

Узбекская

национальная кухня



Узбекская кухня

- В отличие от кочевых соседей, узбекский народ имел прочную и оседлую цивилизацию в течение многих столетий. Между пустынями и горами, в оазисах и плодородных долинах, люди выращивали зерно и приручали скот. В результате изобилие продуктов позволило узбекскому народу выразить свою уникальную традицию гостеприимства, которое, в свою очередь, обогатило их кухню.
- Времена года, а особенно зима и лето, оказывают влияние на состав основного меню. Летом фрукты, овощи и орехи являются повсеместными. Фрукты в Узбекистане растут в изобилии - виноград, дыни, арбузы, абрикосы, груши, яблоки, айва, хурма, персики, вишня, гранаты, лимоны и инжир. Овощи не менее обильны.
- Зимняя диета традиционно состоит из сушеных фруктов (сухофруктов) и овощей, консервированных продуктов. Лапша и блюда типа пасты - также обычная еда в прохладное время года.
- В основном, баранина - предпочтительный источник белка в узбекской кухне. Баранов ценят не только за их мясо и курдюк (источник жира для кулинарии), но также и за их шерсть. Говядина и конина также употребляются в еду в существенных количествах. Верблюжье мясо и мясо козла менее распространены.
- Узбекские блюда не являются особо острыми на вкус, хотя, конечно, пикантны. Вот некоторые специи, используемые в приготовлении: черный тмин, красный и черный перец, барбарис, кориандр и семена кунжута (сезама). Наиболее популярны травы - петрушка (свежий кориандр), укроп, сельдерей и райхон (базилик). Множество разновидностей хлеба, сдобного и пресного, является основным элементом в еде для большинства населения. Плоский хлеб, или нон (лепёшка), обычно печется в глиняных печах (тандырах), и подаётся с чаем, не говоря уже о каждом, отдельно взятом блюде. Некоторые виды лепёшек готовятся с луком или мясом, запечённым в тесте, другие посыпаются семенами сезама или калонджи.

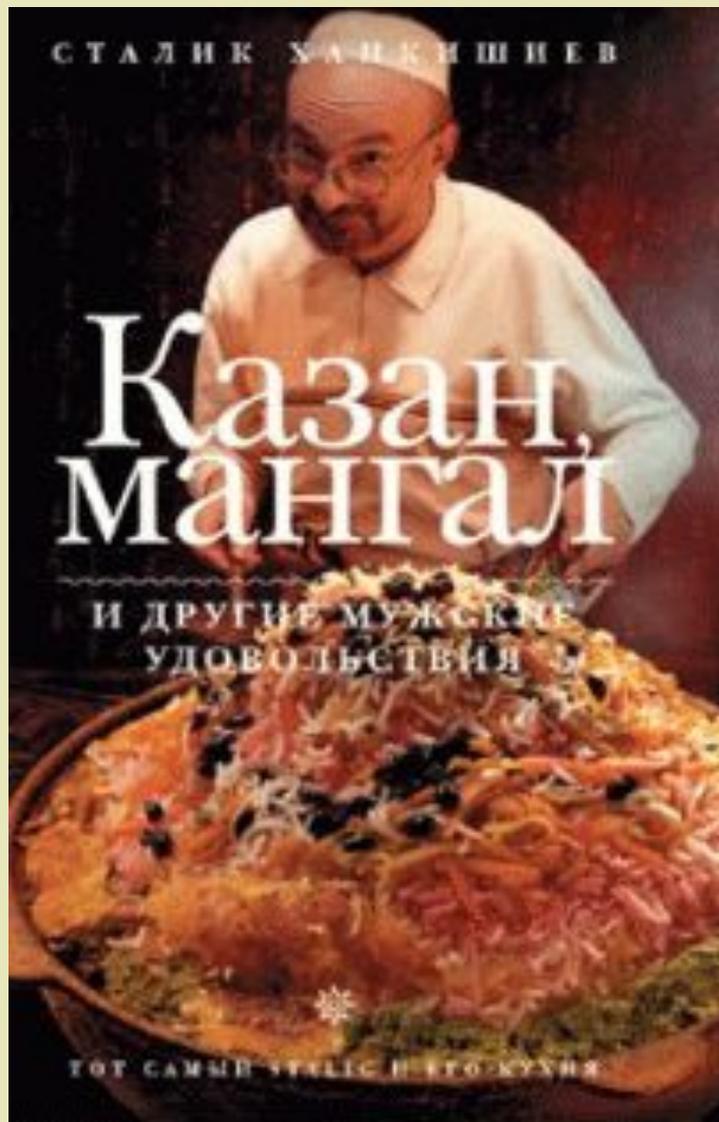


Любая трапеза в
узбекской
семье
традиционно
начинается и
заканчивается
чаем.



