОМ

Ингредиенты:

500 г рисовой каши, 100 г чернослива без косточек, 75 г сливочного масла, 75 г жидкого меда.

Способ приготовления:

Предварительно замоченный чернослив нарезать мелкими кусочками. Кашу смешать с черносливом, медом и сливочным маслом, поместить в разогретую духовку на 10 минут.

Готовую кашу разложить по тарелкам и подать к столу.

РИСОВАЯ КАША С МЕДОМ

Ингредиенты:

200 г риса, 500 мл молока, 100 г сахара, 100 г изюма, 100 г грецких орехов, 100 г меда, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления:

Рис приготовить с вечера. Для этого промыть его, залить кипятком так, чтобы вода только накрыла рис, и варить под крышкой на слабом огне. Когда рис набухнет, влить молоко и варить до готовности, не перемешивая.

Утром готовую рисовую кашу разогреть, добавить сахар, растопленное сливочное масло, промытый изюм и измельченные орехи, тщательно перемешать. Кашу разложить по тарелкам, полить жидким медом и подать к столу.

САЛАТЫ

САЛАТ «ГРАНД»

Ингредиенты:

Отварная телятина – 300 г, рис – 1 стакан, апельсин – 1 шт., яйцо – 1 шт., растительное масло – 100 мл, майонез – 100 г, 3 %-ный уксус – 1 чайная ложка, горчица – 1 чайная ложка, мука – 1/2 столовой ложки, сахар, соль.

Способ приготовления:

Мясо нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы дать стечь воде, и оставить остывать, после чего смешать с мясом.

Яйцо разбить, отделить желток от белка. К желтку добавить соль, горчицу, сахар и уксус, взбить миксером, постепенно вливая растительное масло.

Апельсин разрезать пополам, выжать сок из одной половины и разбавить его водой в пропорции 1:7. Добавить муку, размешать, поставить на огонь, вскипятить, остудить и добавить майонез.

Желтковую и апельсиновую массы перемешать и заправить полученным соусом мясо с рисом.

Готовый салат украсить дольками апельсина. Прежде чем подавать салат к столу, поставить его на некоторое время в холодильник.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ И РИСА

Ингредиенты:

Консервированная рыба в собственном соку – 1 банка, рис – 3 столовые ложки, яйца – 3 шт., соленые огурцы – 3 шт., маслины без косточек – 5 шт., растительное масло – 3 столовые ложки, горчица – 1/2 чайной ложки, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Содержимое консервной банки выложить в глубокую миску и размять рыбу вилкой. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, 2 нарезать небольшими кубиками, а 1 – дольками для украшения готового блюда. Огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Все смешать, добавить нарезанные колечками маслины.

Для приготовления заправки в растительное масло добавить горчицу, перец и соль. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленным зеленым луком, украсить дольками яиц, веточками петрушки и укропа.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РИСА

Ингредиенты:

Кальмары – 400 г, рис – 2 /3 стакана, яйца – 3 шт., консервированный зеленый горошек – 4 столовые ложки, сметана – 2 столовые ложки, майонез – 2 столовые ложки, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Тушки кальмаров залить кипятком, очистить от пленок, удалить стержень. Филе кальмаров опустить на 5–6 минут в кипящую подсоленную воду, остудить и нарезать небольшими кусочками.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать маленькими кусочками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и сметаной.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ И ЯБЛОК

Ингредиенты:

Кальмары – 400 г, кислые яблоки – 2–3 шт., яйца – 5 шт., майонез – 100 г, лимон – 1 шт., зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Тушки кальмаров залить кипятком, очистить от пленок, удалить стержень. Филе кальмаров опустить на 5–6 минут в кипящую подсоленную воду, остудить и нарезать небольшими кубиками или тонкой соломкой.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть тонкими полосками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать маленькими кусочками.

Все смешать, посолить, полить соком половины лимона и заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить лимонными дольками и веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК И РИСА

Ингредиенты:

Крабовые палочки – 10 шт., рис – 200 г, яйца – 5 шт., лук – 1 шт., консервированная кукуруза – 100 г, майонез – 250 г, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Крабовые палочки нарезать небольшими кубиками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать маленькими кусочками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Все смешать, добавить консервированную кукурузу, посолить, поперчить и заправить майонезом. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯИЦ

Ингредиенты:

Помидоры – 4–5 шт., яйца – 5 шт., корень сельдерея – 1 шт., болгарский перец – 2 шт., лук – 1 шт., тертый сыр – 2 столовые ложки, майонез – 3/4 стакана, листья зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать дольками, посыпать солью и перцем. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и нарезать мелкими кубиками.

Корень сельдерея очистить, вымыть и нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить сердцевину и нарезать кубиками или соломкой.

Лук очистить и мелко нарубить. Все, кроме помидоров, смешать и заправить майонезом.

На широкое блюдо выложить вымытые листья зеленого салата, на них положить помидоры, а между ломтиками помидоров разложить яичный салат так, чтобы получилась башня из помидоров и салата. Посыпать тертым сыром.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И РИСА

Ингредиенты:

Помидоры – 3–4 шт., рис – 3 столовые ложки, огурцы – 2 шт., яйца – 2 шт., майонез – 150 г, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, срезать верхушки, удалить ложкой семена. Один помидор нарезать кольцами, а остальные – кубиками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Огурцы вымыть и нарезать кубиками.

Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и измельчить, оставив одну половинку, которую надо нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить, оставив несколько веточек для украшения. Смешать огурцы, измельченные яйца и кубики помидоров, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить салат кольцами помидоров, дольками вареных яиц и веточками петрушки.

САЛАТ «РИВЬЕРА»

Ингредиенты:

Красная фасоль – 400 г, ветчина – 200 г, красные помидоры – 3–4 шт., оранжевые помидоры – 2 шт., зеленый сладкий перец – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, оливковый майонез – 50 г, перец, соль.

Способ приготовления:

Фасоль замочить на ночь, затем промыть и варить до готовности. Ветчину нарезать кубиками. Красные и оранжевые помидоры вымыть и нарезать дольками. Чеснок очистить, вымыть и нарезать слайсами. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать тонкими полосками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и осторожно перемешать. Готовый салат уложить горкой.

САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ И ОГУРЦОВ

Ингредиенты:

Вареная молочная колбаса – 250 г, огурцы – 2–3 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 2 столовые ложки, 3 %-ный уксус – 1 чайная ложка, сахар – 1 чайная ложка, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Колбасу нарезать небольшими кусочками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать кубиками или соломкой.

Лук очистить, вымыть, мелко нарубить и обдать кипятком. Все смешать, посолить, поперчить, добавить сахар, заправить растительным маслом с добавлением уксуса и дать настояться в течение часа в холодильнике.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа. Украсить его кружочками огурца.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ СО ШПИНАТОМ

Ингредиенты:

Ветчина – 300 г, шпинат – 200 г, рис – 100 г, вареные яйца – 2–3 шт., листья салата –

100 г, зелень укропа – 50 г, зелень петрушки – 50 г, низкокалорийный майонез – 150 г.

Способ приготовления:

Ветчину нарезать тонкими полосками. Шпинат вымыть, обсушить, затем варить в кипящей подсоленной воде в течение 10–15 минут. Вареный шпинат обсушить и мелко нарезать. Рис промыть, отварить в большом количестве воды, откинуть на дуршлаг и обсушить. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, заправить майонезом и выложить на листья салата. Перед подачей к столу украсить салат дольками яиц и веточками зелени.

САЛАТ ИЗ МИДИЙ И РИСА

Ингредиенты:

Мидии – 10–12 шт., рис – 1 стакан, яйцо – 1 шт., помидоры – 2 шт., растительное масло – 3 столовые ложки, 3 %-ный уксус – 1 столовая ложка, лавровый лист – 1 шт., черный перец горошком – 3–4 шт., зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Свежие мидии залить водой, добавить перец, соль, лавровый лист и варить на небольшом огне в течение 20 минут. После того как мидии остынут, нарезать их небольшими кусочками.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С КРАСНОЙ ИКРОЙ

Ингредиенты:

Консервированное крабовое мясо – 200 г, рис – 100 г, яйца – 2 шт., красная икра – 40 г, зеленый лук – 100 г, лимон – 1 шт., низкокалорийный майонез – 100 г, сливки – 100 мл, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и остудить. Смешать мидии с рисом, посолить и заправить растительным маслом с добавлением уксуса. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Перед подачей к столу украсить ими готовый салат, предварительно посыпав его мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Крабовое мясо нарезать небольшими кусочками. Рис отварить, промыть и обсушить. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Зеленый лук вымыть, обсушить и нарезать кусочками длиной 1 см. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить красную икру, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Для приготовления соуса майонез смешать со сливками и взбить до образования однородной массы. Салат полить соусом, украсить перьями лука, ломтиками лимона и кусочками крабов.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ТУНЦА И БАНАНОВ

Ингредиенты:

Консервированный тунец – 500 г, бананы – 2 шт., рис – 1 стакан, помидоры – 2 шт., растительное масло – 1/2 стакана, 3 %-ный уксус – 5 столовых ложек, сок 1 лимона, паприка – 1 чайная ложка, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу выложить на тарелку, отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, остудить и выложить на широкое блюдо.

Бананы очистить от кожуры и нарезать мякоть кружочками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать дольками. Бананы, помидоры и рыбу смешать, посолить, добавить паприку и перец, полить лимонным соком, заправить растительным маслом с добавлением уксуса. Полученную смесь выложить поверх риса.

