

ВАХОБ ХОДЖИЕВ

ТРАДИЦИОННАЯ
И
СОВРЕМЕННАЯ
ТАДЖИКСКАЯ
КУХНЯ



ВАХОБ ХОДЖИЕВ

**ТРАДИЦИОННАЯ
И
СОВРЕМЕННАЯ
ТАДЖИКСКАЯ
КУХНЯ**

**ДУШАНБЕ
•ИРФОН•
1990**

ББК 36.997

Редактор И. Гридинев

Ходжинев Вахоб

Традиционная и современная таджикская кухня.— Душанбе: «Ирфон», 1990.— 224 с.

ISBN 5—667—00224—8

Кулинария — как искусство приготовления пищи — результат народного творчества, истоки которого уходят в глубь веков. За тысячелетнюю историю в таджикской кулинарии сложились специфические особенности, национальный колорит.

В книге собраны рецепты традиционных и современных таджикских блюд. 70 наименований забытых национальных блюд, собранных в различных уголках нашей республики.

Наименования старинных таджикских блюд, технология их приготовления, уже сами по себе несут своеобразие и специфику таджикской национальной кухни.

Книга красочно иллюстрирована.

Рассчитана на работников общепита, всех, кто хочет овладеть секретами кулинарии.

340340000—235
Х—————90
501(12)—1990

ББК 36.997
© Издательство «Ирфон», 1990.

Смело — к людям. Люди словно огни.
Их послушай. О многом расскажут они.

Мирзо Турсынзаде.

ВВЕДЕНИЕ

В книге «Традиционная и современная таджикская кухня» собрано более 400 блюд и напитков. При составлении рецептов использованы материалы из книг: «Таджики Карагина и Дарваза», «Материальная культура таджикских верховьев Зеравшана», «Возех», сборник рецептур — 1986, а также советы старожителей районов Гиссара, Ура-Тюбе, Гарма.

Блюда народов любой национальности нашей страны сложились исторически, в них зримо отражаются народные обычаи, традиции, вкусы. Таджикский народ — народ давней и богатой культуры, ему, как и всем народам, присущи свои национальные обычаи и традиции в питании. Однако структура питания таджиков изучена далеко недостаточно, поэтому большая работа проведена и проводится по изучению и восстановлению старых и забытых рецептур блюд, кулинарных изделий и напитков различных регионов Таджикистана, которыми пользовалось местное население.

Например, в книге «Возех» приводится более 228 наименований блюд, таких как Оши отаргия, ачосия, иброхимия, асфандочия, оши анбарбарис, оши угро, оши орд, оши ришта, анор палав, бурони бодиночон, бурони хиёр, палави зард, палави курма и многих других. Далее описывается 169 наименований халвы. Халвои орди, халвои озод, халвои ангур, халвои тар, халвои сафеди, халвои шакарпора, халвои шалгам, халвои шир, халвои собуни и др., а также более 30 наименований варенья мураббои олуча, мураббои утрунг, мураббои бодранг, мураббои бихи, мураббои осуман и другие. К сожалению, не дошедшие до нашего времени эти блюда, халва и варенье больше в литературе нашего издательства не упоминаются.

Таджикские кулинары постоянно работают над совершенствованием технологии приготовления национальных фирменных блюд, что в конечном итоге способствует повышению их вкусовых качеств, калорийности, рациональному использованию продуктов питания.

Настоящая книга ставит своей целью популяризировать забытые традиционные, а также современные блюда таджикской национальной кухни, рассказать о достоинствах этих блюд и мастерстве народных умельцев таджикского кулинарного искусства. Вместе с тем книга может быть использована для приготовления семейных традиционных и фирменных блюд в домашних условиях.

Автор

**ЗАБЫТЫЕ
ТРАДИЦИОННЫЕ
БЛЮДА**

Забытые традиционные блюда
Бутерброды и салаты
Рыбные блюда
Холодные закуски и горячие
вторые блюда
Первые блюда
Каша и блюда из бобовых
Мучные блюда и кулинарные
изделия
Пловы
Лепешки
Сладкие блюда и напитки



Очори бодинчон

(Баклажаны с мяты и стручковым перцем)

Очищенные и промытые баклажаны нарезают на две половины, делают в середине углубление и фаршируют нацинкованным перцем стручковым, сияхдона, мяты и солят. Затем вторую половину укладывают сверху и перевязывают ниткой. Фаршированные баклажаны укладывают в глиняную посуду и держат в течение недели на солнце, затем заправляют уксусной эссенцией.

Баклажаны свежие — 1102 г, мята — 126 г, уксус 3 % — 3 г, перец стручковый — 3 г, соль — 2 г.

Тухми тагикури

(яйца в горячей золе)

Сырые куриные яйца заворачивают в мокре полотенце и засыпают горячей золой и пекут 8—10 минут.

Печеное яйцо очищают от скорлупы и употребляют как закрепляющее средство.

Оши сумокия — (суп с травами).

Нежирное мясо, нарезанное мелкими кусочками, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят на медленном огне, не допуская бурного кипения. Затем добавляют настойку сумокию (лечебную траву), заранее приготовленную (сумокию промывают кипятком и кипятят 1,5—2 часа), готовый отвар переливают в фарфоровую посуду и хранят в течение 5—6 часов. Затем раскаляют чистое железо

и опускают в отвар. Отвар еще раз фильтруют. Часть настойки добавляют в приготовленный суп и кипятят 25—30 минут. При отпуске мясо вынимают, бульон наливают в чашку и крошат в него лепешку.

Мясо — 30 г, сумокия — 200 г.

Гуджа (суп из джугары)

Джугару (местный сорт кукурузы) обжаривают при непрерывном помешивании. При жарке джугара трескается и приобретает приятный вкус. Подготовленную джугару опускают в кипящую воду и варят на медленном огне до полуустой консистенции, периодически помешивая. В готовый суп добавляют соль, перец — по вкусу. При отпуске посыпают зеленью и заправляют кислым молоком.

Джугара — 1 кг, нарезанная зелень и базилика — 34 г, кислое молоко — 400 г, красный перец — 0,5 г, соль.

Оши гунгина (суп с травой)

Берут спелую пшеницу, предварительно жарят ее, а потом варят в воде в течение 2—4 часов. Кладут лук репчатый, нацинкованный полукольцами, морковь, картофель, нарезанные дольками, и рубленое дикорастущее растение (мята горная, зверобой, лук анзур), заранее перебранное и промытое, продолжают варить до готовности, заправляют солью и подают в косе, сверху кладут чакку.

Пшеница — 40 г, картофель — 100 г, морковь — 25 г, лук репчатый — 24 г, трава — 40 г, чакка — 20 г.

Атолаи сафедак (белая атола)

В котел наливают немного растительного масла и раскалывают. Насыпают муку и, тщательно перемешивая, поджаривают ее. Полученную массу разбавляют кислым молоком или же разведенным в воде курутом.

Мука пшеничная — 90 г, масло растительное — 25 г, кислое молоко — 400 г.

Атолаи шира (мучной суп с овощами)

Атолаи шира готовится из овощей и зелени, которые варят в воде и потом заправляют мукой, а если для приготовления этого блюда употребляется какой-нибудь определенный сорт съедобной горной травы, то блюдо называется по имени этой травы. Так, весной готовят суп из травы модел (атолаи модел).

Мука пшеничная — 90 г, лук репчатый — 24 г, картофель — 100 г, морковь — 25 г, зелень — 10 г, вода — 350 г.

Атолаи охули (мучной суп на сметане)

Приготавливают в большом количестве сметаны, сливок или сливочного масла. В сметану кладут муку и нагревают до тех пор, пока она не станет красной. Затем три раза по немногу наливают воду и доводят до кипения, периодически помешивая. Когда атола почти уже готова, в нее разбивают яйцо и опять помешивают в косе.

Сметана — 300 г, мука пшеничная — 400 г, яйцо — 88 г, вода — 150 г.

Оши бурида (суп лапша с горохом)

Для приготовления сначала варят в воде горох до полуготовности. Затем кладут очищенную свеклу и варят также до полуготовности. Потом кладут зеленый лук, капусту, ганич, укроп, мяту, красный перец и сушеный урюк. Пока это все варится, готовят лапшу. Тесто для нее замешивают круто на воде с солью. После расстойки раскатывают, подсушивают, складывают гармошкой и режут. Тонко нарезанную лапшу посыпают мукой, затем поднимают таким образом, чтобы образовался пучок, тонких волокон, и запускают в котел. Когда она сварится, котел снимают с очага, дают лапше немного постоять, затем заправляют пахтаньёй, разливают в косы и посыпают зеленью.

Мука пшеничная — 50 г, лук зеленый — 50 г, капуста — 40 г, ганич, укроп, мята — 60 г, красный перец — 5, урюк — 15 г, лук — 30 г, вода — 350 г.

Ширчуш

Для приготовления ширчуши разогревают в котле молоко, крошат в него лепешку и продолжают подогревать, пока лепешка не размякнет. Затем выкладывают на блюдо, собирают лепешку горкой и в середине ее делают углубление, в которое наливают раскаленное топленое масло или баранье курдючное сало.

На лепешку молока — 300 г, масла топленого — 50 г.

Оши сук (суп из пшеницы)

Пшеницу обдирают на обычной водяной мельнице или обрушаивают в деревянной ступке ручным способом и отсеивают от шелухи. При приготовлении из нее каши сперва поджаривают в масле репчатый лук, нарезанный полукольцами, заливают водой, кладут красный перец и морковь, нашинкованную соломкой, после чего добавляют промытое зерно и варят.

Пшеница — 80 г, лук репчатый — 24 г, морковь — 25 г, масло растительное — 15 г, красный перец — 0,1 г.

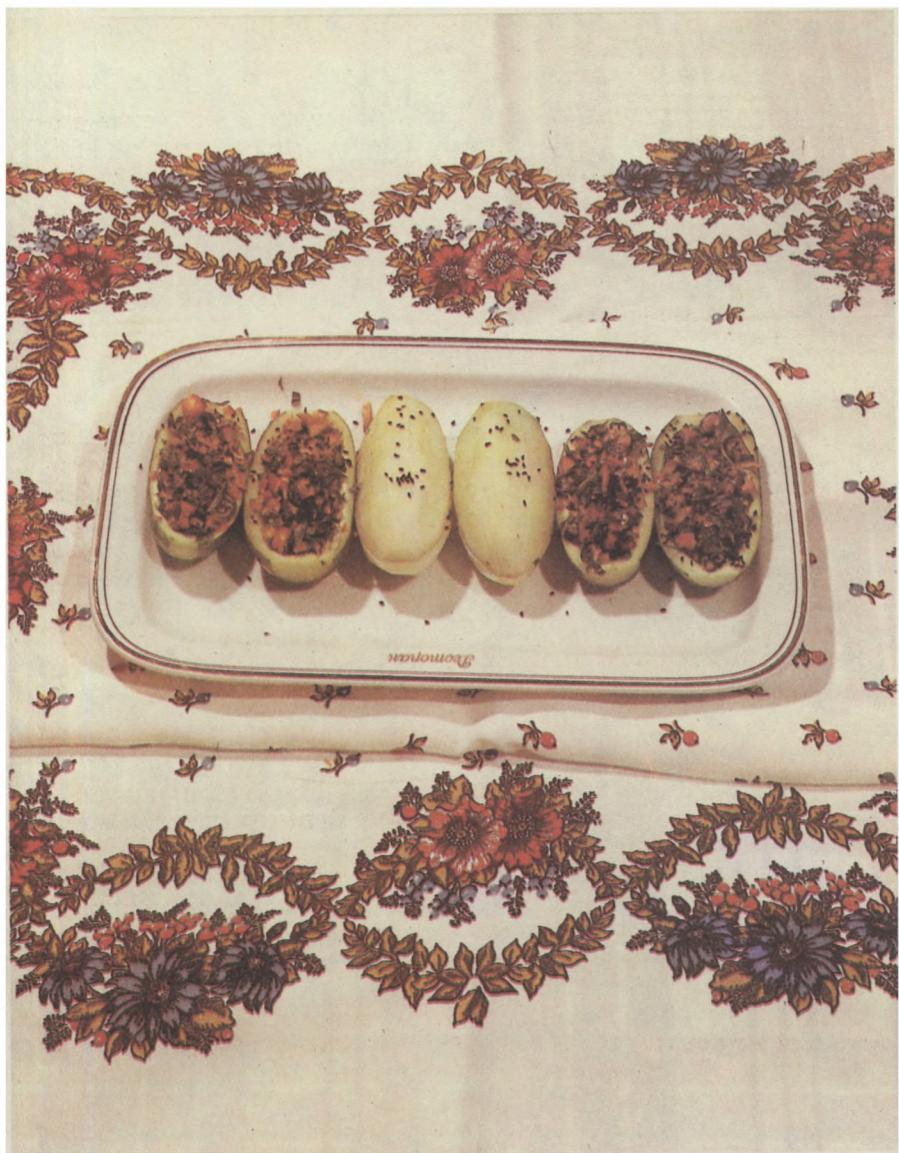
Баклажаны с бараниной

Берут лучшие сорта баклажана с малым количеством семян, продолговатые, черного цвета. Перед приготовлением очищают от кожуры, режут на части, посыпают солью, укладывают все в кастрюлю и заливают холодной водой, дают постоять 2—3 часа, затем воду сливают и заливают чистой водой. Так повторять несколько раз, пока вода не станет чистой. После этого варят с бараниной и специями. Готовые блюда употребляют с добавлением уксуса, зернами граната, сверху посыпают зеленью.

Мясо баранины — 109 г, баклажаны — 220 г, уксус — 0,2 г, зерна граната — 20 г.

Ширргулан (молоко с маслом)

В кипящее молоко добавляют раскаленное топленое масло и продолжают кипятить эту смесь еще 5—10 минут, затем ее наливают в косу или в большое деревянное блюдо,





крошат туда лепешки. Топленое масло можно заменить бараньим курдючным салом.

Молоко — 300 г, масло топленое — 50 г, лепешка — 150 г.

Тупа бо чаза (галушки со шкварками)

Из пшеничной муки с добавлением воды и соли замешивают крутое тесто и тонко раскатывают. Затем нарезают его квадратами — 5×5 см. В кипящую подсоленную воду кладут нарезанное тесто и варят до готовности. Сваренное тесто (тупу) выжимают шумовкой и укладывают слоями в блюдо. Сверху кладут жаренный лук со шкварками (чаза).

Мука пшеничная — 35 г, чаза (шкварки) — 20 г, масло растительное — 15 г, лук репчатый — 48 г.

Кунокоб (суп из пшена)

Для этого блюда берут пшено, перебирают и хорошо промывают, кладут в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. При отпуске заправляют перцем и зеленью. Подают в косе.

Пшено — 60 г, перец стручковый — 10 г, зелень — 19 г.

Ош атола (суп мучной)

Тесто для лапши замешивают довольно крутое на воде с солью, накрыв полотенцем дают ему полежать некоторое время, после чего раскатывают, немного подсушивают, складывают гармошкой и режут. Нарезают тонко лапшу, посыпают мукой, поднимают с доски таким образом, что лапша образует пучок тонких волокон, и отжимают рукой, чтобы мука пристала к нитям и они не слиплись. После этого лапшу таким пучком запускают в котел с кипящей подсоленной водой. Когда она сварится, котел снимают с очага, дают лапше немного постоять и наливают в косу или в блюдо и посыпают приправой из зелени. Можно заправить кислым молоком.

Мука пшеничная — 50 г, зелень — 15 г, вода — 350 г.

Хушан

Приготавливают крутое тесто, накрывают его полотенцем. Через 30—40 минут раскатывают в пласт толщиной 2 мм., укладывают гармошкой, нарезают в виде ленты, затем — ромбами или квадратами — 5×5 см.

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой или порубить, смешать с предварительно замоченным и очищенным от кожицы горохом нут, добавить мелко нарезанный лук, соль, пряности, тщательно перемешать. Этим фаршем формуют пельмени, придавая им вид полумесяца или треугольника. Пельмени обжарить в перекаленном масле до золотистого цвета.

Для приготовления мясного соуса (кайлы) грудинку баранины нарезать на кусочки, затем обжарить вместе с нарезанными кольцами лука, соломкой свеклы, репой, небольшими кубиками картофеля, все периодически перемешивая, продолжать жарить еще 5—7 минут, затем влить немного воды, добавить соли, перца по вкусу и довести до кипения. Сверху положить обжаренные пельмени, закрыть крышкой и тушить при слабом огне в течение 40 мин. (до готовности), положить пряности. При подаче на стол в блюдо или тарелку сначала кладут овощи, затем — пельмени, все это полить соусом. Готовый хушан можно также заправить катыком или сметаной.

Мука — 200 г, яйцо — 1 шт., соль — 0,2 г.

Для фарша: мякоть баранины — 400 г, горох — 400 г, лук — 200 г, соль, красного и черного перца.

Для кайлы: мяса — 500 г, грудины баранины — 210 г, лука — 200 г, картофеля — 500 г, репы — 150 г, свеклы — 100 г, курдючного сала или растительного масла, черного и красного перца — 42 г, зелени, кинзы, соли.

Атолаи кочи (суп мучной с молоком)

Атолаи кочи приготавливается без поджаривания муки. Просеянную пшеничную муку кладут в кипящую воду при непрерывном перемешивании, кипятят, и когда содержимое загустеет, добавляют немного кипяченой воды и перемешивают до образования средней густоты. Массу наливают в косу и сверху заливают горячим кипяченым молоком. Солят по вкусу.

Мука пшеничная — 90 г, молоко — 400 г.

Шакароб (лепешки с зеленью)

Мелко нарезанный лук, кинзу, райхон, лук репчатый и острый перец стручковый растирают с солью, затем разводят теплой кипяченой водой. Горячие лепешки ломтиками кладут в деревянное блюдо и заливают полученной массой.

1 лепешку — 40 г, зеленый лук — 50 г, лук репчатый — 30 г, мята райхон — 10 г, стручковый перец.

Фала

Надоенное молоко в течение 1—2-х дней после отела собирают, сливают в разогретый, слегка смазанный маслом казан и медленно кипятят. В этом процессе отделяется вода, ее сливают, остается густая масса — так называемая фала. Фалу засыпают сияхдоной и оставляют в течение 6—7 часов для охлаждения, затем нарезают на порции, сверху заливают водой (снятую сверху после кипения).

Кавурма (мясо жареное, залитое жиром)

Способ приготовления довольно прост. Баранину или говядину, нарезанную небольшими кусками, крепко солят, жарят в сале до полной готовности, затем вынимают на большое блюдо, остужают, укладывают в эмалированную посуду и заливают жиром, в котором жарилось мясо. Обычно такое мясо заготавливают на зимний период. Оно хранится в течение длительного времени.

Елма

В горных районах готовят так называемую ёлму — выпотрошенный баран, целиком запеченный в коже. Для этого шерсть кожи опаливается и очищается ножом. Затем в хорошо натопленном очаге жар сгребают к одной стороне, на очищенный под кладут тушу, после чего верхние и боковые отверстия очага плотно закрываются деревянными крышками, сверху очаг накрывают теплыми материалами, чтобы сохранить тепло. Через 3—4 часа тушу хорошо об-

жаривают, она приобретает специфический и приятный вкус, затем ее вынимают из очага и укладывают на большое блюдо. Приносят гостям на дастархан, они сами отрезают куски мяса.

Существует и другой способ приготовления мяса — танур. Мясо нарезают большими кусками и укладывают в глиняный сосуд, добавляют жир, соль, перчат. Крышку сосуда замазывают тестом и кладут сосуд в хорошо натопленный очаг на целую ночь. Мясо, приготовленное таким образом, является самым почетным блюдом в отдельных местностях республики.

Замбууруги танури (грибы в тануре)

В печеном виде можно приготовить разные грибы, особенно получаются вкусными дилибара (сморчки). Сморчки очищают, промывают и кладут в кипящую воду на 10—15 минут, после чего откidyвают на дуршлаг и снова промывают в холодной или горячей воде. Нарезанные ломтиками грибы панируют с мукой и пекут на стенах очага или под золой. При подаче поливают сметаной.

Грибы — 151 г, мука пшеничная — 10 г, сметана — 20 г.

Кузакабоб (кабоб в кувшине)

Для приготовления этого блюда мясо нарезают кусочками, кладут в керамический горшочек, добавляют жир, соль, перец и немного воды. Крышку горшочка замазывают тестом, горшочек ставят на очаг примерно на 2—2,5 часа при плотно закрытом очаге.

Мясо говяжье — 300 г, или баранина — 306 г, жир бараний — 30 г, перец стручковый — 10 г.

Тухмбарак (пельмени с яйцом)

Замешивают крутое тесто и после расстойки раскатывают на большие пласти толщиной 1 мм, разрезают на части — 20—22 см, шириной — 5—7 см, укладывают в виде пакетика, защипывают края, надувают и заполняют





фаршем и одной чайной ложкой сливочного масла, защищают верхнюю часть. Варят в подсоленной воде. При подаче поливают сметаной. Для фарша мелко нацинкованный репчатый лук обжаривают в масле, остужают, добавляют яйцо, солят.

Мука для теста — 100 г, масло сливочное — 50 г, яйцо — 3 шт, лук репчатый — 60 г, сметана — 45 г.

Далда (далда)

Жарят отдельно пшеницу и горох, растирают в муку на зернотерке. Все это смешивают с небольшим количеством поджаренной в масле муки и укладывают в посуду. Из этой смеси варят кисель на воде, заливают молоком и солят.

Пшеница — 100 г, горох — 100 г, молоко — 200 г.

Куча (каша из гороха с зеленью)

Перебранный, предварительно замоченный горох нут кладут в котел, заливают водой так, чтобы полностью покрыло нут и варят на слабом огне. Добавляют фасоль и дробленую пшеничку, также заранее перебранную и промытую, продолжают варить, кладут лук репчатый, красный перец и гашнич, варят жидкую кашицу до готовности. При подаче посыпают зеленью (гашнич).

Горох нут — 100 г, фасоль — 80 г, пшено — 60 г, лук репчатый — 30 г, гашнич — 30 г.

Бурони хиёр (мясо жареное с огурцами)

Фарш говяжий или бараний жарят на растительном масле. Огурцы разрезают на полоски толщиной 1 см, слегка жарят на масле с обеих сторон и кладут сверху на мясо. В курутоб, разведенный теплой водой, добавляют черный кишмиш и сыр, укладывают сверху готовой продукции.

Мясо говяжье — 15 г, или баранье — 142 г, огурцы свежие — 102 г, масло растительное — 15 г, курут — 15 г, сыр — 10 г, кишмиш — 10 г.

Кашк (каша из бобовых круп)

Бобовые и крупы перебрать, промыть в отдельности и замочить в теплой воде на 30—40 мин., затем снова промыть, залить водой. Как только вода закипит, слить ее. После этого смесь залить 4 л воды, положить бараньи ножки, мясо и варить на медленном огне. Через час заложить лук, часть лаврового листа и зелени, варить еще 5 часов. За 15 мин. до готовности положить оставшуюся зелень и пряности, кроме красного перца и соли, которые закладываются в конце варки, после чего супу дать постоять. Кашк можно приготовить и без мяса, но тогда перед подачей на стол заправляют кислым молоком или сметаной.

1,2—1,6 кг смеси круп и бобовых (фасоль, маш, нут, пшеница, рис в равном объеме), бараньи ножки — 804 г, баранина с костями — 500 г, зелень кинзы — 48 г, красный перец — 0,2 г, лавровый лист — 2 г, соль, лук репчатый — 48 г.

Курутоб — I вариант

Для его приготовления разогревают немного разведенного в теплой воде сухого курута, выливают в большое деревянное блюдо, крошат в него специально испеченные сдобные пресные лепешки — фатири равганин, кладут сверху репчатый лук, пассерованный на зигирном масле (лук золотистого цвета).

Курут — 50 г, зигирное масло — 50 г, лук репчатый — 100 г.

Курутоб — II вариант

Замоченный курут растирают через сито и добавляют теплую кипяченую воду, разводят до средней густоты. Кладут в косу и заливают раскаленным маслом или баранным салом.

Курут — 50 г, зигирное масло — 50 г, баранье сало.

Курутоб — III вариант

Курут разводят теплой кипяченой водой до густоты сметаны. Сухую лепешку толкуют как талкон, переклады-

вают в косу, сверху заливают горячим топленым маслом и курутобом.

Курут — 50 г, (одна лепешка), масло топленое — 60 г.

Талкон — I вариант

Изготавлиают из муки, жира, сахара. В разогретом жире обжаривают муку до светло-коричневого цвета, затем охлаждают и перемешивают с сахарным песком. Готовый талкон подают на вазочках к чаю. Отдельно подают варенье, сиропы, сливки.

Муки пшеничной — 400 г, масла растительного — 150 г, сахара-песка — 150 г.

Талкон — II вариант

Изготавлиают из сухих лепешек, набота или сахара комкового и жареной пшеницы. Все продукты вместе пропускают через ручную мельницу и перемешивают. Готовый талкон подают к чаю.

Лепешка — 50 г, набор — 30 г, или сахар-рафинад, сахар комковой — 35 г, пшеница — 40 г.

Нахутак (горох жареный)

Горох нут замачивают в теплой воде вечером на 8—10 часов, после сливают воду, закрывают плотно на 2—3 часа. Разогревают казан на угле, кладут горох и долго размешивают до готовности.

Горох нут — 120 г.

Талкони заравшон

Для приготовления талкона берут самый лучший сорт пшеницы, отбирают по одному зерну, тщательно моют несколько раз, потом сушат на солнце. Высохшую пшеницу снова замачивают в воде на 16—18 часов. Как набухнет, варят в котлах, предварительно посолив. Затем зерно опять

сушат, поджаривают в котле и пропускают через ручную мельницу. Готовый талкон подают к чаю.

На 1 кг талкона — 1,1 кг пшеницы.

Попланг

Готовят из спелого сущеного тутовника. Ягоды смешивают с ядрами грецкого ореха или со сладкими зернышками из абрикосовых косточек. Все это толкуют в каменных ступках. Готовую смесь подают к чаю.

Ягоды тутовника — 70 г, грецкого ореха — 50 г, абрикосовых косточек — 50 г.

Шинни

Немытый виноград кладут в ванну, сверху укладывают янток (колючку), нажимают до тех пор, пока сок полностью не отделяется. В готовый сок добавляют глину, хорошо перемешивают, держат 10—12 часов, сливают в другую посуду, кипятят с добавлением свеклы до загустения. Подают к чаю.

Виноград свежий — 1,0 кг, глина — 0,2 кг, свекла — 0,3 кг.

Халвои шир (молочная халва)

Из мучных киселей самым употребляемым считается халвой шир. Пшеничную муку поджаривают в топленом масле, разводят молоком, добавляют сахар и кипятят до тех пор, пока масло не отделяется. При отпуске засыпают сахарной пудрой.

Мука пшеничная — 100 г, масло топленое — 80 г, сахарный песок — 80 г, сахарная пудра — 15 г.

Халвои сафарчали

Очищенную от кожицы с удаленной сердцевиной айву отваривают до готовности, добавляют сахар и немного гуляб (краситель) и доводят до сахарения. Сверху кладут зерна фисташек, заранее приготовленные на пару. Подают к чаю.

Айва — 124 г, сахар — 30 г, гулоб — 1 г, фисташки — 30 г.

Шир кандак

Из пенок сметаны (каймака) делают шир-кандақ — халву, для приготовления которой сливки наливают в котел, кипятят, и когда из них начинает вытапливаться масло, подсыпают немного муки, солят, помешивают до тех пор, пока масло не поддумянится, добавляют сахар, затем ее выкладывают на блюдо.

Сметана — 450 г, мука пшеничная — 300 г, сахар — 300 г.

Халвои тути

Для этого берут сушеный тутовник вместе с очищенными ядрами грецкого ореха, толкнут в ступке, массу перемешивают с сахаром, можно добавить печенье. Подают к чаю.

Сушеный тутовник — 120 г, орех грецкий — 100 г, сахар-песок — 20 г.

Халвои чакчаки дандон

Для приготовления халвы заливают патоку в котел, и когда закипит, добавляют очищенные от кожуры грецкие орехи или очищенный миндаль и нарезанную ломтиками айву, кипятят в течение 2—3 часов до получения густой массы. Намазав большое деревянное блюдо маслом, выливают эту массу через сито, она становится твердой, нарязают на куски и подают к чаю.

Патока — 700 г, орех грецкий — 100 г или миндаль — 90 г, баранье сало — 30 г.

Торпухт

Замешивают крутое тесто, делят на куски весом 50 г, после предварительной расстойки придают круглую форму толщиной 2 мм, поверхность смазывают каймаком (домашняя сметана) с добавлением муки и сверху уклады-

вают другой слой, зашипывают края и жарят с обеих сторон в смазанном растительным маслом казане. Подают как второе блюдо, отдельно можно подавать чургот (кислое молоко).

Масса теста — 100 г, каймак — 30 г, мука — 10 г, масло растительное — 10 г.

Тунукча

Замешивают крутое тесто, делят на куски весом 30—35 г, раскатывают скалкой, придавая круглую форму в виде лепешки толщиной 1 мм. В казан, смазанный растительным маслом, кладут пласти и жарят с обеих сторон. После обжарки сбрызгивают водой и казан закрывают крышкой, чтобы они не высохли. Подают к чаю или первым блюдам.

Мука пшеничная — 70 г, яйцо — 10 г, масло растительное — 5 г.

Тахмол

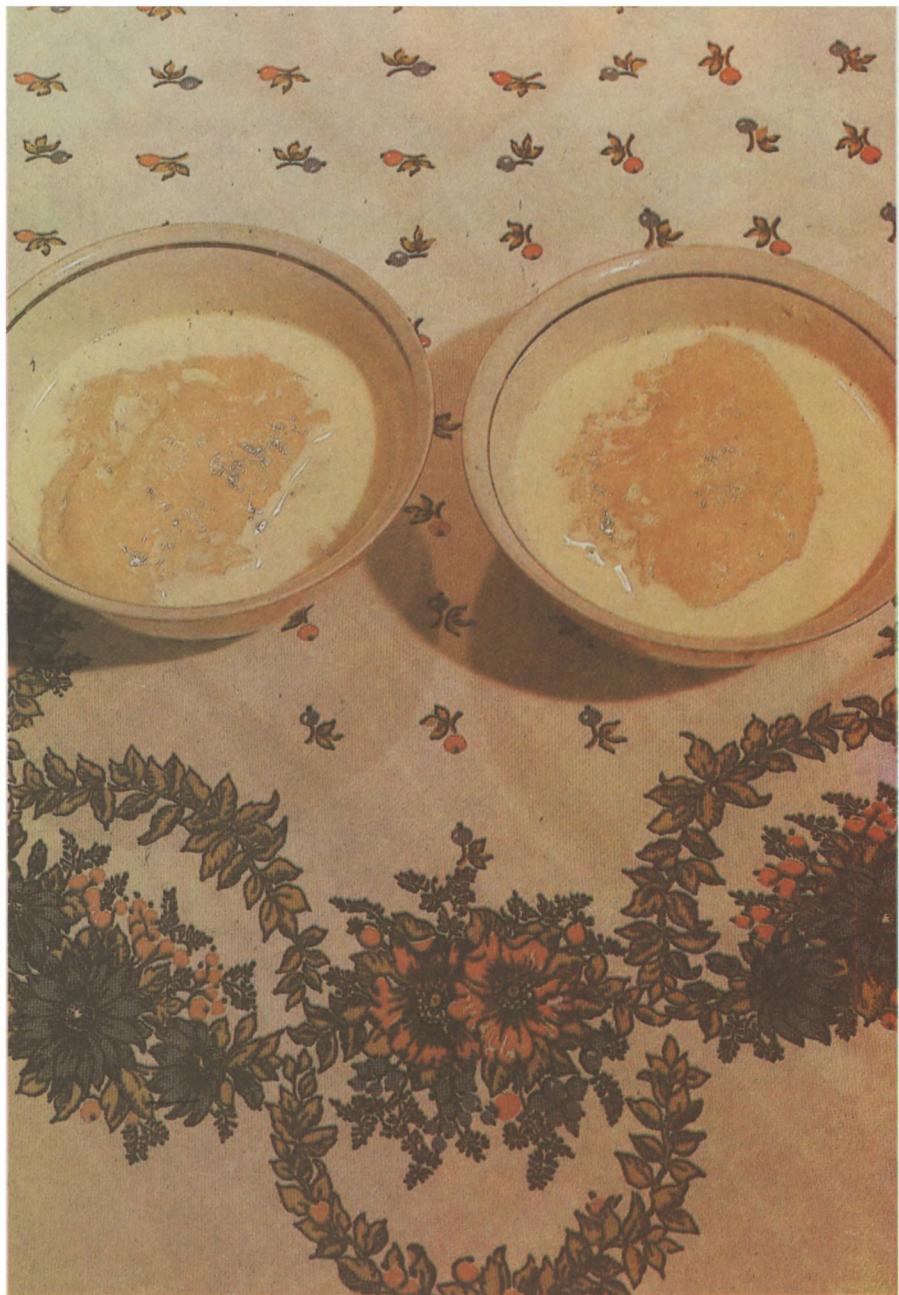
В муку пшеничную 1 сорта добавляют муку в/с, яйцо, соль и замешивают крутое тесто, накрывают его влажной тканью и выдерживают 30—40 мин. для набухания клейковины и придания эластичности, после чего надо разделить на куски по 25—30 г. Затем раскатать при помощи скалки. Каждый пласт смазать сметаной, свернуть как рулет, подвернуть края, придавая изделию круглую форму. Казан смазать маслом и обжарить изделие с обеих сторон до образования румяной корочки.