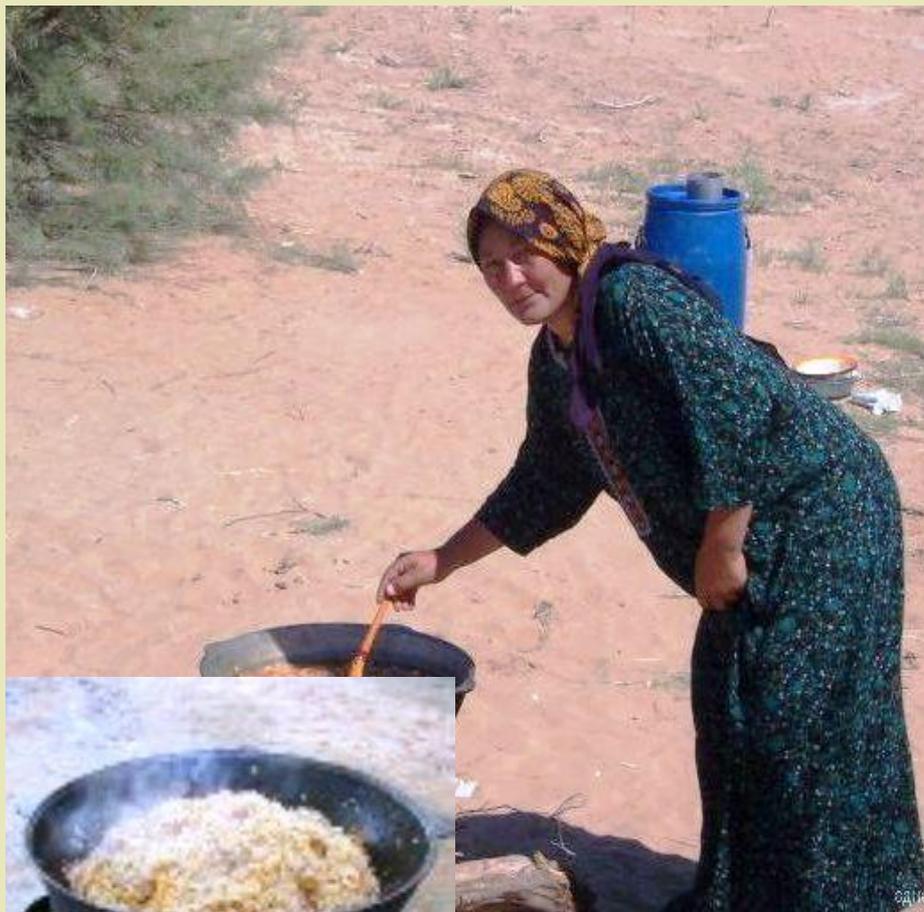
Ну что, мой друг, узнать готов
Как создается настоящий плов?

УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ



Плов в национальной кухне народов Средней Азии занимает значительное место. Для его приготовления используется рис, мясо, жиры, овощи и специи. Приготовление плова в домашних условиях является традиционным обычаем.

Если предполагается большое событие: свадьба, обрезание, поминки, то в этом случае повара – мужчины.



Когда ПЛОВ ГОТОВИТСЯ для своей семьи, то его готовят, как правило, женщины.

Тўй оши- Праздничный(большой) плов



ФЕРГАНСКИЙ



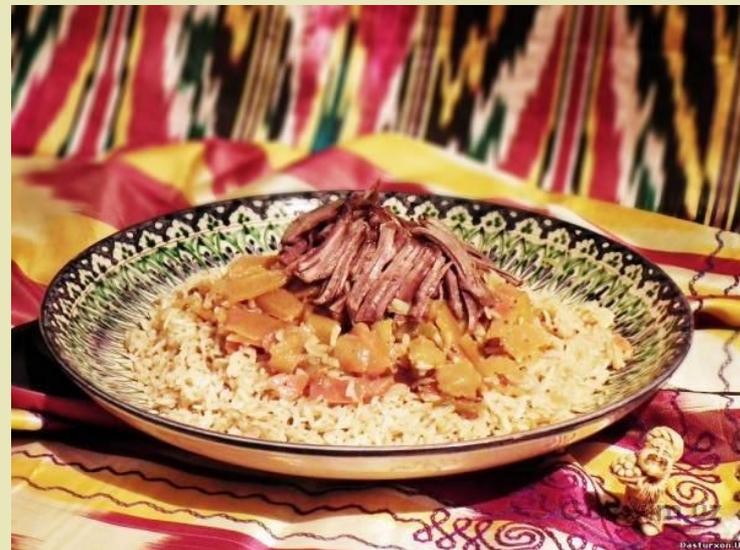
бухарский



САМАРКАНДСКИЙ



ХОРЕЗМСКИЙ



ПЛОВ

Процесс приготовления плова



Ингредиенты для плова по- узбекски:

- баранина — 1 кг.
- луковица — 2 шт.
- морковь — 3 шт.
- рис — 3,5 ст.
- чеснок — 1 шт.
- растительное
масло — 100 г.
- соль, молотый тмин,
черный перец — по
вкусу
- вода





1. Для начала нужно помыть, почистить и нарезать морковь тонкой соломкой.



2. Нарезать лук полукольцами.



3. Нарезать баранину на средние кусочки.



4. Оставить чугунок на средний огонь и залить масла. Дождаться пока масло закипит.



5. Опустить мясо в масло на дно чугунка. Обжаривать до появления коричневой корочки. Затем, добавить лук, щепотку тмина, соли и черного молотого перца. Все хорошо перемешать.



6. Выложить морковь в чугунок. Добавить остатки соли и тмина. Перемешать и готовить до "размягчения" морковки. Залить водой.



7. Когда вода хорошо нагреется (не закипит) нужно добавить головку чеснока. Варить на среднем огне.



8. По истечении определенного времени удалите чеснок и добавьте рис в чугунок. Добавьте еще немного воды если потребуется.



9. Накрывать плов крышкой и готовить в течении 8 минут.



10. Сделайте купол из риса. Положите головку чеснока поверх.



11. Выключите огонь и дайте плову постоять под крышкой в течении 30 минут.



12. Смешать рис и подавать к столу.

Ошга марҳамат!
Добро пожаловать к плову!

