Таджикские и киргизские блюда — шурпа, лепёшки, соусы и мясо

Романова Виктория

Романова Виктория

Таджикские и киргизские блюда – шурпа, лепёшки, соусы и мясо

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Таджикские и киргизские блюда – шурпа, лепёшки, соусы и мясо / Р. А. Виктория — «Автор», 2025

Эта книга — путеводитель по ароматной, насыщенной и глубоко традиционной кухне Центральной Азии. Таджикские и киргизские блюда бережно хранят дух гор, долин и древних караванных путей. Здесь сочетаются простые ингредиенты и сложные вкусы, проверенные веками.Внутри вы найдёте пошаговые рецепты шурпы и лагмана, слоёных лепёшек, сочных мясных блюд, соусов, пряных закусок и кисломолочных напитков, которые не только насытят, но и согреют душу. Каждый рецепт оформлен подробно и понятно — даже если вы никогда не готовили плов с нутом или чучук из конины, вы справитесь.Эта книга подойдёт и тем, кто хочет прикоснуться к кулинарной культуре предков, и тем, кто просто ищет сытные, ароматные и необычные блюда для домашнего стола. Всё здесь — с уважением к традициям и без излишних украшательств.

© Виктория Р. А., 2025
© Автор, 2025

Романова Виктория
Таджикские и киргизские блюда – шурпа, лепёшки, соусы и мясо

Шурпа по-таджикски

Ингредиенты:

Баранина (на кости) – 600 г

Морковь – 2 шт.

Лук – 2 шт.

Картофель – 3–4 шт.

Помидоры – 3 шт.

Сладкий перец – 1–2 шт.

Чеснок – 4 зубчика

Зелень (кинза, укроп) – по вкусу

Зира – 1 ч. л.

Соль, чёрный перец – по вкусу

Вода – 2,5–3 л

Приготовление:

Нарежьте баранину крупными кусками, залейте холодной водой, доведите до кипения. Снимите пену, варите на медленном огне 1,5–2 часа до мягкости мяса.

Добавьте нарезанные крупными кусками морковь, лук, перец и картофель.

Через 10 минут добавьте разрезанные пополам помидоры и целые зубчики чеснока.

Посолите, поперчите, добавьте зиру. Варите ещё 20–30 минут, пока овощи полностью не приготовятся.

Подавайте горячей, посыпав рубленой зеленью.

Киргизская шурпа с нутом

Ингредиенты:

Говядина или баранина – 700 г

Нут – 100 г (замочить на ночь)

Морковь – 2 шт.

- Лук – 1 шт.

- Картофель – 4 шт.

- Помидоры – 2 шт.

- Чеснок – 3 зубчика

- Лавровый лист – 2 шт.

- Зира – 1 ч. л.

- Соль, перец – по вкусу

- Вода—3л

-

Приготовление:

Замоченный нут отварите до полуготовности.

Мясо нарежьте кусками, варите 1,5 часа на медленном огне, снимая пену.

Добавьте нут, варите ещё 20 минут.

Положите крупно нарезанные овощи и специи. Варите ещё 30 минут.

Подавать с рубленой кинзой.

тон – таджикские мясные лепёшки

Ингредиенты:

Говяжий фарш – 500 г

●

Лук – 1 крупный

●

Чеснок – 2 зубчика

●

Тмин – 0,5 ч. л.

●

Кориандр – 0,5 ч. л.

●

Соль, перец – по вкусу

●

Мука – 2 стакана

Вода – 0,75 стакана

Масло для жарки

Приготовление:

Замесите тесто из муки, воды и соли, оставьте на 30 минут.

Приготовьте начинку: фарш смешайте с измельчённым луком, чесноком и специями.

Разделите тесто на шарики, раскатайте лепёшки, выложите начинку, защипите края и раскатайте снова.

Обжаривайте на сковороде с двух сторон до золотистой корочки.

Подавайте горячими со сметаной или йогуртом.

Киргизская лепёшка (тандырная)

Ингредиенты:

Мука – 4 стакана

Тёплая вода – 1,5 стакана

Дрожжи сухие – 1 ч. л.

Сахар – 1 ч. л.

Соль – 1 ч. л.

Масло растительное – 2 ст. л.

Приготовление:

В тёплой воде растворите дрожжи и сахар, дайте постоять 15 минут.

Добавьте соль, масло, постепенно введите муку, замесите мягкое тесто.

Оставьте подниматься на 1 час.

Разделите на части, сформируйте лепёшки. Сделайте узор вилкой или специальной палочкой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.