Мука пшеничная — 500 г, мука в/с — 500 г, сметана — 300 г, масло растительное — 10 г, яйцо — 3 шт.

Нонпалав — плов с лепешкой

Мясо нарезают кубиками весом 10—15 г, затем обжаривают его в растительном масле с репчатым луком в течение 5—10 минут, после чего заливают водой, кладут предварительно замоченный горох нут, зиру, перец и тушат 15—20 минут. Лепешку нарезают длиной 6—7 см, толщиной 1,5—2 см., подсушивают в жарочном шкафу. В подготовленный зирбак кладут лепешки, заливают небольшим количеством воды, плотно закрывают крышкой и варят до готовности.





При отпуске лепешки укладывают в блюдо, сверху кладут зирбак и посыпают зеленью.

Говядина — 110 г, масло растительное — 40 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 100 г, лепешка — 200 г, зелень — 10 г, горох нут — 10 г, зира — 1 г.

Фатирмаска бо харбуза (лепешка с маслом и дыней)

Лепешку фатыр кладут на деревянное блюдо, сверху — сливочное масло. На нее кладут вторую лепешку фатыр и с помощью ручки деревянной ложки делают вмятины. Дыню очищают от кожуры, разрезают дольками, укладывают на лепешку. На одну лепешку масла сливочного — 100 г., дыни — 100 г.

Кулчаи чарб (лепешка чарб)

Ее готовят из пшеничной муки 1 сорта. Замешивают пресное тесто на масле. Разделяют лепешки диаметром 30—35 см, толщиной 1,5—2 см. В середине делают наколы специальным приспособлением, жарят в котле в большом количестве топленого масла. Вынув из котла, их складывают на блюдо и подают на дастархан. Выход 200—250 г.

Мука пшеничная — 180 г, масло топленое — 30 г, молоко цельное — 80 г, или масло растительное — 50 г, соль — 2 г.

Кулчаи тухми (лепешка на яйцах)

Кулчаи тухми готовят из пресного теста. Его замешивают на молоке с яйцом и солью. Деление и округление теста производится ручным способом и оставляют для расстойки на 10—15 минут, после чего придают круглую форму диаметром 12—14 см, толщиной 2—3 см. На середине делают наколы. Выпечка производится в танурах.

Мука пшеничная — 15,9 г, соль — 2 г, молоко — 5 г.

Кулчаи — тагалоби (лепешка под горячей золой)

Для приготовления лепешки берут сок пророщенной пшеницы, добавляют к нему муку, месят и готовят маленькие

лепешки. Разделка и округление производится ручным способом. Пекут на полу очага под горячей золой. Выход 150—200 г.

Пшеница — 35 г, мука пшеничная — 100 г.

Фатири пудинаги (лепешка с мяты)

Эту лепешку готовят в основном весной, когда появляется первая нежная трава. Собирают пудину-мяту, перебирают и промывают, смешивают с перебранным и промытым зеленым луком, мелко рубят и смешивают с мукою — готовят тесто. Тесто разделяют на куски и придают им круглую форму. Выпечка изделий производится в танурах.

Выход 200—250 г.

Мука пшеничная — 50 г, зеленый лук — 70 г, пудина — 70 г, соль — 2 г.

Нони — тутин (лепешка из тутовника)

Высушив тутовник, из него готовят муку, которая называется толконом. Мешая толкон с мукою, готовят тесто, при этом к одной части сухого тутовника берется две части пшеничной муки. Тесту придают форму лепешки, толщиной 2—3 см, диаметром 20—25 см, и пекут под золой в течение 40—50 минут.

Мука пшеничная — 129 г, тутовник — 60 г, соль — 2 г.

Нони загора (лепешка из кукурузной муки)

Из кукурузной муки на дрожжах с добавлением соли приготовить тесто, поставить в теплое место для брожения на 3—4 часа. Затем разделать на круглые лепешки толщиной 2—2,5 см. Выпекают в тануре или жарочном шкафу. Тесто можно замесить на молоке.

Мука кукурузная — 150 г, дрожжи прессованные — 2 г, соль — 2 г. Выход — 200 г.

Нони лочура (лепешка лочура)

Сортов лепешек из пресного теста очень много. Наиболее распространенными являются лочура (фатир), приготовля-

емые из пшеничной муки. Тесто для них месят простое на воде с мукой и солью. Пекут такие лепешки в тех случаях, когда они сейчас же идут к столу. Пекут на тануре большие пресные лепешки Лочура, насквозь проколотые нонпаром, толщиной 2—2,5 см, диаметром 30—35 см.

Мука пшеничная — 100 г, соль — 1,7.

Кулчаи «равганин» (маленькие лепешки с маслом)

Тесто готовят опарным или безопарным способом на прессованных дрожжах, на молоке с добавлением яиц и топленого масла. Деление и округление теста производится ручным способом. Округленные куски направляют на расстойку на 10—15 мин. Затем каждому куску придают круглую приплюснутую форму диаметром 9—10 см, толщиной 2—3 см, на середине делают наколы. Выпекают в танурах. (Брутто в кг).

Мука пшеничная 1 сорт — 15,0, маргарин — 1,84, молоко — 5,72, яйцо — 0,34, дрожжи — 0,23, соль — 0,28. Выход 50 — 60 г.

Нони «туёна» (лепешка свадебная)

Форма лепешки кругло-приплюснутая с диаметром 35—40 см. Толщина края 6—7 см, толщина середины 2—2,5 см.

В теплой воде растворить дрожжи и соль, положить растопленное сало. Вводя частями муку, замесить крутое тесто и поставить на расстойку на 20—25 минут. Затем приготовленное тесто весом 1,5 — 2 кг скатывают в шары. Каждый шар положить в сурфу и вращать рукой. Сделать рубцевые надрезы острием ножа, после чего, придавливая середину шара кулаком, затем пальцами, оформить лепешки. Часто и узорчато наколоть сначала большим ключом (отверстие в середине от больших замков), после — малым ключом и поставить в четырех краях маленькие лепешки. Выпекают в тануре. Перед выпечкой лепешек лицевую сторону смазать яйцом, а обратную сторону — подсоленной водой. Норма продуктов в брутто.

Мука пшеничная — 72, соль — 0,143, дрожжи прессованные — 0,143, сало баранье — 0,2, молоко — 28,6, яйцо для смазки 1/2 на 1 шт.

Нони котурма (лепешка котурма)

Приготавляется дрожжевое тесто, затем его делят на куски и каждый закатывает руками, придавая форму шара, оставляют на 15—20 минут для расстойки, закрывают теплой тканью. После этого каждому куску придают круглую форму, (приплюснутую) ровной толщины, гладкой поверхности. Котурму пекут в казане, в предварительно нагретом, смазанном маслом до образования румяной корочки. Вес котурмы 350—450 г, диаметр 35—40 см, толщина 2—2,5 см. Расход продуктов: мука пшеничная — 100, соль 1,7, дрожжи прессованные — 1,0, масло растительное — 1,0. (Брутто в кг.)

Нони котурмаи пиёзи (лепешка котурма с луком)

Приготавляется дрожжевое тесто с добавлением нацинкованного репчатого лука. Готовое тесто делят на куски и после предварительной расстойки придают им круглую приплюснутую форму, и чтобы обе стороны были ровной толщины. Казан сначала подогревают и смазывают маслом растительным. Обжаривают в течение 3—4 мин. с обеих сторон, после чего ставят под казаном рядом с углем и доводят до готовности.

Норма расхода продуктов: мука пшеничная — 27 кг, дрожжи прессованные 0,55 кг, лук репчатый — 18 кг, масло растительное 1,0 кг. Выход 400 г.

Нони арзани (лепешка из просянной муки)

Просянные лепешки из кислого теста-арзана пекут на стенах очага, причем тесто замешивают крутое, а лепешки делают небольшие и довольно толстые, иногда тесто для них ставят на молоке с добавлением масла. Выход 200 г.

Расход продуктов: мука проса — 160 г, соль — 2 г, дрожжи прессованные — 2 г.

Нони чагелак ва ширешак (лепешка с травой)

Для приготовления теста сначала берут чагелак и ширешак, перебирают, после чего мелко рубят, солят и добавляют

пшеничную муку в теплую воду, месят тесто. Затем тесто делят на куски и придают форму шара и оставляют на 10—15 мин. для расстойки, после чего раскатывают в круглые лепешки толщиной 1 см, диаметром — 14, 16 см, и пекут на нижней части тандыра. Выход 200—250 г.

Расход продуктов: мука пшеничная — 50 г, чагелак — 70 г, ширешак — 70 г, соль и вода.

Нони картошкаги (лепешка картофельная)

Промытый картофель варят с кожурой. После чего кожуру снимают, просушивают и протирают в горячем виде. В охлажденный картофель сыплют муку пшеничную, массу хорошо перемешивают и формуют лепешки. Пекут в тануре. Выход — 200 г, толщиной 1,5—2 см, диаметр 15—17 см.

Картофель — 165 г, мука пшеничная — 25 г, соль.

Нони сумалак (лепешка из сумалака)

Сумалак приготовляют из сока проросших листьев пшеницы, муки и сахара. Для получения проросшей пшеницы ее необходимо перебрать, промыть, поместить в посуду и держать в теплом месте в течение 3—4 суток, периодически поливая. Все зерна должны прорости равномерно. Затем их пропускают через мясорубку, отделяют сок, процеживают, добавляют соль и уваривают до получения однородной массы (в виде густой каши) коричневого цвета. Готовое тесто делят на куски и придают круглую форму, слегка жарят в казане. Перед подачей укладывают в посуду с добавлением масла сливочного, накрывают на 30—40 минут. Выход 150—200 г, диаметр 100 мм, толщина — 1,5—2 см.

Пшеница — 30 г, мука пшеничная — 100 г, масло сливочное — 20 г, масло растительное — 15.

Нони барро (лепешка барро)

Для приготовления теста используется мука из маша. Замешивают пресное тесто с добавлением мелко нацинкованного репчатого лука, соли, перца стручкового, мелко нарезанного. Тесто раскатывают в круглые лепешки толщиной 1—1,5 см, диаметром 15—16 см. Жарят в казане на растительном масле. Выход 150—200 г.

Расход продуктов: мука мешанная — 120 г, соль — 1,5 г, лук репчатый — 24 г, перец стручковый — 5 г, масло растительное — 20 г.

Нони таги алови (лепешка под золой)

Для того, чтобы испечь толстую лепешку из кислого теста, замешанного на молоке с маслом и яйцом в золе очага, под очагом следует чисто подмести, затем кладут на него приготовленное тесто, покрывают перевернутым котлом, либо какой-нибудь другой посудой или листьями капусты и пр. Наверх нагребают горячие угли, взятые до этого из очага. Лепешки пекутся 15—20 мин., толщина — 6—8 см, диаметр — 35—40 см, брутто (в кг).

Мука пшеничная — 720, соль — 0,143, молоко — 29, яйцо — 50 шт, дрожжи прессованные — 0,143, масло топленое — 8. Выход — 2,5—3 кг.

Нони лочираи деги (лепешка лочира в казане)

Пряное тесто готовят с добавлением яйца. Дают расстояться 20—30 минут. Делят на кусочки по 25—30 г и каждый раскатывают в тонкий пласт. Варят в подсоленной воде, вынимают шумовкой. Сваренные лепешки укладывают в 4—5 слоев и каждый слой при этом смазывают каймаком, сметаной или сливками. Украшают взбитым каймаком. Подают на завтрак к зеленому чаю. Лочиру можно прослойить пассерованным репчатым луком, вареньем. В этом случае каймак не используют. Выход — 45—50 г.

Норма расхода продуктов: мука пшеничная — 800 г, яйцо — 80 г, соль — 15, вода.

Нони бодоми (лепешка миндальная)

Для приготовления миндальной лепешки берут оби навот, добавляют толченый миндаль, предварительно высушенный, разогревают до загустения и добавляют белок яйца, сливочное масло, размешивают и доводят до готовности. Массу кладут на пергаментную бумагу, разделяют на тонкие лепешки (как китайские), жарят на медной или бронзовой посуде с двух сторон. Подают к завтраку, к чаю. Выход — 40—50 г.

Яйцо — 20 г, оби навот — 100 г, масло сливочное — 10 г, миндаль — 100 г.

Ноны гирдача (лепешка круглая)

Тесто готовят опарным или безопарным способом на пресованных дрожжах. Разделку и округление теста производят вручную. После расстойки тестовые заготовки укладывают на специальную формочку (рафида), которая служит для придания необходимой формы и посадки лепешки в тануру. Они отличаются от чапоты тем, что тесто месят крутое. Выпекают в танурах. После посадки лепешек в танур их опрыскивают водой. Диаметр готовых изделий — 50—55 см, толщина — 2—3 см. Выход — 2,5—3 кг.

Мука пшеничная — 100, дрожжи прессованные — 1,0, соль — 2,0 (Брутто в кг.)

Настой барбарисовый

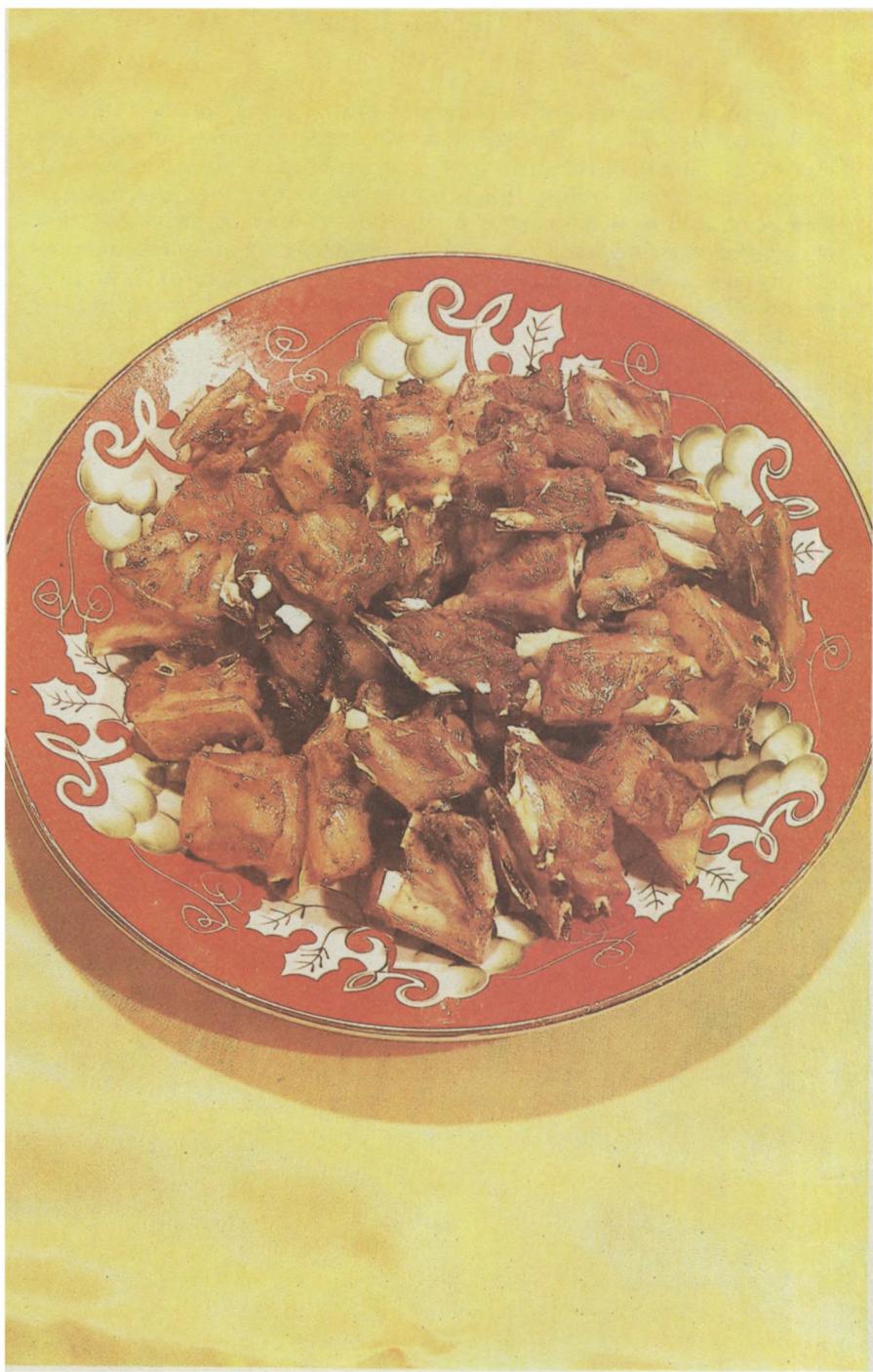
Для приготовления сока берут свежие плоды и выжимают из них сок, а сушеные замачивают в холодной кипяченой воде в течение 10—12 часов, затем протирают, выжимая сок. Употребляют этот настой с добавлением сахара.

Барбарис — 100 г, сахар — 20 г, вода — 400 г.

Алычевое варенье

Для варенья из алычи отбирают сорт алычу-кок сultan, предварительно варят в течение 2—3 минут, снимают и снова варят в медовом сиропе. Подают к чаю.

Алыча — 100 г, мед — 80 г, вода — 400 г.



БУТЕРБРОДЫ, САЛАТЫ

*Пища лучше усваивается, если
ее едят с аппетитом, если
блюда доставляют удовольствие
своим видом, запахом, цветом.*



Бутерброды

Бутерброды вносят разнообразие в меню, позволяют красиво и аппетитно сервировать различные продукты. Бутерброды можно подавать как самостоятельное блюдо или как закуску перед обедом, или ужином к супу, чаю, кофе. Бутерброды хороши на пикниках, в походах.

Бутерброды делятся на горячие и холодные, в зависимости от того, в каком виде их подают. Соленые и сладкие.

Холодные соленые бутерброды по величине, форме и способу приготовления можно разделить на обычновенные, калорийные, бутерброды-башни и бутерброды-пирамиды, небольшие (коктейльные), закусочные к напиткам (канапе), слоеные: бутербродный рулет, тортовый бутерброд.

На стол подают только свежие бутерброды, приготовленные по возможности непосредственно перед сервировкой. Для приготовления бутербродов необходимы: доска или блюда для готовых бутербродов, острый нож или пилочка и доска для резки хлеба, нож с круглым концом для намазывания масла, вилка для накладывания мягких продуктов. Жаркое и колбасы режут специальным острым ножом. Тонкие ломтики хлеба можно получить из хлеба предыдущего дня. Свежий хлеб нужно несколько часов подержать в холодном месте, тогда он скорее черствеет.

Продукты для бутербродов подготавливают перед резкой хлеба. Масло рекомендуется несколько часов держать в теплом помещении или взбить. Сыр, масло, колбасу нарезать тонкими ломтиками или размелить. Салаты, смеси и паштеты приготовить заранее.

Бутерброды хорошо украсить продуктами, которые по вкусу и цвету к ним подходят и улучшают их вкусовые качества. Яйца, помидоры, редис, огурцы нарезать ломтиками или размелить, отдельно положить продукты одного цвета.

Бутерброд с чаккой

Полоски подготовленного хлеба покрывают тонким слоем чакки, сверху укладывают лук репчатый, нарезанный кольцами, оформляют измельченной зеленью.

Хлеб — 30 г, чакка — 16 г, лук репчатый — 12 г, зелень — 5 г.

Бутерброд «витаминный»

На ломтик хлеба укладывают кружочками нарезанные яблоки, предварительно очищенные от сердцевины и сверху на одну сторону кладут нарезанную вареную морковь и с другой стороны — огурцы свежие или маринованные и украшают зеленью.

Хлеб — 20 г, яблоки свежие — 22 г, морковь — 13 г, огурцы свежие или маринованные — 12 г, зелень — 1 г.

Бутерброд «Лола»

На ломтик хлеба укладывают колбасу, нарезанную тонкими кружочками и огурцы свежие или маринованные, и украшают зеленью.

Хлеб — 20 г, колбаса диабетическая или докторская — 10 г, огурцы свежие или маринованные — 12 г, зелень — 1 г, яблоки свежие — 12 г.

Бутерброд «Вахш»

Полоски подготовленного хлеба тонким слоем покрывают сливочным маслом, сверху укладывают ломтик сыра и колбасу, чтобы они полностью покрыли хлеб, сверху кладут кружочки варенного яйца и украшают зеленью.

Хлеб — 20 г, масло сливочное — 5 г, сыр — 11 г, яйцо — 1/4 шт., колбаса диабетическая — 1 г, зелень — 1 г.

Салаты

Салат «Сабзавот»

Помидоры и огурцы нарезают тонкими ломтиками, перец — мелкой соломкой, лук репчатый — кольцами и полу-



кольцами, лук зеленый шинкуют мелко, оформляют в салатницы и украшают этими же овощами и зеленью.

Помидоры свежие — 94 г, огурцы свежие — 125 г, перец болгарский — 27 г, лук зеленый — 13 г, лук репчатый — 12 г.

Салат — «Помидоры по-нурекски»

Отбираем одинаковые экземпляры помидор, удаляем плодоножку, тщательно промываем, срезаем часть помидора, делаем углубление и наполняем измельченными овощами и зеленью, закрываем срезанной частью. Соль, перец черный молотый добавляем по вкусу. Часть зелени идет на оформление блюда.

Помидоры — 83 г, чеснок — 26 г, перец болгарский — 13 г, морковь — 6 г, зелень — 5 г.

Салат «Сайёхат»

Подготовленные овощи, редис, зелень, чеснок зеленый, канзу укладывают на блюдо, оформляют яйцом отварным. Отдельно подается кислое молоко в соуснице.

Редис — 65 г, лук зеленый — 25 г, чеснок — 26 г, яйцо — 1/2 шт., чакка — 50 г, кинза — 40 г.

Салат «Пахта»

Очищенную и промытую редьку натереть на крупной терке или нашинковать соломкой. Зеленый лук перебрать, промыть и нашинковать. Подготовленную редьку, лук зеленый, соль, перец хорошо вымешать, уложить горкой в салатник, полить кислым молоком, украсить яйцом, зеленью.

Редька — 140 г, лук зеленый — 20 г, яйцо — 1/2 шт., кислое молоко — 20 г, зелень — 10 г.

Винегрет «Навруз»

Вареные, очищенные от кожуры картофель, морковь, яблоки нарезают ломтиками, лук репчатый — кольцами, свежую капусту — ломтиками, заправляют солью, сахаром, перцем по вкусу, поливают сметаной и посыпают зеленью.

Картофель — 29 г, капуста свежая — 71 г, свекла — 19 г, морковь — 13 г, лук репчатый — 18 г, яблоки свежие — 64 г, зелень — 5 г, сметана — 10 г.

Салат «Юбилейный»

Вареные куры без кожи, костей нарезают кубиками, часть оставляют для украшения. Огурцы маринованные, картофель отварной также нарезают кубиками. Затем все перемешивают, добавляют зеленый горошек, заправляют смесью сметаны и майонеза. Специи по вкусу. При отпуске укладывают в фарфоровую вазу в виде конуса, украшают дольками отварных яиц, мясом, нарезанным брусками, консервированными фруктами, свежими огурцами и зеленью.

Куры п/п 1 категории — 187 г или бройлерные цыплята — п/п — 156 г, огурцы маринованные — 55 г, картофель — 41 г, зеленый горошек — 31 г, майонез — 30 г, сметана — 20 г, яйцо — 1 шт., фрукты консервированные — 55 г, огурцы свежие — 21 г.

Салат «Таджикистан»

Язык отварной или бааранину отварную нарезают кубиками, огурцы — соломкой, картофель отварной — кубиками. Затем все соединяют вместе, добавляют зеленый горошек, заправляют майонезом и перемешивают.

При отпуске салат укладывают горкой в виде конуса, украшают отварной морковью, поливают сметаной, украшают кусочками варенного яйца, ломтиками свежего огурца, кольцами лимона, свежей петрушкой.

Мясо бааранье 1 кат.— 109 г, язык гов.— 84 г, картофель,— 74 г, анзур маринованный — 73 г, зеленый горошек — 46 г, морковь — 19 г, яйцо — 1 шт, лимон — 1/10 шт., огурцы свежие — 26 г, майонез — 30 г, сметана — 20 г.

Салат из тыквы с сахаром и сметаной

Тыкву моют, очищают от кожуры, натирают на терке. При подаче посыпают сахаром и поливают сметаной.

Тыква — 149 г, сахар — 10 г, сметана — 20 г.

Салат «Апрельский»

Из яйца и молока делают омлет. Остывший омлет нарекают на квадратики размером 1×1 см, добавляют нарезанный зеленый лук, сметану — 20 г, все перемешивают, кладут горкой в салатник, сверху поливают сметаной — 10 г. Затем посыпают мелко нашинкованным редисом. Блюдо оформляют цветками редиса и зеленью.

Яйцо — 1 шт., молоко цельное — 15 г, маргарин — 32 г, лук зеленый — 56 г, сметана — 30 г, редис — 29 г, зелень — 32 г.

Салат «Памир»

Мелкими кубиками нарезать сыр, вареное яйцо, лук зеленый, зелень измельчить. Все перемешать с майонезом, добавить зеленый горошек, заправить солью, перцем, оформить горкой в салатнице, сверху полить сметаной.

Украшают фигурно нарезанным сыром, зеленью, яйцом.

Сыр — 32 г, яйцо — 1 шт., лук зеленый — 13 г, майонез — 45 г, горошек зеленый — 154 г, сметана — 25 г.

Салат «Орзу»

Очищенные и промытые редьку или редис нарекают соломкой, смешивают с нарезанным кольцами репчатым луком, зернами граната и свежими яблоками, нарезанными соломкой. Заправляют солью, укладывают в салатник горкой, посыпают зеленью, поливают сметаной.

Редька или редис — 115 г, лук репчатый — 18 г, гранат — 84 г, яблоки свежие — 52 г, сметана — 15 г, зелень — 7 г.

Салат «Вахш»

Вареное мясо, редьку или редис нарекают соломкой, перемешивают с предварительно пассерованным репчатым луком на сливочном масле, солят, смешивают с одной частью сметаны. Выкладывают горкой, оформляют зеленью, поливают оставшейся сметаной, сверху и по бокам выкладывают зеленый горошек.

Мясо говяжье — 108 г, редька или редис — 83 г, лук реп-

чатый — 24 г, масло сливочное — 5 г, сметана — 20 г, зеленый горошек — 15 г, зелень — 3 г.

Салат «Лола»

Мясо вареной птицы без кожи, сыр, яблоки нарезают соломкой, часть птицы нарезают брусками для украшения. Всю массу выкладывают горкой, оформляют брусками. Нарезанное мясо птицы поливают сметаной и украшают зеленью.

Цыплята бройлерные п/п — 140 г, яблоки свежие — 40 г, сыр — 22 г, сметана — 40 г, зелень — 5 г.

Салат «Фарогат»

Отварную говядину нарезают соломкой, затем нарезают лук, редьку и анзур. Все это перемешивают и заправляют уксусом. Укладывают в салатницу горкой, сверху поливают майонезом, зеленый горошек кладут с боков, затем украшают зеленью.

Мясо говяжье — 133 г, редька св.— 72 г, анзур — 91 г, зеленый горошек — 76 г, уксусная эссенция — 0,03 г, майонез — 60 г, зелень — 1 г, помидоры — 50 г.

Салат «Памир»

Мелкими кубиками нарезать сыр, вареное яйцо, лук зеленый, зелень, перемешать с майонезом, заправить солью, перцем, оформить горкой в салатнице, сверху полить сметаной, украсить фигурно нарезанным сыром, зеленью.

Сыр — 32 г, яйцо — 1 шт., горошек зеленый — 154 г, лук зеленый — 13 г, майонез — 45 г, сметана — 25 г, зелень — 14 г.

Салат «Гиссар»

Картофель, морковь отваривают в кожуре, яйцо, мясо отвариваются. Огурцы, помидоры нарезают средней величины кубиками, репчатый лук рубится, яйца нарезаются дольками. Приготовленные продукты соединяют, выкладывают в салат-

ник, поливают катыком, украшают дольками яиц, рубленой зеленью.

Мясо баранины — 105 г, яйцо — 1/2 шт., картофель — 30 г, морковь — 25 г, огурцы свежие — 30 г, помидоры свежие — 30 г, лук репчатый — 20 г, чургот (кислое молоко) — 25 г, зелень — 15 г.

Салат «Шарк» («Восточный»)

Кур обрабатывают, варят в недосоленной воде и отбирают мякоть от костей. Отварную морковь, очищенные яблоки нарезают соломкой и смешивают с нарезанным соломкой филе курицы, заправляют майонезом и взбитыми сливками, украшают зеленью, морковью.

Куры полупотрошеные 1 кат.— 102 г, морковь — 25 г, яблоки свежие — 34 г, майонез — 2 г, сливки — 102 г, лимонная кислота — 0,01 г.

Салат рыбный «Нежность»

Подготовленные звенья осетрины или севрюги отварить и нарезать кубиками. Очищенный картофель отварить почти до готовности, слить воду, поставить на плиту и довести до готовности под крышкой, затем охладить и нарезать кубиками, в том числе свежие или маринованные огурцы небольших размеров.

Часть сваренных вкрутую яиц нарезать кубиками. Подготовленные продукты за 30 минут до подачи аккуратно перемешать, заправить солью, частью майонеза, уложить горкой в салатник, полить оставшимся майонезом, украсить зеленью, желательно зеленым салатом, а сверху положить розеточку из сваренных вкрутую белков яиц, наполненную рубленой зеленью.

Осетрина — 149 г или севрюга — 152 г, огурцы свежие — 94 г или маринованные — 93 г, картофель — 97 г, яйцо — 1/2 шт., соус майонез — 60 г.

Салат из свежей капусты с яблоками

Яблоки с удаленными семенными гнездами нарезают бру-

сочками, капусту шинкуют, заправляют сахаром. При подаче — поливают сметаной, посыпают зеленью.

Яблоки свежие — 113 г, капуста свежая — 83 г, сметана — 20 г, сахар — 10 г, зелень — 5 г.

Салат «Хисор»

Баранину или говядину, картофель, морковь отваривают (последние в кожице), очищают и вместе со свежими огурцами нарезают кубиками, смешивают с нацинкованным репчатым луком, заправляют солью и перцем. Все укладывают в салатницу горкой, сверху украшают кружочками свежего огурца и помидора, поливают сметаной или катыком и посыпают рубленой зеленью.

Баранина — 109 г или говядина — 110 г. Масса готового мяса — 50 г, яйцо — 1/4 шт., картофель — 27 г, морковь — 25 г, огурцы свежие — 30 г, помидоры свежие — 31 г, лук репчатый — 18 г, сметана или катык — 30 г, зелень — 7 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Салат «Пахта»

Очищенную редьку протирают через терку, смешивают с нацинкованным зеленым луком и рублеными отварными яйцами, заправляют солью и перцем, укладывают в салатницу горкой, заправляют сметаной или катыком и посыпают зеленью. Редьку можно нарезать соломкой.

Рецепт: редька — 143 г, лук зеленый — 19 г, яйцо — 1/2 шт., сметана или кислое молоко — 20 г, зелень — 7 г, соль, специи.

Салат ассорти «Вохури»

Отваренное нежирное мясо, язык, домашнюю колбасу нарезают тонкими кусочками и укладывают в салатницу на листья салата. Оформляют нарезанными ревенем, редисом или огурцами, помидорами или редькой, луком «анзур», лимоном, зернами граната, нацинкованным репчатым луком и зеленью.

Баранина — 55 г или говядина — 54 г, хасиб готовый — 25 г, язык говяжий — 42 г, масса готовых мясопродуктов — 23 г, лук «Анзур» — 75 г, редис — 33 г, ревень — 33 г

или огурцы свежие — 31 г, помидоры свежие — 29 г или редька — 71 г, лук репчатый — 12 г, зелень (листья салата) — 28 г, гранаты (зерна) — 17 г, лимон — 22 г. Выход — 200 г.

Салат «Бахор» — салат «Весна»

Морковь, капусту шинкуют соломкой, свежие огурцы и помидоры режут тонкими дольками, смешивают с нацинкованным зеленым луком, зеленью, заправляют солью, специями. Укладывают в салатницу горкой, заправляют маслом, уксусом и посыпают зеленью.

Морковь — 32 г, капуста белокочанная — 22 г, помидоры свежие — 54 г, огурцы свежие — 58 г, перец сладкий — 20 г, лук зеленый — 15 г, зелень (укроп, кинза) — 15 г, масло растительное — 10 г, уксус 3 % — 15 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Салат «Таджикистан»

Промытую и обработанную зелень, редис, огурцы, помидоры — целыми, лук «Анзур», ревень, хасиб нарезают дольками, лимон — кружочками, укладывают на тарелки и оформляют.

