

20 лучших блюд узбекской кухни

ПАНКРАТОВ О.М.



Олег Панкратов

20 лучших блюд узбекской кухни

«Автор»

2026

Панкратов О. М.

20 лучших блюд узбекской кухни / О. М. Панкратов — «Автор»,
2026

Плов, который получается рассыпчатым с первого раза. Самса с бульоном внутри. Лепёшка с хрустящей корочкой — из обычной духовки. «20 лучших блюд узбекской кухни» — это не просто сборник рецептов, а проводник в мир дастархана, где гость — посланник Аллаха, а казан — сердце дома. Четыре легендарных плова — от эталонного ферганского до светлого самаркандского, наваристые супы, тающий во рту казан-кебаб, манты, сочные благодаря одному профессиональному секрету, и десерты, созданные для чайной церемонии. Каждый рецепт адаптирован для домашней кухни и построен так, чтобы не подвести: карточка с временем и сложностью, пошаговая технология, «Секрет шефа» и уникальный блок «Что может пойти не так» — все ошибки предупреждены заранее. Нет тандыра? Не нашли рис девзира? Книга подскажет замену. Плюс глоссарий, советы по выбору баранины и специй и правила узбекского застолья — от омовения рук до чая «на посошок». Откройте книгу — и в вашем доме пахнет базаром Самарканда.

© Панкратов О. М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Введение	6
Добро пожаловать в мир узбекского гостеприимства	6
Влияние Великого шёлкового пути	7
Сезонность и свежесть	8
Три кита узбекской кухни	9
Как пользоваться книгой	10
О транслитерации	11
Глава 1. Легендарные пловы	12
1.1. Классический ферганский плов (палов ош)	13
Ингредиенты	14
Приготовление	15
1.2. Самаркандский плов	16
Ингредиенты	17
Приготовление	18
1.3. Плов с кониной и казы	19
Ингредиенты	20
Приготовление	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Олег Панкратов

20 лучших блюд узбекской кухни

Глава

Аутентичные рецепты с пошаговыми инструкциями, историей блюд и секретами приготовления

Исправленная и дополненная редакция

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 почётный стол — дастархан, уставленный яствами.

Влияние Великого шёлкового пути

Кулинарные традиции Узбекистана формировались веками на перекрёстке Персии, Монголии, Тюркского мира и Китая. Через регион проходил Великий шёлковый путь, по которому караваны везли не только шёлк и специи, но и рецепты. По одной из версий, именно так в узбекском плове закрепился барбарис, а в лагмане — тянутая лапша.

Сезонность и свежесть

Узбеки — народ, живущий в ритме природы. Летом стол полон лёгких блюд из свежих овощей, фруктов и зелени, популярен холодный суп 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 даёт тот самый насыщенный, «тёплый» вкус, который не спутать ни с чем.

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

Казан и тандыр. Главные инструменты повара. Казан — чугунный котёл, равномерно распределяющий жар. Тандыр — глиняная печь, в которой выпекают лепёшки и самсу с неповторимым ароматом дыма.

Как пользоваться книгой

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

Каждый рецепт построен одинаково. Сначала идёт карточка блюда: количество порций, время и уровень сложности. Затем — список ингредиентов и пошаговая технология. Три врезки помогают глубже понять блюдо: «Из истории» рассказывает о происхождении и месте блюда в культуре, «Секрет шефа» раскрывает ключевой профессиональный приём, а «Что может пойти не так» предупреждает о типичных ошибках.

Все меры даны в граммах, миллилитрах, штуках, чайных и столовых ложках. Шаги описаны в повелительном наклонении — просто следуйте им по порядку.

О транслитерации

Узбекские названия блюд приведены в единой практической русской транслитерации и даны в скобках при первом упоминании: палов ош (плов), сомса (самса), нон (лепёшка), кўк чой (зелёный чай). Мы сознательно отказались от экзотических и непроверяемых написаний в пользу тех форм, под которыми блюда известны в самом Узбекистане.

Глава 1. Легендарные пловы

Плов (палов ош, или просто ош) — король узбекской кухни. Ни одна свадьба, юбилей или поминки не обходятся без огромного казана этого блюда. В Узбекистане насчитывают более ста видов плова; в этой главе — четыре самых показательных: от эталонного ферганского до постного сабук-палова.

1.1. Классический ферганский плов (палов ош)

Из истории. Это эталонный плов, который знают во всём мире: именно его чаще всего готовят в Ферганской долине. Главный принцип ферганской школы — рис и мясо готовятся вместе, пропитывая друг друга, а перед подачей плов перемешивают.

Порции: 6 порций · **Время:** около 2 часов плюс 1–2 часа на замачивание риса · **Сложность:** высокая

Ингредиенты

баранина (мякоть задней ноги) — 600 г
курдючный жир или растительное масло — 150 г
рис девзира — 500 г
морковь жёлтая или красная — 500 г
лук репчатый — 300 г
чеснок — 2 головки
нут замоченный — 1 горсть (по желанию)
зира — 1,5 ч. л.
барбарис — 1 ч. л.
соль — около 1 ст. л. (корректировать по вкусу)
острый стручковый перец — 1 шт. (по желанию)

Приготовление

1. Замочите рис в тёплой подсоленной воде на 1–2 часа. Нарежьте мясо кусками по 30–40 г, лук — полукольцами, морковь — длинной соломкой (не трите на тёрке: тёртая морковь расплзается и превращает плов в кашу).