Готовый салат поставить в холодильник примерно на 20–30 минут. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

САЛАТ «РАЙСКИЙ ОСТРОВ»

Ингредиенты:

Корни сельдерея – 3–4 шт., рис – 1 стакан, ядра грецких орехов – 1/2 стакана, яблоки – 2 шт., грейпфрут – 1 шт., майонез – 100 г, маринованные сливы и вишни, перец, соль.

Способ приготовления:

Сельдерей очистить, вымыть и натереть на крупной терке, добавить рис. Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке.

Все смешать, добавить измельченные ядра грецких орехов, оставив несколько штук для украшения готового блюда, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу украсить ядрами грецких орехов, маринованными сливами и вишнями.

ЗАКУСКИ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ЗАКУСКА ИЗ СВИНИНЫ И РИСА

Ингредиенты:

Свинина – 200 г, вареный рис – 100 г, консервированный зеленый горошек – 100 г, свиной жир – 1 столовая ложка, огурец – 1 шт., панировочные сухари – 1 столовая ложка, майонез – 150 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурец вымыть и нарезать кубиками. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в панировочных сухарях и жарить в свином жире до готовности.

Мясо смешать с рисом, огурцом и зеленым горошком, выложить в блюдо, заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

СУДАК В УКСУСЕ

Ингредиенты:

Судак – 1,5 кг, 3 %-ный уксус – 100 мл, чеснок – 4 зубчика, растительное масло – 3 столовые ложки, рубленая петрушка – 1 столовая ложка, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, почистить, выпотрошить, срезать плавники, удалить жабры. Чеснок очистить, вымыть и растолочь с солью.

Для приготовления соуса чеснок смешать с зеленью петрушки, добавить растительное масло.

Рыбу завернуть в марлю, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут, затем переложить в эмалированную посуду, залить уксусом и оставить на 1 час.

Уксус слить, рыбу вынуть из марли, выложить в блюдо, полить приготовленным соусом и подать к столу.

РЫБНАЯ ЗАКУСКА ПО-БОЛГАРСКИ

Ингредиенты:

Филе морской рыбы – 500 г, консервированная кукуруза – 100 г, рис – 4 столовые ложки, лук – 3 шт., майонез – 150 г, мука – 3 столовые ложки, растительное масло – 3 столовые ложки, зелень пастернака – 1 пучок, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень пастернака вымыть и нарубить. Рис отварить в подсоленной воде и остудить.

Филе рыбы посолить, обвалить в муке, жарить в растительном масле до готовности, затем выложить в блюдо, сверху положить кольца лука, посыпать зеленью пастернака, оформить кукурузой, полить майонезом и подать к столу.

КРЕВЕТКИ С РИСОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты:

Креветки – 100 г, рис – 100 г, чернослив – 40 г, яблоко – 1 шт., майонез – 100 г, лимонный сок – 2 чайные ложки, соль.

Способ приготовления:

Чернослив замочить в теплой воде на 1 час, затем крупно нарезать. Креветки промыть, отварить, очистить и сбрызнуть лимонным соком. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, обдать холодной водой и остудить. Выложить рис в блюдо, сверху положить креветки и яблоки, полить майонезом, украсить

черносливом и подать к столу.

УТКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С АЙВОЙ

Ингредиенты:

Тушка утки, айва – 2 шт., лук – 2 шт., растительное масло, перец, соль.

Способ приготовления:

Утку промыть, обсушить, натереть снаружи и изнутри солью и перцем. Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать вместе с айвой в растительном масле. Нафаршировать утку приготовленной начинкой, положить в утятницу, добавить немного воды, накрыть крышкой и запекать в умеренно разогретой духовке до готовности.

УТКА ПО-МОЛДАВСКИ

Ингредиенты:

Тушка утки, отварной рис – 350 г, лук – 2 шт., чернослив без косточек – 150 г, оливковое масло – 50 мл, зелень петрушки – 1 пучок, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Утку промыть, обсушить, натереть снаружи и изнутри солью и перцем. Чернослив промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать на оливковом масле, добавить рис и чернослив, перемешать.

Нафаршировать утку приготовленной начинкой, положить в утятницу, добавить немного воды, накрыть крышкой и запекать в предварительно разогретой духовке до готовности. Выложить утку на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

УТКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

Ингредиенты:

Тушка утки, чеснок – 4 зубчика, растительное масло – 40 мл, сушеный тимьян – 10 г, сушеный базилик – 5 г, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Утку промыть, обсушить, натереть снаружи и изнутри чесноком, солью и перцем. Смазать утку растительным маслом, посыпать тимьяном и базиликом.

Плотно завернуть в пищевую фольгу и запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ

Ингредиенты:

Свиной фарш – 300 г, лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., рис – 3 столовые ложки, свиной жир – 3 столовые ложки, панировочные сухари – 3 столовые ложки, томатная паста – 2 столовые ложки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарубить. В свиной фарш добавить рис, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша биточки, обвалять их в панировочных сухарях и жарить на жире до полуготовности. Затем влить немного воды, положить томатную пасту и довести биточки до готовности на слабом огне.

БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ И РИСОМ

Ингредиенты:

Баранина – 600 г, рис – 200 г, морковь – 200 г, лук – 2 шт., овощной бульон – 150 мл, майонез – 50 г, растительное масло – 30 мл, яйца – 3 шт., зелень петрушки – 1 пучок, перец, соль.

Способ приготовления:

Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Мясо жарить на сковороде в растительном масле вместе с морковью и луком 55 минут, добавить рис, посолить, поперчить, перемешать и выложить в форму для запекания.

Залить взбитыми яйцами, смешанными с бульоном, запекать в предварительно разогретой духовке 15–20 минут. Готовое блюдо посыпать петрушкой.

ТЕФТЕЛИ ИЗ БАРАНИНЫ

Ингредиенты:

Баранина – 500 г, рис – 150 г, мясной бульон – 200 мл, кетчуп – 2 столовые ложки, лук – 2 шт., яйцо – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, перец, соль.

Способ приготовления:

Баранину промыть, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Рис промыть. Баранину и лук дважды пропустить через мясорубку, добавить рис, яйцо и зелень, посолить, поперчить и перемешать. Сформовать небольшие тефтели, выложить их в форму для запекания и залить бульоном, смешанным с кетчупом. Накрыть форму фольгой, поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку. Затем фольгу снять и запекать тефтели до готовности.

ФИЛЕ ХЕКА, ЖАРЕННОЕ В ПАНИРОВОЧНЫХ СУХАРИХ

Ингредиенты:

Филе хека – 400 г, панировочные сухари – 100 г, майонез – 50 г, растительное масло,

соль.

Способ приготовления:

Филе хека промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалить в панировочных сухарях и жарить на растительном масле до готовности. Жареную рыбу выложить на блюдо, смазать майонезом.

ФИЛЕ РЕЧНОЙ РЫБЫ С РИСОМ

Ингредиенты:

Филе речной рыбы – 300 г, рис – 100 г, лук – 3 шт., растительное масло, сливочное масло, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Рис отварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом. Филе рыбы промыть, посолить, обжарить в растительном масле вместе с луком, выложить на блюдо, гарнировать луком.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:

Филе морской рыбы – 300 г, очищенные креветки – 150 г, яйцо – 1 шт., растительное масло, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с креветками, добавить яйцо, посолить, поперчить, сформовать котлеты, жарить на растительном масле до готовности.

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И МОРКОВЬЮ

Ингредиенты:

Болгарский перец – 5–6 шт., рис – 100 г, морковь – 2 шт., лук – 1 шт., томатная паста – 3 столовые ложки, растительное масло – 3 столовые ложки, лавровый лист – 1 шт., перец, соль.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымыть и аккуратно удалить плодоножки с семенами, сделав круговой надрез у плодоножки. Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Рис перебрать, перемешать с луком и морковью, поперчить, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца, уложить их в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, добавить растительное масло и тушить на слабом огне в течение 10 минут, затем положить томатную пасту, лавровый лист и тушить до готовности.

Фаршированный перец выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

ПОМИДОРЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ

Ингредиенты:

Помидоры – 4–5 шт., мука – 2 столовые ложки, сыр – 100 г, растительное масло – 1 столовая ложка, яйца – 3 шт., перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. В муку добавить немного воды, соль и замесить жидкое тесто. Яйца взбить. Обмакнуть каждый кружочек помидоров в тесто, выложить на смазанный растительным маслом противень, посыпать тертым сыром, перцем, залить взбитыми яйцами и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

ГОЛУБЦЫ С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты:

Филе курицы – 500 г, рис – 50 г, капуста – 1 вилок, растительное масло, томатный соус, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть, снять листья, обдать их кипятком. Филе промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку. Фарш посолить, смешать с рисом. На листья капусты выложить фарш, свернуть конвертом. Голубцы выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить томатный соус, тушить до готовности.