Хасиб — отварной — 51 г, редис красный или редька — 33—36 г, огурцы свежие — 26 г, помидоры свежие — 29 г, ревень — 33 г или лимон — 26 г, лук «Анзур» — 36 г, лук зеленый — 12 г, зелень (кинза, щавель, райхон, тундак) — 29 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Салат «Зеравшан»

Отварное мясо, куры, колбасу, сыр, лук «Анзур» нарезают кусочками, укладывают на тарелку, украшают зеленым горошком и зеленью.

Говядина — 65 г, куры — 62 г, колбаса полукопченая — 26 г, сыр — 21 г, лук «Анзур» — 55 г, зеленый горошек — 31 г, зелень (кинза, щавель, райхон, тундак) — 61 г, соль, специи. Выход — 200 г.





Салат «Душанбе»

Подготовленные овощи нарезают соломкой, солят и заправляют салатной заправкой, укладывают в салатницу горкой, сверху оформляют кружочками красных помидоров и посыпают зеленью.

Редис красный — 73 г, редька — 77 г, помидоры свежие — 53 г, лук репчатый — 19 г, лук зеленый — 20 г, масло растительное — 10 г, уксус 3 % — 15 г, зелень — 7 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Салат «Анзоб»

Подготовленные редис, свеклу нарезают мелко, мясо нежирное отварное — кубиками, лук зеленый шинкуют. Все перемешивают, добавляют зеленый горошек, соль, специи, уксус. При отпуске украшают яйцом, зеленью.

Говядина — 88 г, редис — 53 г, свекла — 40 г, зеленый горошек — 46 г, лук зеленый — 25 г, яйцо — 1/2 шт., зелень — 13 г, уксус 3 % — 10 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Салат «Саёхат»

Хасиб готовый нарезают тонкими листиками, укладывают на тарелку, вокруг украшают очищенным редисом или редькой, луком «Анзур», помидорами или огурцами маринованными, зеленым горошком, зеленью.

Хасиб готовый — 51 г, редис — 40 г или редька — 43 г, лук «Анзур» — 46 г, помидоры или огурцы маринованные — 91 г, зеленый горошек — 39 г, зелень — 27 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Салат «Каратаг»

Очищенную и промытую редьку погружают в подсоленную холодную воду на 20 минут, затем шинкуют соломкой, смешивают с нацинкованной зеленью, поливают соком граната, заправляют специями, укладывают горкой, оформляют зернами граната и хасибом.

Редька — 129 г, гранаты (зерна) — 67 г, зелень — 14 г, хасиб готовый — 60 г, специи. Выход — 200 г.

Салат «Табассум»

Очищенную и промытую редьку погружают в подсоленную холодную воду на 20 минут, затем шинкуют соломкой, смешивают с нацинкованной зеленью, заправляют солью, поливают гранатовым соком, перемешивают, укладывают в салатницу на листья зеленого салата горкой, вокруг оформляют колбасой или отварной бараниной, чаккой с зеленью и украшают зернами граната, смешанными с нацинкованной зеленью.

Редька — 114 г, гранаты — 67 г, зелень — 14 г, салат зеленый — 14 г, казы — 31 г или баранина — 66 г, чакка — 30 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Салат «Ором»

Очищенную и промытую редьку погружают в подсоленную холодную воду на 20 минут. Редьку, отваренное мясо шинкуют соломкой, заправляют чаккой и зеленью, добавляют соль, черный перец и хорошо перемешивают, укладывают в салатницу горкой, украшают зернами граната, отварной морковью, нарезанной мелкими кубиками, и зеленью.

Редька — 129 г, баранина — 88 г или говядина — 88 г, чакка — 30 г, гранат — 17 г, морковь — 19 г, зелень — 20 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Салат аз бодиринг — салат из свежих огурцов

Свежие огурцы нарезают ломтиками, добавляют шинкованный зеленый лук, зелень и поливают смесью растительного масла и уксуса, посыпают солью и специями.

Салат можно отпускать с кислым молоком (30—40 г на порцию), без уксуса и масла растительного. Тогда выход салата соответственно изменится.

Огурцы свежие (теплично-парниковые, грунтовые — неочищенные) — 168 г, грунтовые — очищенные — 200 г, лук зеленый — 25 г, масло растительное — 8 г, уксус 3 % — 7 г, зелень — 7 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Салат аз помидор — салат из свежих помидоров

Помидоры нарезают на тонкие кружочки, лук шинкуют, посыпают солью, специями. Салат можно заправлять сметаной (15—20 г на порцию) и отпускать без лука. В этом слу-

чае соответственно увеличивается или уменьшается выход.

Помидоры свежие (парниковые) — 143 г, грунтовые — 165 г, лук зеленый — 75 г или репчатый — 71 г, соль, специи. Выход — 200 г.

**Салат аз помидор ва бодиинг —
салат из свежих помидоров и огурцов**

Подготовленные огурцы и помидоры режут тонкими кружочками, укладывают вперемежку на тарелку или в салатницу, поливают маслом и уксусом, посыпают зеленью.

Помидоры свежие парниковые — 102 г, грунтовые — 118 г, огурцы свежие парниковые — 77 г, грунтовые — 79 г, масло растительное — 7 г, уксус 3 % — 8 г, зелень — 14 г, соль, специи. Выход — 200 г.

**Салат аз пиёзи кабуду анор —
салат из зеленого лука с гранатом**

Зеленый лук мелко нарезают, смешивают с зернами граната.

Салат аз турб — салат из редьки

Очищенную редьку оставляют на 20 минут в холодной воде, затем шинкуют соломкой, смешивают с мелко нацинкованным луком, заправляют солью, специями, укладывают в салатницу, поливают маслом и уксусом, посыпают зеленью.

Редька — 200 г, лук зеленый — 48 г, масло растительное — 7 г, уксус 3 % — 8 г, зелень — 7 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Турби реза кардашуда — редька к плову

Подготовленную редьку шинкуют соломкой, смешивают с мелко нацинкованным луком, зеленью, заправляют солью, специями.

Редька — 229 г, лук зеленый — 38 г, уксус 3 % — 5 г, зелень — 7 г, соль, специи. Выход — 200 г.

**Салат аз турб ва анор —
салат из редьки с зернами граната**

Очищенную и промытую редьку нарезают соломкой, сме-

шивают с зеленью, зернами граната, заправляют солью, специями, укладывают в салатницу горкой.

Редька — 197 г, гранат — 84 г, зелень — 16 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Салат шалгамча — салат из редиса

Обработанный и промытый редис нарезают мелко, смешивают с нацинкованным зеленым луком, заправляют салатным или хлопковым маслом, виноградным уксусом, солью, специями, укладывают в салатницу горкой, посыпают зеленью.

Редис красный без ботвы — 173 г, лук зеленый — 63 г, масло салатное или хлопковое — 7 г, уксус 3 % — 8 г, зелень, укроп, петрушка — 7 г, соль, специи. Выход — 200 г.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Блюда, приготовленные из рыбы, богаты белками, жирами, витаминами, различными экстрактивными веществами. При этом белки и жиры рыбы значительно легче усваиваются организмом человека, чем белки и жиры мяса.

Калорийность блюд из рыбы зависит от ее породы и способа тепловой обработки.*

Наряду с широко известными рыбами, такими, как сом, сазан, щука, карп, судак, на предприятия общественного питания нашей республики поступают толстолобик, маринка, форель. Мясо этих рыб обладает специфическим вкусом и ароматом и имеет высокую пищевую ценность, которая определяется большим содержанием в нем белков и легкоусвояемого жира.

Рыба, благодаря отличным вкусовым качествам и высокой пищевой ценности, издавна занимает важное место в нашем питании.

Последнее время специалистами общественного питания разработано много блюд из рыб, которые пользуются большим успехом у потребителей.

В этом разделе приведено 13 рыбных блюд, разработанных специалистами.

* Для каждого блюда используется один вид рыбы.

Манту с рыбой

Из пресного теста массой 17—18 г раскатывают круглые лепешки с утонченными краями. На середину укладывают рыбный фарш и зашипывают края посередине, придавая изделию круглую или овальную форму.

Для фарша филе рыбы с кожей, без костей, мелко рубят, соединяют с мелко рубленым репчатым луком, добавляют соль, перец и все перемешивают.

Манту укладывают на смазанную жиром решетку, вставляют в касканы и варят на пару.

Отпускают по 4 шт. на порцию (1 шт.—50 г) с чаккой.

Можно отпускать без чакки, соответственно уменьшившийся выход.

Мука пшеничная — 56 г, ледяная рыба — 108, минтай — 200 г, хек серебристый — 88 г, лук репчатый — 60 г, масло растительное — 3 г, чакка — 15 г или кефир — 30 г.

Беляши с рыбой

Готовое дрожжевое тесто разделяют на лепешки.

На середину лепешки кладут фарш и придают изделию круглую форму, при этом зашипывают так, чтобы фарш был виден.

Для фарша филе рыбы без кожи и костей пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют яйца, соль, перец и перемешивают.

Беляши жарят с обеих сторон на сковородах. Подают по 3 шт. на порцию. Можно отпускать поштучно.

Мука — 80 г, дрожжи прессованные — 2 г, сахар — 2 г, ледяная рыба — 116 г, минтай — 210 г, сазан — 253 г, скумбрия — 167 г, ставрида — 215 г, хек серебристый — 198 г, лук репчатый — 18 г, яйцо — 1/10 шт., перец черный молотый — 0,5 г.

Блинчики с рыбой

На поджаренную сторону блинчика кладут фарш, завертывают в виде прямоугольных плоских пирожков, обжаривают с обеих сторон на разогретых с жиром противнях или сковородах до образования румяной корочки и ставят в жарочный шкаф на 5—6 мин.

Отпускаются блинчики по 2 шт. на порцию.

Блинчики п/ф — 100 г, фарш — 50 г, маргарин — столо-вый — 11 г.

Рыба жареная со сметаной

Подготовленную, непластованную рыбу нарезают на порционные куски, посыпают солью, смазывают яйцом, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон, заливают сметаной и доводят до кипения.

При отпуске гарнируют жареным картофелем или картофельным пюре.

Камбала — 183 г, ледяная рыба — 131 г, минтай — 193 г, окунь морской — 143 г, сазан — 20 г, ставрида — 190 г, толстолобик — 209 г, треска — 140 г, хек серебристый — 211 г, яйца — 1/5 шт., сухари панировочные — 6 г, масло растильное — 6 г, сметана — 20 г.

Рыба жареная в чесночном соусе

Подготовленное филе с кожей и реберными костями обжаривают во фритюре до образования румяной корочки, затем опускают на 3—5 мин. в чесночный соус, в который входит толченый чеснок с солью и рубленой зеленью кинзы, его заливают охлажденной кипяченой водой, перемешивают. Соус можно приготовить без зелени кинзы. Отпускают как в горячем, так и в холодном виде.

Примечание: камбала азовочерноморская, ледяная рыба, минтай используются для приготовления блюда непластованными нарезанными порционными кусками.

Камбала — 198 г, ледяная рыба — 209 г, минтай — 124 г, окунь морской — 236 г, скумбрия — 199 г, ставрида — 249 г, толстолобик — 255 г, хек серебристый — 222 г, чеснок — 5 г, зелень — 5 г.

Биточки натуральные из рыбы

Филе рыбы без костей нарезают на куски, посыпают солью, перцем, добавляют мелко нарубленный репчатый лук, зелень петрушки и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Из подготовленной массы формуют изделия приплюснуто-круглой формы по 2 шт. на порцию, смачивают во взбитом яйце, панируют в хлебной крошке, обжаривают с обеих сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске биточки поливают маслом сливочным или маргарином.

Рыба ледяная — 113 г, минтай — 176 г, скумбрия — 163 г, ставрида океанская — 191 г, треска — 120 г, хек серебристый не разделанный — 166 г, лук репчатый — 20 г, яйцо — 1/8 шт., зелень — 4 г, хлеб пшеничный — 15 г, масло растительное — 15 г, масло сливочное — 10 г.

Рулет из рыбы

Рыбу разделать на филе с кожей, пропустить дважды через мясорубку. В полученную массу добавить крошки белого хлеба, яичный желток, рубленый лук, соль, тертый лимон с цедрой, молотый перец — все это перемешать и добавить яичный белок. Из фарша сформовать рулет в виде батона, положить на смазанный жиром противень, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром и запечь в хорошо нагретом шкафу.

Подавать с картофельным пюре с соусом томатным или сметанным.

Рыба ледяная неразделанная — 126 г, минтай неразделанный — 120 г, толстолобик неразделанный — 133 г, треска — 82 г, скумбрия — 111 г, ставрида океанская неразделанная — 130 г, хек серебристый — 113 г, яйцо — 1/3 шт., лук репчатый — 22 г, хлеб пшеничный — 18 г, лимон с цедрой — 6 г, сухари пшеничные — 18 г, маргарин — 5 г.

Рыба, тушеная в масле

Порционные куски рыбы (филе с кожей без костей) погрузить на 8—10 мин. в соленую воду (150 г на 1 литр воды), при соотношении рыбы к рассолу 1:1.

Подготовленные куски укладывают в посуду так, чтобы

получилось три ряда, сбрызгивая каждый ряд уксусом и растительным маслом. Посуду закрыть крышкой и тушить до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают рыбу как в горячем, так и в холодном виде с гарниром.

Ледяная рыба — 325 г или минтай — 308 г, окунь морской — 217 г, сазан — 310 г, толстолобик — 338 г, ставрида океаническая — 330 г, треска — 200 г, масло растительное — 12 г, уксус 3 % — 10 г.

Рыба, тушеная с луком и сладким перцем

Лук репчатый пассеруют на растительном масле, добавляют перец сладкий и продолжают пассерование, затем добавляют помидоры, нарезанные дольками, или томат-пюре, заливают бульоном и тушат при слабом кипении 3—5 мин.

Порционные куски рыбы (филе с кожей без костей) посыпают солью, перцем, укладывают в посуду, заливают соусом с овощами, добавляют чеснок и тушат до готовности. За 5—7 мин. до окончания тушения добавляют лавровый лист.

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась, можно оформить лимоном.

Ледяная рыба — 325 г или минтай — 308 г, окунь морской — 217 г, сазан — 310 г, скумбрия — 258 г, ставрида океаническая — 330 г, толстолобик — 118 г, масло растительное — 10 г, лук репчатый — 19 г, сладкий перец — 30 г, помидоры — 50 г или томат-пюре — 10 г, чеснок — 1 г.

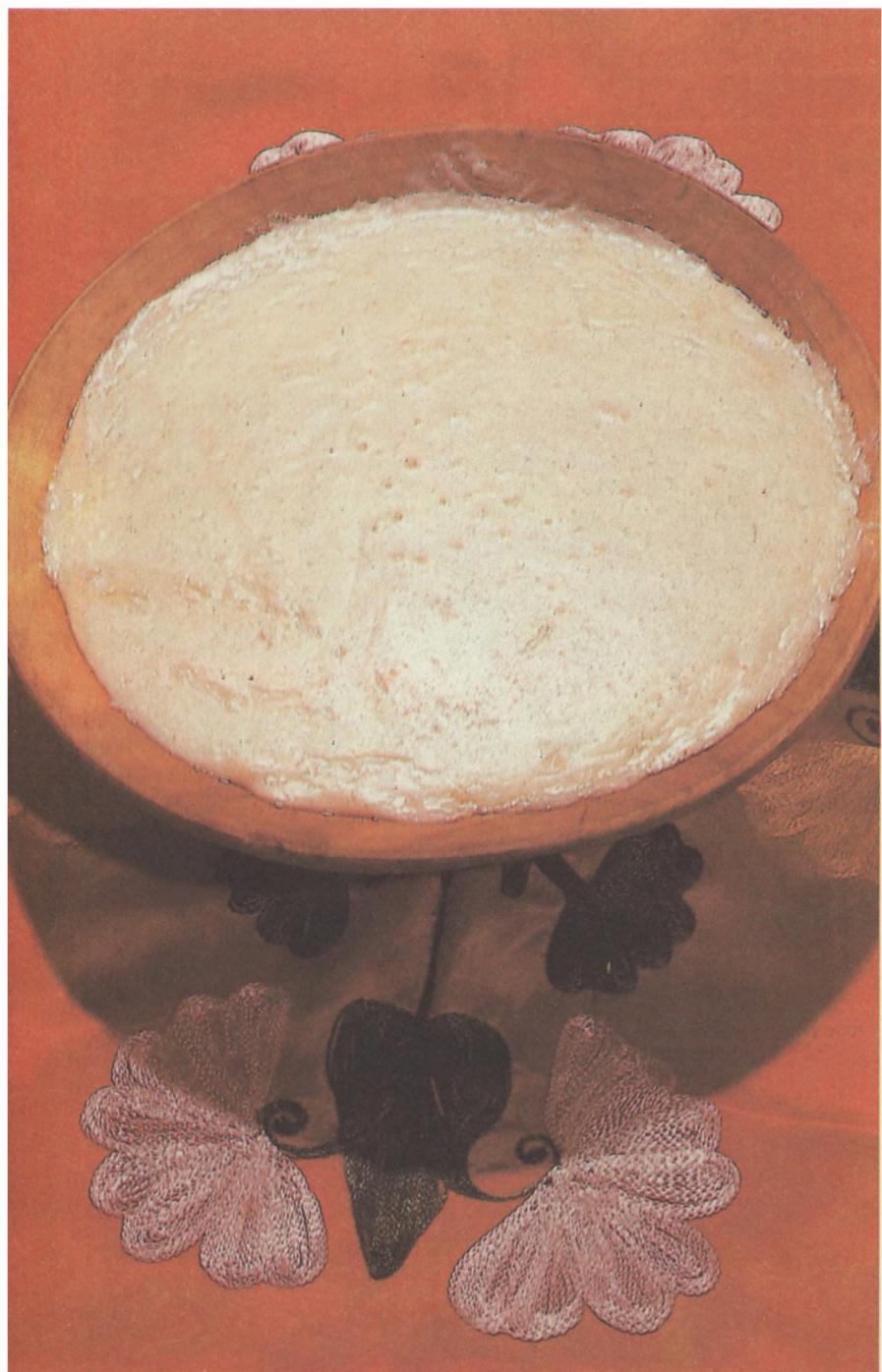
Рыба, тушеная со щавелем

Лук репчатый пассеруют на растительном масле, добавляют нарезанные листья щавеля и томат-пюре, заливают бульоном или водой и тушат при слабом кипении 3 мин.

Порционные куски рыбы нарезают из филе с кожей без костей, укладывают в посуду, заливают подготовленным соусом, добавляют соль и тушат до готовности (45—60 мин.). За 5—7 мин. до окончания тушения добавляют перец и лавровый лист.

При отпуске рыбу поливают соусом, в котором она тушилась. Можно оформить лимоном.

Ледяная рыба — 325 г, минтай — 308 г, окунь морской — 217 г, сазан — 310 г, ставрида океаническая — 370 г, скумбрия — 258 г, толстолобик — 188 г, масло растительное —





10 г, лук репчатый — 19 г, щавель — 100 г, помидоры или томат-пюре — 50/10 г, лимон — 10 г.

Мохии бирьён — рыба жареная

Обработанную рыбу средних размеров посыпают солью, перцем, нанизывают на шпажки и жарят на мангале или электрошашлычнице — (электрогриле).

Отпускают со свежими помидорами, нацинкованным репчатым и зеленым луком, лимоном, нарезанным дольками.

Форель — 186 г или сазан — 240 г, амур — 261 г, карп — 248 г, масса жареной рыбы — 125 г.

На гарнир подать: помидоры свежие — 30 г, лук репчатый — 38 г, лук зеленый — 22 г, лимон — 100 г. Выход — 285 г.

Форель по-вахшски

Подготовленное филе форели без кожи и костей слегка отбивают, заворачивают фарш (пассерованный лук соединяют с рублеными крутыми яйцами, измельченной зеленью, заправляют солью, молотым черным перцем), придавая изделию продолговатую форму.

Сформированный полуфабрикат погружают в тесто и жарят во фритюре. Доводят до готовности в жарочном шкафу.

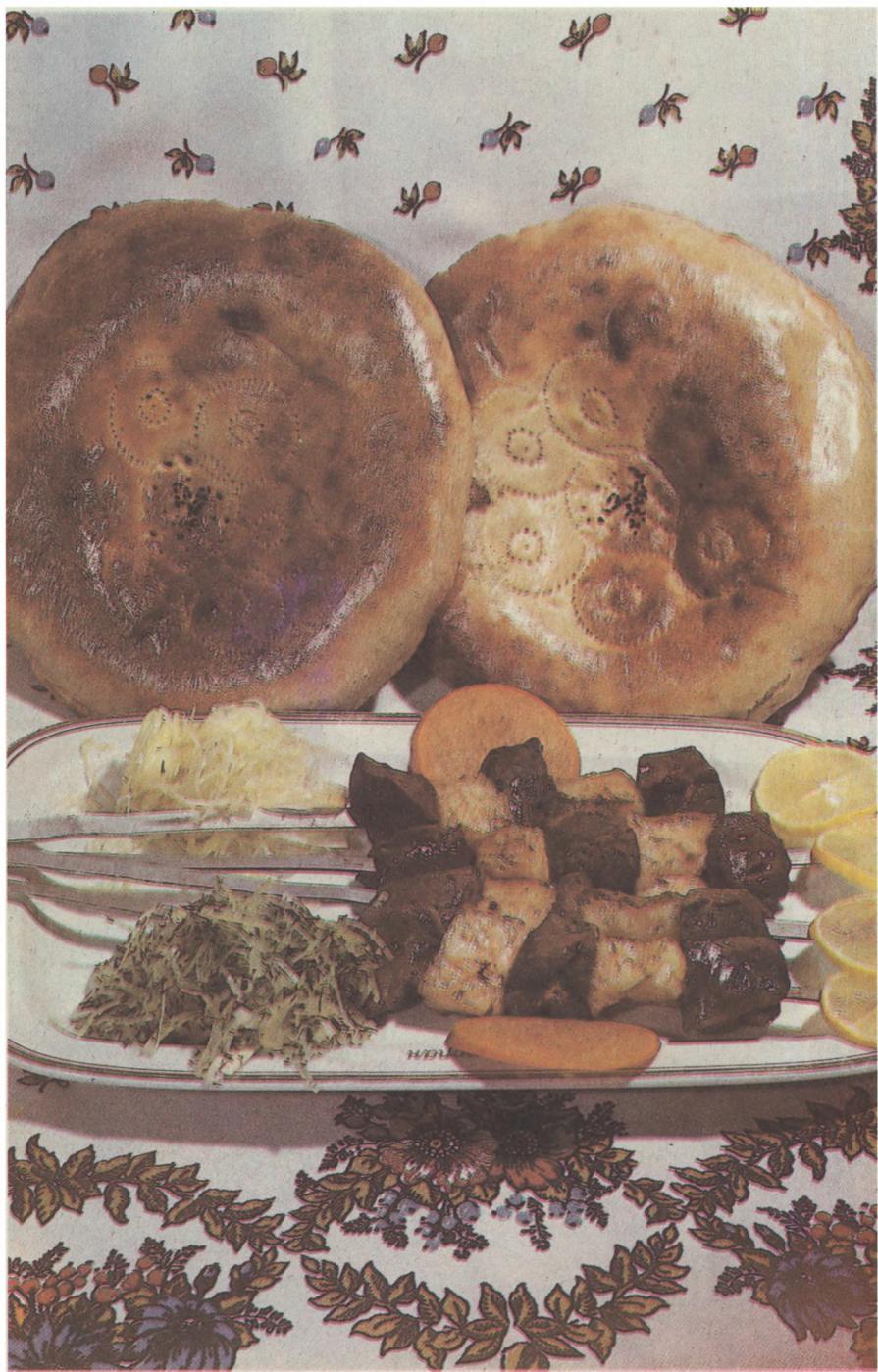
Подают форель с гарниром, украшают зеленью. Можно украсить блюдо ломтиком лимона. Подают отдельно соус «Белое вино».

Форель — 175 г, лук репчатый — 24 г, маргарин — 4 г, яйцо — 1/2 шт., зелень — 13 г, мука пшеничная — 28 г, молоко — 40 г, масло растительное — 10 г.

Соус «Белое вино»

В готовый соус белый на рыбном бульоне добавляют вареные яичные желтки (протертые), белое вино, лимонную кислоту и доводят до кипения.

Соус белый — 850 г, яйцо (желтки — 2 шт.) — 33 г, вино (белое сухое) — 100 г, маргарин — 70 г, лимонная кислота — 1 г.



**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ
И ГОРЯЧИЕ ВТОРЫЕ
БЛЮДА.**

Холодные блюда и закуски разнообразят ассортимент кулинарных изделий. Их включают в меню завтраков, обедов, ужинов. Приготавливают холодные блюда и закуски из свежих овощей, фруктов, а также яиц, мяса, рыбы и других продуктов. В качестве приправ используют всевозможные заправки, соус, майонез, сметану, растительное масло.

Блюда и закуски должны быть красиво оформлены, однако при их оформлении не следует допускать излишеств. Для украшения блюд обычно отбирают продукты с яркой окраской, входящие в их состав.

Продукты нарезают в виде различных фигурок, которые выкладывают сверху блюда, придавая ему красивый вид. При оформлении холодных блюд и закусок часто используются листки зеленого салата, зелень петрушки, райхон, гашнич, укроп, перья зеленого лука.

Продолжительность хранения готовых холодных блюд и закусок ухудшает их вкусовые качества и снижает питательную ценность из-за разрушения витаминов, поэтому желательно приготавливать их непосредственно перед употреблением.

В таджикской кулинарии холодные закуски и блюда обычно подаются ко вторым горячим мясным, рыбным, мучным блюдам. Однако, они употребляются также и как самостоятельные блюда.

В этом разделе приведено 52 рецепта холодных закусок современной таджикской кухни.

Закуска «Ходжентская»

Вареное яйцо разрезают вдоль, вынимают желток. Белки (половинки) фаршируют сыром и укладывают на тарелку. Отварное мясо нарезают тонкими пластинками массой 15 г (по 2 шт. на порцию), сворачивают корнетиками и кладут на тарелку. Желток растирают сливочным маслом и через бумажный корнетик полученной массой оформляют белки с начинкой и мясные корнетики.

Блюдо оформляют свежими помидорами, огурцами, анзором и зеленью.

Яйцо — 40 г, масло сливочное — 10 г, сыр — 20 г, мясо говяжье — 48 г, огурцы свежие — 10 г, помидоры свежие или консервированные — 10 г, анзор — 28 г, зелень — 2 г.

Закуска по-душанбински

Рулет домашний и рулет из кур нарезают ломтиками, мясо кур — кусочками, оформляют блюдо зеленью, свежими огурцами, в соуснике подают хрен.

Рулет по-домашнему — 50 г, рулет из кур — мясо шпиго-ванное — 50 г, куры вареные — 50 г, зелень — 30 г, огурцы свежие — 20 г, хрен — 20 г.

Ассорти «Орзу»

Кабурга и отварная баранина нарезаются тонкими кусочками, их кладут на тарелку или блюдо, оформляется овощами, украшается зеленью.

Кабурга по-таджикски — 80 г, готовая баранина — 109 г, куры — 91 г, анзор маринованный — 55 г, помидоры свежие — 35 г, огурцы свежие — 51 г, зелень — 10 г.

Рулет из кур

С курицы снять кожу, надрезать снизу. Мякоть вырезать кусочками, в которую добавить жир и доведенную до полуготовности морковь (все нарезать кубиками). Посолить, пощерчить, заложить мелко нарубленный чеснок. В последнюю очередь положить вареные шинкованные кубиками потроха (желудок, сердце, печень) и сырье гребешки, нарезанные кубиками. Для связи в общую массу добавить ласпинг из головок ножек, фаршем заполнить кожу, завернуть в марлю, придать форму рулета и варить 1—1,5 ч.

Готовый рулет положить под легкий пресс для придания формы и охлаждения.

Курица п/п 1 кат.— 870 г, потроха — 70 г, жир куриный — 36 г, морковь — 44 г, чеснок — 4 г.

Закуска «Южная»

Баранину нарезать (6—8 кусочков на порцию), слегка отбить, посолить, обжарить их на топленом масле, залить бульоном и варить 20 мин. Затем добавить пассерованный соус «Южный», лук репчатый, зелень, чеснок, замоченную алычу, корицу и тушить.

При подаче переложить на однопорционную сковороду, нагреть до тушения, подать с кружочками лимона и зеленью.

Мясо баранины — 333 г, лук репчатый — 48 г, соус «Южный» — 30 г, масло сливочное — 20 г, чеснок — 3 г, лимон — 1/6 шт., корица — 0,4 г, зелень — 20 г, алыча — 20 г.

Курица, утка копченые

Подготовленные тушки птицы обильно солят, оставляют на 30 мин., затем обмывают и обсушивают.

В жарочный шкаф засыпают влажные опилки, устанавливают металлическую решетку, на которую укладывают подготовленные тушки птицы. Поджигают опилки и коптят птицу в течение 45—60 мин.

Курицу или утку копченые подают как холодную закуску с овощами и гарниром.

Курица п/п 1 кат.— 235 г или утка п/п 2 кат.— 262 г.

Заливная «Юбилейная»

Отварную говядину нарезают соломкой. На дно салатницы укладывают все украшения — фигурно нарезанное яйцо, лимон, морковь, консервированный горошек, гранат, зелень, а сверху — нарезанное соломкой мясо. Заливают мясным желе.

При подаче опускают салатницу на несколько секунд в теплую воду — переворачивают содержимое и подают.

Мясо говяжье — 219 г, морковь — 5 г, лук репчатый — 5 г, петрушка — 4 г, яйцо — 1/8 шт., морковь — 10 г, лимон — 8 г, горошек консервированный — 7, гранат, зелень — 10 г.

Чакка «Фарогат»

Для приготовления чакка «Фарогат» очищенный зеленый лук, кинзу, петрушку, укроп промывают, затем шинкуют. Очищенный чеснок мелко нарезают. Все это тщательно перемешивают с чаккой до образования однородной массы. Подают в салатнице.

Консистенция должна быть густая, цвет белый, вкус острый, приятный.

Чакка — 18 г, зелень — 4 г, чеснок — 2,5 г, перец черный — 0,55 г.

Рулет «Фарогат»

Для приготовления рулета возьмем рубец, хорошо почистим, промоем под проточной водой. На пласт руба кладем очищенный и нарезанный язык, ломтиками сало курдючное и ломтиками морковь, добавляем специи, завертываем в форме рулета. Обвязываем шпагатом, варим в течение 2—3 часов.

Готовый рулет нарезаем на порции, подаем в горячем или холодном виде, сверху посыпаем зеленью. Подаем на гарнир овощи отварные и соус из алычи. В сезон массового поступления репы и тыквы включаем их в калькуляцию, соответственно уменьшив закладку отварных овощей.

Рубец — 192 г, язык — 238 г, морковь — 63 г, сало курдючное — 20 г, картофель — 133 г, свекла — 125 г, зелень — 13 г и соус из алычи — 50 г.

Хасиб «Заравшон»

Обработанную говядину или баранину пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарубленный чеснок, зелень, репчатый лук, яйца, гранат или барбарис, соль, специи. Фарш хорошо перемешивают, наполняют кишки, концы которых обвязывают ниткой, порциям придают овальную форму, жарят с обеих сторон в течение 25—30 мин. в масле. Подают по 2 штуки на порцию, посыпают нашинкованным репчатым или зеленым луком. К хасибу подают отдельно алычовый или томатный соус.

Говядина — 351 г, лук репчатый — 30 г, кишki — 75 г, чеснок — 6 г, гранаты — 25 г, барбарис — 15 г, яйцо — 1/5 шт., масло хлопковое — 10 г, зелень — 10 г, соль, специи. Лук репчатый — 60 г. Выход — 360 г.

Хасиб «По-гиссарски»

Субпродукты и репчатый лук пропускают через мясорубку (крупную решетку) или рубят вместе с салом, добавляют нашинкованные зелень, чеснок, зиру, барбарис, соль, специи и хорошо перемешивают. Подготовленные кишki наполняют фаршем и отваривают. При подаче — нарезают.

Кишki — 386 г, печень баранья — 334 г, селезенка, легкие — 226 г, сердце — 196 г, почки — 321 г, сало курдючье — 80 г, лук репчатый — 167 г, чеснок — 26 г, зелень — 65 г, зира (тмин) — 2 г, барбарис — 10 г, соль, специи. Выход — 1000 г.

Хасиб «Вохури»

Обработанное мясо говядины и репчатый лук пропускают через мясорубку, сало-сырец нарезают мелкими кубиками или пропускают через мясорубку с крупной решеткой. В фарш кладут рубленую зелень, барбарис, черный перец, соль, хорошо вымешивают. Обработанные кишki наполняют фаршем, концы завязывают ниткой и придают форму полумесяца. Жарят хасиб на сковороде с жиром, оформляют гарниром. Отдельно подают соус алычовый.

Говядина — 270 г, сало-сырец — 15 г, лук репчатый — 36 г, кишki — 60 г, зелень — 10 г, черный перец — 0,05 г. Масса полуфабриката хасиба — 307 г, масло растительное — 10 г, соль, специи. Масса готового хасиба — 210 г.

