

12+ 20 ЛУЧШИХ БЛЮД УЗБЕКСКОЙ КУХНИ

ПАНКРАТОВ О.М.



Олег Панкратов

**20 лучших блюд Узбекской
кухни. Аутентичные рецепты
с пошаговыми инструкциями
и секретами приготовления**

«Издательские решения»

Панкратов О.

20 лучших блюд Узбекской кухни. Аутентичные рецепты
с пошаговыми инструкциями и секретами приготовления /
О. Панкратов — «Издательские решения»,

Представьте аромат настоящего ферганского плова и хруст только что вынутой из тандыра самсы. Эта книга — ваш личный билет на узбекский дастархан. Внутри 20 легендарных блюд: от 5 видов плова и наваристой шурпы до воздушной нишалды. Это не просто сухие рецепты, а пошаговое руководство с секретами выбора риса, томления мяса и приготовления слоеного теста. Погрузитесь в философию восточного гостеприимства и научитесь готовить так, чтобы гости просили добавки. Откройте для себя вкус Узбекистана!

© Панкратов О.

© Издательские решения

20 лучших блюд Узбекской кухни

Аутентичные рецепты с пошаговыми инструкциями и секретами приготовления

Составитель Олег Панкратов

© Олег Панкратов, составитель, 2026

ISBN 978-5-0070-6314-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

20 лучших блюд Узбекской кухни

Аутентичные рецепты с пошаговыми инструкциями и секретами приготовления

Введение

Добро пожаловать в мир узбекского гостеприимства

Узбекская кухня — это не просто способ утолить голод. Это философия, ритуал и сердце узбекской культуры. «Гость — посланник Аллаха», — гласит узбекская пословица. И если вы переступили порог дома, вас непременно усадят за самый почетный стол — дастархан, уставленный яствами.

Влияние Великого Шелкового пути

Кулинарные традиции Узбекистана формировались веками под влиянием Персии, Монголии, Турции и Китая. Через этот регион проходил Великий Шелковый путь, по которому караваны везли не только шелк и специи, но и рецепты. Отсюда в узбекском плове появился барбарис, а в лагмане — китайская лапша.

Сезонность и свежесть

Узбеки — народ, живущий в ритме природы. Летом стол полон легких блюд из свежих овощей, фруктов и зелени, популярны холодные супы вроде катыкли. Зимой в фаворе — сытная дымляма, плотные супы и, конечно, плов, согревающий своим жаром.

Три кита узбекской кухни

Баранина: Именно она используется в большинстве традиционных блюд. Баранина дает тот самый насыщенный, «теплый» вкус, который не спутать ни с чем.

Масло и жир: Курдючный жир (особенно в плове) или хлопковое масло. Не бойтесь этого слова — именно жир является проводником вкуса и делает рис рассыпчатым, а мясо нежным.

Казан и Тандыр: Главные инструменты повара. Казан — это чугунный «котел», который равномерно распределяет жар. Тандыр — глиняная печь, в которой выпекают лепешки и самсу с неповторимым ароматом дыма.

Как пользоваться книгой

Все рецепты в этой книге адаптированы для приготовления в домашних условиях. Если у вас нет тандыра — мы научим вас печь лепешки в духовке. Если не нашли рис девзира — подскажем, чем его заменить. Главное — соблюдайте последовательность и не торопитесь. Узбекская кухня не терпит суеты.

Глава 1: Легендарные Пловы (5 Рецептов)

Плов (палов ош или ош) — это король узбекской кухни. Ни одно свадебное торжество, юбилей или поминки не обходятся без огромного казана этого блюда. В Узбекистане существует более 100 видов плова. Мы освоим пятерку самых ярких.

1.1. Классический Ферганский Плов (Ош-и Содир)

Это «эталонный» плов, который знают во всем мире. Именно его чаще всего готовят в Ферганской долине. Главный принцип: рис и мясо готовятся вместе, пропитывая друг друга.

Ингредиенты (на 4—6 порций):

Баранина (мякоть) — 600 г

Курдючный жир (или масло растительное) — 150 г

Рис (лучше девзира) — 500 г

Морковь (желтая или красная) — 500 г

Лук репчатый — 300 г

Чеснок — 2 головки

Нут (заранее замоченный) — горсть (по желанию)

Зира — 1,5 ч. ложки

Барбарис — 1 ч. ложка

Соль, острый перец (стручковый) — по вкусу

Пошаговое приготовление:

Подготовка: Мясо нарезаем крупными кусками (30—40 г). Лук шинкуем полукольцами. Морковь режем длинной соломкой (не трите на терке!).

Перекаливание масла: В казане разогреваем масло до легкого дымка. Чтобы масло не пригорало, бросьте в него одну луковицу целиком, обжарьте до черноты и выбросьте.

Обжарка мяса и лука: Кладем мясо в масло. Жарим до румяной корочки. Добавляем лук и жарим до золотистого цвета.

Зирвак: Всыпаем морковь. Жарим, помешивая, 5—7 минут, пока морковь не станет мягкой. Добавляем зиру, барбарис, соль. Вливаем кипяток так, чтобы покрыть мясо с морковью. Тушим 30—40 минут. Если используете нут, добавьте его сейчас.

Закладка риса: Сливаем воду с замоченного риса. Выкладываем рис ровным слоем на мясо. Заливаем аккуратно кипятком через шумовку, чтобы не размыть слой. Вода должна покрывать рис на 2 пальца (около 2 см).

Самое важное — выпаривание: Доводим до кипения. Пробуем бульон («зирвак») на соль — он должен быть слегка пересолен, рис заберет лишнее. Рис варим до полного впитывания воды. Как только вода ушла, собираем рис горкой, втыкаем в него головки чеснока.

Упаривание (Режим «закрытого неба»): Уменьшаем огонь до минимума. Накрываем казан тарелкой, а сверху крышкой (или плотной тканью). Оставляем томиться на 25—30 минут.

Подача: Аккуратно перемешиваем плов прямо в казане, выкладываем на большое блюдо (ляган). Сверху кладем мясо и чеснок.

Секрет шефа: *Рис девзира — «жемчужина» узбекской кухни. Он не разваривается, впитывает много жира и остается рассыпчатым. Обязательно замочите его в теплой подсоленной воде на 1—2 часа.*

1.2. Самаркандский Плов (Ош-и Самарканд)

Этот плов отличается от ферганского внешним видом и вкусом. Рис здесь остается белым, а мясо с морковью подается отдельно сверху. Он менее жирный и более нежный.

Ингредиенты:

Баранина (лучше на кости) — 500 г

Рис — 500 г

Морковь — 500 г

Лук — 200 г

Растительное масло — 150 мл

Зира, соль, перец

Особенность технологии:

Здесь рис и мясо с морковью (зирвак) готовятся отдельно до момента соединения.

Зирвак: В казане обжариваем мясо (крупные куски), лук и половину моркови (крупной соломкой). Заливаем водой, тушим до готовности мяса. Солим, добавляем зиру.

Рис: Отдельно отвариваем рис в большом количестве подсоленной воды до полуготовности (как для гарнира), откидываем на дуршлаг.

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.