ЖАРЕННЫЕ ГОЛУБЦЫ

Ингредиенты:

Говядина – 500 г, вареный рис – 50 г, капуста – 1 вилок, растительное масло, панировочные сухари, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть, снять листья, обдать их кипятком. Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку. Фарш посолить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, довести до готовности на среднем огне, смешать с рисом. На листья капусты выложить фарш, свернуть конвертом. Голубцы обваливать в панировочных сухарях, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯЙЦАМИ И ЛУКОМ

Ингредиенты:

Капуста – 500 г, вареные яйца – 3 шт., лук – 2 шт., сливочное масло – 50 г, растительное масло – 3 столовые ложки, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Капусту выложить на сковороду, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и тушить на слабом огне до полуготовности. Затем положить яйца, добавить соль, сливочное масло, влить немного воды и тушить, помешивая, до готовности.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ

Ингредиенты:

Капуста – 500 г, мясо – 200 г, сыр – 100 г, томатная паста – 1 столовая ложка, лук – 1 шт., зеленый лук – 1 пучок, растительное масло – 4 столовые ложки, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, обжарить в 1 столовой ложке растительного масла до золотистого цвета, затем смешать с капустой и луком, посолить, добавить оставшееся растительное масло, влить немного воды, тушить в течение 10 минут, затем положить томатную пасту и тушить до готовности. Капусту и мясо выложить на блюдо, посыпать зеленым луком и подать к столу.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С РИСОМ

Ингредиенты:

Капуста – 500 г, рис – 100 г, растительное масло – 4 столовые ложки, лук – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, перец, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Капусту перемешать с луком, выложить в кастрюлю, влить воду, выложить рис, добавить растительное масло, перец, соль и тушить в течение 15–20 минут на слабом огне, затем добавить протертый помидор и тушить до готовности.

Капусту выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

ПОМИНАЛЬНАЯ КУТЯ

КУТЯ С ИЗЮМОМ

Ингредиенты:

200-250 г риса, 150 г изюма, 3–4 ст. л. меда.

Способ приготовления:

Сварите рис (предварительно лучше оставьте его замоченным на ночь) в небольшом

количестве слабо подсоленной воды. Замочите изюм в теплой воде на 1–2 часа, смешайте его с рисом, добавьте заранее растопленный мед по вкусу.

КУТЬЯ С ИЗЮМОМ И КУРАГОЙ

Ингредиенты:

200-250 г риса, 100 г изюма, 100 г кураги, 3–4 ст. л. меда.

Способ приготовления:

Сварите заранее замоченный рис. Изюм лучше тоже замочить на несколько часов, чтобы он стал мягким. Удалите у изюма хвостики. Немного проварите курагу (хотя некоторые ее просто замачивают). Порежьте ее на мелкие кусочки. Все перемешайте и добавьте мед.

Этот рецепт подойдет на тот случай, если в доме нет меда, а кутью нужно срочно приготовить.

КУТЬЯ С ВАРЕНЬЕМ

Ингредиенты:

200-250 г риса, 150 г изюма, 100 г варенья (лучше всего яблочного или абрикосового).

Способ приготовления:

Как и в предыдущих рецептах, сварите рис, перемешайте с замоченным заранее изюмом. Затем добавьте варенье, из которого предварительно удалите ягоды, то есть добавьте только сироп. Все перемешайте – и кутья готова.

КУТЬЯ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

200-250 г риса, 150 г изюма, 1/2 стакана грецких орехов, 3–4 ст. л. меда.

Способ приготовления:

Сварите рис, перемешайте с замоченным предварительно изюмом. Растолките в небольшой посуде орехи. Смешайте все и добавьте мед.

КУТЬЯ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты:

200-250 г риса, 4–5 крупных яблок сладких сортов, 3 ст. л. меда.

Способ приготовления:

Сварите рис, порежьте яблоки на мелкие кусочки, смешайте с рисом. Добавьте мед по вкусу.

КУТЬЯ С ВИШНЕЙ

Ингредиенты:

200-250 г риса, 50 г сахара, 150–200 г вишни, 3 ст. л. меда.

Способ приготовления:

Сварите рис до готовности. Приготовьте вишню: удалите из ягод косточки, смешайте с сахаром и дайте немного постоять, чтобы вишня достаточно напиталась сахаром. Затем перемешайте с рисом и добавьте мед.

Как видите, кутья может готовиться по-разному, составные компоненты зависят от их наличия в доме и от вашей кулинарной фантазии. Помните только, что она непременно должна быть сладкой и содержать в себе рис.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН С РИСОМ

Ингредиенты:

Овощной бульон – 1,5 л, рис – 70 г, морковь – 1 шт., зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Бульон довести до кипения, добавить рис и морковь, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

ЛУКОВЫЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ

Ингредиенты:

Овощной бульон – 1 л, картофель – 2 шт., лук – 2 шт., рис – 50 г, сливочное масло – 20 г, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, лук и рис, посолить, варить до готовности.

СУП ИЗ ШАМПИньОНОВ С МОРКОВЬЮ И РИСОМ

Ингредиенты:

Шампиньоны – 150 г, морковь – 2 шт., рис – 50 г, зелень петрушки, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. 1,5 л воды довести до кипения, добавить рис

и морковь, посолить, варить до готовности, добавить зелень петрушки и укропа.

ОВОЩНОЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ

Ингредиенты:

Овощной бульон – 1 л, рис – 100 г, картофель – 2 шт., зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, добавить рис и картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

СУП-ПЮРЕ С РИСОМ

Ингредиенты:

Грибной бульон – 1,5 л, морковь – 2 шт., рис – 50 г, картофель – 1 шт., лук – 1 шт., сливочное масло – 30 г, соль.

Способ приготовления:

Морковь и картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить морковь, картофель и рис, посолить, варить до готовности. Содержимое кастрюли измельчить с помощью миксера.

МОЛОЧНЫЙ СУП С РИСОМ

Ингредиенты:

Молоко – 1,5 л, рис – 50 г, картофель – 2 шт., соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Молоко довести до кипения, добавить картофель и рис, посолить, варить до готовности.

ХОЛОДНЫЙ СУП С РИСОМ

Ингредиенты:

Кефир – 300 мл, рис – 100 г, репа – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., зелень кинзы – 1 пучок, соль.

Способ приготовления:

Рис сварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, промыть. Морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать соломкой. Репу вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, нарубить, растереть с солью. Рис, морковь, репу и лук выложить в глубокую кастрюлю, перемешать, залить

смесью кефира и холодной кипяченой воды (300 мл), добавить зелень кинзы.

СУП ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ

Ингредиенты:

Говяжий бульон – 2 л, вареная говядина – 300 г, рис – 70 г, зелень кинзы – 1 пучок, лавровый лист – 1 шт., перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину нарезать порционными кусками. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, добавить рис, варить 10 минут, положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить зелень кинзы.

СУП «КОЛБАСНЫЙ»

Ингредиенты:

Вареная колбаса – 250 г, морковь – 4 шт., картофель – 2 шт., рис – 50 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль.

Способ приготовления:

Колбасу нарезать соломкой. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. 1,5 л воды довести до кипения, добавить рис, картофель и морковь, варить 15 минут, положить колбасу, посолить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

КЮФТА БОЗБАШ (АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ КУХНЯ)

Ингредиенты:

Баранья лопатка – 400 г, нут – 50 г, картофель – 1 шт., рис – 30 г, лук – 2 шт., курдючное сало – 30 г, сушеная алыча – 50–70 г, зелень кинзы – 1/2 пучка, сушеная мята – 1/2 чайной ложки, молотый шафран – на кончике ножа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Баранину промыть, отделить мясо от костей, мясо нарезать и пропустить через мясорубку вместе с луком. В фарш добавить соль, рис, шафран, перемешать. Из фарша сформовать небольшие шарики, в середину каждого положить сушеную алычу.

Кости залить холодной водой, сварить бульон. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Сало нарубить. Зелень кинзы вымыть и измельчить. Бульон процедить, довести до кипения, добавить мясные шарики, предварительно замоченный нут, рис, картофель, сало, посолить. Варить до готовности, разлить по тарелкам, положить в каждую мяту и зелень кинзы.

СУП ИЗ БАРАНИНЫ И БЕЛОЙ СЛИВЫ (АРМЯНСКАЯ КУХНЯ)

Ингредиенты:

Баранья грудинка – 300 г, лук – 1 шт., рис – 50 г, белая слива – 3 шт., топленое масло – 1 столовая ложка, зелень петрушки – 1 пучок, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, сварить бульон. Мясо вынуть, бульон процедить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в топленом масле. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Сливы вымыть. Бульон довести до кипения, добавить лук, рис, мясо, сливы, посолить, поперчить, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень петрушки.

МАСТОБА С АЛЫЧОЙ (ТАДЖИКСКАЯ КУХНЯ)

Ингредиенты:

Мясной бульон – 500 мл, вареная баранина – 200 г, алыча – 100 г, картофель – 3 шт., рис – 50 г, топленое масло – 3 столовые ложки, лук – 2 шт., морковь – 1 шт., зелень кинзы – 1 пучок, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Алычу вымыть, разрезать каждую пополам, удалить косточки. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, добавить алычу и мясо, обжарить. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, положить картофель, морковь и рис, варить 15 минут, добавить мясо, алычу и лук, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень кинзы.

КРЕОЛЬСКИЙ КУРИНЫЙ СУП (ИСПАНСКАЯ КУХНЯ)

Ингредиенты:

Тушка цыпленка, филе курицы – 200 г, помидоры – 2 шт., лук – 2 шт., морковь – 1 шт., болгарский перец – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., рис – 50 г, сливочное масло – 50 г, шпик – 20 г, зелень петрушки и укропа – 1 пучок, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, 1 луковицу нарезать полукольцами. Цыпленка промыть, нарубить, залить водой, довести до кипения, добавить морковь и целую луковицу, сварить бульон. Мясо вынуть, отделить от костей. Бульон процедить.

Филе промыть, нарезать соломкой. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Рис варить до полуготовности, откинуть на сито.

Филе выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить сливочное масло, оставшийся лук, корень сельдерея, болгарский перец, шпик, обжарить, залить бульоном, варить 20 минут. Положить рис, мясо цыпленка, помидоры, посолить, поперчить, варить 5–7 минут.

Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

СУПЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

РЫБНЫЙ СУП С РИСОМ

Ингредиенты:

Рыбный бульон – 1 л, филе вареной рыбы – 200 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., рис – 50 г, сливочное масло – 20 г, зелень укропа – 1 пучок, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжарить.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, лук и рис, варить 15 минут, положить нарезанное филе, лавровый лист, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

СУП ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ

Ингредиенты:

Консервированная горбуша – 250 г, картофель – 2 шт., рис – 50 г, морковь – 2 шт., лук – 1 шт., сливочное масло – 20 г, зелень укропа – 1 пучок, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа вымыть, нарубить. Воду (2 л) довести до кипения, добавить картофель, морковь, лук, рис и рыбные консервы, варить 15 минут, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

СУП ИЗ КРЕВЕТОК С РИСОМ

Ингредиенты:

Креветки – 150 г, рис – 50 г, картофель – 2 шт., морковь – 2 шт., сметана – 50 г, зелень петрушки – 1 пучок, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить картофель и рис, варить 15 минут, положить креветки, посолить, варить 5 минут, добавить лавровый лист, посыпать зеленью петрушки, заправить сметаной.

СУП «НАСЛАЖДЕНИЕ»

Ингредиенты:

Филе горбуши – 300 г, рис – 50 г, зелень укропа и петрушки – 1 пучок, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Филе промыть, залить 1,2 л воды, сварить бульон. Рыбу вынуть, бульон процедить, довести до кипения, положить картофель, морковь, рис посолить, варить до готовности, добавить рыбу и зелень.

УХА ИЗ ЩУЧЬИХ ГОЛОВ

Ингредиенты:

Щучьи головы – 300 г, картофель – 3 шт., морковь – 1 шт., рис – 30 г, корень петрушки – 1 шт., лук – 1 шт., томатная паста – 50 г, растительное масло – 1 столовая ложка, зелень укропа – 1 пучок, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить томатную пасту, тушить 3 минуты. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Щучьи головы промыть, залить 1,2 л воды, довести до кипения, сварить бульон, процедить. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, рис и корень петрушки, варить 10 минут, положить лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности. Уху разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Бульон довести до кипения, добавить белокочанную капусту, корень сельдерея, морковь, болгарский перец, лук, брокколи, посолить, поперчить, варить до готовности. Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера. Суп довести до кипения, тонкой струйкой всыпать муку, добавить кальмары, перемешать, нагревать на слабом огне в течение 3 минут. Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

СУП-ПЮРЕ СО ШПРОТАМИ

Ингредиенты:

Рыбный бульон – 1 л, рис – 50 г, консервированные шпроты – 200 г, лук – 1 шт., мука – 1 столовая ложка, картофель – 2 шт., растительное масло – 50 мл, зелень укропа – 1 пучок, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Шпроты размять вилкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать. Лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить муку, влить немного воды,

нагревать на слабом огне в течение 5 минут, переложить в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить картофель, рис, шпроты. Суп варить 15 минут, посолить, поперчить, протереть через сито, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, добавить зелень укропа, перемешать.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КРЕВЕТОК С РИСОМ И ГРИБАМИ

Ингредиенты:

Очищенные креветки – 200 г, рис – 50 г, вешенки – 150 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., майонез – 100 г, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь, картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Креветки залить 1,2 л воды, варить 5 минут. Креветки вынуть, пропустить через мясорубку. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, корень петрушки, рис и грибы, посолить, поперчить, варить до готовности. Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера.

Суп довести до кипения, добавить креветки, нагревать на слабом огне в течение 3 минут. Суп разлить по тарелкам, заправить майонезом.

МУЧНЫЕ БЛЮДА

ПИЦЦА С РИСОМ И ВЕШЕНКАМИ

Ингредиенты:

Тесто для пиццы – 400 г, рис – 150 г, вешенки – 300 г, молодой чеснок – 2 головки, майонез – 2 столовые ложки, растительное масло – 2 столовые ложки, сливочное масло – 20 г, зелень кинзы – 1/2 пучка, зелень базилика – 1/2 пучка, карри – 1/2 чайной ложки, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Грибы промыть, мелко нарезать. Чеснок вымыть, снять верхние чешуи, разделить на зубчики и измельчить. Зелень кинзы и базилика вымыть, мелко нарубить. Грибы жарить на растительном масле 3 минуты, затем добавить рис, карри и чеснок и жарить еще 5 минут, периодически помешивая. Тесто для пиццы раскатать в круглую лепешку, выложить в смазанную сливочным маслом форму, полить майонезом, посолить, поперчить. На поверхности изделия равномерно распределить рис с грибами, поперчить, посыпать зеленью и запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 15 минут.

СТАРОРУССКИЕ ПЕЛЬМЕНИ КУНДЮМЫ

Ингредиенты:

Для теста: пшеничная мука – 500 г, растительное масло – 80 мл, соль. Для приготовления пельменей: сливочное масло – 50 г, грибной отвар – 400 мл, чеснок – 5 г, черный перец горошком – 10 шт., лавровый лист – 2 шт., соль. Для начинки: сушеные грибы – 100 г, гречневая или рисовая каша – 200 г, растительное масло – 80 мл, лук – 100 г, яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт., специи, соль.

Для подачи: сметана – 250 г, зелень укропа и петрушки – 100 г.

Способ приготовления:

Приготовить тесто. Растительное масло смешать с кипятком, влить в муку, посолить, непрерывно ее размешивая. Быстро замесить тесто, чтобы не осталось комочков. Затем раскатать тесто в очень тонкий пласт, чтобы оно было почти прозрачным. Разрезать тесто на квадраты 5Х5 см.

Приготовить фарш. Сушеные грибы залить водой, замочить на некоторое время, затем промыть и отварить. Затем отвар процедить, грибы обсушить и мелко нарубить. Обжарить их с очищенным, вымытым и мелко нашинкованным луком в растительном масле до золотистого цвета. Когда обжарка остынет, смешать ее с рассыпчатой гречневой или рисовой кашей, добавить очищенные, нарубленные вареные яйца, посолить и приправить специями по вкусу, тщательно перемешать.

Полученным фаршем начинить пельмени, выложить их в сковороду, смазанную сливочным маслом, одним слоем и поставить в разогретый духовой шкаф. Запекать на умеренном огне в течение 12–15 минут. После этого переложить кундюмы в горшок или горшочки, залить горячим грибным отваром, оставшимся после варки грибов, посолить, добавить лавровый лист, черный перец горошком, очищенный, вымытый и нарубленный чеснок. Накрыть горшок крышкой, поставить в разогретый духовой шкаф на 15 минут томиться.

Перед подачей к столу выложить кундюмы в тарелки, залить сметаной и посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки.

ВАРЕНИКИ С ГРИБАМИ, РИСОМ И МАСЛОМ

Ингредиенты:

Для теста: пшеничная мука – 400 г, яйцо – 1 шт., молоко – 120 мл, соль.

Для начинки: сваренный до полуготовности рис – 150 г, сушеные грибы – 100 г, растительное масло – 200 мл, лук – 100 г, молотый кориандр – 2 г, перец, соль. Для подачи: сливочное масло – 200 г, зелень укропа – 50 г.

Способ приготовления:

Замесить тесто из муки, яйца, молока и соли. Оставить его на 10–15 минут для расстойки. Затем раскатать тесто в тонкий пласт, вырезать рюмкой кружочки.

Приготовить начинку. Сушеные грибы замочить, промыть, затем отварить, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, мелко нарубить. Слегка обжарить грибы в растительном масле вместе с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком. Дать обжарке остыть, смешать с рисом, посолить, поперчить, приправить кориандром и перемешать. Начинить этим фаршем кружки из теста, слепить вареники. Варить их в подсоленной воде в течение 8-10 минут. Перед подачей к столу переложить вареники на блюдо, полить растопленным

сливочным маслом и украсить вымытыми веточками укропа.

ПИРОЖКИ С РИСОМ И ЯЙЦОМ

Ингредиенты:

Дрожжевое тесто – 1 кг, рис – 200 г, сваренные вкрутую яйца – 4 шт., сливочное масло – 100 г, желток – 1 шт., маргарин – 1 столовая ложка, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и охладить. Яйца очистить, нарубить, смешать с рисом. Добавить растопленное сливочное масло, посолить и поперчить. Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделить на небольшие шарики, раскатать в лепешки толщиной 0,5 см.

На середину каждой лепешки выложить немного начинки. Слепить пирожки, выложить их на смазанный маргарином противень швами вниз. Дать расстояться, смазать взбитым желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

ПИРОЖКИ С РИСОМ И МОРКОВЬЮ

Ингредиенты:

Дрожжевое тесто – 1 кг, рис – 100 г, морковь – 400 г, лук – 1 шт., сливочное масло – 2 столовые ложки, желток – 1 шт., маргарин – 1 столовая ложка, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и охладить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с морковью на сливочном масле, добавить рис, посолить, поперчить и перемешать. Полученную начинку охладить.

Яйца очистить, нарубить, смешать с рисом. Добавить растопленное сливочное масло, посолить и поперчить. Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделить на небольшие шарики, раскатать в тонкие лепешки, выложить на каждую немного начинки. Слепить пирожки, выложить их на смазанный маргарином противень швами вниз. Дать расстояться, смазать взбитым желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

ПИРОЖКИ С РЫБОЙ И РИСОМ

Ингредиенты:

Дрожжевое тесто – 1 кг, отварной рис – 150 г, филе рыбы – 300 г, лук – 2 шт., сливочное масло – 2 столовые ложки, сваренные вкрутую яйца – 2 шт., желток – 1 шт., маргарин – 1 столовая ложка, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Рыбу промыть, нарезать маленькими кубиками, обжарить вместе с луком на сливочном масле. Добавить рис, очищенные и нарубленные яйца, посолить и поперчить. Полученную начинку охладить.

Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделить на небольшие шарики, раскатать в лепешки толщиной 0,5 см. На середину каждой лепешки выложить немного начинки.

Слепить пирожки, выложить их на смазанный маргарином противень швами вниз. Дать расстояться в течение 30–35 минут, смазать взбитым желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

ПИРОЖКИ С РЫБНЫМ ФАРШЕМ

Ингредиенты:

Дрожжевое тесто – 1 кг, филе судака или сома – 400 г, лук – 2 шт., отварной рис – 2 столовые ложки, рыбный бульон – 2 столовые ложки, маргарин – 1 столовая ложка, рубленая зелень укропа и петрушки – 2 столовые ложки, желток – 1 шт., тмин – 1 чайная ложка, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с рыбным фаршем. Добавить рис, зелень и бульон, посолить, поперчить.

Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделить на небольшие шарики, раскатать в лепешки толщиной 0,5 см, выложить на каждую немного начинки.

Слепить пирожки, выложить их на смазанный маргарином противень швами вниз. Дать расстояться, смазать взбитым желтком, посыпать тмином и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

КУРНИК С ГРИБАМИ

Ингредиенты:

Для теста: мука – 800 г, сливочное масло – 250 г, сметана – 250 г, яйца – 2 шт., маргарин – 1 столовая ложка, соль.

Для начинки: отварное мясо курицы – 700 г, шампиньоны – 300 г, сваренные вкрутую яйца – 4 шт., отварной рис – 50 г, сливки – 100 мл, куриный бульон – 2 столовые ложки, сливочное масло – 1 столовая ложка, желтки – 2 шт., рубленая зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Из растопленного сливочного масла, сметаны, яиц, муки и соли замесить плотное однородное тесто. Шампиньоны промыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Яйца очистить, нарубить. Мясо курицы нарезать небольшими кусочками. Тесто разделить на 2 неравные части, раскатать каждую в пласт толщиной 1 см. Большой пласт выложить в смазанную маргарином глубокую сковороду или форму для запекания, сделав высокие бортики. Уложить слоями рис, яйца, мясо курицы и шампиньоны, залить сливками, смешанными с желтками, растопленным сливочным маслом, зеленью, солью и перцем. Накрыть курник вторым пластом теста, сделать в нем отверстие. Выпекать пирог в разогретой до 200 °С духовке до готовности.

КЛАССИЧЕСКИЕ РАССТЕГАИ

Ингредиенты:

Дрожжевое тесто – 1 кг, филе сома – 400 г, лук – 2 шт., отварной рис – 2 столовые ложки, рыбный бульон – 2 столовые ложки, рубленая зелень петрушки и укропа – 2 столовые ложки, маргарин – 1 столовая ложка, желток – 1 шт., сливочное масло – 100 г, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с рыбным фаршем. Добавить рис, зелень и бульон, посолить, поперчить. Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделить на небольшие шарики, раскатать в лепешки толщиной 0,5 см, выложить на каждую немного начинки. Сформовать расстегаи – пирожки с открытой серединой, выложить их на смазанный маргарином противень. Дать расстояться, в открытую середину каждого изделия выложить кусочек сливочного масла, смазать взбитым желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

РАССТЕГАИ «СУЗДАЛЬСКИЕ»

Ингредиенты:

Дрожжевое тесто – 1 кг, отварной рис – 150 г, филе налима – 300 г, лук – 2 шт., сливочное масло – 200 г, сваренные вкрутую яйца – 2 шт., желток – 1 шт., маргарин – 1 столовая ложка, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Рыбу промыть, нарезать маленькими кубиками, обжарить вместе с луком в сливочном масле (50 г). Добавить рис, очищенные и нарубленные яйца, посолить и поперчить. Полученную начинку охладить. Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделить на небольшие шарики, раскатать в лепешки толщиной 0,5 см. На середину каждой лепешки выложить немного начинки. Сформовать расстегаи – пирожки с открытой серединой, выложить их на смазанный маргарином противень. Дать расстояться, в открытую середину каждого изделия выложить кусочек оставшегося сливочного масла, смазать взбитым желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

БЕЛЯШИ С МЯСОМ И РИСОМ

Ингредиенты:

Дрожжевое тесто – 1 кг, мясо – 600 г, лук – 2 шт., отварной рис – 2–3 столовые ложки, мясной бульон – 2 столовые ложки, растительное масло – 100 мл, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать. Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить и поперчить. В полученный фарш добавить рис и бульон, перемешать. Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделить на небольшие шарики, тонко раскатать каждый. Выложить в центр немного начинки и слепить беляши, оставив середину

открытой. Жарить на сковороде в кипящем растительном масле, выложив сначала начинкой вниз, а затем перевернув на другую сторону.

БЕЛЯШИ ПО-ТАТАРСКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА И ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты:

Для теста: пшеничная мука – 500 г, дрожжи – 10 г, яйцо – 1 шт., сода – 2 г, сливочное масло – 50 г, соль. Для фарша: говядина – 450 г, вареный рассыпчатый рис – 150 г, лук – 100 г, сливочное масло – 50 г, мясной бульон – 150 мл, перец, соль. Для приготовления: топленое масло – 80 г, яйцо – 1 шт. Для подачи: зеленый лук – 80 г.

Способ приготовления:

Приготовить тесто, как описано в предыдущем рецепте. Разделить его на кусочки и раскатать их в круглые лепешки.

Приготовить фарш. Мясо промыть, обсушить, мелко нарезать и смешать с вареным рисом. Добавить в фарш очищенный, вымытый и нашинкованный лук, черный молотый перец, соль и сливочное масло. Массу тщательно перемешать, выложить ее на лепешки из теста, слепить треугольные беляши с небольшим отверстием вверху. Оставить изделия на несколько минут для расстойки. Затем обмазать их взбитым яйцом, выложить на противень, смазанный топленым маслом (использовать 25 г). Поставить противень на нагретый духовой шкаф. Через 10–15 минут беляши достать, влить в отверстия бульон, снова поставить в духовой шкаф и выпекать до готовности. Готовые беляши переложить на блюдо, смазать оставшимся топленым маслом, посыпать вымытым и мелко нарубленным зеленым луком и подать к столу.

ПИРОЖКИ СО СЛАДКОЙ РИСОВОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты:

Дрожжевое тесто – 1 кг, яблоки – 2–3 шт., рис – 100 г, изюм без косточек – 60 г, сахар – 2 столовые ложки, сливочное масло – 2 столовые ложки, мука – 60 г, яичный желток – 1 шт., маргарин – 1 столовая ложка.

Способ приготовления:

Рис промыть, отварить и откинуть на сито. Изюм промыть. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками, тушить на сковороде в сливочном масле 5–7 минут. Добавить рис, сахар и изюм, перемешать и снять с огня. Полученную начинку охладить. Тесто выложить на доску, разделить на шарики, раскатать в лепешки толщиной 0,5 см. На середину каждой лепешки положить немного начинки. Слепить пирожки, выложить их на смазанный маргарином противень швами вниз. Дать расстояться 30 минут, смазать взбитым желтком и выпекать в духовке до готовности.

ПУДИНГИ

ПУДИНГ РИСОВЫЙ

Ингредиенты:

Молоко – 1,2 л, рис для пудинга – 120 г, сахар – 50 г, сливочное масло – 30 г, лимонная цедра – 10 г, тертый мускатный орех и ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления:

Форму смазать сливочным маслом, выложить в нее рис для пудинга, посыпать сахаром, измельченной лимонной цедрой, ванилином и тертым мускатным орехом, влить молоко, тщательно перемешать.

Поставить форму в разогретую до 180–200 °С духовку и запекать 1,5 ч, периодически помешивая содержимое.

Готовый пудинг подать на стол горячим.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты:

Молоко – 1 л, рис – 300 г, сахар – 200 г, сливочное масло – 50 г, яблоки – 4 шт., яйца – 4 шт., лимонный сок – 10 мл, корица и ванилин на кончике ножа, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Рис перебрать и тщательно промыть.

Молоко вскипятить, добавить сливочное масло (небольшое количество оставить для смазывания формы), рис, ванилин, 50 г сахара, посолить, перемешать и поставить в разогретую духовку на 20–30 мин.

Яблоки вымыть, удалить кожицу и сердцевину, мякоть нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой, добавить лимонный сок, корицу, сахар (100 г), поставить на огонь и варить до размягчения.

Яичные желтки отделить от белков, растереть, соединить с рисовой кашей и яблоками и перемешать до образования однородной массы.

Полученную смесь выложить в форму, предварительно смазанную сливочным маслом, сверху ровным слоем распределить взбитые с оставшимся сахаром белки, поставить в разогретую до 180–200 °С духовку и запекать до готовности.

Пудинг подать на стол горячим.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ С ИЗЮМОМ

Ингредиенты:

Молоко – 1,2 л, рис – 100 г, изюм – 100 г, сахар – 100 г, сливочное масло – 70 г, лавровый лист – 1 шт., мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Рис перебрать, промыть и замочить в воде на 15 мин. Сливочное масло растопить на водяной бане, оставив немного для смазывания формы.

Изюм перебрать и промыть.

Форму смазать маслом, выложить в нее рис, добавить растопленное сливочное масло, изюм, сахар, соль, мускатный орех, лавровый лист и молоко, поставить в духовку,

разогретую до 170–180 °С, и запекать 2 ч.