На гарнир: лук репчатый — 30 г, редька — 36 г, зелень — 10 г. Соус алычовый — 40 г. Выход — 307 г.

Сихкабоб аз чигар

Подготовленную печень нарезают на куски в 20—25 г, посыпают солью, перцем, нанизывают на шпажки вперемежку с тонкими ломтиками курдючного сала и обжаривают на углях. При отпуске посыпают зеленью и поливают уксусом.

Печень баранья — 144 г или говяжья — 149 г, сало курдючное или сырец — 52 г, масса жареного шашлыка — 140 г, зелень — 9 г, уксус винный — 5 г, соль, специи. Выход — 150 г.

Мургкабоб — жаркое из птицы

Обработанную птицу рубят на куски весом 20—25 г, обжаривают с репчатым луком, добавляют репу, морковь, нарезанные мелкими кубиками, продолжают жарить 5—7 мин., кладут томат-пюре и жарят еще 2—3 мин., добавляют воду и доводят до кипения. Затем кладут картофель, нарезанный дольками, заправляют солью, специями и тушат до готовности. При подаче укладывают горкой, сверху посыпают зеленью.

Курица — 213 г или цыпленок — 209 г, или бройлер-цыпленок — 192 г, или утка — 240 г, жир растительный — 15 г, картофель — 186 г, лук репчатый — 48 г, морковь — 50 г, репа — 20 г, томат-пюре — 10 г, зелень — 9 г, соль, специи. Масса тушеной птицы — 100 г, масса овощей соуса — 300 г. Выход — 400 г.

В этом разделе большое место занимают кабобы и шашлыки. Поэтому следует особо сказать о технологии их приготовления.

Ассортимент кабобов и шашлыков очень разнообразен. В основном для приготовления кабобов и шашлыков используется мясо мелкого и крупного рогатого скота. Используют также птицу, мясо диких животных, овощи, кукурузу, зелень, жиры и специи.

Многие шашлыки и кабобы перед подачей посыпают мелко нашинкованным репчатым луком и уксусом в зимнее время или рубленой зеленью и зеленым луком в летнее время. Фитонциды, содержащиеся в луке вместе с уксусом, имеют сильное бактериационное действие, а эфирные масла лука

придают остроту и как резкий химический раздражитель вызывают обильное выделение слюны и желудочного сока, так необходимого для усвоения таких высококалорийных, а иногда и жирных блюд, как кабобы и шашлыки.

Углеводов в созревшем мясе почти нет. Чтобы усилить сокращение пищеварительных желез, обогатить блюда углеводами, минеральными солями и витаминами, к ним подают овощные салаты т. к. они богаты щелочными элементами и способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия.

Кабобы и шашлыки в большинстве случаев перед тепловой обработкой маринуют. Для маринования используют рубленый репчатый лук, лимонный или гранатовый соки, уксус винный, сок инжира молочной зрелости, а для ароматизации и придания свойственного букета добавляют ароматные вина, коньяк, а иногда и водку, добавляют зелень, приправы, специи.

Пищевая кислота (винный уксус, лимонный, гранатовый соки и др.) повышает качество готовых кабобов и шашлыков и сокращает сроки тепловой обработки при их изготовлении.

Механизм размягчения мяса кислотами состоит в том, что в процессе маринования в кислой среде коллагеновые волокна мяса набухают и мясо начинает доходить до готовности при низких температурах. Такую же роль играют в процессе маринования вина и другие приправы, содержащие кислоту.

Действие органических кислот не одинаково и по способности ускорения процесса тепловой обработки их можно расположить так: аскорбиновая, винная, лимонная, уксусная, молочная.

Поваренная соль в маринаде играет роль вкусового вещества и способствует получению более сочного жареного мяса, повышая влагоудерживающую способность мышечных белков.

Шашлыки жареные в печках с электрическим обогревом не имеют тех качеств, которые имеют шашлыки при жарении на углях, это единственный способ тепловой обработки, который достался нашему поколению без изменения с древних времен.

Сихкабоби «Ором»— шашлык из печени в пленках внутреннего сала

Подготовленную баранью печень нарезают брусками массой 15—20 г, посыпают солью, специями, плотно заворачивают в пленку внутреннее баранье сало, нарезанное пря-

моугольниками размером 5×10 см, нанизывают на шпажки и обжаривают на слабо горячих углях. При отпуске посыпают нашинкованным репчатым луком и рубленой зеленью, поливают уксусом.

Печень баранья — 170 г, сало внутреннее — 56 г, лук репчатый — 12 г, зелень (укроп, кинза) — 9 г, уксус 3 % винный — 5 г, соль, специи, масса шашлыка — 130 г. Выход — 150 г.

Мясо по-азиатски

Порционные куски говядины 1-го сорта отбивают до толщины 1 мм, посыпают солью, перцем, сбрызгивают белым вином и выдерживают на холода 4—6 час. Подготовленные куски мяса жарят на решетке гриль. При отпуске гарнируют маринованными овощами, фруктами, оформляют лимоном и веточкой зелени. Отдельно подают соус алычовый.

Мясо говяжье (вырезка, толстый, тонкий края, внутренняя верхняя часть задней ноги) — 273 г, масло растительное — 5 г, лимон — 11 г, соус алычовый — 50 г.

Сихкабоб — шашлык

Мясо нарезают на кусочки массой 20—25 г, солят, посыпают перцем, смешивают с нашинкованным репчатым луком, зирой, добавляют винный уксус и оставляют на 2—3 часа. Куски мяса нанизывают на шпажки и обжаривают на раскаленных углях. При отпуске посыпают нашинкованным репчатым луком и зеленью. Уксусом поливают по вкусу.

Баранина — 222 г или говядина — 216 г, масса жареного мяса — 100 г, лук репчатый — 18 г, уксус — 5 г, лук репчатый — 24 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 130 г. Салат из свежих овощей — 150 г.

Жульен мясной

Вареное куриное (филе), вареную колбасу или окорок, вареную говядину нарезают соломкой, слегка обжаривают, добавляют пассерованный лук, заправляют сметанным соусом, раскладывают по кокотницам, разравнивают поверхность, добавляют сметану, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу. Подают с зеленью в закусочных тарелках, накрытых салфеткой.

Куры (мякоть) — 77 г, колбаса вареная или окорок копчено-вареный — 19 г, говядина 1 с. — 32 г, масло сливочное — 10 г, лук репчатый — 24 г, соус сметанный — 86 г, сыр — 65 г, сметана — 10 г, зелень — 2 г.

Утка в вине

Норма вина указана с учетом потерь на выкипание. Подготовленную тушку утки, нарубленную на куски по 30—50 г, посыпают зеленью, перцем, обжаривают, закладывают в порционные миски или керамические горшочки, добавляют алычу, заливают вином, закрывают крышкой и тушат.

За 10 мин. до окончания тушения кладут пассерованный лук и морковь, лимон или лимонную кислоту, картофель, жареный во фритюре, и доводят до готовности. При отпуске посыпают зеленью. Отпускают блюдо в порционных мисках или горшочках.

Утка п/п 1 кат.— 291 г, маргарин — 7 г, вино сухое «Душанбе» или «Варзоб» — 47 г, лук репчатый — 48 г, морковь — 18 г, маргарин — 10 г, алыча — 30 г, лимон — 30 г, картофель жареный — 150 г, зелень — 6 г.

Голубцы «Октябрь»

Свежую капусту отваривают, затем охлаждают и пропускают через мясорубку, а также пропускают через мясорубку мясо, лук репчатый. Массу хорошо перемешивают, добавляют заранее припущенный до полуготовности рис, соль, перец. Затем придают ей овальную форму, панируют в сухарях и обжаривают в жире.

Отпускают по две штуки с соусом сметанным.

Капуста свежая — 165 г, мясо говяжье — 81 г, лук репчатый — 21 г, рис — 10 г, сухари панировочные — 10 г, маргарин — 12 г, соус № 876 — 100 г.

Мясо отварное холодное

Мясо массой 2—3 кг, отваривают при слабом кипении до готовности, заправляют солью, перцем, специями и зеленью. Охлажденное мясо, отварную репу, морковь нарезают ломтиками, укладывают на тарелку, посыпают зеленью.

Говядина — 219 г или баранина — 218 г, масса отварного мяса — 100 г, репа — 65 г, морковь — 63 г, зелень — 7 г, соль, специи. Выход — 130 г.

Рыба жареная — мохибириён

Обработанную рыбку пластуют, заправляют солью, перцем, панируют в муке и обжаривают в сильно разогретом масле до образования золотистой коричневой корочки. Перед отпуском посыпают зеленью.

Сазан крупный — 253 г или карп средний — 248 г, или толстолобик средний — 217 г, или белый амур крупный — 240 г, или форель мелкая — 186 г, или маринка средняя — 222 г, или усач мелкий — 216 г, или судак крупный — 223 г, или сом крупный — 250 г, или осман средний — 248 г, масса рыбы жареной — 125 г, мука пшеничная 1 с.— 6 г, масло растительное — 10 г, зелень — 7 г, соль, специи. Выход — 130 г.

Хасиб — колбаса из субпродуктов

Кишки тщательно обрабатывают и наполняют фаршем из нарезанных субпродуктов, сала, нашинкованным репчатым луком, зеленью кинзы, солью, перцем, зирой и предварительно припущенными рисом. Колбасу отваривают, подают в горячем виде с бульоном или гарниром.

Кишки — 338 г, селезенка, легкие — 151 г, сердце — 157 г, сало курдючное — 60 г, лук репчатый — 286 г, рис 1 с.— 168 г, вода (для фарша) — 120 г, зелень кинзы — 28 г, зира, тмин — 2 г, соль, специи.

Соус «Тундак»

Перец болгарский, морковь, лук репчатый мелко шинкуют и пассеруют на растительном масле вместе с томатом-пюре. Затем перекладывают в наплитный котел, заливают водой, добавляют промытую алычу сушеную, мелко рубленый чеснок, сахар, кинзу, уксус и варят на медленном огне 20—25 минут. Затем охлаждают и протирают через дуршлаг. Для соуса можно использовать перец, фаршированный овощами, консервированный.

Перец болгарский — 75 г, морковь — 14 г, кинза — 24 г, лук репчатый — 16 г, томат-пюре — 8 г, алыча — 10 г, чес-





нок — 18 г, масло растительное — 6 г, сахар — 4 г, уксус 3 % — 7 г.

Коктейль — закуска

Отварное мясо режут соломкой, анзур также соломкой, шинкуют мелко зелень. В посуду кладут слоем мясо, после мяса — лук анзур, зеленый горошек и зелень (этот вариант повторяется). Заправляется майонезом или сметаной и украшается веточками зелени.

Мясо говяжье — 65 г, лук анзур — 54 г, зеленый горошек — 46 г, зелень — 7 г, сметана — 15 г.

Лукабоб «Хисор»

Мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, заправляют солью, перцем, добавляют рубленый чеснок, промытый барбарис и перемешивают. Из полученного фарша разделяют лукабоб массой 40—45 г и обжаривают на сковороде, сверху кладут предварительно обжаренный репчатый лук, закрывают крышкой и доводят до готовности. При отпуске посыпают зеленью.

Баранина — 252 г или говядина — 245 г, жир топленый — 15 г, лук репчатый — 24 г, чеснок — 1—3 г, зелень (райхон, кинза) — 7 г, барбарис — 3 г. Масса жареного лукабоба — 150 г. Лук репчатый для пассеровки — 24 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 170 г.

Кабоби «Заравшон»

Обработанные субпродукты домашней птицы (желудок, печень, сердце) нарезают кубиками и обжаривают, добавляют нацинкованный репчатый лук, чеснок и продолжают жарить 10—15 мин. Затем кладут нацинкованную кинзу, небольшое количество бульона и тушат на медленном огне до готовности. При отпуске добавляют сливочное масло и посыпают зеленью.

Субпродукты — 250 г, масло растительное — 20 г или топленое — 20 г, лук репчатый — 48 г, масло сливочное — 10 г, зелень — 18 г, соль, специи. Масса тушеных субпродуктов — 200 г. Выход — 250 г.

Кабоби «Лаззат»

Мясо нарезают по одному куску на порцию, отбивают, маринуют в течение 6—8 часов с добавлением мелко нашинкованного репчатого лука, уксуса, специй. Перед жареньем порционный кусок смачивают в яйце, панируют в муке (этую операцию повторяют дважды) и жарят в небольшом количестве жира. Отпускают с жареным картофелем и зеленью, при отпуске поливают жиром.

Баранина — 224 г или говядина — 205 г, уксус 3 % — 5 г, лук репчатый — 18 г, яйца — 1 шт., мука пшеничная — 20 г. Масса полуфабриката из баранины — 214 г, из говядины — 205 г. Жир животный — 30 г. Масса готового изделия — 150 г. Масло сливочное — 10 г или маргарин столowy — 10 г, зелень — 9 г, гарнир — 150 г, соль, специи. Выход — 317 г.

Кабоби «Вахш»

Готовится из мяса баранины. Порционные куски нарезают с косточкой из корейки по два кусочка на порцию и один кусочек без косточки, слегка отбивают, солят, перчат, панируют в муке. Жарят на сковороде с обеих сторон. Сверху кладут лук репчатый и доводят до готовности в жарочном шкафу. Подается с картофелем и оформляется зеленью.

Мясо баранины 1 кат.— 211 г, мука пшеничная — 20 г, лук репчатый — 48 г, маргарин — 15 г, зелень — 4 г.

Кабоб — чормагз «Лола»

Мякоть говядины пропускают через мясорубку, соединяют с нашинкованным репчатым луком, добавляют яйца сырые и растопленное сливочное масло. Затем раскатывают фарш в виде шариков величиной с грецкий орех. Они обжариваются в перекаленном растительном масле. Затем обжаренный кабоб тушат вместе с репчатым луком 15—20 мин. При подаче кабоб заправляют сыром, репчатым луком и оформляют зеленью. Можно заправить помидорами вместо репчатого лука.

Мясо говядины 1 кат.— 230 г, лук репчатый — 48 г, масло сливочное — 10 г, яйцо — 1/3 шт., масло растительное — 8 г, зелень — 5 г.

Мясо запеченное «Деликатесное»

Говядина (тонкий или толстый край), отбивают из расчета по 2—3 кусочка на порцию, укладывают в порционные сковороды, намазанные топленым маслом, солят, перчат, сверху кладут лук репчатый, нарезанный кружочками. Затем смазывают майонезом и панируют с тертым сыром, сбрызгивают сливочным маслом, ставят в жарочный шкаф и запекают до готовности.

Мясо говядина — 338 г, лук репчатый — 35 г, майонез — 0,5 г, сыр — 21 г, масло топленое — 5 г, масло сливочное — 10 г.

Шницель «Интурист»

Мякоть кур 1 кат. без кожи пропускают через мясорубку, добавляют молоко цельное, солят, перчат и хорошо перемешивают, после чего еще раз пропускают через мясорубку. Полученную массу хорошо выбивают, из нее формуют лепешки в середину которых кладут сливочное масло, охлаждают. Края защипывают, придают изделию овально-приплюснутую форму, смачивают в льеzone, панируют в сайке, нарезанной в виде мелких кубиков, затем обжаривают в топленом масле до образования румянной корочки и дожаривают в жарочном шкафу. При отпуске укладывают в мельхиоровое блюдо из расчета по 2 шт. на порцию, гарнируют картофелем и отварными овощами, зеленью, поливают сливочным маслом.

Бройлерные цыплята 1 кат. п/п — 325 г или куры п/п 1 кат.— 326 г, масло сливочное — 20 г, молоко цельное — 20 г, сайка — 25 г, яйцо — 1/4 шт., масло топленое — 0,05 г, зелень — 10 г.

Гушт-биръёни хонаги «Орзу»

Мякоть задней ноги баранины нарезают весом 40—50 г, из расчета 5—6 шт. на порцию и слегка отбивают, солят, перчат, мясо обжаривают до образования румянной корочки, добавляют лук репчатый и пассеруют в том же соусе, в котором обжаривалось мясо. Картофель нарезают кружочками или кубиками, обжаривают. На дно горшочка укладывают обжаренное мясо, жареный картофель, лук репчатый пас-

серованный, томат-пюре, растертый чеснок, сметану, алычу, посыпают кинзой и зирой. Горшочек склеивают тестом, смазывают крышку яйцом, ставят гушт-бирьён в жарочный шкаф и тушат до готовности (15—20 мин.).

Мясо баранины — 333 г, картофель — 253 г, лук репчатый — 36 г, алыча сушеная — 11 г, чеснок — 26 г, зира — 0,02 г, томат-пюре — 10 г, сметана — 30 г, масло топленое — 20 г, кинза — 13 г, мука в/с — 50 г, сахар — 5 г, маргарин — 5 г, яйцо — 1/2 шт.

Кабоб «Хаваскор»

Корейку баранины нарезают с косточкой длиной 8—10 см, затем отбивают тяпкой, маринуют в течение 6—8 часов, с добавлением мелко нацинкованного лука, специй. Перед жарением порционный кусок смачивают в смеси муки и яйца и жарят на топленом масле с двух сторон, после чего ставят в жарочный шкаф для доведения до полной готовности. Кабоб подают с жареным картофелем, зеленью, со сливочным маслом.

Баранина — 222 г, лук репчатый — 18 г, мука в/с — 10 г, яйцо — 1/4 шт., масло топленое для жарки — 30 г, масло сливочное для полива — 10 г, зелень — 10 г.

Кимакабоб «Таджикистан»

Мякоть говядины пропускают через мясорубку, добавляют мелкорубленный репчатый лук, зиру, красный перец, соль и тщательно перемешивают. Затем формуют в виде небольших сарделек и жарят на топленом масле, после чего ставят в жарочный шкаф для доведения до готовности. Отдельно подают репчатый лук.

Говядина — 282 г, лук репчатый — 96 г, перец красный — 1,2 г, зира — 0,05 г, масло топленое — 15 г, соус алычовый — 50 г.

Кабоб «Рушан»

Мякоть говядины нарезают по 2 кусочка на порцию, слегка отбивают, солят, перчат, кладут кусочек сливочного масла, завертывают, придают овально-приплюснутую форму (толщина 10—12 мм), смачивают в яйце, панируют в белой панировке (двойная панировка).

Подготовленный полуфабрикат (по 2 шт. на порцию) обжаривают на сковороде до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Время жарки 10—12 мин. Изделие укладывают на блюдо, гарнируют сложным гарниром — розеточкой из редьки, редиса с зеленым горошком. Украшают зеленью. Отдельно подают красный соус с алычой.

Для приготовления красного соуса с алычой в красный основной соус (сбор. рецептур 1981 г.) добавляют пюре из сущеной вареной алычи, можно добавить соус «Южный» и довести до кипения.

Говядина 1 кат.— 202 г, масло сливочное — 30 г, яйцо — 20 г, мука — 5 г, булка — сайка — 30 г, маргарин для обжарки — 12 г, соус — 100 г.

Кабоб «Хаваскори Вахш»

Зачищенную мякоть говядины дважды пропускают через мясорубку, добавляют молоко, соль, перец черный, хорошо перемешивают, отбивают и кладут в холодильник на 30—40 мин. Затем массу разделяют кружочками толщиной 10 мм, на середину кладут зеленое масло, соединяют края, придают овально-приплюснутую форму, смачивают в яйце, панируют в белой панировке (толщина 15—20 мм). Жарят основным способом с двух сторон до подрумянивания и доводят до готовности в жарочном шкафу. Время жарки 10—12 мин. Жарят непосредственно перед подачей.

Готовое изделие кладут на блюдо, вокруг располагают сложный гарнir. Отдельно подают в соуснике соус красный с абрикосовым соком.

Для зеленого масла в размятое сливочное масло добавляют рубленую зелень петрушек и кинзы, лимонный сок или кислоту, хорошо смешивают, придают форму батона и помещают в холодильник.

Говядина — 149 г, масло сливочное — 20 г, зелень — 13 г, сыр — 33 г, лимонная кислота — 1 г, молоко — 30 г, булка — сайка — 30 г, яйцо — 1/4 шт., маргарин для жарки — 15 г, зелень — 5 г.

Газаки «Джавони Душанбе»

Подготовленные куриные потроха (желудочки) обжаривают в разогретом масле, добавляют лук, нарезанный полу-

кольцами и обжаривают до полуготовности, затем куриные потрошки раскладывают в кокотницы, добавляют соломкой нарезанный анзур маринованный, заправляют сметанным соусом, посыпают тертым сыром, пекут в жарочном шкафу в течение 5—10 мин. Подают в горячем виде в кокотницах, предварительно посыпав зеленью.

На 1 порцию — 2 шт. (кокотницы). Готовый выход — 75×75 г.

Куриные потрошки — 110 г, масло топленое — 8 г, лук репчатый — 3 г, анзур — 3 г, зелень — 3 г, сыр — 5 г.

Кимакабоб — шашлык рубленый

Мясо, репчатый лук пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, тщательно перемешивают и выдерживают фарш в прохладном месте в течение 1,5—2 часа. Фарш разделяют в виде колбасок, нанизывают на шпажки и обжаривают на углях. При подаче посыпают тонко нашинкованным репчатым луком, поливают уксусом.

Баранина — 194 г или говядина — 188 г, лук репчатый — 24 г. Масса полуфабриката — 158 г. Соль, специи. Масса жареного шашлыка — 100 г. Уксус винный — 3 г, лук репчатый — 18 г, лук зеленый — 7 г. Выход — 120 г.

Лулакабоб — люля-кебаб

Мякоть баранины или говядины, лук репчатый, жир-сырец пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец и тщательно перемешивают. Из полученного фарша разделяют колбаски весом 50—60 г, обжаривают на сковороде. При отпуске посыпают зеленью, нашинкованным репчатым луком.

Баранина — 258 г или говядина — 240 г, сало-сырец — 10 г, лук репчатый — 24 г. Выход полуфабриката — 210 г, сало топленое — 10 г. Масса готового люля-кебаба — 150 г. Зелень — 9 г, лук репчатый — 18 г, соль, специи. Выход — 170 г.

Кабоби-танури

Мякоть баранины, нарезанную весом 100—120 г, посыпают солью, перцем и выпекают в разогретом тануре как

лепешки. Кабоб отпускают на горячей лепешке или на блюдах.

Баранина — 222 г, соль, специи. Выход — 100 г.

Чаркоби «Лаззат»

Тщательно обработанные мясо-костные говяжьи хвости нарезают между соединениями весом 50—60 г, обжаривают вместе с репчатым луком (5—6 мин.), добавляют томат-пюре и продолжают жарить 3—5 мин., заливают небольшим количеством воды, опускают замоченный горох нут и тушат на слабом огне 40—50 мин., затем добавляют тщательно обработанный рубец, нарезанный брусками массой 25—30 г, заправляют солью, специями и доводят до готовности на слабом огне в течение 60—90 мин. При отпуске посыпают рубленой зеленью.

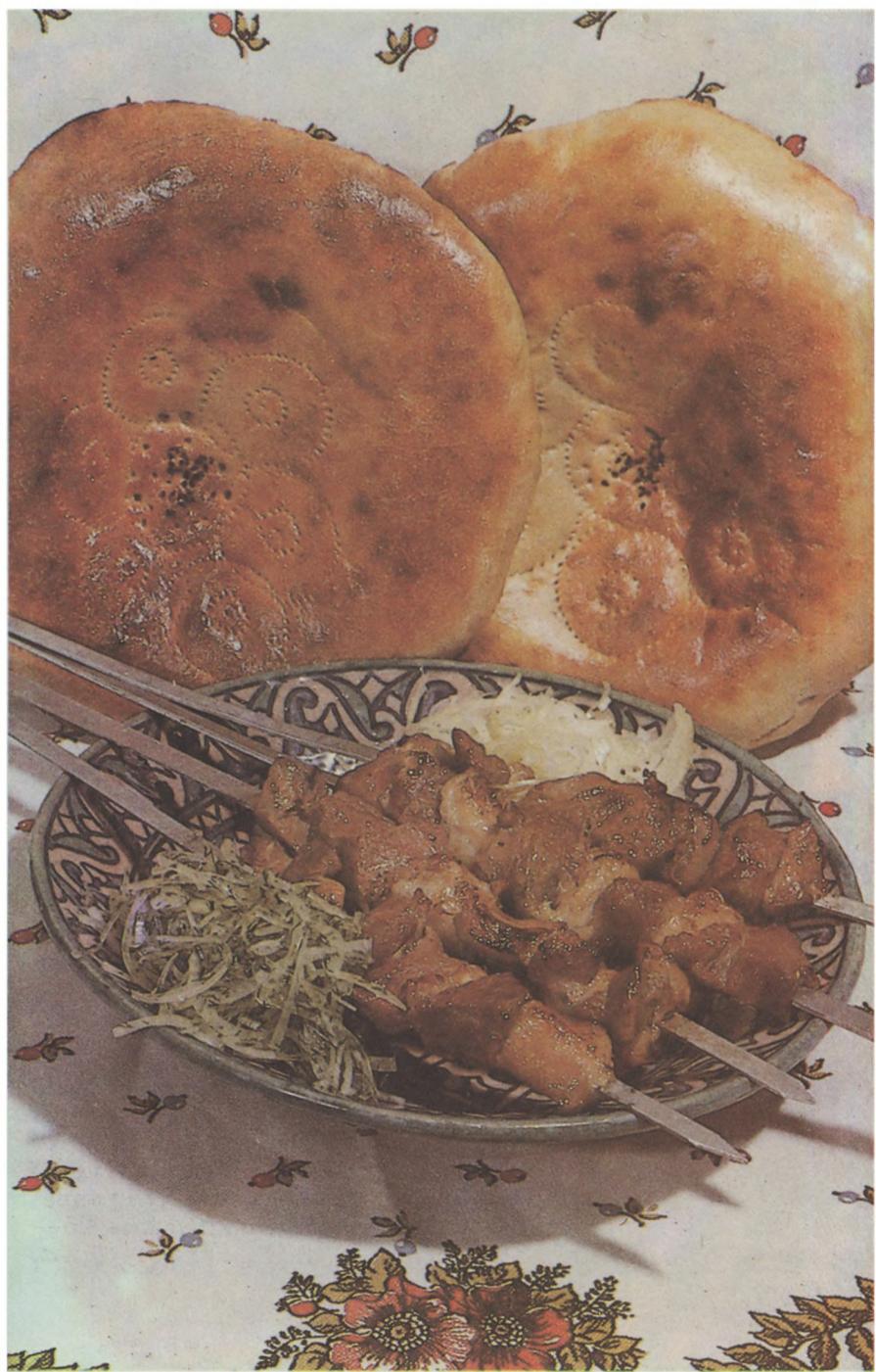
Хвости говяжьи — 179 г, рубец обработанный — 70 г, сердце — 48 г, легкое — 25 г, горох нут — 25 г, лук репчатый — 80 г, томат-пюре — 10 г, сало топленое — 10 г, чеснок — 10 г, зелень — 10 г. Масса тушеных субпродуктов — 175 г. Соль, специи. Выход — 300 г.

Дулмаи токи — голубцы с виноградными листьями

Для голубцов мякоть баранины пропускают вместе с репчатым луком через мясорубку, посыпают солью, перцем, добавляют рубленую зелень, воду и хорошо перемешивают. Подготовленный фарш укладывают на ошпаренные кипятком молодые виноградные листья и заворачивают, придавая овальную форму. Мясо мелкими кубиками обжаривают вместе с репчатым луком, нарезанным соломкой, сверху плотно укладывают голубцы, добавляют немного воды, алычу, заправляют солью, специями и доводят до готовности при закрытой крышке в течение 50—60 мин. При отпуске голубцы посыпают зеленью.

Баранина — 110 г, лук репчатый — 24 г. Масса фарша — 100 г. Виноградные листья — 85 г. Масса полуфабриката — 180 г. Баранина — 88 г, масло растительное — 15 г, лук репчатый — 24 г, алыча сущеная — 15 г. Масса готового мяса — 40 г. Соль, специи, зелень — 7 г. Выход — 300 г.





Кабоби «чинор»

Мясо, нарезанное брусками массой 10—15 г, смешивают с нашинкованными репчатым луком, чесноком, зеленью, нарезанными мелкими кубиками салом, репой или тыквой, айвой, ревенем, добавляют отваренный до полуготовности горох нут, соль, перец, зиру, небольшое количество воды и все хорошо перемешивают. В очищенный лист фольги (размером 250×250 мм) кладут фарш и защищают края, придавая форму треугольника, укладывают в манту-казан и варят на пару в течение 40—45 мин. или запекают в жарочном шкафу. Кабоб отпускают в горячем виде в фольге на тарелке.

Баранина — 218 г или говядина — 219 г. Масса готового мяса — 100 г. Сало-сырец — 10 г, лук репчатый — 30 г, горох нут — 10 г, репа — 44 г или айва — 43 г, или тыква — 51 г, или ревень — 45 г, чеснок — 1,3 г, барбарис — 1 г, зира — 0,05 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 220 г.

Кабоби «Рохат»

Мясо баранины или говядины нарезают тонкими брусками толщиной 10—12 мм, слегка отбивают, посыпают солью, перцем. В казан с разогретым жиром кладут сверху нарезанные соломкой репчатый лук, морковь, айву, тыкву или репу — дольками, нашинкованную зелень, заправляют солью, специями, добавляют небольшое количество воды, закрывают плотно крышкой и готовят на медленном огне в течение 60 минут.

Баранина — 222 г или говядина — 227 г. Масса готового мяса — 100 г, сало топленое — 10 г, лук репчатый — 38 г, морковь — 75 г, айва — 68 г, тыква — 86 г или репа — 73 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 300 г.

Чаркоби «Орзу» — кала — поча

Тщательно обработанные и промытые говяжьи путовые суставы режут на 2 части, язык, сердце, рубец — брусками массой 40—50 г, ножки заливают холодной водой и варят на слабом огне 35—50 мин., периодически снимая пену, добавляют подготовленный рубец, сердце, язык, лук репчатый, толченый чеснок, горох, продолжают пропускать 25—30 мин., затем добавляют томат-пюре, заправляют солью,

специями и доводят на медленном огне при закрытой крышке до готовности. При отпуске посыпают рубленой зеленью.

Путовый состав — 221 г, рубец обработанный — 70 г, сердце — 48 г, язык — 24 г, горох нут — 25 г, лук репчатый — 80 г, томат-пюре — 10 г, чеснок — 10 г, соль, специи, зелень — 10 г. Масса тушеных субпродуктов — 150 г. Выход — 300 г.

Чаркоби «Лаззат»

Тщательно обработанные мясо — костные хвости режут между соединениями (50—60 г), обжаривают вместе с репчатым луком в течение 5—6 мин., заливают небольшим количеством воды, опускают замоченный горох нут и тушат на слабом огне 40—50 мин., затем добавляют тщательно обработанный рубец, нарезанный брусками массой 25—30 г, заправляют солью, специями и доводят до готовности на слабом огне в течение 60—90 мин. При отпуске посыпают рубленой зеленью.

Хвости говяжьи — 179 г, рубец обработанный — 70 г, сердце — 48 г, легкое — 25 г, горох нут — 25 г, лук репчатый — 80 г, томат-пюре — 10 г, сало топленое — 10 г, чеснок — 10 г, зелень — 10 г. Масса тушеных субпродуктов — 175 г, соль, специи. Выход — 300 г.

Шавла «Далда» — каша пшеничная с субпродуктами

Перебранную пшеницу растолочь в ступке до крупки. Обработанные, очищенные субпродукты (головы, ножки, рубец) отваривают вместе с предварительно замоченным горохом, добавляют дробленую пшеницу, заправляют солью, специями и доводят на медленном огне до готовности. Перед подачей добавляют рубленый стручковый перец (красный).

Пшеница — 50 г, горох нут — 20 г, головы бараны — 143 г, ножки бараны — 119 г, рубец — 96 г. Масса отварных субпродуктов — 150 г. Перец красный — 1 г, зелень — 7 г, соль, специи. Выход — 350 г.

Сихкабоб «Лаззат» — шашлык «Любительский»

Мякоть нарезают на куски весом 40—50 г, смешивают с

мелко нарубленным зеленым луком, посыпают солью, молотым черным перцем, поливают сухим крепким вином и оставляют в прохладном месте на 2—3 часа. После чего мясо нанизывают на шпажки и обжаривают на углях. Отдельно обжаривают помидоры на шпажке. При подаче на блюдо укладывают вперемежку палочки с мясом и палочки с помидорами, посыпают зеленью, поливают лимонным соусом.

Баранина — 222 г, помидоры свежие — 47 г, лук зеленый — 10 г, вино — 10 г, лимон — 24 г. Масса жареного шашлыка — 100 г. Зелень — 10 г, соль, специи. Выход — 150 г.

Кабоби «Помири» — мясо тушеное по-памирски

Баранину рубят на куски вместе с костями, посыпают солью, перцем и обжаривают с добавлением тонко шинкованного репчатого лука, затем заливают небольшим количеством воды и тушат до готовности при закрытой крышке. При отпуске посыпают молотым черным перцем и зеленью. При обжарке репчатого лука можно добавить томат-пюре 10 г на порцию.

Баранина — 240 г, лук репчатый — 48 г, перец черный — 1 г. Масса тушеного мяса — 150 г. Зелень, специи, соль. Выход — 180 г. Выход мяса с учетом 20 % костей.