2. Разогрейте в казане жир или масло до лёгкого дымка. Чтобы масло не пригорало и не горчило, обжарьте в нём одну очищенную луковицу целиком до потемнения и выньте её.

3. Выложите мясо и обжарьте до румяной корочки. Добавьте лук и жарьте до золотистого цвета.

4. Всыпьте морковь и жарьте, помешивая, 5–7 минут, пока она не станет мягкой. Добавьте зиру, барбарис и соль. Влейте кипяток так, чтобы он покрыл содержимое, и тушите 30–40 минут — это зирвак, основа плова. Если используете нут, добавьте его сейчас.

5. Слейте воду с риса и выложите его ровным слоем на зирвак, не перемешивая. Аккуратно, через шумовку, влейте кипяток: вода должна покрывать рис примерно на 2 см.

6. Доведите до кипения и попробуйте бульон на соль: он должен быть слегка пересолён — рис заберёт лишнее. Варите на сильном огне, пока вода полностью не впитается.

7. Соберите рис горкой, воткните в него головки чеснока, очищенные от верхней шелухи, и стручок острого перца.

8. Убавьте огонь до минимума, накройте рис тарелкой, а сверху — крышкой казана и оставьте упариваться на 25–30 минут.

9. Выньте чеснок и перец, аккуратно перемешайте плов и выложите горкой на большое блюдо (ляган). Сверху разложите мясо и чеснок.

Секрет шефа. Рис девзира — жемчужина узбекской кухни: он не разваривается, впитывает много жира и остаётся рассыпчатым. Обязательно замочите его в тёплой подсоленной воде на 1–2 часа. Если девзиры нет, возьмите крупный длиннозёрный рис для плова (чунгара, лазер) — но не пропаренный и не дроблёный.

Что может пойти не так. Рис разварился — было слишком много воды или вы перемешали плов до упаривания. Рис остался сырым в центре горки — не хватило пара, продлите упаривание ещё на 15 минут. Плов подгорел снизу — огонь на этапе выпаривания был слишком сильным.

1.2. Самаркандский плов

Из истории. В Самарканде плов готовят иначе, чем в Фергане: слои не перемешивают ни во время готовки, ни при подаче. Поэтому рис остаётся светлым, а мясо и морковь выкладывают поверх отдельно. Самаркандский плов считается более нежным и менее жирным.

Порции: 6 порций · **Время:** около 1 часа 40 минут плюс замачивание риса · **Сложность:** высокая

Ингредиенты

баранина на кости — 600 г
рис девзира — 500 г
морковь жёлтая — 500 г
лук репчатый — 250 г
растительное масло — 150 мл
зира — 1 ч. л.
чеснок — 1 головка
соль — по вкусу

Приготовление

1. Замочите рис в тёплой подсоленной воде на 1–2 часа.
 2. Разогрейте масло в казане и обжарьте лук полукольцами до золотистого цвета.
 3. Добавьте морковь, нарезанную крупной соломкой, и обжарьте 3–4 минуты.
 4. Выложите поверх овощей крупные куски мяса на кости — не перемешивайте. Влейте кипяток так, чтобы он покрыл содержимое, посолите, добавьте зиру и тушите на слабом огне 40–60 минут: слои должны остаться на своих местах.
 5. Уложите рис поверх зирвака ровным слоем, не смешивая его с мясом и морковью. Подлейте кипяток так, чтобы вода покрывала рис на 1–1,5 см.
 6. Выпаривайте воду на сильном огне, затем соберите рис горкой, воткните в него головку чеснока и упаривайте под крышкой 25–30 минут на минимальном огне.
 7. Подавайте слоями: сначала выложите рис горкой на ляган, сверху разложите куски мяса, а рядом — морковь. Ничего не перемешивайте: сохранённые слои — главный признак самаркандского стиля.
- Секрет шефа.** Рис остаётся белым именно потому, что не контактирует с обжаркой: он пропитывается только паром и бульоном, поднимающимися снизу. Любое перемешивание до подачи превращает самаркандский плов в ферганский.
- Что может пойти не так.** Рис окрасился в жёлтый цвет — вы перемешали слои при закладке или подаче. Мясо осталось жёстким — зирвак тушился меньше 40 минут; для старой баранины увеличьте время до полутора часов.

1.3. Плов с кониной и казы

Из истории. Плов с кониной — наследие кочевых традиций севера Узбекистана: его готовят в Каракалпакстане и Хорезме. Кони́на даёт специфический, слегка сладковатый вкус и очень насыщенный бульон, а кружочки домашней конской колбасы казы превращают блюдо в праздничное.

Порции: 6 порций · **Время:** около 2,5 часов · **Сложность:** высокая

Ингредиенты

конина (мякоть или рёбрышки) — 600 г

колбаса казы — 200 г (по желанию)

растительное масло — 150 мл

рис — 500 г

лук репчатый — 400 г

морковь — 400 г

чеснок — 2 головки

зира — 1,5 ч. л.

соль — по вкусу

Приготовление

1. Готовьте по технологии ферганского плова (рецепт 1.1), но учтите: конина жестче баранины, поэтому тушите зирвак 1–1,5 часа до полной мягкости мяса.

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.