Готовый пудинг вынуть из духовки и сразу же подать на стол.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ С РЕВЕНЕМ

Ингредиенты:

Молоко – 600 мл, рис – 300 г, ревень – 400 г, сахар – 200 г, яйца – 4 шт., сливочное масло – 100 г, фруктовый сироп – 70 мл.

Способ приготовления:

Рис перебрать, промыть, всыпать в эмалированную емкость, залить молоком и отварить. Готовую кашу остудить.

Ревень тщательно промыть, обсушить и мелко нарезать, затем засыпать сахаром, использовав половину указанного количества, и выдерживать в теплом месте до образования сока. После этого переложить все в кастрюлю, поставить на огонь, довести до кипения и варить примерно 10 мин.

Яичные желтки отделить от белков, растереть и соединить с рисовой кашей, затем постепенно ввести взбитые в пену белки, добавить оставшийся сахар и тщательно перемешать.

В смазанную маслом форму выложить рисовую массу, сверху распределить слой ревеня, далее – оставшееся сливочное масло, предварительно замороженное и натертое на терке. Все поставить в разогретую до 180 °С духовку и выпекать до готовности.

Пудинг подать на стол, полив фруктовым сиропом.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ С МОРКОВЬЮ И ТВОРОГОМ

Ингредиенты:

Молоко – 200 мл, рис – 200 г, морковь – 300 г, творог – 200 г, яйца – 4 шт., сливочное масло – 50 г, сахар – 40 г, ягодный или фруктовый соус – 100 мл.

Способ приготовления:

Рис перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить молоко и варить до готовности. Кашу остудить.

Морковь очистить, помыть, обсушить, натереть на мелкой терке, добавить масло (оставив немного для смазывания формы), поставить на медленный огонь и нагревать 20 мин.

Яичные желтки отделить от белков, соединить с творогом, добавить сахар, все тщательно растереть, затем ввести взбитые в пену белки.

Творожную массу соединить с рисовой кашей и морковным пюре и перемешивать до тех пор, пока смесь не приобретет однородную консистенцию.

Форму смазать маслом, выложить в нее смесь, поставить в разогретую духовку и выпекать до готовности.

Пудинг полить ягодным или фруктовым соусом и горячим подать на стол.

ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

РИСОВЫЙ СУП С ЛОСОСЕМ И КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:

1,2 л воды, 350 г филе лосося, 350 г креветок, 100 г риса, 1 головка репчатого лука, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, молотая паприка, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Креветки отварить и очистить. Вымыть филе лосося, опустить в подсоленную воду и варить до готовности. Затем слить и процедить бульон, рыбу нарезать порционными кусочками. Сварить рис. Луковицу очистить, нашинковать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Бульон довести до кипения, добавить лук, специи и снять с плиты. Ломтики рыбного филе, креветки и рис разложить по порционным тарелкам, залить бульоном и украсить зеленью.

КРАСНЫЙ СУП ИЗ РИСА И МОРСКОГО ЯЗЫКА

Ингредиенты:

750 мл рыбного бульона, 300 г филе морского языка, 100 г риса, 3 спелых помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. кукурузного масла, зелень, соль.

Способ приготовления:

Вымыть и сварить рис. Очистить и мелко порубить чеснок. С помидоров снять кожицу, нарезать или натереть на крупной терке, потушить на кукурузном масле вместе с чесноком. Филе морского языка вымыть, разрезать на части и варить в подсоленном бульоне до готовности. Затем бульон слить, процедить, смешать с помидорами и чесноком, довести до кипения. По тарелкам разложить рыбу, рис и залить бульоном. Сверху посыпать зеленью.

Во время приготовления морепродуктов иногда ощущается неприятный запах. Чтобы этого избежать, их необходимо сбрызнуть лимонным соком или рисовым уксусом.

СЛИВОЧНЫЙ СУП ИЗ ЦЫПЛЕНКА С РИСОМ

Ингредиенты:

1 л куриного бульона, 500 г филе цыпленка, 100 мл сливок, 80 г риса, 1 лимон, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Вымыть лимон, аккуратно по спирали срезать цедру, из мякоти выжать сок. Филе нарезать небольшими кусками, сбрызнуть лимонным соком и посолить. В сковороде растопить сливочное масло, обжарить мясо, затем добавить лук, предварительно очищенный и нашинкованный. Готовить, помешивая, пока лук не станет мягким. Отварить до готовности рис, укроп мелко порубить. В кипящий бульон переложить содержимое сковороды и варить под крышкой на слабом огне 10 мин. Затем добавить

лавровый лист, рис и зелень, довести до кипения и снять с плиты. Готовый суп разлить по порционным тарелкам, заправить сливками.

РИС ПО-ВОСТОЧНОМУ

Первый вариант (на открытом огне)

Ингредиенты:

500 г круглого риса сорта косихикари (любителям здоровой пищи можно взять бурый), 800 мл холодной воды (для бурого риса нужно увеличить количество воды до 1 л).

Способ приготовления:

Белый рис тщательно вымыть в нескольких водах, помешивая рукой, чтобы удалить большую часть крахмала. Когда жидкость станет прозрачной, откинуть зёрна на сито с мелкой решеткой, дать воде стечь. (Некоторые виды риса, например басмати, жасминовый, бурый, содержат небольшое количество крахмала, поэтому не требуют предварительного промывания в воде.) Переложить рис в кастрюлю, добавить воду, дать постоять 20–30 мин, чтобы он набух, после чего накрыть посуду крышкой и поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, снять крышку и убавить огонь до минимума, чтобы языки пламени не касались дна кастрюли. Варить, помешивая, 15–25 мин (время приготовления зависит от вида риса, например белый сорт отваривается быстрее бурого). Когда вся вода выкипит, нужно выключить огонь, снова накрыть кастрюлю крышкой и выдержать 10 мин. Перед подачей готового блюда к столу энергично встряхнуть кастрюлю или осторожно перемешать рис деревянной лопаткой.

Второй вариант (в рисоварке)

Ингредиенты:

2,7 чашки белого круглого риса, холодная вода (количество смотреть в инструкции к рисоварке).

Способ приготовления:

Рис тщательно вымыть в нескольких водах, пока жидкость не станет прозрачной, переложить в кастрюлю, залить холодной водой, дать постоять 20 мин, чтобы он набух, после чего включить рисоварку. Время приготовления определяется по инструкции к электроприбору. Готовый рис выдержать в агрегате еще 10 мин, после чего перемешать деревянной лопаткой и подавать к столу.

ОМУСУБИ (ТРЕУГОЛЬНИКИ ИЗ РИСА)

Ингредиенты:

500 г отварного риса, 200 г филе лосося, 2 умэбоси (маринованные сливы), 1 ч. л. соевого соуса, 1 ст. л. семян кунжута, 0,3 ч. л. соли.

Способ приготовления:

Из умэбоси вынуть косточки, мякоть мелко нарезать. Филе лосося приготовить на гриле, нарезать мелкими кубиками, смешать со сливами и соевым соусом. На сухой сковороде поджарить семена кунжута, постоянно помешивая, в течение 1–2 мин. Теплый рис посолить и осторожно перемешать. Смочив руки холодной водой, взять небольшую

порцию риса, скатать колобок, поместив внутрь начинку, придать шарiku форму треугольника. Готовые омубуси посыпать кунжутом.

ОНИГИРИ С ТУНЦОМ (РИСОВЫЕ КОЛОБКИ)

Ингредиенты:

350 г отварного риса, 150 г консервированного тунца, 2 умэбоси, 15 г семян кунжута.

Способ приготовления:

Семена кунжута 1 мин жарить на сухой сковороде. Умэбоси освободить от косточек и размять вилкой, соединить с рисом и перемешать деревянной ложкой. Смочить руки холодной водой, взять небольшую порцию риса, распределить по ладони. В центр получившейся лепешки поместить кусочек консервированного тунца, обернуть рисом и сформовать шарик. Готовые онигири выложить на тарелку, посыпать кунжутом.

ОНИГИРИ С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:

350 г отварного риса, 400 г креветок, 50 г консервированной морской капусты, 15 г семян кунжута, 200 г острой маринованной моркови, молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Креветки отварить в подсоленной воде, очистить от голов и панцирей, мелко нарезать и поперчить. Влажными руками взять немного риса и скатать колобок, поместив внутрь фарш из креветок. Колобки обернуть нитями морской капусты, выложить на сервировочное блюдо и посыпать кунжутом. Оформить острой морковью и подать к столу.

ОНИГИРИ С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты:

350 г отварного риса, 150 г куриного филе, 30 г маринованного имбиря, 1 помидор, 1 ст. л. кукурузного масла, соль.

Способ приготовления:

Помидор нарезать тонкими кружками. Куриное филе обжаривать на кукурузном масле 6–7 мин, слегка остудить и мелко нарезать. Добавить нашинкованный имбирь, посолить и перемешать. Из риса влажными руками сформовать колобки, поместив внутрь каждого немного начинки. Выложить онигири на блюдо и украсить кружками помидора.

ПОМИДОРЫ, НАЧИНЕННЫЕ РИСОМ И УТКОЙ

Ингредиенты:

4 крупных помидора, 180 г отварного риса, 180 г копченого филе утки, 15 мл рисового уксуса, 1 ст. л. семян кунжута, 3–4 листа зеленого салата, молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Копченое филе утки мелко нарезать, смешать с рисом, заправить рисовым уксусом, посолить, поперчить. Помидоры вымыть, обсушить, аккуратно срезать верхушки и чайной ложечкой извлечь мякоть с семенами. Подготовленной начинкой заполнить помидоры. Листья салата вымыть, подсушить и покрыть ими блюдо. Сверху разместить фаршированные томаты, посыпать семенами кунжута.