Кабоб «Ленинабад»

Мясо нарезают по 2 кусочка на порцию (прямоугольной формы), слегка отбивают, солят, перчат, добавляют шампанское, маринуют в течение 5—6 часов, смачивают в яйце, затем панируют в муке и жарят с двух сторон. Отпускают с рисом или вермишелью и яйцом. Блюдо оформляют овощами.

Говядина 1 с.— 216 г, жир кулинарный — 10 г, шампанское — 30 г, яйцо — 1/2 шт., мука — 20 г, масло сливочное — 10 г, овощи маринованные — 50 г.

Печень «По-ленинабадски»

Печень нарезают кубиками массой 14—15 г. Лук наре-

зают полукольцами, слегка обжаривают, добавляют морковь, нарезанную ломтиками и картофель, нарезанный кубиками. Все обжаривают, добавляют печень и обжаривают при помешивании в течение 5—7 мин., затем добавляют специи, воду и майонез. Все тушится при слабом огне 7 мин. Отпускается с лепешкой тунукча. Блюдо оформляется овощами и зеленью.

Печень — 177 г, морковь — 38 г, лук репчатый — 24 г, картофель — 112 г, жир для обжарки — 13 г, майонез — 27 г, тунукча — 1 шт., помидоры свежие — 26 г, зелень — 7 г.

Мясо «Нежное»

Мясо нарезают кубиками по 6—7 шт. на порцию, добавляют специи, шампанское и оставляют на холода на 4 часа. Все обжаривают на сковороде, добавляют лук, морковь, томат, затем воду и тушат до готовности, в конце добавляют сметану. Отпускают с гарниром и соусом, в котором тушилось мясо. Оформляют овощами.

Говядина — 162 г, или баранина — 150 г, жир кулинарный — 10 г, лук репчатый — 20 г, морковь — 50 г, томат-пюре — 10 г, шампанское — 30 г, сметана — 20 г, овощи для оформления — 50 г.

Люля-кабоб из птицы

Мякоть птицы с кожей пропускают через мясорубку, добавляют мелко нацинкованный репчатый лук, заправляют солью, перцем и перемешивают. Из готового фарша формуют кабоб в виде сарделек, панируют в муке и обжаривают.

Подают по 2—3 шт. на порцию, посыпают репчатым луком, сбрызгивают уксусом.

Примечание: Люля-кабоб из птицы можно готовить на углях.

В этом случае из рецептуры исключается жир для обжарки. Утка п/п 1 кат.— 434,8 г, курица п/п 1 кат.— 425,5 г, бройлер-цыпленок п/п 1 кат.— 465,1 г, лук репчатый — 56 г, мука пшеничная — 7 г, масло растительное — 10 г, уксус 3 % — 5 г.

Шашлык из кур (цыплят)

Обработанную тушку птицы рубят на куски весом 25—30 г, маринуют с добавлением уксуса, мелко нацинкованного репчатого лука, специи. Для маринования ставят на 6—8 часов в холодильный шкаф.

Подготовленный шашлык нанизывают на металлические шпажки и жарят на углях. Подают шашлык по 2 палочки на порцию с луком репчатым.

Куры п/п 1 кат.— 320 г, цыплята п/п 1 кат.— 312 г, бройлер-цыплята п/п 1 кат.— 287 г, лук репчатый — 64 г, уксус 3 % — 20 г.

Шашлык из мякоти утки

Мякоть с кожей нарезают кусочками в 15—20 г, солят, посыпают перцем, сбрызгивают уксусом, добавляют тонко нарезанный лук, перемешивают и маринуют в течение 3—4 часов. Мясо нанизывают на шпажку и жарят на углях. При отпуске посыпают репчатым луком, сбрызгивают уксусом.

Утка п/п 1 кат.— 167 г, утка потрашеная 1 кат.— 120 г, лук репчатый — 17 г, уксус 3 % — 6 г.

Кима — кабоб «Дорожный»

Нарезанное на куски мясо измельчают на мясорубке вместе с репчатым луком, добавляют взбитые яйца, соль, перец и перемешивают. Из фарша формуют кабоб в виде сарделек, панируют в муке. При отпуске на кабоб кладут пассерованный лук, сбрызгивают уксусом, посыпают зеленью.

Подают кабоб в баранчике или порционной сковороде по 4—5 шт. на порцию.

Говядина 1 кат.— 134 г или баранина 1 кат.— 241 г, лук репчатый — 55 г, яйцо 1/4 шт., перец — 0,06 г, мука пшеничная — 5 г, маргарин — 20 г, уксус 3 % — 10 г, зелень — 7 г.

Индейка жареная по-домашнему

Подготовленную тушку индейки отбивают и ставят варить до полуготовности. Затем ее вынимают, дают время, чтобы

обсохла, складывают в лоток и маринуют солью, перцем и лимонной кислотой. После чего ставят в холодильный шкаф на 4—5 часов. По заказу посетителей обжаривают основным способом под прессом.

При отпуске оформляют зеленью, овощами. Подают с соусом-ткемали.

Индейка п/п 1 кат.— 312 г, масло растительное — 10 г, лимонная кислота — 1 г, чеснок — 12 г, зелень — 5 г, соус-ткемали — 30 г.

Мясо «Лайнер»

Мясо нарезают по одному куску на порцию, отбивают, посыпают солью, перцем, смачивают в льезоне, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон. Доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске вокруг мяса поливают маслом сливочным и кладут на него пассерованный лук репчатый и чеснок. Дополнительно гарнируют овощами, украшают зеленью.

При отсутствии картофеля можно подать блюдо с рисом отварным.

Говядина — 244 г, яйцо — 1/5 шт., мука пшеничная — 16 г, сало топленое — 12 г, лук репчатый — 59 г, чеснок — 53 г, маргарин — 12 г, масло сливочное — 6 г, картофель жареный — 100 г, огурцы свежие или маринованные — 35 г, горошек — 31 г, анзур — 36 г, зелень — 6 г.

Котлеты «Памир»

Мясо говядины или баранины пропускается через мясорубку. Затем оно взбивается с добавлением молока. Отдельно готовится фарш из яиц и зелени, яйца варят вскрутою, мелко рубят и смешивают с зеленью.

Разделать фарш в виде лепешек и положить на середину фарш из яиц и зелени, придать изделию форму яйца.

Котлеты льезонят в яйцах, панируют в мелко измельченных сайках. Подают в овальном мельхиоровом блюде в количестве 2-х штук. Отдельно подают соус винный.

Говядина 1 кат.— 214 г или баранина 1 кат.— 221 г, молоко — 5 г, яйцо — 1/3 шт., укроп — 7 г, булочка — 15 г, маргарин — 40 г, соус винный — 30 г, мука — 5 г, томат-пюре — 20 г, морковь — 10 г, лук репчатый — 5 г, петрушка — 3 г, сахар — 3 г, вино красное — 10 г.

Кабоб «Памир»

Мясо пропускают через мясорубку (с мелкой решеткой), заправляют солью, перцем и отбивают. Из отбитого фарша формуют лепешки по 60 г.

Сало-сырец режут мелкими кубиками, заправляют солью, перцем. Сало (по 10 г) кладут на середину лепешечек из фарша, добавляют предварительно замоченный (в холодной воде) барбарис и формуют сардельки по 3 шт. на порцию. Сардельки обжаривают на маргарине. Отдельно на маргарине жарят лук репчатый, нарезанный полукольцами, до золотистого цвета, добавляют нарезанные дольками помидоры, закрывают крышкой и доводят до готовности на медленном огне. Кабоб заливается поджаркой, украшается зеленью.

Говядина — 244 г или баранина — 252 г, сало-сырец — 15 г, барбарис — 2 г, маргарин — 10 г, помидоры — 117 г, лук репчатый — 119 г, зелень — 10 г.

Кабоб «Душанбе»

Мякоть баранины два раза пропустить через мясорубку, хорошо отбить, добавить молоко и яичные желтки, соль, перец. Полученный фарш разделать кружочками, на середину их положить белок сваренного яйца, заполненный зеленым маслом, придать овально-приплюснутую форму. Затем смочить в льезоне, панировать в тертых сайках, жарить во фритюре, довести до готовности в жарочном шкафу. При отпуске гарнируют жареным картофелем, припущенными овощами.

Баранина 1 кат.— 166 г, молоко — 20 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 20 г, молоко — 5 г, чеснок — 4 г, зелень — 3 г, яйцо — 1/4 шт., сайка — 30 г, масло топленое — 15 г, масло сливочное — 10 г.

Гуштбирён сихи «Фарогат»

Мякоть баранины нарезают на кубики весом 20—25 г, посыпают солью, молотым черным перцем, смешивают с шинкованным репчатым луком, зирой, поливают соком лимона и 3 %-ным раствором уксуса. Затем все тщательно перемешивают и оставляют на 4—5 часов в прохладном месте. Приготовленное мясо нанизывают на шпажки и обжа-

ривают на сковороде, периодически поворачивая шпажки. При подаче поливают лимонным соком. Сверху посыпают шинкованным луком репчатым. Отдельно падают соус из алычи.

Баранина 1 кат.— 44,3 г, лук репчатый — 72 г, масло растительное — 15 г, уксусная эссенция — 0,02 г, лимон — 25 г, зелень — 4 г, алыча сушеная — 50 г, зира — 0,05 г.

Кабоб «Таджикистан»

Мякоть говядины пропускают через мясорубку с крупной решеткой, солят, перчат, добавляют репчатый лук, придают овально-приплюснутую форму, льезонят в смеси яйца и муки, обжаривают на сковороде и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске гарнируют с жареным картофелем, припущенными овощами.

Говядина — 216 г, лук репчатый — 18 г, мука в/с — 10 г, яйцо — 2 шт. на порцию, масло топленое — 30 г, масло сливочное — 10 г, зелень — 10 г.

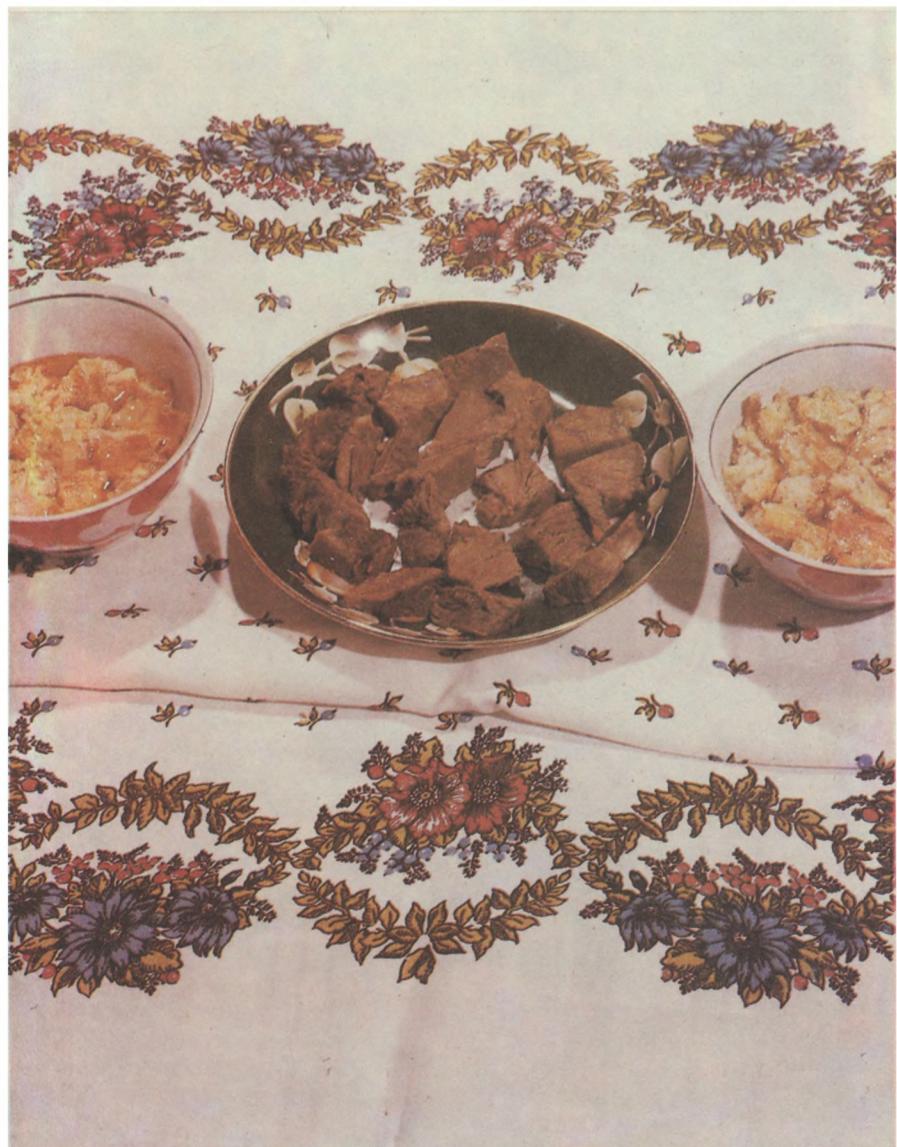
Шницель «Вахш»

Мясо баранины 1 кат. 1 сорта пропускают через мясорубку (средняя решетка) разводят молоком и добавляют сливочное масло, взбитое до состояния взбитых белков, после чего тщательно размешивают и взбивают в льезоне яичном и нарезанной соломкой булке-сайке. Жарить на топленом масле, форма овально-приплюснутая, на порцию одна штука. Гарнир — картофель фри, кладется на овальное мельхиоровое блюдо, рядом шницель, на который кладется 10 г сливочного масла в виде цветка, украшают зеленью и дополнительным гарниром. Отдельно подается соус красный с вином «Вахш».

Мясо баранина — 1 кат.— 240 г, масло сливочное — 18 г, молоко — 5 г, яйцо — 1/5 шт., сайка — 50 г, масло топленое — 15 г, масло сливочное — 10 г, соус 834/826 — 100 г, гарнир 786 — 150 г, зелень — 2 г.

Шашлык «Таджикистан»

Тонкий край говядины нарезают кубиками весом 20—30 г, солят, перчат, добавляют зиру, нашинкованный реп-





чатый лук, сбрызгивают уксусом 3 %-ным столовым, затем хорошо перемешивают и оставляют в прохладном месте на 5—8 часов для маринования.

После маринования нанизывают на сих (шпажки) из расчета 2 сих на порцию и обжаривают на углях. При отпуске укладывают в мельхиоровое блюдо, кладут зеленый лук, огурцы свежие, кинзу и райхон. Отдельно подают соус тундак.

Говядина тонкий край — 322 г, лук репчатый — 60 г, зира — 1 г, уксус 3 %-ный — 10 г, лук зеленый — 25 г, лук репчатый — 36 г, райхон, кинза — 14 г, соус тундак — 50 г.

Бара-кабоб «Фарогат»

Баранину кладут на решетки мантоварки и варят на пару до готовности, отдельно берут свеклу, морковь, картофель, все тщательно промывают и также отваривают на пару. В сезон поступления тыквы и репы их можно включить в калькуляцию, соответственно уменьшив закладку моркови, свеклы и картофеля так, чтобы выход овощного гарнира не уменьшился. Овощи очищают от кожуры и нарезают на ломтики. При подаче кладут 3—4 кусочка мяса, рядом овощи, репчатый или зеленый лук, посыпают зеленью. Отдельно подают соус из алычи. Бара-кабоб можно подавать в горячем и холодном виде.

Баранина 1 кат.— 327 г, морковь — 72 г, картофель — 69 г, свекла — 70 г, лук репчатый — 48 г, зелень — 13 г, перец красный — 10 г, чеснок — 2,5 г, зелень — 30 г, алыча — 50 г.

Кима-кабоб «Каратаг»

Мясо зачистить, два раза пропустить через мелкие решетки мясорубки. Хорошо отбить и добавить молоко и желтки, соль, специи, затем фарш разделать в виде лепешек, на середину положить мелко рубленный сваренный белок яйца, шинкованный чеснок, кусочек сливочного масла, придавать овальнную форму, льезонить в яйце с мукою, панировать натертой сажкой и варить во фритюре. Довести до готовности в духовом шкафу. Подают на крутоне с гарниром, посыпают зеленью, поливают маслом.

Баранина — 166 г, молоко — 30 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 20 г, чеснок — 4 г, мука — 5 г, яйцо — 1/4 шт.,

сайка для панировки — 50 г, масло топленое — для жарения — 15 г, масло сливочное — 10 г.

Кабурга па-таджикски

Из бараньей грудинки удаляют реберные кости, мякоть слегка отбивают, сверху кладут сало-сырец, пропущенный через мясорубку, чеснок и лук репчатый, солят, посыпают перцем, затем завертывают в виде рулета, перевязывают шпагатом, обжаривают и тушат до готовности. При отпуске кабургу нарезают по 1—2 кусочка на порцию, гарнируют овощами и яблоками маринованными, украшают зеленью.

Баранина (грудинка) — 203 г, сало баранье (сырец) — 15 г, лук репчатый — 22 г, чеснок — 8 г, масло растительное — 5 г, сазар — 1,5 г, томат-пюре — 12 г, морковь — 12 г, гарнир — 64 г, капуста квашеная — 71 г, огурцы консервированные — 56 г, яблоки маринованные — 36 г, зелень — 5 г.

Кабоб «Лаззат»

Порцию мяса зачищают от пленок, хорошо отбивают, затем маринуют с добавлением мелко шинкованного лука репчатого, уксуса, специй, держат в холодном месте 6—9 часов. Перед жаркой льзонят в яйце и муке, жарят на сковороде в раскаленном масле. При подаче гарнируют картофелем фри, зеленым горошком, овощами, зеленью, а мясо поливают маслом сливочным.

Баранина — 222 г или говядина — 216 г, яйцо — 1 шт., мука — 20 г, уксус столовый — 5 г, лук репчатый — 18 г, масло топленое — 30 г, масло сливочное — 10 г, зелень — 10 г.

Люля-кабоб

Мясо отделяют от кости, пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, затем разделяют в виде сарделек по 4 шт., жарят на сковороде, отдельно жарят лук. Подают в сковороде, сверху посыпают жареным луком и зеленью.

Баранина — 312 г или говядина — 303 г, сало-сырец — 20 г, лук репчатый — 20 г, масло топленое — 20 г, зелень — 10 г, лук репчатый — 36 г, огурцы маринованные — 91 г.

Кима-бирьён

Мясо пропустить через мясорубку с луком репчатым, добавить мелкорубленное сало-сырец, воду, соль, перец, придать круглую форму толщиной не более 1 мм. Полуфабрикат поджарить с двух сторон на сковороде, отдельно взбить яйцо до однородной массы, залить и медленно поставить в духовку до готовности. При подаче оформить пассерованным луком, зеленым горошком, зеленью.

Говядина — 194 г или баранина — 200 г, сало баранье (сырец) — 21 г, лук репчатый — 122 г, масло топленое — 35 г, лук репчатый — 72 г, яйцо — 2 шт., зеленый горошек — 38 г, зелень — 13 г.

Кима-кабоб (фрикадельки тушеные)

Мясо пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем и формуют в виде фрикаделек по 5—6 шт. на порцию и жарят на сковороде. Отдельно готовят соус: предварительно замоченный горох и алычу тушат вместе с пассерованным луком репчатым, томатом-пюре, кинзой. Перед подачей на однопорционную сковороду кладут фрикадельки сверху, поливают соусом, пассерованный лук репчатый тушат 3—5 минут, посыпают перцем и зеленью.

Баранина — 301 г или говядина — 323 г, лук репчатый — 72 г, алыча — 20 г, горох нут — 20 г, томат-пюре — 20 г, зелень — 30 г.

Рулет по-домашнему

Баранину, морковь нарезать мелкими кубиками, перемешать и добавить яйца, чеснок, соль, перец. Говядину разровнять, посолить и завернуть в нее фарш баранины. Перевязать шпагатом, обжарить на сковороде и тушить. Добавить слегка пассерованный лук, морковь. После тушения обрезать веревки, остудить, нарезать на порции. На гарнир — картофель отварной или жареный, кашу гречневую, овощи маринованные.

Говядина — 113 г или баранина — 103 г, морковь — 57 г, лук репчатый — 42 г, чеснок — 6 г, сало топленое — 8 г, яйцо — 1 шт.

Цыплята жареные по-домашнему

Подготовленные к тепловой обработке тушки цыплят разрезают вдоль по грудке, отбивают тяпкой, придавая тушке плоскую форму, натирают чесноком, посыпают солью, перцем, можно сбрызнуть лимонной кислотой, маринуют в холодильнике в течение 3—4 часов. По заказу тушку птицы или порции жарят на масле (на сковороде под прессом). При подаче можно положить огурцы, помидоры или другие овощи (маринованные) свежие или соленые.

Соус алычовый

Алычу варят в небольшом количестве бульона в течение 15—20 мин., протирают через сито. Мелкошинкованный лук репчатый пассеруют слегка, добавляют томат-пюре, продолжают нагревать в течение 20 мин., затем соединяют протертую алычу, варят 10 мин., в конце добавляют зелень, чеснок, перец.

Бульон куриный — 400 г, алыча — 324 г, лук репчатый — 72 г, масло растительное — 30 г, зелень — 100 г, томат-пюре — 25 г, чеснок — 30 г, перец красный — 10 г. Выход — 1000 г.

Кабоб «Хаваскори — Душанбе»

Курицу тщательно обработать, отделить мясо от костей, и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Фарш хорошо отбить, добавить молоко, соль, перец, разделать в виде лепешек, положить на середину сливочное масло, смешанное с зеленью, придать овальную форму в виде колбаски, опустить в льезон, запанировать в белых сухарях и повторить второй раз. Жарить во фритюре топленого масла или жире животном, затем до готовности довести в духовом шкафу.

Подают с гарниром — картофель жареный (соломкой). Оформляют дополнительно огурцом маринованным и зеленью.

Куры п/п 1 кат.— 249 г или цыплята-бройлер — 232 г, сайда — 24 г, масло сливочное — 18 г, молоко цельное — 34 г, сухари для панирования или сайда — 26 г, яйцо для льезона — 1/5 шт. масло топленое — 22 г.

Бифштекс «Душанбе»

Мякоть баранины (окорок, корейка) пропускают через мясорубку, добавляют соль, специи, сливки и размягченное сливочное масло, вымешивают и формуют в виде биточек по 2 шт. на порцию. Панируют в сайках, нарезанных кубиками, затем обжаривают в топленом масле. Подают бифштекс с жареным картофелем, соусом, посыпают зеленью.

Баранина — 211 г, сливки — 20 г, масло сливочное — 10 г, сайка — 45 г, масло топленое — 30 г, зелень — 10 г, соус паровой — 75 г, картофель жареный — 150 г.

Кабоб «Гиссар»

Баранину (корейку) нарезают кусочками поперек волокон по 2—3 шт. на порцию, отбивают, посыпают мелко нарезанным репчатым луком, заправляют солью, перцем, заливают сливками и выдерживают 5—8 часов в холодильнике. Затем мясо погружают во взбитое яйцо, панируют в муке, обжаривают в масле. Подается кабоб с жареным картофелем, зеленым горошком, зеленью.

Баранина — 222 г, лук репчатый — 30 г, сливки — 50 г, мука — 30 г, яйцо — 1/2 шт., масло топленое — 20 г, зелень — 10 г, картофель жареный — 150 г, зеленый горошек — 77 г.

Бара-кабоб «Душанбе»

Мясо, нарезанное брусками, весом 10—15 г, смешивают с репчатым луком, чесноком, зеленью, нарезанными мелкими кубиками салом, репой или тыквой, айвой, добавляют отварной до полуготовности горох нут, соль, перец, зиру, небольшое количество воды и все хорошо перемешивают. Закладывают в горшочек или на очищенный лист фольги (размером 250 × 250 мм). Кладут фарш, зачищают края, придавая форму треугольника, укладывают в манту-казан и варят на пару в течение 40—45 мин., а в горшочках — в жарочном шкафу.

Баранина — 218, сало-сырец — 10 г, лук репчатый — 36 г, горох нут — 10 г, репа — 44 г, чеснок — 1,3 г, барбарис — 0,1 г, зира — 0,5 г, зелень — 9 г.

Почай мурги «Душанбе»

После предварительной обработки, отделяем от тушки цыпленка ножки, снимаем кожу. Кожа с небольшой косточкой на конце (10 г). Мякоть ножки нарезаем мелкой соломкой, также морковь и яйцо, добавляем специи, все перемешиваем и кладем в подготовленную кожу с косточкой, придаляем форму ножки, перевязывая ее белой ниткой. Подготовленный полуфабрикат закладываем в гриль-аппарат, жарим при температуре 230—260 °С в течение 8—10 мин. Подают блюдо (Почай мург) с картофелем фри, поливая жиром от жарения. Посыпаем зеленью.

Куры п/п 1 кат.— 194 г или цыплята бройлер — п/п 1 кат.— 188 г, говядина (вырезка) — 50 г, морковь свежая — 13 г, яйцо — 1/3 шт.

Мургкабоби «Кузагин»

Обработанные цыплята разрубаются на кусочки весом 30—40 г, слегка обжариваются в масле с добавлением репчатого лука и моркови, затем обжарочная масса складывается в горшочек, сверху кладут картофель натуральный брусочками и дольку чеснока (целиком), зелень. Горшочек закрывают «крышкой» из слоеного теста, до готовности доводят в жарочном шкафу.

Цыплята бройлерные п/п I кат.— 234 г, цыплята бройлерные II кат.— 240 г, масло топленое — 15 г, картофель — 133 г, морковь — 33 г, лук репчатый — 24 г, зелень — 10 г, чеснок — 6 г, тесто слоеное — 37 г.

Кабоб «Идона Душанбе»

Подготовленное куриное мясо с кожей (без костей) пропускаем через мясорубку (реш. мелкая) добавляем сливки, специи. Нарезаем соломкой вареный белок яйца, добавляем сливочное масло, по раскладке и зелень, все перемешиваем, затем в подготовленную массу фарша кладем начинку и заворачиваем, придааем круглую форму диаметром 6—7 мм. Смачиваем в льезоне и панируем в мелко нарезанной соломкой сайдже. Подготовленные изделия обжариваем во фритюре 5 мин., доводим до готовности в жарочном шкафу.

Куры п/п I кат.— 255 г или цыплята бройлерные I кат.—





260 г, сливки — 14 г, яйцо — 1/4 шт., масло топленое — 25 г, масло сливочное — 18 г, сайка — 26 г.

Кабоб «Рохат»

Нарезанную мякоть баранины или говядины весом 40—50 г пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют соль и перец, все перемешивают. Из фарша формуют кабобы в виде колбасок весом 30—40 г, панируют в муке и жарят 8—10 мин. На порционную сковороду кладут репчатый лук, нарезанный полукольцами, кладут кабобы, закрыв крышку сковородки, жарят еще в течение 5—8 мин.

При отпуске посыпают мелко рубленным зеленым луком и зеленью или зернами граната.

Говядина тушеная I кат.— 282 г или баранина I кат.— 291 г, жир говяжий или бараний — 20 г, мука 1 сорта — 12 г, лук репчатый — 100 г, лук зеленый — 7 г, зелень — 10 г.

Жаркоп-кухи (Фарогат)

Нарезанные кусочки баранины весом 50—60 г обжаривают на масле, добавляют нарезанный лук, помидоры, зелень и тушат в небольшом количестве бульона до готовности.

При подаче сверху оформляют 1/6 лимона и свежим огурцом, а также зеленью и анзуром.

Примечание: при отсутствии баранины допускается замена говядиной, добавляются вареные репа, тыква, ревень.

Баранина — 331 г, масло топленое — 30 г, лук репчатый — 50 г, помидоры — 100 г или томат-пюре — 320 г, кинза, укроп — 50 г, перец — 0,1 г.

Котлеты «Варзоб»

Мясо нарезают на куски и пропускают через мясорубку два раза, добавляют молоко, соль, специи и тщательно перемешивают, формируют в виде лепешек, 2 шт. на порцию, на середину кладут масло сливочное и заворачивают, придают изделиям овальную форму, льезонят, панируют в нарезанных соломкой сайках и жарят в течение 12—15 мин. непосредственно перед подачей.

При отпуске гарнируют. Дополнительно можно положить консервированные фрукты 50 г.

Гарниры: горошек зеленый, картофель, жареный во фритюре.

Мясо говяжье I кат.— 190 г, масло сливочное — 25 г, молоко — 11 г, яйцо — 1/3 шт., булочка (сайка) — 25 г, жир топленый — 20 г.

Калла-пocha

Обработанные субпродукты промывают, заливают холодной водой и варят при слабом кипении, затем удаляют kostи, добавляют лук, помидоры, солят и доводят до готовности.

При отпуске заправляют чесноком и черным перцем, посыпают зеленью.

Примечание: При отсутствии говяжьих губ они могут быть заменены рубцами в количестве 480 г.

Путовый состав говяжий — 1176 г или ноги бараны — 952 г, губы говяжьи — 358 г или рубцы — 480 г, помидоры — 140 г или томат-пюре — 50 г, лук репчатый — 450 г, чеснок — 21 г.

Барракабоб

Крупные куски баранины натирают солью, ставят на касканы и варят 2—3 часа до готовности.

Готовый барракабоб до разделки перекладывают на большие подносы, которые ставят на очаг. На гарнир подают свежие овощи, лук репчатый, лук зеленый, зелень.

Баранина — 2180 г. Выход — 1000 г.

Ккфта «Вахш»

Баранину пропускают через мясорубку, в фарш добавляют репчатый лук, соль, перец, льзонят и панируют в мелко нарезанной кубиками булке-сайке, жарят на сковороде.

Отпускают с рисом откидным, украшают зеленью. Соус подают отдельно.

Баранина I кат.— 184 г, лук репчатый — 30 г, яйцо — 1/5 шт., масло топленое — 8 г, сайка — 20 г. Гарнир — рис откидной — 150 г. Соус 834 — 100 г.

Биточки «Вахш»

Мясо птицы нарезают на куски, пропускают через мясорубку и смешивают с частью молока и с пассерованным репчатым луком, предварительно обжаренным на сливочном масле, кладут соль, хорошо перемешивают. Готовую массу порционируют по 2 шт. в виде биточек толщиной 1—1,5 см, льезонят, панируют в булочке, нарезанной кубиками. Затем обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают с гарниром и поливают сливочным маслом, оформляют зеленью.

Цыплята бройлерные п/п — 231 г, булочка — 15 г, молоко — 20 г, лук репчатый — 24 г, яйцо — 1/4 шт., масло сливочное — 5 г, маргарин — 12 г, масло сливочное на полив — 10 г, зелень — 5 г.

Сихкабоби «Варзоб» — шашлык «Варзоб»

Мякоть говядины (толстые, тонкие края, верхний и внутренний куски тазобедренной части), нарезают весом 25—30 г, смешивают с мелко рубленным репчатым луком, заправляют солью, перцем, поливают небольшим количеством уксуса и оставляют на 3—4 часа в холодном месте. После этого мясо нанизывают на шпажки и жарят на углях.

При отпуске шашлык посыпают нацинкованным репчатым луком, зеленью и сбрызгивают уксусом. На тарелку, рядом с шашлыком, укладывают нарезанный тонкими дольками лук анзор.

Говядина — 216 г, лук репчатый — 12 г, уксус винный — 5 г. Масса готового шашлыка — 100 г, лук репчатый — 24 г, зелень — 9 г, лук анзор — 46 г, соль, специи. Выход — 150 г.

Сихкабоби «Лаззат» — шашлык из субпродуктов

Подготовленные печень, сердце, почки нарезают на куски по 25—30 г, посыпают солью, перцем, смешивают с небольшой частью рубленой зелени и репчатого лука, заворачивают в пленку внутреннего сала, предварительно замоченную в теплой и подсоленной воде, и жарят при слабом огне на углях.

При отпуске посыпают смесью зелени с нацинкованным репчатым луком и сбрызгивают уксусом.

Печень баранья — 72 г, или говяжья — 74 г, сердце — 97 г, почки бараньи — 68 г, или говяжьи — 81 г, сало-сырец (пленка) — 56 г, масса готового шашлыка — 160 г, лук репчатый — 30 г, зелень — 13 г, редька или редис — 14 г, уксус винный — 5 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Сихкабоби «Каратаг» — шашлык из говядины

Говядину (толстый, тонкий края, верхняя и внутренняя части) нарезают кусочками в 25—30 г, отбивают, солят, посыпают перцем, смешивают с мелко нашинкованным репчатым луком, поливают уксусом и оставляют в прохладном месте на 2—3 часа. После чего куски мяса нанизывают на деревянные или металлические шпажки и жарят на сковороде в небольшом количестве жира.

При отпуске шашлык вместе с палочками укладывают на блюдо, сверху посыпают нашинкованным репчатым луком и зеленью. К шашлыку отдельно подают салат из свежих овощей.

Говядина — 216 г, лук репчатый — 30 г, уксус винный — 5 г, зелень — 9 г, сало топленое — 10 г, соль, специи. Масса жареного шашлыка — 100 г. Выход — 130 г.

Буглама аз мург «Дидор» жаркое из домашней птицы

Обработанную птицу рубят на куски весом 50—60 г, посыпают солью, специями и все хорошо перемешивают. Овощи нарезают: лук репчатый соломкой, морковь, картофель, айву, помидоры, чеснок — дольками, баклажаны и сладкий перец — кругляшками, капусту свежую — крупными шашками. В прокаленный казан с жиром укладывают слоями нарубленную птицу, затем репчатый лук, морковь, айву, баклажаны, картофель, сладкий перец, капусту, чеснок, помидоры, зелень целиком, посыпают солью, специями, добавляют небольшое количество воды, плотно закрывают крышкой и тушат на слабом огне до готовности в течение 50—60 мин.

При подаче на стол посыпают зеленью. Если отсутствуют некоторые компоненты из овощей, можно использовать репу, тыкву, щавель, соответственно заменяя закладку.

Курица — 214 г или цыпленок — 209 г, или бройлер-цыпленок — 192 г, утка — 240 г, лук репчатый — 24 г,

морковь — 25 г, айва — 57 г, картофель — 67 г, баклажаны — 41 г, сладкий перец — 40 г, чеснок — 6 г, помидоры свежие — 47 г, капуста — 63 г, зелень — 13 г, жир — 15 г, соль, специи. Масса тушеной птицы — 100 г. Выход — 400 г.

Кабккабоби «Варзоб» куропатка тушеная

Куропатку ошпаривают, очищают от перьев, пуха, опаливают, потрошат, тщательно промывают, рубят на 4 части, посыпают солью, специями и оставляют на 2 часа, затем обжаривают в жире с репчатым нацинкованным луком, добавляют нарезанную кругляшками морковь, айву (с удаленной сердцевиной), нарезанную дольками, обжаривают еще 8—10 мин., заливают небольшим количеством воды, заправляют солью, специями и при закрытой крышке на медленном огне доводят до готовности в течение одного часа.

Куропатку подают с тушеными овощами, посыпают зеленью.

Куропатка — 202 г, сало топленое — 15 г, лук репчатый — 59 г, морковь — 68 г, айва — 70 г, зелень — 9 г, соль, специи. Масса готовой куропатки — 100 г. Выход — 250 г.

Мургбиръён «Бахор» птица фаршированная жареная

Обработанные тушки домашней птицы фаршируют нацинкованным укропом, чесноком, барбарисом, зирой, добавляют соль, специи, заправляют в кармашек и отваривают, затем тушки выкладывают на противень и обжаривают в жарочном шкафу до образования румяной корочки, периодически поливая бульоном. При отпуске тушки разрубают на порционные куски, поливают мясным соком, посыпают зеленью. На гарнир можно подавать отварной или жареный брусочками картофель.

Курица — 326 г или цыпленок — 320 г или утка — 368 г или бройлер-цыпленок — 294 г. Масса жареной птицы — 150 г. Барбарис — 3 г, зира — 0,05 г, чеснок — 6 г, маргарин столовый — 10 г, укроп — 14 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 180 г.

Чучабирьён «Вохури» — цыплята жареные

Обработанных цыплят отваривают до полуготовности, рубят на порционные куски, смачивают в льезоне, панируют в муке и обжаривают. При подаче оформляют нацинкованным репчатым луком, зеленью и поливают растопленным сливочным маслом. На гарнир можно подать отварной рис.

Цыпленок — 213 г. Масса жареного цыпленка — 100 г. Репчатый лук — 5 г, мука пшеничная — 5 г, зелень — 8 г, яйца — 1/4 шт., масло сливочное — 5 г, соль, специи. Выход — 105 г.

Мургбириёни «Заравшон» — птица жареная

У обработанной птицы разрезают грудку вдоль и придают тушке плоскую форму, посыпают солью, сбрызгивают уксусом и оставляют на полтора — два часа в холодильнике для маринования. Подготовленный полуфабрикат (тушку) обжаривают на раскаленной сковороде в растительном масле под прессом. При подаче тушку разрубают на несколько частей, поливают растопленным сливочным маслом, оформляют нацинкованным и промытым репчатым луком, посыпают зеленью. Отдельно подают алычовый соус или чеснок, толченый с солью и разведенный кипяченой охлажденной водой.

Курица — 432 г или цыпленок — 426 г, или бройлер-цыпленок — 392 г. Масса жареной птицы — 200 г. Масло растительное — 10 г, масло сливочное — 10 г, уксус 3 %-ный — 5 г, соус алычовый 341 — 50 г или чеснок — 26 г, вода кипяченая охлажденная — 30 г, лук репчатый — 39 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 290 г.

Кабоби «Чорбед»

Мякоть говядины нарезают по 2 кусочка на порцию, толщиной 10—12 мм, слегка отбивают, посыпают солью, перцем, маринуют в течение 30—40 мин. Затем смачивают в льезоне, панируют в муке и жарят. При отпуске кабоб поливают мясным соком и посыпают зеленью. К кабобу можно подавать салат из свежих маринованных овощей.

Говядина (толстый, тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) — 194 г, лук репчатый — 12 г,

уксус винный 3 %-ный — 5 г, мука пшеничная — 10 г, яйцо — 1/5 шт. Масса полуфабриката — 171 г. Жир животный — 12 г. Масса жареного кабоба — 125 г. Зелень — 7 г, соль, специи. Выход — 130 г.

Кабоби «Дидор»

Мясо нарезают кусочками в виде лангета, посыпают солью, перцем и хорошо перемешивают, обжаривают, добавляют нашинкованный репчатый лук и жарят 2—3 мин. Затем кладут нарезанные дольками айву, картофель, баклажаны, чеснок, помидоры, нашинкованную капусту, зелень целиком, соль, специи, плотно закрывают крышкой и тушат на слабом огне до готовности в течение часа. При подаче посыпают зеленью. При отсутствии некоторых компонентов овощей допускается замена на репу, тыкву, ревень, щавель.

Говядина — 216 г или баранина — 222 г. Масса тушеного мяса — 100 г. Лук репчатый — 24 г, морковь — 25 г, айва — 70 г, картофель — 100 г, баклажаны — 41 г, перец сладкий — 47 г, капуста — 63 г, помидоры — 41 г, чеснок — 6 г, жир топленый — 10 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 440 г.

Кабоби «Ором»

Мякоть говядины пропускают через мясорубку, соединяют с нашинкованным репчатым луком, добавляют мелко нарезанное кубиками сало-сырец, соль, специи и хорошо перемешивают.

Из фарша формуют кабоб в виде колбасок, весом 40 г, панируют в муке и обжаривают 8—10 мин. Затем укладывают в однопорционные миски на пассерованный до полуготовности лук репчатый, закрывают сковороду и жарят до готовности. При отпуске на поверхность кабоба кладут нашинкованную соломкой редьку, посыпают зеленью, сбрызывают уксусом.

Говядина — 218 г, сало-сырец — 25 г, лук репчатый — 24 г, мука пшеничная — 10 г, жир топленый — 10 г. Масса жареного кабоба — 150 г. Лук репчатый для пассеровки — 24 г, редька — 57 г, зелень — 9 г, уксус 3 %-ный — 3 г, соль, специи. Выход — 210 г.

Кабоби «Точикистан»

Мясо, нарезанное брусочками толщиной 7—8 мм, слегка отбивают, заправляют солью, перцем, зирой, поливают уксусом и маринуют 25—30 мин., затем мясо вместе с нашинкованным репчатым луком кладут в казан с разогретым жиром, сверху укладывают нарезанные дольками морковь, репу, чеснок, нашинкованную зелень, промытый барбарис, добавляют соль, воду и припускают до готовности при плотно закрытой крышке.

При подаче кабоб укладывают на блюдо, сверху оформляют припущенными овощами.

Баранина — 222 г или говядина — 216 г, сало топленое — 10 г, лук репчатый — 38 г, репа — 73 г, морковь — 63 г, зелень — 9 г, уксус винный 3 %-ный — 5 г, чеснок — 5 г, барбарис — 2 г. Масса тушеного мяса — 100 г. Масса овощей и соуса — 130 г. Соль, специи. Выход — 230 г.

Кабоби «Хисор»

Мясо нарезают в виде лангета по два кусочка на порцию толщиной 8—10 мм, слегка отбивают, посыпают солью, перцем, сбрызгивают уксусом, добавляют сырой рубленый репчатый лук, перемешивают и маринуют 30—40 мин.

На подготовленное мясо кладут пассерованный репчатый лук, нарезанное мелкими кубиками сало-сырец, барбарис и нашинкованную зелень. Мясо сворачивают, придавая форму люля-кабоба, обвязывают ниткой, смачивают в льеzone, панируют в муке и обжариваются в жире до образования румяной корочки. Затем кабоб кладут в сотейник, добавляют бульон и тушат до готовности.

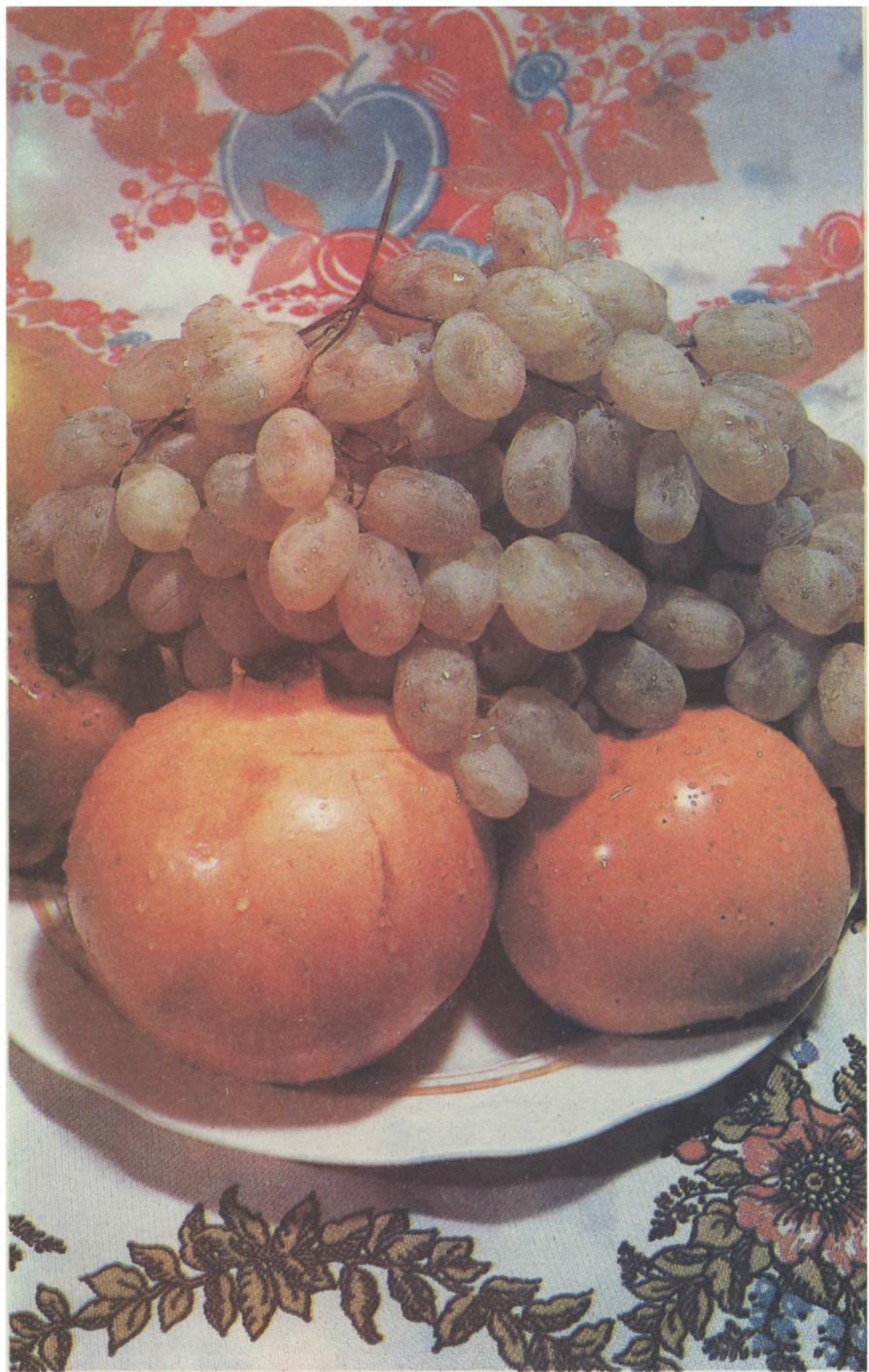
При отпуске снимают нитки, поливают образовавшимся соком и оформляют овощным гарниром.

Говядина (толстый, тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) — 194 г, лук репчатый — 12 г, уксус винный 5 %-ный — 5 г, мука пшеничная — 10 г, яйцо — 1/5 шт. Масса полуфабриката — 171 г. Жир животный — 12 г. Масса жареного кабоба — 125 г. Зелень — 7 г, соль, специи. Выход — 130 г.

Кабоби «Орзу»

Мясо, нарезанное брусочками массой 10—15 г, смешивают с нашинкованным репчатым луком, чесноком, зе-





ленью, добавляют нарезанное мелкими кусочками сало, соль, перец, зиру, небольшое количество воды и хорошо перемешивают.

В очищенный лист фольги (размером 200×200 мм) кладут фарш и защищают края, придавая форму треугольника, укладывают в манту-казан и варят на пару в течение 40—45 минут или запекают в жарочном шкафу. Кабоб отпускают в горячем виде в фольге на тарелке.

П р и м е ч а н и е: в фарш можно добавить горох нут, соответственно увеличивая выход.

Баранина — 218 г или говядина — 219 г. Масса готового мяса — 100 г. Сало-сырец — 10 г, лук репчатый — 30 г, чеснок — 1,3 г, зелень (кинза, райхон или пудина) — 9 г, зира — 0,5, соль, специи. Выход — 150 г.

Кабоби «Рохат»

Мясо баранины или говядины нарезают тонкими брусками толщиной 10—12 мм, слегка отбивают, посыпают солью, перцем, в казан с разогретым жиром кладут сверху нарезанные соломкой репчатый лук, морковь, айву, тыкву или репу — дольками, нашинкованную зелень, заправляют солью, специями, добавляют небольшое количество воды, закрывают плотно крышкой, припускают до готовности на медленном огне в течение 60 мин. При отпуске припущенные овощи укладывают на блюдо горкой, сверху кладут мясо, посыпают зеленью.

Баранина — 222 г или говядина — 227 г. Масса готового мяса — 100 г. Сало топленое — 10 г, лук репчатый — 38 г, морковь — 75 г, айва — 68 г, тыква — 86 г или репа — 73 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 300 г.

Кабоби «Саёхат»

Мясо нарезают массой 40—50 г, отбивают и обжаривают, кладут нашинкованный репчатый лук и жарят в течение 2—3 мин., добавляют небольшое количество воды, закрывают крышкой и тушат 30 мин. Затем кладут нарезанную дольками айву, очищенную от кожицы и сердцевины, картофель, соль, специи и доводят до готовности. При отпуске посыпают зеленью.

Говядина — 216 г, лук репчатый — 24 г, жир топленый — 10 г. Масса тушеного мяса — 100 г. Айва — 70 г,

картофель — 133 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 280 г.

Кабоби «Анзоб»

Баранину или говядину пропускают с репчатым луком через мясорубку, добавляют соль, перец и хорошо перемешивают, из массы формуют битки толщиной 1 см, на середину которых кладут очищенный от кожуры нарезанный дольками 4—5 см ревень и нарезанное мелкими кубиками сало-сырец. Битки свертывают в виде люля-кабоба, панируют в муке, смачивают в льезоне и жарят в жире на медленном огне в течение 8—10 мин.

На остывшем жире, после жарки кабоба, в сотейнике обжаривают нацинкованный репчатый лук, добавляют небольшое количество воды или бульона, заправляют солью, специями, укладывают кабоб в сотейник и при закрытой крышке доводят до готовности.

При отпуске на кабоб кладут обжаренный репчатый лук, вокруг оформляют дольками лука анзур, припущенными овощами, репой, посыпают зеленью и зернами граната.

Баранина — 210 г или говядина — 204 г, лук репчатый — 12 г, ревень — 66 г, сало-сырец — 10 г, яйцо — 1/4 шт., мука пшеничная — 10 г. Масса полуфабриката — 240 г. Масса жареного кабоба — 175 г. Лук репчатый — 20 г, масло топленое — 5 г, гранат — 17 г, зелень — 9 г, репа — 27 г, тыква — 43 г, лук анзур — 46 г, соль, специи. Выход — 260 г.

Кабоби «Чинор»

Мясо, нарезанное брусками, массой 10—15 г, смешивают с нацинкованным репчатым луком, зеленью, нарезанными мелкими кубиками салом, репой или тыквой, айвой, ревенем, добавляют отваренный до полуготовности горох нут, соль, перец, зиру, небольшое количество воды и все хорошо перемешивают. В очищенный лист фольги (размером 250×250 мм) кладут фарш и защищают края, придавая форму треугольника, укладывают в манту-казан и варят на пару в течение 40—45 мин. или запекают в жарочном шкафу. Кабоб отпускают в горячем виде в фольге на тарелке.

Баранина — 218 г или говядина — 219 г. Масса готового

мяса — 100 г. Сало-сырец — 10 г, лук репчатый — 30 г, горох нут — 10 г, репа — 44 г или айва — 43 г, или тыква — 51 г, или ревень — 45 г, чеснок — 1,3 г, барбарис — 1 г, зира — 0,5 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 220 г.



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Первые блюда в таджикской национальной кухне занимают важное место. Их готовят в основном на мясном бульоне с добавлением различных продуктов, а также с добавлением кислого молока.

Для приготовления супов широко используется баанина и говядина.

В качестве гарнира к супам используют разнообразные продукты, овощи (тыква) горох нут, маш, фасоль домашнего приготовления, угро, тупа и др.

При приготовлении супов не следует допускать излишней тепловой обработки продуктов, так как при этом снижается их питательная ценность, ухудшается вкус и аромат, что отражается на качестве блюда. Так, при длительной тепловой обработке картофель, овощи, макаронные изделия и другие продукты теряют форму, отчего портится внешний вид супа. Каждый продукт следует закладывать с учетом сроков его варки, сначала нужно класть в бульон продукты, которые дольше варятся, а затем продукты с меньшим сроком варки.

Почти все первые блюда заправляют рубленой зеленью, (лук зеленый, кинза, укроп, райхон), что улучшает вкус супа, придает ему свежесть, обогащает витаминами, повышает их усвоемость.

Отличительной особенностью первых блюд таджикской кухни является обильная заправка зеленью, специями, луком, свежими помидорами, катыком и кислым молоком.

В этом разделе приведено 44 первых блюд таджикской кухни.

Хомшурбо — суп мясной

Мясо нарезают крупными кусками, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят на медленном огне при медленном кипении. Добавляют очищенную целую морковь, нашинкованный лук. Соль, специи кладут в конце варки. При подаче мясо нарезают на куски весом 25—30 г, кладут в косу морковь дольками, добавляют бульон, посыпают зеленью. В хомшурбо можно добавить помидоры свежие — 47 г или томат-пюре — 10 г, картофель — 100 г.

Баранина — 164 г или говядина — 164 г, масса готового мяса — 75 г, морковь — 25 г, лук репчатый — 40 г, зелень — 20 г, соль, специи. Выход — 575 г.

Оши суюк

В кипящую воду закладывают предварительно замоченную фасоль, затем приготовленную лапшу опускают в кипящий бульон и варят — 10—15 мин, после чего заправляют солью и специями. Готовый суп охлаждают до 40—50°.

При подаче суп заправляют катыком и посыпают рубленой зеленью.

Мука 1 с. — 30 г, яйцо — 1/8, фасоль — 20 г, катык — 20 г, зелень (кинза) — 10 г.

Угро «Таджикистан»

В кипящий бульон закладывают предварительно замоченный горох нут и варят 50—60 мин. Затем кладут картофель, нарезанный крупными кубиками, доводят до кипения, добавляют промытую сухую алычу, подготовленную лапшу, пассерованный лук, соль, перец и варят до готов-

ности. Отпускают с припущенными шариками по 3 шт. на порцию. Заправляют кислым молоком и зеленью.

Баранина — 110 г, лук репчатый — 52 г, яйцо — 1/3 шт, картофель — 133 г, горох нут — 25 г, мука пшеничная — 30 г, жир бараний или комбижир — 12 г, алыча — 10 г, катык — 30 г, кинза — 10 г.

Блюдо оши тупа

Мясо, нарезанное кусочками, весом 10—15 г, жарят до образования поджаристой корочки, затем кладут нарезанный полукольцами репчатый лук, жарят до приобретения золотистого цвета. Затем добавляют томат-пасту, заливают костным бульоном и тушат в течение 30—35 мин. до готовности, кладут репу, сваренный отдельно горох нут. За 15—20 мин. до окончания варки кладут тупу, соль, специи.

При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

Для тупы в муку добавляют нагретую до 30—35° воду, яйца, соль и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную эластичную консистенцию. Подготовленное тесто выдерживают 30—40 минут для разбухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего раскатывают пласт толщиной 1—1,5 мм, нарезают квадратами 2×2 см и формуют тупу в виде пельменей.

Мука в/с — 25 г, яйцо — 5 г, мясо баранина — 109 г, или говядина — 110 г, лук репчатый — 29 г, репа — 38 г, жир кулинарный — 10 г, горох нут — 10 г, томат-паста 5 г.

Кадушурбо, шалгамшурбо суп мясной с тыквой или репой.

Мясо нарезают крупными кусками, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят при медленном кипении. Добавляют очищенные целые морковь, картофель, очищенные и нарезанные крупными ломтиками тыкву или дольками — репу, нашинкованный лук, перец сладкий нарезают соломкой. Перед отпуском посыпают зеленью.

Баранина — 109 г или говядина — 110 г. Масса готового мяса — 50 г, тыква — 120 г, или репа — 80 г, картофель — 75 г, лук репчатый — 24 г, морковь — 25 г, перец сладкий — 40 г, томат-пюре — 10 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 550 г.

Мошхурда — суп с машем и рисом

Баранину или говядину нарезают мелкими кубиками, обжаривают до образования светло-коричневой корочки вместе с нашинкованным репчатым луком, добавляют воду и доводят до кипения, закладывают перебранный и промытый маш, дают супу еще раз вскипеть, затем кладут промытый и перебранный рис, ставят на 15 минут на сильный огонь, добавляют картофель, нарезанный дольками, и доводят до готовности, заправляют солью и специями. При отпуске добавляют кислое молоко и посыпают зеленью.

Баранина — 99 г или — 107 г. Масса готового мяса — 50 г, жир топленый — 10 г, рис 1 с.— 25 г, маш — 25 г, лук репчатый — 24 г, картофель — 100 г, кислое молоко — 200, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 550.

Пийоба — суп луковый

Мясо нарезают мелкими кубиками, обжаривают до образования румяной корочки, добавляют нашинкованный репчатый лук и продолжают жарить в течение 5 минут, затем заливают горячей водой и варят при слабом кипении 40—50 минут, заправляют солью, специями. При отпуске суп посыпают зеленью.

Баранина — 99 г, или говядина — 107 г. Масса готового мяса — 50 г, лук репчатый — 238 г, жир топленый — 10 г, зелень — 10 г. Выход — 500 г.

Шурбон лубиёдор — суп мясной с фасолью

Готовят как «Мошибиринч», только вместо маша кладут фасоль, которую предварительно замачивают на 2—3 часа. Суп можно готовить и без добавления риса, тогда количество фасоли соответственно увеличивается.

Баранина — 109 г или говядина — 110 г, масса готового мяса — 50 г, масло растительное — 10 г, фасоль — 41 г, лук репчатый — 24 г, морковь — 25 г, рис — 20 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 550 г.

Мастоба — суп рисовый с мясом

Мясо нарезают весом 10—15 г, обжаривают до образо-

вания румяной корочки, добавляют нацинкованный репчатый лук, морковь, репу, нарезанную кубиками, и продолжают обжаривать на медленном огне, добавляют томат-пюре и жарят еще 5 мин, затем заливают водой, а после закипания добавляют перебранный и промытый рис.

За 15—20 минут до готовности добавляют картофель, нарезанный кубиками. Перед окончанием варки заправляют солью, специями, а при отпуске — кислым молоком и посыпают зеленью.

Баранина — 99 г или говядина — 107 г, масса тушеного мяса — 50 г, жир топленый — 10 г, рис 1 с — 30 г, картофель — 100 г, морковь — 25 г, лук репчатый — 24 г, репа — 30 г, томат-пюре — 10 г, кислое молоко — 20 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 550 г.

Мастоби кимадор — суп рисовый с фрикадельками

В готовый бульон добавляют нацинкованный репчатый лук, морковь, нарезанную кубиками, алтычу и варят на слабом огне. Предварительно перебранный и промытый рис опускают за 35—40 минут до готовности. Отдельно готовят фрикадельки, которые кладут за 10 минут до готовности супа. При отпуске заправляют кислым молоком и зеленью.

Кости — 150 г, рис 1 с — 25 г, картофель — 100 г, морковь — 25 г, лук репчатый — 24 г, репа — 30 г, алтыча — 10 г.

Баранина — 109 г или говядина — 110 г, лук репчатый — 10 г, яйцо — 5 г, вода — 8 г, соль, перец, масса полуфабриката — 100 г, масса готовых фрикаделек — 75 г, кислое молоко — 20 г, зелень — 9 г, соль, специи.

Шурбо «Гиссар»

В приготовленном бульоне варят в течение 30—40 минут предварительно замоченный горох нут, затем кладут репчатый лук, нарезанный соломкой, морковь дольками и варят 10 минут, добавляют картофель дольками и продолжают варить в течение 10 минут, затем кладут нарезанные соломкой виноградные листья, заправляют солью, специями и доводят до готовности. Мясные фрикадельки отвариваются в бульоне. При отпуске их добавляют в суп, заправляют катыком и посыпают зеленью.

Фрикадельки мясные: баранина — 120 г или говядина — 116 г, лук репчатый — 9 г, яйцо — 6 г, вода — 7 г. Масса полуфабриката — 100 г. Масса готовых фрикаделек — 75 г. Виноградные листья — 100 г, лук репчатый — 24 г, горох нут — 20 г, картофель — 80 г, кислое молоко — 40 г, зелень — 10 г, соль, специи. Выход — 575 г.

Шурбо «Чор—бед»

Мякоть баранины или говядины пропускают с репчатым луком через мясорубку, добавляют нашинкованную зелень, промытый рис, соль, яйцо и хорошо перемешивают. Из полученного фарша делают шарики весом 25—30 г. В свежеприготовленный бульон опускают замоченный горох и варят 40—45 минут, кладут морковь, репу, картофель, нарезанный дольками, варят — 10 минут, добавляют помидоры, нарезанные дольками, и варят на медленном огне до готовности. При отпуске посыпают зеленью.

Кости мясные — 150 г, горох нут — 20 г, морковь — 25 г, лук репчатый — 24 г, картофель — 75 г, репа — 80 г, помидоры — 47 г. Фрикадельки: баранина — 102 г или говядина — 100 г, лук репчатый — 10 г, яйцо — 5 г, рис — 5 г, вода, зелень — 6 г. Масса готовых фрикаделек — 75 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 575 г.

Баракшурбо «Лазат» — суп с пельменями

В приготовленный бульон кладут морковь (кубиками), картофель или репу, заправляют солью, специями и доводят до готовности. Пельмени отваривают отдельно в подсоленной воде. Перед отпуском пельмени кладут в косу и заливают подготовленным бульоном с овощами.

Кости — 150 г, морковь — 25 г, картофель — 69 г или репа — 66 г, лук репчатый — 24 г. Для фарша: баранина — 150 г или говядина — 146 г, лук репчатый — 24 г, вода — 20 г. Масса фарша — 140 г. Для теста: мука 1 сорта — 78 г, яйцо — 8 г, вода — 26 г, соль — 2 г. Масса теста — 112 г. Зелень — 10 г, кислое молоко — 20 г, соль, специи. Масса готовых пельменей — 270 г. Выход — 600 г.

Гелакшурбои «Ором» — суп с мясными фрикадельками

Мякоть жирной баранины или говядины пропускают вместе с репчатым луком через мясорубку, добавляют промытый рис, соль, специи и хорошо перемешивают, разделяют на шарики весом 20—25 г. В свежеприготовленный бульон вводят отварной горох и мясные шарики, картофель и мелко нацинкованный репчатый лук. За 10—15 минут до готовности кладут ревень, нарезанный дольками, или щавель, нацинкованный соломкой, заправляют солью, специями и доводят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

Баранина — 109 или говядина — 110 г, лук репчатый — 6 г, рис — 15 г. Масса полуфабриката — 100 г, масса готовых фрикаделек — 80 г, горох нут — 20 г, катофель — 186 г, лук репчатый — 30 г, ревень — 40 г, или щавель — 66 г, зелень (укроп, кинза) — 14 г. Соль, специи. Выход — 500 г.

Шурбои «Саёкат»

Баранину или говядину нарезают кусочками по 30—40 г, кладут в котел, заливают холодной водой, добавляют предварительно замоченный горох нут и варят в течение 50—60 минут, снимая с поверхности пену. Затем кладут нарезанные дольками морковь, айву, нацинкованный репчатый лук и варят 10 минут, добавляют крупно нарезанный картофель и варят. За 10—15 мин. до готовности кладут помидоры, чеснок, нарезанный дольками, барбарис, заправляют специями, солью и доводят до готовности. При подаче посыпают зеленью.

Баранина — 109 г или говядина — 110 г, картофель — 80 г, лук репчатый — 42 г, морковь — 25 г, айва — 46 г, горох нут — 20 г, помидоры свежие — 47 г, чеснок — 5 г, барбарис — 1 г, зелень, укроп, петрушка — 10 г, соль, специи. Выход — 550 г.

Мастобай «Зарафшон» Суп с фрикадельками, рисом и горохом

В готовый бульон кладут предварительно замоченный горох нут и варят на слабом огне в течение 40—50 минут, добавляют нацинкованный репчатый лук, перебранный и



промытый рис. После закипания кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят 10 минут, добавляют алычу или свежие помидоры, отдельно готовят фрикадельки, которые опускают в суп за 10 минут до готовности. Перед отпуском посыпают зеленью.

Баранина — 109 г или говядина — 110 г, лук репчатый — 10 г, яйцо — 5 г, вода — 8 г, соль, перец. Масса готовых фрикаделек — 75 г. Рис — 20 г, картофель — 100 г, лук репчатый — 15 г, горох нут — 24 г, алыча — 5 г или помидоры свежие — 30 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 575 г.

Барак — шурпо «Памир»

Фарш для барака (пельменей) готовят обычным способом. Мясо пропускают через мясорубку (мелкая решетка) смешивают с мелко нарубленным репчатым луком, заправляют солью и перцем.

Тесто для барака готовят пресное. Когда оно расстоится, раскатывают пласти и режут на кубики размером 50×50 мм. Из готового фарша и теста формуют барак, отличие барака от пельменей: в форме п-ф, барак получается с ушками так как тесто с фаршем закрывают наискосок. Подготовленный фарш хранят в холодильнике.

Поджарку для барака-шурпо готовят отдельно. Мясо режут на кубики размером 10×10 мм, обжаривают на маргарине с луком, помидорами, болгарским перцем, морковью, заливают бульоном, добавляют предварительно замоченный горох нут, алычу и доводят до готовности при медленном кипении.

Барак варится в подсоленной воде, откидывается на дуршлаг, кладется в косу и заливается поджаркой. При подаче посыпают мелко рубленной зеленью.

Мясо — говядина — 186 г или баранина — 166 г, лук репчатый — 55 г, мука — 50 г, маргарин — 20 г, помидоры свежие — 30 г, перец болгарский — 15 г, морковь — 30 г, горох нут — 20 г, алыча — 10 г, зелень — 10 г.

Тушбара «Рохат»

Приготовление теста. Для пельменей муку просеять, добавить воду, соль и замесить крутое тесто, скатать

в шар и дать отстояться. Затем тесто надо раскатать тонким слоем, нарезать квадратами размером 5×5 или 6×6 . Положить на середину каждого квадратика по чайной ложке фарша, придать форму пельменей.

Фарш — Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нацинкованный репчатый лук, зелень, заправить черным или красным перцем, полить подсоленной водой, хорошо размешать. Мясо нарезать мелкими кубиками, лук, перец болгарский — кольцами. Морковь, помидоры, чеснок нарезать мелко.

Раскалить масло и обжарить лук, затем мясо, перец болгарский, помидоры и чеснок, подсолить, заправить черным или красным перцем, добавить предварительно замоченный горох нут, налить бульон и тушить на слабом огне в течение 30—40 минут.

Правило подачи. В косе положить сваренные отдельно пельмени, залить готовой кайвой, посыпать мелко рубленной зеленью.

Говядина I кат. — 165 г или баранина — 159 г, помидоры свежие — 42 г или томат-пюре — 20 г, лук репчатый — 65 г, зелень — 5 г, перец болгарский — 20 г, морковь — 25 г, чеснок — 10 г, горох нут — 15 г, масло растительное — 20 г, мука 1 с.— 70 г, яйцо — 1/7 шт.