РИС С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

250 г риса, 100 г мелкой красной или пестрой фасоли, 15 г семян кунжута, зелень, соль.

Способ приготовления:

Вымыть фасоль, залить холодной водой и оставить на 2–3 ч. Затем отварить до готовности, жидкость слить. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде, добавить соль и истолочь в ступке. Рис отварить, смешать с фасолью и разложить по тарелкам. Сверху посыпать кунжутом и украсить зеленью.

РИС С ГРИБАМИ

Ингредиенты:

250 г отварного риса, 250 г вешенок, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, по 1 ст. л. кукурузного масла и соевого соуса, 3–4 веточки кинзы, молотый перец.

Способ приготовления:

Вымыть и крупно нарезать грибы. Луковицу очистить и нашинковать тонкими кольцами.

Вымыть помидор и зелень, помидор нарезать кружками. В сковороде разогреть кукурузное масло, обжарить лук до мягкости, затем смешать с грибами и довести до готовности, периодически помешивая, на умеренном огне. Добавить рис, молотый перец и соевый соус, перемешать и готовить на слабом огне 4–5 мин. Выложить на порционные тарелки и оформить кружками помидора и листиками кинзы.

ОХЛАЖДЕННЫЙ РИС С КРАБАМИ

Ингредиенты:

350 г консервированного крабового мяса, 150 г риса, 2 лимона, 4–5 листьев зеленого салата, по 15 мл соевого соуса и саке, соль.

Способ приготовления:

Вымыть, подсушить и разложить на блюде листья салата. Рис вымыть и отварить до готовности, добавив в воду саке, охладить. Мелкими кубиками нарезать крабовое мясо. 1 лимон очистить от кожуры и разделить на дольки, цедру натереть на терке. Все подготовленные ингредиенты смешать, посолить, заправить соевым соусом и выложить горкой на листья салата. Сверху посыпать тертой цедрой. Оставшийся лимон нарезать

тонкими ломтиками и украсить готовое блюдо перед подачей к столу.

РИС С КРЕВЕТКАМИ И МАНДАРИНАМИ

Ингредиенты:

350 г отваренных и очищенных креветок, 300 г отварного риса, 4 мандарина, 150 г листьев зеленого салата, 50 мл сливового вина, 1 ч. л. лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Листья салата вымыть, обсушить и мелко нарвать руками. Мандарины очистить от кожуры и пленок, нарезать кубиками. Смешать рис, креветки, салатные листья и мандарины, посолить и заправить смесью сливового вина и лимонного сока. Подавать к столу, разложив по порционным тарелкам.

РИС С ГРИБАМИ И КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:

300 г отварного риса, 150 г свежего зеленого горошка, 150 г копченой куриной грудки, 70 г сушеных древесных грибов, 4 яйца, 40 мл растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 50 г петрушки, соль.

Способ приготовления:

Замочить сушеные грибы в теплой воде на 30–40 мин, после чего тщательно вымыть, обсушить и мелко нарубить. Зеленый горошек тушить на слабом огне в небольшом количестве воды 3–5 мин, затем жидкость слить. Куриную грудку нарезать тонкими ломтиками. Очистить и нашинковать лук и чеснок, обжарить на половине растительного масла, добавить куриную грудку, грибы и готовить 3–4 мин. Потом смешать с рисом и горошком, посолить. Взбить яйца, влить оставшееся раскаленное масло и заправить этой смесью содержимое сковороды. Жарить 2 мин, затем остудить и переложить в глубокую миску. Перед подачей посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

ХОЛОДНЫЙ РИС С МОРСКОЙ РЫБОЙ

Ингредиенты:

350 г филе любой морской рыбы, 300 г отварного риса, 30 г маринованного корня имбиря, по 20 мл соевого соуса, кукурузного масла, лимонного сока, 10 г семян кунжута, 4–5 листьев зеленого салата, соль.

Способ приготовления:

Рыбное филе вымыть и отварить до готовности. Охладить и мелко нарезать, затем сбрызнуть соком лимона. Охлажденный рис посолить, соединить с рыбой, добавить соевый соус и кукурузное масло, перемешать. Листья салата вымыть, слегка обсушить и разложить на тарелке. Сверху горкой выложить рис, посыпать семенами кунжута. Маринованный корень имбиря нарезать тонкими ломтиками и украсить готовое блюдо.

РИС С КАЛЬМАРАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Ингредиенты:

350 г кальмаров, 200 г свежего зеленого горошка, 150 г риса, 100 г зеленого салата, 1 огурец, 0,5 лимона, 30 г соевого масла, по 1 ст. л. соевого соуса и сока лимона, соль.

Способ приготовления:

Вымыть и очистить от кожицы кальмары, нарезать соломкой и жарить в соевом масле 4–5 мин. Горошек вымыть, залить кипятком и варить 3–4 мин на умеренном огне, после чего воду слить, остудить. Листья салата мелко нарвать руками, огурец нарезать соломкой, а лимон – тонкими кружками. Отварить рис, охладить и смешать с ранее подготовленными ингредиентами, посолить и выложить в глубокую миску. Украсить кружками лимона, полить соусом, приготовленным из лимонного сока и соевого соуса.

РИС С КУРИНЫМ ФИЛЕ И МАНДАРИНАМИ

Ингредиенты:

350 г куриного филе, 150 г риса, 3 мандарина, по 2 ст. л. растительного масла и свежесжатого апельсинового сока, 30 г маринованного имбиря, зелень, соль.

Способ приготовления:

Куриное филе вымыть, отварить до готовности в подсоленной воде, отдельно приготовить рис, все остудить. Мандарины очистить от кожуры и пленок, каждую дольку разрезать пополам. Приготовить соус: мелко нарубить маринованный имбирь, смешать с маслом и апельсиновым соком. Небольшими кубиками нарезать мясо, соединить с рисом и мандаринами, заправить соусом, перемешать. Выложить в глубокую миску и оформить зеленью.

ПРЯНЫЙ РИС С ВЕТЧИНОЙ

Ингредиенты:

200 г ветчины (лучше куриной), 100 г риса, 70 г консервированной морской капусты, 2 огурца, 2–3 зубчика чеснока, 20 мл соевого соуса, 3–4 листа зеленого салата, зелень.

Способ приготовления:

Листьями салата покрыть плоское блюдо. Вымыть и нарезать тонкой длинной соломкой огурцы. Очистить и мелко нарубить чеснок. Рис вымыть, отварить и остудить. Ветчину нарезать полосками, добавить рис, морскую капусту, чеснок, перемешать и выложить поверх салатных листьев. Заправить соевым соусом и оформить зеленью.

РИС С РИСОВОЙ ЛАПШОЙ И КАЛЬМАРАМИ

Ингредиенты:

250 г кальмаров, по 70 г риса и рисовой лапши, 150 г пекинской капусты, 120 г корейской моркови, 30 мл кукурузного масла, 1 ч. л. рисового уксуса, молотый красный перец, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть, нашинковать и выложить на дно плоской тарелки. Вымыть, очистить от кожицы кальмары и варить в кипящей подсоленной воде 5 мин, затем остудить и нарезать соломкой. Рис и рисовую лапшу отварить, охладить, смешать с кальмарами и морковью, выложить на блюдо поверх капусты. Смешать кукурузное масло, уксус, немного соли и перца, полить этим соусом готовое блюдо.

Совет: перед приготовлением с кальмаров нужно снять кожицу. Для этого рекомендуется сначала обдать их кипятком, а потом опустить в холодную воду, тогда тушки легко очистятся.

САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ И РИСА

Ингредиенты:

350 г филе телятины, 200 г риса, 150 г консервированной морской капусты, 100 г маринованной спаржи, 2 моркови, 3 ст. л. кукурузного масла, 2 ст. л. лимонного сока, молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Филе вымыть, нарезать соломкой и обжарить с 1 ст. л. масла. Вымыть и отварить рис, охладить. Очистить и вымыть морковь, нашинковать длинной тонкой соломкой и немного поджарить с 1 ст. л. масла. Смешать телятину, рис, морковь и морскую капусту, приправить перцем и солью, разделив на порции, разложить в небольшие глубокие пиалы. Смешать оставшееся масло с лимонным соком, полить готовое блюдо. Подавать к столу, украсив маринованной спаржей.

РИС С КАЛЬМАРАМИ И ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ

Ингредиенты:

По 250 г кальмаров и пекинской капусты, по 150 г отварного риса и сыра тофу, 70 г дайкона, 30 мл рисового уксуса, несколько веточек укропа и сельдерея, молотая паприка, соль.

Способ приготовления:

Кальмары вымыть, очистить от кожицы и опустить в кипящую воду. Варить 5 мин на умеренном огне, остудить и нарезать соломкой. Вымыть и нашинковать пекинскую капусту, тофу нарезать кубиками. Смешать подготовленные ингредиенты, посолить. Приготовить соус: вымыть и очистить дайкон, натереть на терке, добавить уксус и немного соли. Из риса сформовать 2 колобка, поместить их на порционные тарелки, рядом выложить смесь из кальмаров и пекинской капусты, посыпать паприкой, оформить зеленью. Подавать к столу с соусом из дайкона.