Мастобай турушак

В готовый бульон кладут мелко нацинкованный репчатый лук и варят в течение 25—30 мин. Закладывают промытый рис, картофель, нарезанный мелкими кубиками, доводят до кипения, добавляют алычу или сукри и варят до полуготовности. Затем опускают кийму и варят до готовности.

Кийму делают в форме фрикаделек из мяса, дважды пропущенного через мясорубку вместе с репчатым луком, заправленного яйцом, солью, перцем.

При отпуске мастобу заправляют чаккой, посыпают зеленью.

Бульон — 350 г, рис — 30 г, картофель — 100 г, лук репчатый — 30 г, алыча сушеная — 10 г или чукри, ревень — 40 г, мясо гов.— 78 г или баранина — 80 г, яйцо — 1/10 шт, чакка — 30 г.

Барак шурпо — «Вахш»

Замешивают тесто (круто), затем покрывают мокрой тканью и дают отлежаться 30—35 мин. Готовое тесто раскатывают толщиной 2—2,5 мм, складывают гармошкой и нарезают квадратные полоски размером 5 см. На середину кладут куриный фарш и придают форму тушбери. Мясо птицы нарезают на куски и пропускают через мясорубку, соединяют с мелко нарезанным репчатым луком, кладут соль и хорошо перемешивают.

Мясо говядины или баранины нарезают весом 10—15 г, обжаривают до образования румяной корочки, добавляют нашинкованный репчатый лук, морковь, помидоры, нарезанные дольками, и обжаривают на медленном огне — 5—8 мин., после чего заливают и добавляют заранее замоченный и перебранный горох нут, и продолжают варить до готовности.

При отпуске отдельно сваренный барак кладут в косу, заливают шурпо и посыпают зеленью.

Мука — 46 г, яйцо — 1/5 шт, лук репчатый — 34 г, куры п/п — 124 г или цыплята бройлерные — 116 г, мясо баранины — 68 г или говядины — 69 г, масло растительное или маргарин — 10 г, морковь — 25 г, помидоры свежие — 47 г, горох нут — 15 г, зелень — 5 г.

Барак — шурпо «Таджикистан»

Замешивают крутое тесто, затем покрывают влажной тканью и дают отлежаться 30—40 мин. Говядину очищают от сухожилий и пленок, мясо, лук измельчают на мясорубке, добавляют специи и холодную воду. Затем все сырье тщательно перемешивают. Готовое тесто раскатывают толщиной 1,5—3 мм. Затем складывают гармошкой и нарезают длинной лентой, в ленту закладывают фарш, края защищают и нарезают 1,5—2 мм. Отдельно приготавливают кайлу. Для этого берут говяжий мясной бульон, после закипания кладут в него горох нут и варят в течение 30—40 мин., затем кладут пассерованные овощи, свежие помидоры, болгарский перец.

При отпуске отдельно сваренный барак кладут в косе, заливают кайвой с фрикадельками, посыпают зеленью и заливают чаккой.

Мука в/с — 46 г, вода — 16 г, мясо говяжье — 191 г, лук репчатый — 52 г, репа — 42 г, болгарский перец — 34 г, помидоры свежие — 47 г, горох нут — 10 г, масло топленое — 15 г, чакка — 30 г, кинза — 13 г.

Тушбера «Таджикистан»

Замешивают крутое тесто и ставят на 20—25 мин. для набухания клейковины. Затем раскатывают на большой пласт толщиной не менее 1 см, складывают гармошкой и нарезают на квадратные полоски размером 6 см, в середину кладут мясной фарш и придают форму тушбери.

Отдельно готовят кайлу, для чего обжаривают с репчатым луком томат-пюре. Заливают бульоном, добавляют горох нут, предварительно замоченный, алычу и тушат с добавлением фрикаделек.

При отпуске кладут в косу, заливают кайлой, посыпают зеленью и чаккой.

Мука в/с — 66 г, яйцо — 1/3 шт., мясо баранье — 269 г, лук репчатый — 58 г, масло топленое — 15 г, алыча сухая — 15 г, горох нут — 10 г, томат-пюре — 20 г, зелень — 20 г.

Шурбо «Хаваскор»

В кипящий готовый костный бульон кладут лук репчатый целиком, морковь, нарезанную в виде цветка, варят до полуготовности. Затем кладут картофель, нарезанный в виде цветка, варят в течение 10 мин., затем добавляют мелко нашинкованную цветную капусту и варят до готовности.

Далее вынимают сваренный лук и за 5 мин. до окончания варки кладут лавровый лист. Если используется белокочанная капуста, ее нарезают кубиками и варят отдельно в бульоне, кладут в шурпо в конце варки.

Мясо III сорта для фарша пропускают через мясорубку с репчатым луком. Заправляют солью, перцем, вводят сырое яйцо и хорошо взбивают. Затем формуют в виде фрикаделек массой 39 г и варят отдельно.

При подаче наливают шурпо, кладут фрикадельки из фарша по 3 шт. на порцию с зеленью.

Мясо говяжье — 117 г, лук репчатый — 56 г, морковь — 50 г, картофель — 98 г, капуста цветная или свежая бело-

кочанная — 30 г, укроп — 6 г, яйцо — 1/12 шт., масло сливочное — 10 г.

Шурпо «Юбилейное»

Обработанную курицу нарубить на кусочки, залить водой и варить в течение 45 мин. Отдельно в сотейнике спассеровать мелко нарубленный лук и помидоры, затем вытащить кусочки курицы, положить их там, где пассеруется лук с помидорами, добавить немного бульона, закрыть крышкой и тушить до полной готовности курицы, затем добавить еще бульон, алычи протертой, кинзы или готовой ткемали. Подают шурпо с гренками—острыми, заправляют перцем, посыпают зеленью.

Куры п/п — 202 г, масло топленое — 15 г, лук репчатый — 50 г, помидоры свежие — 50 г, чеснок — 10 г, алыча — 20 г, зелень — 10 г, гренки — 10 г.

Мастова «Таджикистан»

В кипящий мясо-костный бульон закладывают предварительно замоченный горох нут и варят в течение 50—60 мин. Затем кладут нарезанные кубиками репу и морковь и продолжают варку — 5—10 мин. После чего кладут перебранный, промытый рис и варят в течение 20—35 мин. За 10—15 мин. до окончания варки кладут пассерованный лук, промытую алычу, солят, перчат и доводят до готовности.

При отпуске в косу кладут фрикадельки по 1—6 шт., заливают мастовой, заправляют чаккой, посыпают кинзой.

Мясо баранье — 113 г, лук репчатый — 10 г, яйцо — 1/6 шт., масло топленое — 15 г, рис — 30 г, репа или картофель — 62—66 г, алыча — 10 г, лук репчатый — 24 г, чакка — 30 г, кинза — 10 г.

Шурпо «Таджикистан»

Нарезанную кусочками баранину и сало заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят, добавляют нацинкованный лук, морковь, нарезанную лом-

тиками, помидоры, картофель — ломтиками, соломкой перец болгарский и варят до готовности.

Шурпо подают в косе, перед подачей посыпают зеленью и перцем.

Мясо баранье — 164 г, сало баранье — 15 г, картофель — 133 г, лук репчатый — 24 г, горох нут — 20 г, морковь — 38 г, помидоры свежие — 31 г, перец болгарский — 10 г.

Шурпо «Гулистан»

Два-три куска баранины с костью (грудинка, голяшка), варят в течение 30—40 мин. в отдельной порционной чашке вместе с предварительно замоченным горохом и за 20 мин. до готовности кладут нарезанный кружочками пас-серованный лук с томатом. Затем закладывают нарезанный кусочками картофель и алычу.

Баранину можно заменить говядиной I кат. или 1 сорта из п/ф. Если мясо используется с костью, то выход мяса увеличивается на 14 %. В случае отсутствия репы допускается замена картофелем.

Мясо баранье I кат.— 219 г, горох нут — 25 г, томат 12 % — 15 г, картофель — 133 г, жир гов.— 20 г, алыча — 25 г, лук репчатый — 36 г, райхон, кинза — 14 г, репа — 73 г.

Ширчой «Фарогат»

Черный чай кипятят, пока не останется 1/3 часть воды. После чего сюда заливают кипяченое молоко и добавляют соль, кипятят на медленном огне в течение 15—20 мин., при этом образуется вкус и аромат.

Подают в косе в горячем виде. При подаче кладут сливочное масло и зерна грецкого ореха.

Чай 1 сорт — 5 г, молоко — 315 г, масло сливочное — 25 г, орехи грецкие — 75 г.

Мошугро

Мясо или птицу и предварительно замоченный горох нут опускают в холодную воду, доводят до кипения, добавляют репчатый лук, морковь и варят до полуготовности, добавляют картофель, нарезанный большими кубиками, и продолжают варить.

За 8—10 минут до окончания варки закладывают угро-лапшу, соль, специи и доводят до готовности.

При отпуске угро заправляют чаккой, посыпают зеленью.

Мясо баранье — 109 г, или говядина — 110 г, или куры — 104 г, или цыплята — 91 г, морковь — 25 г, лук репчатый — 24 г, картофель — 100 г, маш — 40 г, мука — 30 г, яйцо — 1/8 шт., чакка — 30 г, или кефир — 60 г.

Лубиёугро

Баранину, нарезанную кусочками весом 30—40 г, заливают холодной водой, варят с добавлением моркови и репчатого лука. В кипящий бульон закладывают фасоль, а через 30—40 минут картофель, нарезанный кубиками. Приготовленную лапшу опускают в кипящий бульон и варят в течение 10—15 минут, после чего заправляют солью, специями.

При подаче суп заправляют катыком и посыпают рубленой зеленью.

При отсутствии мяса баранины используют говядину.

Баранина — 108 г, масло топленое — 11 г, фасоль белая — 20 г, картофель — 100 г, морковь — 25 г, мука пшеничная — 30 г, яйцо — 1/8 шт., катык — 20 г, зелень — 10 г, масло сливочное — 12 г.

Лубиёшурбой «Таджикистан»

Грудинку баранины рубят на куски весом 40—50 г, затем кладут в порционную миску, заливают водой и варят в течение 30—40 минут, периодически снимая пену. Затем добавляют морковь, картофель, нарезанный ломтиками, и продолжают варку 10—15 мин. За 10—15 мин. до окончания варки кладут предварительно сваренную фасоль, томат-пюре и лук репчатый пассерованный, специи, соль и доводят до готовности. При отпуске посыпают мелко рубленной зеленью.

Мясо баранье — 218 г, лубие (фасоль) — 40 г, картофель — 124 г, лук репчатый — 35 г, томат-пюре — 10 г, зелень — 10 г, топленое масло — 10 г.





Мастова «Фарогат»

Мякоть говядины пропускают через мясорубку, заправляют специями и все тщательно перемешивают. Из полученного фарша готовят небольшие шарики, которые прожаривают в жире, после чего кладут репчатый лук, нарезанную кубиками морковь, добавляют дольками помидоры или томат-пюре, затем заливают бульоном. За 30 мин. до готовности добавляют перебранный и промытый рис, а за 20 мин.— нарезанные кубиками картофель и дольками репу, а также сущеную алычу. Перед окончанием варки добавляют соль, специи, кислое молоко, чакку и посыпают зеленью.

Мясо говяжье — 154 г, лук репчатый — 155 г, яйцо — 1/2 шт., рис — 50 г, картофель — 133 г, репа — 33 г, морковь — 25 г, алыча — 20 г, томат 12 % — 20 г, жир гов. топлен.— 20 г, кефир — 40 г, зелень — 13 г.

Оши сиёалаф бо угро

Репчатый лук мелко шинкуют, обжаривают в масле, добавляют муку и слегка обжаривают. Затем заливают водой или бульоном, размешивают так, чтобы не было комочков, и варят. В бульон кладут угро-лапшу, доводят до кипения, опускают подготовленную зелень и доводят до готовности.

При отпуске заправляют чаккой, посыпают зелень.

Зелень сиёалаф — 135 г, лук репчатый — 24 г, перья лука — 26 г, масло растительное — 10 г, мука — 33 г, яйцо — 1/10 шт., чакка — 50 г или кефира — 100 г.

Угро — суп мясной с лапшой

Мясо отваривают и нарезают мелкими кубиками. В готовый бульон закладывают замоченный горох нут. Через 30—40 минут— картофель, нарезанный кубиками, дают вскипеть, кладут тонко нарезанную лапшу и варят в течение 10—15 минут, после чего добавляют пассерованный лук, заправляют солью, специями. При отпуске кладут кислое молоко и посыпают зеленью. Угро можно готовить без гороха, а также добавлять алычу на порцию 10 г.

Баранина — 109 г или говядина — 110 г, масса готово-

го мяса — 50 г, жир топленый — 10 г, горох нут — 20 г, картофель — 100 г, лук репчатый — 24 г, томат-пюре — 15 г.

Для лапши: мука пшеничная 1 с.— 37 г, яйцо — 10 г, соль — 7 г, масса полуфабриката — 54 г, масса подсущенной лапши — 40 г, кислое молоко — 20 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 550 г.

Угрои кимадор — суп с лапшой и фрикадельками

В готовый бульон закладывают предварительно замоченный горох нут и отваривают в течение 30—40 минут, добавляют картофель, нарезанный кубиками, фрикадельки, дают вскипеть, затем кладут алычу, лапшу и варят — 10-15 минут, заправляют солью, специями. Перед отпуском кладут кислое молоко и посыпают зеленью. Можно готовить без гороха.

Кости — 150 г, горох нут — 20 г, картофель — 100 г, алыча — 10 г, лук репчатый — 24 г, масса готовой лапши — 100 г, масса готовых фрикаделек — 75 г, кислое молоко — 20 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 575 г.

Мошхурда — суп с машем и рисом

Баранину или говядину нарезают мелкими кубиками, обжаривают до образования светло-коричневой корочки вместе с нацинкованным репчатым луком, добавляют воду и доводят до кипения, закладывают перебранный и промытый маш, дают супу еще раз вскипеть, затем кладут промытый и перебранный рис, ставят на 15 минут на сильный огонь, добавляют картофель, нарезанный дольками, и доводят до готовности. Заправляют солью и специями, при отпуске добавляют кислое молоко и посыпают зеленью.

Баранина — 99 г или говядина — 107 г, масса готового мяса — 50 г, жир топленый — 10 г, рис 1 с.— 25 г, маш — 25 г, лук репчатый — 24 г, картофель — 100 г, кислое молоко — 20 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 550 г.

Пийоба — суп луковый

Мясо нарезают мелкими кубиками, обжаривают до обра-

зования румяной корочки, добавляют нацинкованный репчатый лук и продолжают жарить в течение 5 минут, затем заливают горячей водой и варят при слабом кипении 40—50 минут, заправляют солью, специями. При отпуске посыпают зеленью.

Баранина — 99 г, или говядина — 107 г, масса готового мяса — 50 г, лук репчатый — 238 г, жир топленый — 10 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 500 г.

Биринчоба — суп рисовый

В разогретом жире обжаривают мелко нацинкованный репчатый лук, морковь, нарезанную кубиками, добавляют томат-пюре. Заливают водой и доводят до кипения, отпускают перебранный и промытый рис, картофель кубиками и варят на слабом огне. Заправляют солью, специями, при отпуске посыпают зеленью.

Рис 1 с.— 40 г, сало топленое — 10 г, картофель — 100 г, морковь — 25 г, лук репчатый — 24 г, томат-пюре — 10 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 500 г.

Атола — суп мучной. Ширатола — суп молочный мучной

Просеянную пшеничную муку пассеруют при температуре 150—160 °С., периодически помешивая в надплитной посуде или противне и жарочном шкафу (слоем не более 4 см) до приобретения светло-коричневого цвета. Мучную пассеровку разводят горячей водой или молоком при непрерывном помешивании до образования однородной массы, заправляют солью, специями и проваривают в течение 10—12 минут. Перед подачей поливают растопленным баранным жиром или сливочным маслом.

Мука пшеничная 1 с.— 90 г, жир бараний топленый — 25 г или масло сливочное — 25 г, вода — 420 г, соль, специи. Рецепт для ширатола: мука пшеничная 1 с — 90 г, масло сливочное — 25 г, молоко — 400 г, соль. Выход — 500 г.

Умоч — суп с затертой мукой

В муку добавляют сырье яйца, сало топленое и затирают руками. Для получения равной крутики тесто протирают че-

рез металлическое сито с ячейками 2,5—3 мм. Отдельно пассеруют репчатый лук, добавляют воду, солят и после 15—20 минут засыпают полученную крупу и доводят до готовности. Суп можно готовить на мясном бульоне.

Мука пшеничная 1 с.— 50 г, сало топленое — 10 г, яйцо — 60 г, лук репчатый — 24 г, вода — 400 г, соль, специи. Выход — 500 г.

Ширшула — суп рисовый молочный

Предварительно перебранный и промытый рис засыпают в подсоленную кипящую воду и варят до полуготовности 10—15 минут. Затем сливают воду и полуготовый рис закладывают в кипящее молоко, добавляют соль, сахар и варят до готовности. При отпуске в суп кладут сливочное масло.

Молоко — 400 г, вода — 125 г, рис — 35 г, масло сливочное — 6 г, сахар — 5 г, соль. Выход — 500 г.

Ширкадучка — суп из свежих кабачков

В кипящее молоко добавляют кабачки и варят до готовности. За 10 минут до готовности добавляют припущеный рис, сахар, соль. При отпуске кладут сливочное масло.

Молоко — 300 г, кабачки — 166 г, рис — 25 г, сахар — 5 г, масло сливочное — 10 г, соль. Выход — 500 г.

Угрои шири — суп с лапшой молочный

В кипящее молоко с водой засыпают приготовленную лапшу и варят на слабом огне в течение 20 минут. Готовый суп заправляют солью и сахаром. При отпуске добавляют сливочное масло.

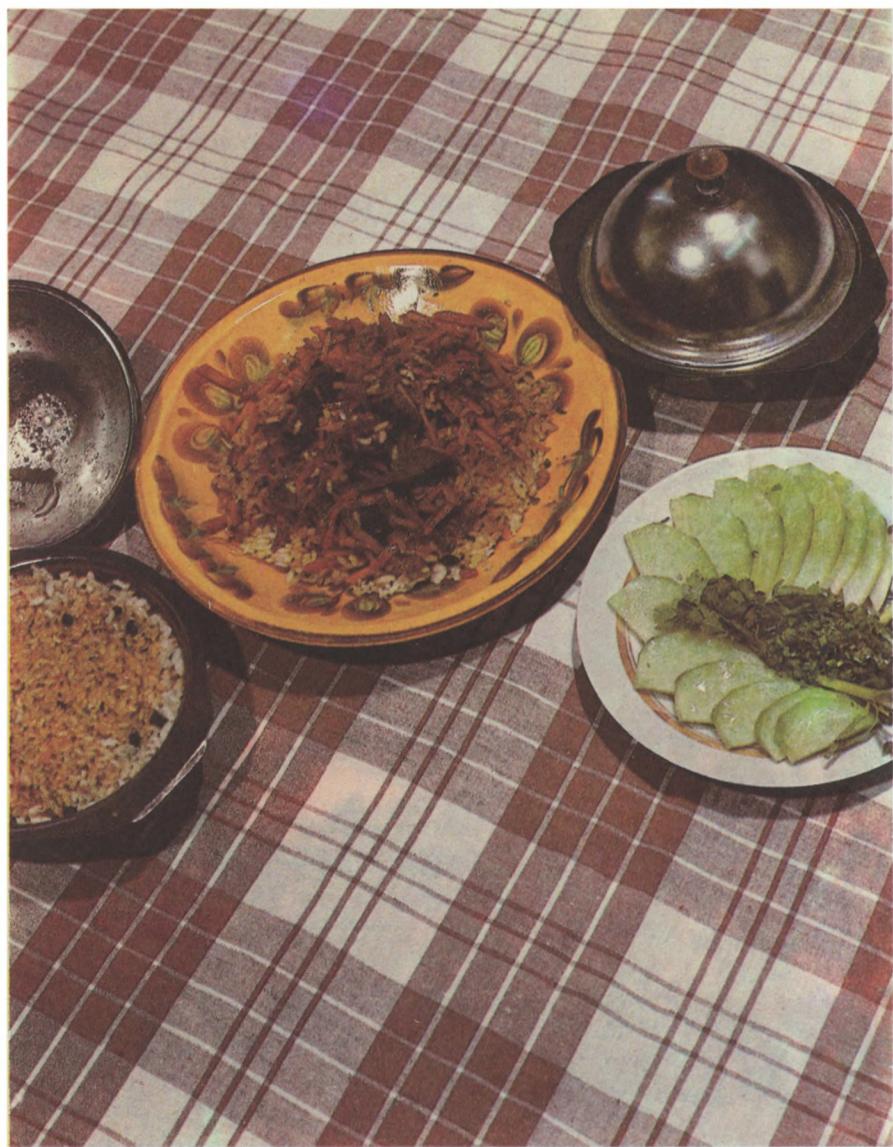
Молоко — 400 г, вода — 60 г, сахар — 5 г, лапша просущенная — 40 г, масло сливочное — 6 г, соль. Выход — 500 г.

Нахуд-шурбо «Таджикистан»

Баранину с косточкой рубят на кусочки весом 40—50 г, затем кладут в порционную миску, заливают водой, добавляют замоченный горох нут и варят при медленном огне в течение 30—40 минут. После этого добавляют репу, наре-

занную кубиками, лук репчатый кружочками и варят. За 10 минут до окончания варки добавляют томат-пюре и доводят до готовности. При отпуске наливают в косу, посыпают кинзой. Примечание: при отпуске с косточкой выход мяса увеличивается на 12—20 %.

Баранина — 218 г, горох нут — 300 г, репа — 73 г, лук репчатый — 60 г, томат-пюре — 10 г, кинза — 13 г.



**КАШИ
И БЛЮДА
ИЗ БОБОВЫХ**

В таджикской национальной кухне для приготовления первых, вторых самостоятельных блюд часто используются горох нут, маш, чечевица, кукуруза, которые в достаточном количестве содержат белки, представляющие основу структурных элементов клеток и тканей. С белками связано осуществление основных проявлений жизни: обмена веществ, сократимости, раздражимости, способности к росту, размножению и даже к высшей форме материи — мышлению. Известно, что белки представляют собой сложные высокомолекулярные вещества, построенные из сотен аминокислотных остатков. При образовании белковой молекулы аминокислоты соединяются в длинные пептидные нити, которые затем обычно скручиваются в шароподобные или волокнистые образования.

Белковое голодание довольно быстро приводит к тяжелому расстройству здоровья. Особенно чувствителен к недостатку белка растущий организм детей.

Мошибиринч «Таджикистан»

Для приготовления шариков бааранину, лук репчатый пропускают через мясорубку, добавляют сырье яйца, воду, солят, перчат, все хорошо перемешивают, затем делают мясные шарики, припускают в бульоне отдельно. В кипящий мясной бульон закладывают промытый перебранный маш, фасоль и варят до полуготовности, потом кладут промытый рис, варят в течение 15 минут, добавляют картофель, нарезанный кубиками. Солят, перчат и доводят до готовности. При отпуске заправляют чаккой и посыпают зеленью.

Бааранина — 113 г, лук репчатый — 35 г, морковь — 31 г, картофель — 67 г, яйцо — 1/6 шт., масло топленое — 10 г, маш — 15 г, рис — 15 г, фасоль — 10 г, чакка — 30 г, зелень — 10 г.

Нахудшураки «Фарогат»

В мясном бульоне отваривают предварительно замоченный горох нут. Подготовленное мясо кладут на решетку мантоварки и варят на пару до готовности.

При подаче на блюдо укладывают отварной горох, затем кладут нарезанное кусочками мясо и сверху — пассерованный лук, посыпают зеленью, молотым красным перцем и репчатым луком, нацинкованным кольцами.

Бааранина 1 к.— 218 г, горох нут — 87 г, зелень — 13,5 г, лук репчатый — 60 г, масло сливочное — 18 г.

Мошубириинчи

Бааранину нарезают кусочками весом 30—40 г, обжаривают до образования румяной корочки, добавляют репчатый лук, морковь и продолжают обжарку еще в течение 5 мин.

Все содержимое заливают водой, засыпают перебранный и промытый маш, варят 30 мин., после чего добавляют перебранный и промытый рис, и варят 25—30 мин. на слабом огне. Готовый суп заправляют солью и специями. Перед отпуском кладут кислое молоко, посыпают зеленью.

Баранина — 109 г, сало курдючное — топленое — 10 г, морковь — 25 г, лук репчатый — 24 г, маш — 40 г, рис 1 с.— 20 г, томат-пюре — 10 г, чакка — 30 г.

Шавла — каша рисовая с мясом

Мякоть баранины или говядины нарезают на мелкие кусочки, обжаривают до образования румянной корочки, добавляют нацинкованный репчатый лук, слегка обжаривают, заливают водой, кладут нарезанную мелкими кубиками морковь, соль, рубленый перец и доводят до кипения. Затем добавляют предварительно перебранный и промытый рис и варят до загустения, после чего котел плотно закрывают крышкой, доводят до готовности на медленном огне. При подаче посыпают зеленью. В шавлу можно добавить 10—15 г гороха нут за счет уменьшения такого же количества риса.

Баранина — 99 г или говядина 107 г, сало топленое — 15 г, рис 1 с.— 80 г, лук репчатый — 48 г, морковь — 50 г, масса готового мяса — 50 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 400 г.

Шавла бо пустумба — каша с курдючной оболочкой

Курдючную оболочку или рубец мелко нарезают, обжаривают вместе с мясом и готовят аналогично каше рисовой с мясом (шавла).

Баранина — 99 г или говядина 107 г, масса готового мяса — 50 г, курдючная оболочка — 46 г или рубец — 47 г, масса готовой оболочки или рубца — 25 г, сало топленое — 10 г, рис — 70 г, лук репчатый — 48 г, морковь — 40 г, зелень — 9 г, соль, специи.

Ширбиринч — каша рисовая

Предварительно перебранный и промытый рис варят в

течение 20—30 мин., затем добавляют молоко, сахар. Помешивая, доводят до готовности на медленном огне. При подаче поливают сливочным маслом.

Рис 1 с.— 80 г, молоко — 100 г, вода — 200 г, сахар — 10 г, масло сливочное — 10 г. Выход — 360 г.

Нахудшурак — отварной горох

Перебранный, предварительно замоченный горох нут кладут в котел, заливают водой так, чтобы полностью покрывала нут и варят на слабом огне, за 10 мин. до готовности заправляют солью. При отпуске на горох кладут нашинкованный репчатый лук, зелень и поливают винным уксусом или соком недозрелого винограда.

Горох нут — 153 г, лук репчатый — 36 г, зелень — 13 г, винный уксус — 5 г, соль — 2 г, перец красный — 1 г. Выход — 350 г.

Мошкичири — каша из риса и маша с мясом

Предварительно перебранный и промытый маш варят в течение 40—50 мин., добавляют промытый рис, заправляют солью, специями и доводят до готовности. Мякоть баранины мелко рубят и обжаривают вместе с нашинкованным репчатым луком, затем добавляют томат-пюре, обжаривают в течение 2—3 мин., заливают небольшим количеством воды, заправляют солью, специями, тушат до готовности в течение 20—25 мин. При подаче кашу укладывают горкой, сверху поливают полученной кайвой, кислым молоком и посыпают зеленью.

Баранина — 99 г или говядина — 107 г, масло растительное — 15 г, маш — 35 г, молоко — 30 г, масса готового мяса — 50 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 350 г.



**МУЧНЫЕ БЛЮДА
И КУЛИНАРНЫЕ
ИЗДЕЛИЯ**

*Не наливайся ты питьем,
Ешь в меру плов и хлеб,
Чтоб мир, где мы с тобой живем,
Не превращался в хлев.*

Изделия из муки занимают большое место в таджикской национальной кухне. При этом они могут составлять в одних случаях основу того или иного блюда, в других лишь кулинарным дополнением к мясу. Для приготовления используется, как правило, пшеничная мука высшего и первого сортов.

В этот раздел включены мучные блюда 44 наименований. Подаются они в горячем и холодном виде. Сюда входят манты с различными начинками, угро, тупа, пельмени, лагманы разного приготовления с различными компонентами. Для их приготовления используют, как правило, пресное тесто.

Излюбленные мучные национальные изделия — самбуса-танури, самбуса-вараки, санза, чак-чак и многие другие находят свое место на таджикском столе. Подаются, как правило, на круглых керамических или фарфоровых блюдах.

Манту — пельмени на пару

Баранину мелко рубят или пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют соль, перец, воду и смешивают с мелко нарубленным репчатым луком.

Замешивают крутое тесто и выдерживают его под влажной тканью (белая бязь) 40—50 мин., затем тесто домешивают до однородной массы, раскатывают в тонкие жгуты, делят на кусочки массой примерно 17 г и раскатывают на тонкие лепешки, на середины которых укладывают фарш, края защищают, придавая изделию круглую или овальную форму. Манту укладывают на смазанную маслом решетку, которую вставляют в специальное манту-казан и варят на пару в течение 30—40 мин.

Отпускают порциями по 4 или 6 шт., смазывают маслом, поливают кислым молоком, посыпают черным молотым перцем и зеленью. Можно подавать и без кислого молока, соответственно уменьшая выход. Готовые манту следует обжарить с двух сторон, залить небольшим количеством бульона, закрыть крышкой и поставить на 10—15 мин. в жарочный шкаф.

Баранина — 197 г или говядина — 197 г, лук репчатый — 77 г, перец красный молотый — 1 г, соль — 1,5 г, вода — 20 г. Масса фарша — 228 г.

Мука пшеничная — 75 г, вода — 30 г, соль — 1 г. Масса теста — 100 г. Масса полуфабриката — 328 г. Масло растительное для смазки — 5 г. Выход готовых манту — 300 г, кислое молоко — 30 г, перец черный молотый — 1 г, зелень — 9 г. Выход — 338 — 6 шт. по 50 г.

Тантуй кадуги — пельмени из тыквы на пару

Для фарша тыкву нарезают на мелкие кубики, добавляют мелко нарезанное сало-сырец, посыпают зеленью, перцем,

смешивают с мелко нарубленным репчатым луком и зеленью (кинза или райхон), слегка поджаривают. Готовый фарш укладывают на тонко раскатанное тесто, форму манты и варят на пару в манты — казане в течение 20—25 мин. Отпускают с кислым молоком или сметаной, посыпают зеленью.

Тыква — 110 г, сало-сырец — 10 г, лук репчатый — 36 г, зелень — 6 г. Масса фарша — 120 г. Мука пшеничная — 52 г, вода — 20 г. Масса теста — 70 г. Масса полуфабриката — 190 г. Масло растительное для смазки — 5 г. Соль, специи. Выход — 180 г — 4 шт. по 45 г.

Зелень — 8 г, кислое молоко — 30 г или сметана — 20 г. Выход со сметаной — 216 г, с кислым молоком — 236 г.

Блинчатый пирожок в кляре

На обжаренные блинчики (с одной стороны) укладывают фарш в виде рулета, опускают в кляр и жарят во фритюре. Для приготовления фарша мякоть курицы пропускают через мясорубку, слегка обжаривают в топленом масле, добавляют пассерованный лук, чеснок, охлаждают и заправляют сыром и яйцом. Подают на салфетке, украсив зеленью. Можно подать к бульону.

Блинчики-полуфабрикат — 65 г, фарш курицы — 52 г, масло топленое — 2 г, яйцо — 1/4 шт., лук репчатый — 12 г, чеснок — 2 г.

Оладьи из тыквы

В небольшом количестве кефира растворяют соль, сахар, добавляют дрожжи, соединяют с остальным кефиром, подогретым до 30—40°, добавляют просеянную муку, яйца, тыкву, протертую на терке, и перемешивают до образования однородной массы, оставляют в теплом месте на 2—3 часа. В процессе брожения тесто перемешивают.

Оладьи пекут на хорошо нагретых сковородах. Подают по 2 шт. на порцию со сметаной.

Мука пшеничная — 35 г, тыква — 270 г, яйцо — 1/4 шт., кефир — 40 г, сахар — 0,04 г, дрожжи — 0,52 г, масло растительное — 10 г, сметана — 20 г.



Тыква отварная со сметаной или маслом

Очищенную тыкву нарезают ломтиками и варят в подсоленной воде. При отпуске посыпают сахаром, сухарями, поливают маслом или сметаной.

Тыква — 259 г, сахар — 100 г, сухари — 100 г, масло сливочное — 15 г или сметана — 20 г.

Манту «Таджикистан»

Замешивают крутое тесто и оставляют его на 30—40 мин. для расстойки, накрывают мокрым полотенцем. Затем тесто раскатывают тонкими кружочками и отрывают от них небольшие кусочки весом 30—35 г, которые раскатывают в тонкий кружочек диаметром 10 см, так, чтобы край был тоньше середины.

Для приготовления фарша баранину пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют мелко нарубленный репчатый лук, заправляют солью, перцем, зирой и добавляют воду. Фарш кладут на середину кружочка теста, края которого защищают.

Манту варят на пару в течение 25—35 мин. При отпуске в косу кладут на порцию 3 шт., поливают кайвой и чаккой.

Мякоть баранины пропускают через мясорубку с крупной решеткой, обжаривают на топленом масле, добавляют пассерованный лук, томат-пюре и все вместе тушат до готовности.