РИС С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Ингредиенты:

300 г куриного филе, по 150 г риса и пекинской капусты, 100 г маринованных грибов

сиитаке, 1 морковь, 30 мл растительного масла, 1 ст. л. сока лимона, молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо вымыть, обсушить салфеткой, натереть лимонным соком, посолить и поперчить. Половину растительного масла раскалить в сковороде, обжарить куриное филе до золотистой корочки, остудить и нарезать тонкими полосками, отварить и охладить рис. Очистить и вымыть морковь, нашинковать соломкой и смешать с рисом. Вымыть, подсушить и мелко нарезать пекинскую капусту, выложить на дно плоского блюда, поверх – рис горкой, а вокруг – ломтики курицы. Полить оставшимся маслом и украсить маринованными грибами.

ТЕМПУРА ИЗ КАЛЬМАРОВ С БУРЫМ РИСОМ

Ингредиенты:

450 г кальмаров, 200 г бурого риса, 2 огурца, 3 яичных белка, по 100 мл растительного масла и воды, 100 г муки, 1 ст. л. лимонного сока, зелень, молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Вымыть и сварить рис. Кальмары вымыть, очистить и отварить. Затем нарезать толстыми кольцами, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить. Зелень вымыть, огурцы нарезать кружочками. Яичные белки взбить, смешать с ледяной водой и, продолжая взбивать, добавить муку. В сковороде разогреть растительное масло, кольца кальмаров обмакнуть в кляр, обжарить до золотистой корочки, после чего обсушить на бумажной салфетке. В центре большого блюда горкой положить рис горкой, вокруг – обжаренные кольца кальмара, оформить кружочками огурца и зеленью.

РИС С ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ

Ингредиенты:

400 г отварного риса, 320 мл горячего зеленого чая, 250 г куриного филе, 1 лист нори, 1 ст. л. растительного масла, 10 г семян кунжута, 0,2 ч. л. васаби, соль.

Способ приготовления:

Филе вымыть, отварить до готовности в подсоленной воде и нарезать небольшими ломтиками. Лист нори разрезать на части. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде и истолочь в ступке. Рис, куриное мясо и нори разложить по пиалам, добавить васаби, кунжут и залить горячим зеленым чаем.

ЯПОНСКИЙ РИСОВЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:

300 г длиннозерного риса, 125 г стручковой фасоли, 2 моркови, 3 ст. л. рисового уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тертого очищенного свежего имбиря, листья водяного кресса, 1 ч. л. молотого черного перца, 4 пера зеленого лука, 500 мл воды, соль.

Способ приготовления:

Рис залить водой и варить 10–12 мин, откинуть на дуршлаг, промыть кипятком, дать

стечь воде и переложить на блюдо. Рисовый уксус, растительное масло, имбирь, молотый черный перец и соль взбить до однородной массы. Залить заправкой рис и перемешать. Дать постоять 30 мин при комнатной температуре. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук нарезать. Зеленую фасоль сварить в подсоленной воде. Воду слить, а фасоль смешать с рисом, морковью и зеленым луком. В центр блюда выложить салат, водяной кресс поместить по краям.

НИГИРИ-ДЗУСИ (КЛАССИЧЕСКИЕ ЯПОНСКИЕ СУШИ)

Ингредиенты:

150 г круглого риса клейких сортов, 100 г красной рыбы, 250 мл воды, по 2 ст. л. рисового уксуса, свежесжатого сока лимона и коричневого сахара, васаби, соль.

Способ приготовления:

Отварить рис в рисоварке. За неимением данного электроприбора следует воспользоваться советом по приготовлению крупы на плите (см. соответствующую главу). В стеклянной миске соединить лимонный сок с уксусом, заправить солью и сахаром, поставить на слабый огонь. Помешивать, пока сахар полностью не растворится в жидкости. После этого сразу снять заправку с плиты. Отваренный теплый рис пересыпать в деревянный таз, взбить лопаткой, соединить с полученной заправкой, накрыть чистой хлопчатобумажной салфеткой и оставить остывать. Подготовить рыбу: тщательно очистить от костей, чешуи и нарезать тонкими полосками, которые будут немного длиннее задуманного шарика или цилиндра. Когда рис остынет, сформовать котлетку диаметром 3 см (если предпочитаете цилиндрическую форму, то подходящий размер – 2Х4 см). Готовый рисовый полуфабрикат украсить тонкой полоской васаби и накрыть ломтиком рыбы. Готовые суши сразу подать к столу. (Васаби не только прекрасно дополняет пресноватый вкус злака, но и служит гарантией безопасного употребления сырой рыбы, так как обладает чудесными противомикробными свойствами.)

РОЛЛЫ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

Ингредиенты:

250 мл воды, 135 г круглого риса клейких сортов, по 3 ч. л. рисового уксуса и сока лимона, 2 ст. л. коричневого сахара, 1 лист водоросли нори для заворачивания роллов, 1,5 ч. л. васаби, по 1 авокадо и огурцу средних размеров, 250 г отваренного крабового или креветочного мяса, соль.

Способ приготовления:

Вымыть и замочить рис. Довести воду до кипения, положить в нее рис и приготовить его, руководствуясь указаниями, данными ранее. Для заправочного соуса соединить в небольшой кастрюле или жаропрочной миске свежесжатый сок лимона с рисовым уксусом, добавить сахар и соль, поставить на слабый огонь и немного подогреть, помешивая, чтобы сыпучие продукты полностью растворились. Снять с плиты, смешать с отваренным и переложенным в деревянный таз рисом. Вымесить, накрыть легкой чистой салфеткой и поставить остывать. Выложить на макису слой риса, сверху накрыть пищевой пленкой, распределив ингредиенты следующим образом: водоросль нори, смазанная

васаби или горчицей, далее разместить предварительно нарезанные овощи и авокадо вместе с крабовым мясом. Свернуть, плотно прижимая, все перечисленные ингредиенты в форме рулета. Отделить пленку, через 30 мин при помощи острого ножа нарезать небольшими дольками.

СУШИ С КОРОЛЕВСКИМИ КРЕВЕТКАМИ И БЕЛЫМ ВИНОМ (ЕВРОПЕЙСКИЙ ВАРИАНТ)

Ингредиенты:

500 г королевских креветок, 1 л холодной воды, 250 мл сухого рислинга или другого кислого белого вина, по 1 лимону или лайму и небольшой головке репчатого лука, стебель мицубы (можно заменить сельдереем), черный перец горошком, соль. Для начинки: 250 мл воды, 180 г круглого риса клейких сортов. Для соуса: по 3 ч. л. соевого соуса, рисового уксуса и свежесжатого сока лимона, 2 ст. л. коричневого сахара, соль.

Способ приготовления:

Лимон нарезать тонкими кружками, лук очистить от шелухи, нашинковать, стебли мицубы мелко нарезать. Перец размолоть в ступке. В небольшой кастрюле или воке соединить воду с вином, добавить кружки лимона, лук и мицубу, посолить, поперчить, поставить на средний огонь и довести до кипения. После этого аккуратно опустить туда королевские креветки. Как только морепродукты станут розовыми, откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой и дать стечь жидкости. Остывшие креветки очистить, сделать надрез вдоль брюшка. Отварить рис, переложить его в деревянный таз, заправить соусом для суши, накрыть чистой марлей и оставить остывать, для которого соединить в небольшой сковороде или стеклянной кастрюле соевый соус и лимонный сок, добавить соль и сахар, поставить на слабый огонь. Нагревать, постоянно помешивая, пока сахар полностью не растворится, затем снять с плиты и немного остудить. В конце приготовления начинить разрезанное брюшко королевской креветки остывшим рисом, выложить на блюдо, украсить листиками мицубы и подавать к столу.

ТЕМАКИ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

Ингредиенты:

250 мл холодной воды, 175 г круглого риса клейких сортов, 1 лист нори для заворачивания начинки, 250 г красной рыбы (кеты, горбуши), 1 небольшая морковь, 1 средней величины огурец, несколько веточек мицубы, соевый соус, 2–3 ст. л. саке.

Способ приготовления:

Отварить рис указанным выше способом, пересыпать его в таз, полить готовым соевым соусом и дать остыть. Рыбу очистить, отделить от костей, замариновать либо полить саке, запечь в духовке (можно это сделать и на открытом огне), охладить, после чего разрезать на длинные полосы. Очистить морковь и огурец, нашинковать косой соломкой. Лист нори разрезать на 8 частей одинакового размера, разместив на них рыбное филе, рис, овощи, мелко нарезанные листиками мицубы. Сформовать конвертик, украсить листочками. Подать к столу, предварительно разместив на специализированных подставках – тамаки-

даи.

РОЛЛЫ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ, СЫРОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ (ЕВРОПЕЙСКИЙ ВАРИАНТ)

Ингредиенты:

1 лист нори, небольшой кусок копченой рыбы (угря, лосося, кеты), 120 г плавленого сливочного сыра, 1 пучок зеленого лука, 180 г круглого риса клейких сортов, соевый соус, васаби. Для соуса: по 3 ч. л. рисового уксуса и свежесжатого сока лимона, 2 ст. л. коричневого сахара, соль.

Способ приготовления:

Отварить рис указанным выше способом, пересыпать его в таз, полить соусом, для чего смешать свежесжатый лимонный сок с рисовым уксусом, сахаром и солью, подогреть на слабом огне до полного растворения сыпучих пищевых продуктов, остудить.

Подготовить начинку: лук нарезать очень тонкими колечками, рыбу очистить от костей и разрезать на тонкие ломтики. Развернуть макису, подстелить пищевую пленку, разложить лист нори. Выложить рис, разровнять, прижать к водоросли. Разместить слоями рыбу, плавленый сливочный сыр, лук. Скатать длинный рулет, плотно прижать и выдержать несколько минут. Убрать коврик, снять пищевую пленку и дать рулету постоять, после чего острым ножом разрезать на 8 частей. Подавать с соевым соусом и васаби.

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2012