Мука пшеничная в/с — 75 г, баранина I кат.— 307 г, лук репчатый — 116 г, зира — 1 г, томат-пюре — 15 г, масло топленое — 15 г.

Лахчак

Замесить пресное тесто вкрутую. Раскатать лепешки как для лапши, затем нарезать ломтиками — 5×6 см. Отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, мясо нарезать мелкими кубиками или пропустить через мясорубку (крупную решетку), обжарить в растопленном жире до полуготовности, затем добавить лук репчатый, нарезанный кольцами, обжарить до образования золотистой корочки, добавить томат, чеснок, специи. Подают в косе, вначале кладут отварные из теста ромбики, сверху — обжаренную кайлу, посыпают мелко нарезанной зеленью райхона.

Мука 1 с.— 150 г, жир говяжий — 2,5 г, томат 12 % — 20 г, лук репчатый — 180 г, говядина — 216 г, зелень — райхон — 13 г, чеснок — 20 г.

Тушбера — пельмени

Мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком или мелко рубят, заправляют солью, перцем и хорошо перемешивают. Тесто раскатывают в тонкий пласт толщиной 1 мм, нарезают на квадратики (50×50 мм), кладут на них фарш, свертывают угол на угол и защипывают края. Пельмени отваривают в подсоленной воде. При отпуске добавляют сметану или масло сливочное или кислое молоко.

Баранина — 250 г или говядина — 204 г, лук репчатый — 18 г, вода — 32 г. Масса фарша — 196 г. Масса теста — 158 г, соль, специи. Масса полуфабриката — 380 г, сметана 20 г или масло сливочное — 10 г или кислое молоко — 30 г. Выход: со сметаной — 400 г, с маслом сливочным — 390 г, с кислым молоком — 410 г.

Тушбераи биръён — пельмени жареные

Пельмени (полуфабрикат) обжаривают в масле, добавляют бульон и тушат. При отпуске поливают уксусом и посыпают зеленью.

Пельмени (полуфабрикат) — 380 г, масло растительное — 15 г, бульон — 30 г, уксус 3 % — 5 г, соль, специи, зелень — 9 г. Выход — 380 г.

Тушбера бо пудина — пельмени с мятой

Для фарша мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, соединяют с мелко нацинкованной мяты, заправляют солью, перцем, добавляют воду и хорошо перемешивают. Формуют и отваривают в подсоленной воде, при отпуске поливают уксусом и посыпают зеленью.

Баранина — 170 г или говядина — 168 г, лук репчатый — 24 г, мята молодая (пудина) — 35 г, вода — 20 г, соль, специи. Масса фарша — 170 г. Масса теста — 158 г. Масса полуфабриката — 328 г. Масса готовых пельменей — 360 г, зелень — 9 г, уксус 3 % — 5 г. Выход — 370 г.

Лагмони «Оромичон» — лагман «Наслаждение»

Для соуса-кайлы нарезанное кубиками мясо по 6—8 г обжаривают, добавляют нацинкованные соломкой редьку, сладкий перец, помидоры, капусту и обжаривают в течение 7—10 мин., заливают небольшим количеством воды, заправляют солью, специями, рубленым чесноком и тушат в течение 30—40 мин. При отпуске лапшу разогревают в горячей воде, кладут в косу, заливают соусом-кайлой, посыпают зеленью, поливают уксусом. Перец сладкий можно заменить таким же количеством лука репчатого.

Баранина — 165 г или говядина — 162 г. Масса готового мяса — 75 г. Масса теста — 96 г. Масса готовой лапши — 160 г. Масло растительное для смазки лапши — 1 г, сало топленое — 15 г, редька — 72 г или редис — 100 г, перец сладкий — 33 г, лук репчатый — 36 г, помидоры свежие — 47 г, капуста свежая — 38 г, чеснок — 7 г, укроп, кинза — 9 г, уксус 6 % — 5 г, соль, специи. Выход — 400 г.

Тушбераи «Табассум» — пельмени с ревенем

Мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют нацинкованную зелень, ревень и воду, заправляют солью, перцем и перемешивают. Формуют пельмени, отваривают их в подсоленной воде, отпускают с бульоном, сметаной и зеленью.

Баранина — 109 г или говядина — 108 г, лук репчатый — 36 г, ревень — 60 г, зелень (укроп, кинза) — 20 г, вода — 10 г. Масса фарша — 180 г. Масса теста — 158 г. Соль, специи. Масса полуфабриката — 338 г. Масса готовых пельменей — 370 г, бульон — 100 г, сметана — 20 г, зелень — 9 г.

Лагмони кима — лапша с фрикадельками

Мясо вместе с репчатым луком пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, сырое яйцо, воду и тщательно перемешивают. Из фарша формуют фрикадельки — 15—20 г.

Нацинкованный лук обжаривают, добавляют нарезанную соломкой морковь, свежие помидоры. Обжаренные продукты заливают водой, добавляют предварительно замоченный горох нут и варят в течение 30—40 мин. Затем добавляют картофель кубиками, алычу, фрикадельки и доводят на

слабом огне до готовности. За 10 мин. до готовности заправляют солью, специями, рубленым чесноком.

Говядина — 107 г или баранина — 110 г, лук репчатый — 7 г, яйцо — 1/8 шт., вода — 10 г. Масса полуфабриката — 100 г. Масса готовых фрикаделек — 75 г. Масса теста — 120 г. Масса готовой лапши — 200 г. Сало топленое — 15 г, картофель — 93 г, лук репчатый — 24 г, морковь — 40 г, помидоры свежие — 47 г, горох нут — 15 г, алыча — 10 г, чеснок — 5 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 500 г.

Шима — лапша тонкая с мясом

Для соуса-кайлы нарезанное на кубики мясо, нашинкованный репчатый лук, помидоры свежие обжаривают, добавляют небольшое количество воды, заправляют солью, специями и тушат в течение 30—40 мин.

Тесто раскатывают в виде удлиненного жгута, концы берут руками и движением обеих рук вытягивают на весу. Получившуюся петлю скручивают, затем вытягивают, скручивая петлю то влево, то вправо. Такую операцию проделывают до тех пор, пока толщина жгута не будет одинаковой по всей длине. Подготовленный жгут теста кладут на стол, посыпают мукой, вытягивают вдвоем, подпрыгивают мукой и снова вытягивают до получения тонких нитей.

Баранина — 110 г или говядина — 107 г, масло растительное — 15 г, лук репчатый — 48 г, чеснок — 5 г, томат-пюре — 22 г или помидоры свежие — 47 г. Масса готового мяса — 50 г. Масса теста — 120 г. Масса готовой лапши — 200 г. Яйцо — 1 шт., зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 400 г.

Маниар — лапша с мясом и омлетом

Мясо нарезают кусочками и обжаривают, добавляют нашинкованный репчатый лук, перец сладкий, нарезанные кубиками морковь и картофель. Через 10—15 мин. кладут свежие помидоры или томат-пюре и продолжают обжарку — 4—5 мин., заливают небольшим количеством воды и тушат в течение 30—40 мин. За 20 мин. до готовности кладут картофель, нарезанный крупными кубиками, заправляют солью, специями и доводят до готовности.

Тесто раскатывают в тонкий пласт шириной 1—1,5 мм, нарезают квадратиками 10×10 мм, отваривают в подсолен-

ной воде и промывают холодной водой. При отпуске лапшу разогревают в горячей воде, укладывают в косу, заливают соусом, сверху кладут омлет, посыпают зеленью.

Для омлета яйца разбивают водой и обжаривают на сковороде.

Баранина — 110 г или говядина — 107 г, сало топленое — 15 г, картофель — 93 г, лук репчатый — 48 г, морковь — 50 г, помидоры свежие — 47 г, перец сладкий — 53 г. Масса готового мяса — 50 г. Масса теста — 120 г. Масса готовой лапши — 200 г. Для омлета: яйца — 1 шт., вода — 16 г, маргарин — 4 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 500 г.

Лагмони «Хаваскор» — лагман «Любительский»

Для соуса-кайлы нарезанное кубиками мясо массой (по 6—8 г) обжаривают, добавляют нацинкованные соломкой редьку, сладкий перец, помидоры, капусту обжаривают в течение 7—10 мин., заливают небольшим количеством воды, заправляют солью, специями, рубленым чесноком и тушат 30—40 мин. Лагман при отпуске посыпают зеленью и измельченным вареным яйцом.

Баранина — 110 г или говядина — 107 г. Масса готового мяса — 50 г. Масса теста — 120 г. Масса готовой лапши — 200 г. Масло растительное для смазки лапши — 1 г, сало топленое — 15 г, картофель — 67 г или редька — 66 г, помидоры — 47 г, чеснок — 5 г, яйцо — 1 шт., зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 500 г.

Лагман «Особый»

Нарезанное кубиками мясо (по 6—8 г) обжаривают с репчатым луком, чесноком, добавляют помидоры, заливают небольшим количеством воды и тушат до готовности. При отпуске разогретую лапшу заливают соусом-кайлой, посыпают зеленью, поливают уксусом, сверху кладут мелко нарезанный омлет.

Баранина — 110 г или говядина — 107 г. Масса готового мяса — 50 г, сало топленое — 15 г, лук репчатый — 100 г, чеснок — 5 г, помидоры — 47 г, уксус винный 3 % — 10 г. Для омлета: яйцо — 1 шт., вода — 10 г, сало топленое — 120 г. Масса теста — 100 г. Масло растительное — 9 г, зелень, соль, специи. Выход — 450 г.

Лагман «Вахш»

Замешивают круглое тесто (пресное) на молоке и желтках. Оставляют его на 1—1,5 часа. Подготовленное тесто раскатывают тонким пластом на 3—3,5 мм и нарезают тонкий лагман, шириной 3—3,5 мм, который слегка растягивают для получения круглой формы. Полученный лагман (длинная лапша) отваривают в подсоленной воде в течение 9—10 мин., откидывают и промывают, затем смазывают перекаленым растительным маслом.

Потом готовят кайлу, для чего репчатый лук, свежие помидоры нарезают тонкими полукольцами, картофель, морковь, репу — брусочками. Мясо слегка отбивают и нарезают соломкой, шириной 3—3,5 мм и длиной 4—5 см. Затем мясо обжаривают на растительном масле с репчатым луком, добавляют свежие помидоры или томат-пюре. Через 5—10 мин. кладут морковь, репу, измельченный чеснок и продолжают обжаривать еще в течение 8—10 мин. После чего добавляют бульон, картофель, горох нут, заранее замоченный и отваренный до полуготовности, специи, соль и тушат до готовности.

Перед отпуском лагман разогревают в кипящем бульоне, укладывают в блюдо, сверху — кайлу, редьку, яйцо, отдельно подают чакку в пиале.

Мука в/с — 130 г, молоко — 30 г, яйцо — 10 г (желток), лук репчатый — 50 г, чеснок — 4 г, картофель — 52 г, морковь — 38 г, репа — 21 г, горох нут — 10 г, помидоры свежие — 32 г или томат-пюре — 10 г, масло растительное — 32 г, зелень — 7 г, зира — 1 г, чакка — 10 г, редька — 21 г, говядина — 164 г.

Лагман «Фарогат»

Мясо нарезать соломкой, как для беф-строганов, затем обжарить с луком репчатым, добавить томат, морковь, нарезанную соломкой, перец болгарский, картофель, нарезанный брусочками, и все это туширить в течение 30 мин. Тесто готовят на яйцах, крутое, отваривают и промывают.

Куймок: в муку добавляют яйцо (тесто готовят как для блинчиков), выпекают в духовке на противне тонким слоем, потом нарезают соломкой.

Заправка: в растительное масло добавляют перец красный и черный.

В косу кладут лапшу, заливают кайлом, добавляют куймок и заправку, посыпают зеленью и подают.

Говядина 1 кат.— 164 г, масло топленое — 20 г, перец болгарский — 30 г, картофель — 66 г, лук репчатый — 36 г, морковь — 38 г, яйцо — 2 шт., мука в/с — 20 г, зелень райхон — 3 г, перец красный — 0,05 г, чеснок — 10 г, масло хлопковое — 5 г, томат-пюре — 15 г.

Лагман «Рохат»

Для приготовления соуса-кайлы мясо, нарезанное на мелкие кусочки весом 15—20 г, обжаривают на разогретом жире, добавляют шинкованный репчатый лук, перец болгарский, редьку, чеснок и томат-пюре. Затем наливают небольшое количество бульона, заправляют солью, специями и тушат на медленном огне в течение 30—40 мин.

Замешивают пресное тесто, оставляют его на 30—40 мин. Лапшу отваривают в подсоленной воде, затем промывают и смазывают маслом. При отпуске ее разогревают в горячей воде, укладывают в косу, заливают кайлом, кладут чеснок с перцем, жареное яйцо, нарезанное соломкой, посыпают зеленью (яйцо взбивают и жарят в виде омлета). Чеснок мелко шинкованный смешивают с перцем и жарят на жире.

Баранина — 200 г или говядина — 216 г, жир бараний или говяжий — 22 г, лук репчатый — 60 г, томат-пюре — 20 г, перец болгарский — 33 г, капуста — 10 г, редька — 25 г, яйцо — 1 шт., мука пшеничная — 103 г, чеснок — 5 г.

Самбуза «Фарогат»

Для приготовления фарша берут мякоть баранины, курдючное сало и мелко нарезают, затем добавляют мелко рубленный репчатый лук, соль, черный перец, зиру и все тщательно перемешивают.

Тесто (раствор соли, вода, мука) замешивают крутое, пресное, оставляют его на 30—40 мин. в прохладном месте. Затем разделяют на кусочки и раскатывают на маленькие лепешки, на которые укладывают фарш, и придают округлую форму. Четыре круглых полуфабриката слепляют бок о бок, получается одно целое. В этом виде самбузы выпекают в тандуре. После выпечки смазывают маслом. Подают в горячем виде.

Баранина — 10 г, сало курдючное — 2 г, мука 1 с.— 8 г,

лук репчатый — 6 г. зира — 0,05 г, перец черный — 0,02 г, масло растительное для смазки — 0,03 г.

Самбуса «Фармуда»

В измельченное масло добавляют жир-сырец, нарезанный кубиками, молоко, нарубленный репчатый лук, соль, перец и перемешивают. Пресное тесто после расстойки раскатывают на лепешки, на которые укладывают фарш, защищают края, придавая форму прямоугольника, круглую форму.

Самбусу выпекают в тануре или жарочном шкафу. Потом смазывают маслом, посыпают черным молотым перцем.

Баранина — 29 г, жир-сырец бараний — 6 г, лук репчатый — 8 г, мука пшеничная — 17 г, масло растительное — 1 г.

Манпари «Варзоб» — лапша с мясом и яйцом

Мясо нарезают кусочками и обжаривают, добавляют нацинкованный репчатый лук, перец сладкий, нарезанные кубиками морковь и картофель, через 10—15 мин. кладут свежие помидоры или томат-пюре и продолжают обжарку в течение 4—5 мин., заливают небольшим количеством воды и тушат 30—40 мин.

За 20 мин. до готовности кладут картофель, нарезанный крупными кубиками, отварной горох и барбарис, заправляют солью, специями и доводят до готовности.

Тесто раскатывают в тонкий пласт толщиной 1—1,5 мм, нарезают квадратами 10×10 мм, отваривают в подсоленной воде и промывают холодной водой.

При отпуске лапшу разогревают в горячей воде, укладывают в косу, заливают соусом, сверху кладут одно жареное яйцо (глазунья), посыпают зеленью.

Баранина — 166 г или говядина — 162 г, сало топленое — 15 г, картофель — 93 г, морковь — 50 г, помидоры свежие — 47 г, горох нут — 10 г, барбарис — 3 г. Масса готового мяса — 75 г. Масса теста — 120 г. Масса готовой лапши — 200 г. Яйцо — 1 шт., маргарин — 4 г, зелень — 9 г, соль, специи. Выход — 500 г.

Рулет «Малохат» — рулет с мясом, паровой

Для фарша мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, чесноком, салом, добавляют мелко нарубленную зелень, барбарис, небольшое количество воды, заправляют солью, специями и перемешивают.

Тесто раскатывают в пласт толщиной 1—1,5 мм, укладывают на него фарш, сворачивают в виде рулета и отваривают на пару, в манту-казане в течение 40—50 мин.

При отпуске нарезают на порции и поливают кислым молоком.

Баранина — 220 г или говядина — 216 г, сало-сырец — 10 г, лук репчатый — 36 г, зелень (укроп, кинза, райхон) — 25 г, чеснок — 6 г, барбарис — 3 г. Масса фарша — 228 г. Масса теста — 100 г. Масса полуфабриката — 328 г. Масло растительное для смазки — 5 г, кислое молоко — 30 г, соль, специи. Выход — 330 г.

Куймоки «Помири» — блины по-памирски

Замешивают жидкое тесто, из которого жарят (пекут) блины на предварительно смазанной и раскаленной сковороде. Отпускают их с маслом сливочным или сметаной, а можно с кислым молоком.

Мука — 75 г, вода — 118 г, сахар — 3,5 г, соль — 1,5 г. Масса теста — 195 г. Масло растительное — 7 г. Масса блинов — 150 г. Сметана — 20 г или масло сливочное — 10 г или кислое молоко — 30 г.

Самбусай «Куша»

Мясо пропускают через мясорубку или мелко рубят, так же мелко рубят лук и сало, затем добавляют соль, перец и перемешивают.

Замешивают пресное тесто и после расстойки раскатывают в лепешки толщиной 1 мм, на них укладывают фарш, защищают края, придавая круглую форму, соединяя две шт. (по 50 г). Самбусу выпекают в тануре (специальных печах) или в жарочных шкафах. Горячую — смазывают растительным маслом.

Баранина — 109 г или говядина — 110 г, лук репчатый — 48 г, сало-сырец — 10 г. Масса фарша — 130 г. Мука — 75 г, вода — 25 г. Масса теста — 100 г. Соль, специи. Масса полу-





фабриката — 230 г. Масло растительное — 3 г. Выход — 200 г (4 шт. по 50 г).

Самбусай «Хисор» — самбуза по-гиссарски

Для фарша мясо пропускают через мясорубку, сало-сырец, лук репчатый, зелень мелко нарезают, добавляют барбарис, зиру, соль, перец и перемешивают.

Самбузу приготавливают овальной формы, выпекают и смазывают маслом.

Баранина — 109 г или говядина — 110 г, сало-сырец — 102 г, лук репчатый — 36 г, зелень — 10 г, барбарис — 2 г, зира (тмин) — 0,5 г. Масса фарша — 130 г. Масса теста — 100 г. Соль, специи. Масса полуфабриката — 230 г. Масло растительное для смазки — 3 г. Выход — 200 г (4 шт. по 50 г).

Самбусай танури — самбуза печеная

Для фарша мясо пропускают через мясорубку или, как и репчатый лук и сало, мелко рубят, добавляют соль, перец и перемешивают. Пресное тесто после расстойки раскатывают в лепешки толщиной 1 мм, на них укладывают фарш, защищают края, придавая круглую форму.

Самбузу выпекают в тануре (специальных печах) или жарочных шкафах. Горячую самбузу смазывают растительным маслом.

Самбузе можно придавать форму треугольника или четырехугольника. Все виды самбусы перед выпечкой слегка смачивают водой.

Баранина — 109 г или говядина — 110 г, лук репчатый — 48 г, сало-сырец — 10 г. Масса фарша — 130 г. Мука — 75 г, вода — 25 г. Масса теста — 100 г. Соль, специи. Масса полуфабриката — 230 г. Масло растительное для смазки — 3 г. Выход — 200 г (2 шт. по 100 г).

Самбусай вараки — самбуза слоеная

Для фарша мясо пропускают через мясорубку или мелко нарезают вместе с репчатым луком, заправляют солью, перцем и обжаривают.

Замешивают крутое тесто и после расстойки раскатывают в большие пластины толщиной 1 мм, поверхность их смазывают растительным маслом и скручивают. Затем нарезают на отдельные кусочки массой — 50 г и раскатывают в лепешки, на середину их укладывают фарш, края зашипывают, придавая овальную форму. Самбусу выпекают в тануре или жарочном шкафу, после выпечки смазывают маслом. Подготовленную самбусу (полуфабрикат) можно обжарить в большом количестве масла, соответственно предусмотреть для этих целей — 10 г масла растительного на порцию, вместо 3 г.

Баранина — 124 г или говядина — 122 г, масло растительное — 5 г, лук репчатый — 48 г. Масса фарша — 130 г. Мука — 62 г, яйца — 1/5 шт., вода — 25 г, масло растительное — 10 г. Масса теста — 105 г. Масса полуфабриката — 23 г. Масло растительное — 3 г, соль, специи. Выход — 200 г.

Самбусай пиёзи — самбуса с луком

Для фарша лук репчатый, зеленый и зелень пассеруют, заправляют солью, перцем. Самбусу приготавливают треугольной формы, выпекают в тануре или жарочном шкафу и смазывают маслом.

Лук репчатый — 78 г, лук зеленый — 30 г, зелень (кинза, укроп) — 35 г, сало-сырец — 15 г. Масса фарша — 130 г. Масса теста — 100 г. Соль, специи. Масса полуфабриката — 230 г. Масло растительное для смазки — 3 г. Выход — 200 г (4 шт. по 50 г).

Самбусай гушти бирёэн — самбуса с мясом жареным

Для фарша мясо, репчатый лук пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем и обжаривают. Дрожжевое тесто готовят опарным способом, раскатывают небольшими лепешками, на которые кладут фарш, заворачивают в форму полумесяца, обжаривают в масле.

Баранина — 66 г или говядина — 54 г, лук репчатый — 24 г, масло растительное — 4 г. Масса фарша — 65 г. Мука пшеничная — 50 г, дрожжи прессованные — 2 г, маргарин — 2 г, сахар-песок — 4 г, вода — 33 г. Масса теста — 102 г. Соль, специи. Масса полуфабриката — 165 г. Масло растительное для жарки — 12 г. Выход — 150 г (2 шт. по 75 г).

Бичак

Репчатый лук пассеруют, добавляют нарезанную мелкими кубиками или соломкой тыкву и припускают до размягчения тыквы.

На раскатанную лепешку укладывают фарш, завертывают так, чтобы изделие приобрело 4-х угольную форму. Выпекают в тануре или жарочном шкафу. В горячем виде смазывают маслом.

Тыква — 66 г, лук репчатый — 30 г, маргарин — 5 г, мука пшеничная — 40 г, масло растительное — 2 г.

Самбуса «Рохат»

Из муки в/с готовят крутое тесто. Формуют его в виде шариков по 30 г, откладывают для набухания клейковины и раскатывают в тонкие лепешки (1—2 см). На середину кладут фарш и заворачивают края между трех пальцев так, чтобы получился пирожок с тремя горбинками, затем смазывают яйцом и выпекают в тануре или жарочном шкафу.

Для фарша мясо баранины пропускают через мясорубку, добавляют рубленый репчатый лук и нарезанное кубиками сало-сырец.

Баранина — 52 г, сало-сырец — 8 г, лук репчатый — 24 г, мука в/с — 25 г, яйцо — 1/2 шт.

Самбуса с тыквой

Для приготовления фарша тыкву, натертую на терке, смешивают с мелко нарезанным курдючным салом и репчатым луком, заправляют солью и специями, слегка поджаривают. Пресное тесто после расстойки раскатывают в лепешки толщиной 1—1,5 мм. На них укладывают фарш, защищают края, придавая форму треугольника. Выпекается в тануре. Горячую самбусу смазывают растительным маслом.

Мука 1 с.— 7 г, тыква — 9 г, сало курдючное — 3 г, лук репчатый — 3 г, зира — 0,05 г.

Самбусай алафи — самбуса с зеленью

Пресное тесто раскатывают в пластины, на них кладут фарш и придают самбусе круглую форму. При выпечке ее

смачивают водой, прикрепляют швом к стене танура.

Перед отпуском смазывают жиром.

Для приготовления фарша зелень перебирают и промывают. Мелкорубленый репчатый лук, зелень, щавель и молодую мяту тщательно смешивают.

Мука 1 с.— 25 г, лук репчатый — 10 г, зелень — 10 г, щавель — 12 г, райхон — 10 г, сало курдючное — 10 г, масло растительное — 3 г.

Салла — хворост

Замешивают пресное тесто, раскатывают толщиной 2 мм. Пласти разрезают на полоски шириной 3—4 см. Полоски наворачивают на конец скалки в виде спирали, затем осторожно снимают и опускают в сильно разогретое растительное масло для обжарки. Посыпают сахарной пудрой.

Мука пшеничная — 150 г, сахар — 10 г, яйцо — 1—3 шт., вода — 60 г, соль — 3 г. Масса теста — 240 г. Масло растительное для жарки — 15 г, сахарная пудра — 5 г. Выход — 200 г.

Хамирбирьёни бофта — плетенка из теста жареная

Готовое дрожжевое тесто раскатывают жгутом длиной 60—70 см, складывают пополам и переплетают. Жарят в большом количестве жира, по готовности посыпают сахарной пудрой.

Мука пшеничная — 65 г, дрожжи прессованные — 2 г, соль — 1 г, вода — 32 г. Масса теста — 100 г. Масло растительное для жарки — 10 г, сахарная пудра — 5 г. Выход — 80 г.

Зулбиё — оладьи с медом

В небольшом количестве воды растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи. Все это процеживают, добавляют половину подогревенного до температуры 35—40 °С молока, муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы. Тесто оставляют для расстойки на 40—50 мин., затем добавляют оставшееся молоко и хорошо перемешивают. Готовое тесто жарят в сильно разогретом масле в казане, выливая тесто по периметру котла неболь-

шими порциями тонкой струйкой. Оладьи поливают медом.

Мука пшеничная — 75 г, молоко — 50 г, дрожжи прессованные — 3 г, вода — 25 г, яйца — 1/4 шт., сахар — 5 г, соль — 2 г. Масса теста полуфабриката — 170 г. Масло растительное для жарки — 12 г, мед — 30 г. Выход — 170 г (3 шт. по 45—50 г).

Чахолдак — жареная лапша

Из набора сырья замешивают (сдобное) тесто, после расстойки (40—50 мин) разделяют на куски по 30 г, раскатывают их в тонкие лепешки, заципывают один конец, придавая форму ушей слона, обжаривают в сильно разогретом масле до золотисто-коричневого цвета. По готовности посыпают сахарной пудрой.

Мука пшеничная — 75 г, молоко — 25 г, маргарин — 5 г, яйца — 1/4 шт., соль — 5 г, сахар — 1 г. Масса теста полуфабриката — 120 г. Масло растительное для жарки — 12 г, сахарная пудра — 2 г. Выход — 100 г.

Баурсок — шарики из теста

Готовое дрожжевое тесто раскатывают в виде колбасок (жгути), из которых нарезают кусочки весом 20 г, закатывают их в шарики и обжаривают в разогретом растительном масле до золотисто-коричневого цвета. По готовности посыпают сахарной пудрой.

Мука пшеничная — 75 г, молоко цельное — 30 г, сахар — 5 г, маргарин — 5 г, дрожжи прессованные — 3 г, соль — 2 г. Масса теста — 120 г. Масло растительное для жарки — 12 г, сахарная пудра — 3 г. Выход — 100 г.

Чак-чак

Из готового сдобного теста раскатывают колбаски толщиной 1 см, нарезают шарики величиной с кедровый орешек и обжаривают их до золотистого цвета. По готовности заливают растворенной смесью сахара с медом. Чак-чак можно подавать порциями в блюде, вазе, придавая форму пирамиды, конуса, звезды и т. д. Тесто следует нарезать в виде лапшички.

Мука пшеничная в/с — 75 г, яйца — 1/4 шт., маргарин — 3 г, сахар — 5 г, молоко цельное — 25 г, соль — 2 г. Масса теста — 120 г. Масло растительное для жарки — 12 г, сахар — 10 г, мед — 10 г. Выход — 120 г.

Санза

Готовое сдобное тесто раскатывают в тонкие нити (жгуты), потом вытягивают их на весу, собирают в моток и обжаривают в сильно разогретом масле до золотисто-коричневого цвета. По готовности посыпают сахарной пудрой.

Мука пшеничная — 75 г, яйца — 3 шт., маргарин — 2 г, вода — 30 г. Масса теста — 120 г. Масло растительное — 12 г, сахарная пудра — 3 г. Выход — 100 г.

Пилита — завитушки из теста

Готовое дрожжевое тесто раскатывают на смазанном маслом столе в виде тонких нитей (жгутов), затем скручивают их вдвое и обжаривают в сильно разогретом растительном масле до золотисто-коричневого цвета. По готовности посыпают сахарной пудрой.

Мука пшеничная — 75 г, дрожжи прессованные — 3 г, сахар — 5 г, маргарин — 5 г, вода — 30 г, соль — 2 г. Масса теста — 120 г. Масло растительное — 12 г, сахарная пудра — 3 г.

ПЛОВЫ

Плов в питании народов Средней Азии и Кавказа занимает особое место.

Основным продуктом для приготовления плова является рис. Следовательно, сорт риса, условия его хранения, влажность, его качества имеют большое значение для приготовления вкусного плова. В рецептуру многих пловов входят баранина, говядина, птица, яйца, масло растительное, животные жиры. Все это естественно делает пловы очень высококалорийными. Белковый состав многих пловов может удовлетворить потребность организма человека в белках.

Многие пловы готовят на смеси растительного масла и животного жира, что обеспечивает потребность организма в жирных кислотах. Богат минеральный и витаминный состав плова. Для его приготовления используют овощи: морковь, репу и др., фрукты: айву, яблоки, гранаты, изюм и т. д. Зелень: приправы, специи. Ко многим видам этого блюда подают овощные салаты, фрукты и ягоды (зерна граната, засыпанные вишней).

Пловы подразделяют по набору продуктов: плов из баранины с айвой, плов с курицей, плов с изюмом и т. д. По способу приготовления — плов таджикский, плов самаркандский, плов ферганский, плов азербайджанский и др. Поэтому из набора одних и тех же продуктов можно приготовить разные виды плова.

В настоящем альбоме собрано 30 наименований пловов, приготовляемых в разных уголках нашей республики.

Таджикские пловы имеют золотисто-коричневый оттенок. Их готовят с морковью оранжевого цвета. Самаркандский и бухарский — имеют белый цвет, их готовят с морковью желтого цвета, зирбак с рисом перед подачей не перемешивают. Ферганский плов перед подачей тщательно перемешивают в казане (рис с зирбаком). В кавказских и турецких пловах рис подвергается тепловой обработке. Натуральный плов при подаче покрывается разными продуктами, предварительно подвергнутыми какому-нибудь виду тепловой обработки.

Плов, как блюдо, по природе «эгоист». Чтобы по-настоящему насладиться им, надо готовить и подавать только плов и салаты к нему. Объясняется это тем, что плов очень высококалорийное блюдо и одного его достаточно для удовлетворения организма в покрытии всех расходов (белковых, энергетических и др. нужд). Поэтому употребление другого блюда перед пловом не рекомендуется. Плов лучше употреблять днем. К нему обязательно рекомендуется по-

давать салат из свежих овощей, зелень, очищенные зерна граната, выдержанную на пару свежую вишню и другие салаты, специально приготовленные к плову.

Характеристика основных пищевых продуктов, используемых для плова

Рис, как уже было сказано, является основным продуктом для приготовления плова. Рис содержит в основном крахмал (10—20 %). Богат и минеральный состав риса. Он содержит соли калия, кальция, магния, фосфора, железа. Мало витаминов в рисе (витамины В₂ и РР), белков (около 7 %) и жира (около 1 %). На этот недостаток восполняется использованием риса в сочетании с другими продуктами для приготовления плова. Большое значение имеет водопоглотительная способность риса и так называемая «маслоемкость». Что касается крахмала, то он находится в рисе в виде крахмальных зерен. Поэтому, чтобы рис получился рассыпчатым, крахмальные зерна при набухании в процессе варки не должны терять свою структуру. А это зависит от количества воды и водопоглощающей способности зерен рисового крахмала. Чем больше зерна крахмала могут поглотить воды, тем меньше влияет ошибка в количестве воды, необходимой для приготовления плова, тем лучше набухают крахмальные зерна. Рис в плове получается более крупным и удовлетворяет всем требованиям, предъявляемым к его качеству (таблица 1). Количество воды на кг зависит также от влажности риса и интенсивности нагрева. В пловы, приготовляемые на плитах, на один кг риса требуется меньше воды, чем приготовляемые в казанах. Они получаются более качественными, если нагрев содержимого казана до выпаривания жидкости с поверхности риса интенсивен.

Качество плова зависит от сортовых особенностей и степени обработки риса, его «маслоемкости». Рис, обработанный кустарным способом, при варке плова впитывает небольшое количество жира и как бы плавает в нем, что обусловливает хорошее качество плова, так как ядра получаются более рассыпчатыми.

На рисзаводах применяют четырехкратное шлифование риса путем пропускания его через шлифовальные поставы. Изучение влияния степени шлифования риса на его «маслоемкость» выявило, что наименьшей «маслоемкостью» обладают сорта риса с большей стекловидностью, рис с лучшими

Сорта риса и их качества

Таблица 1

Сорта риса	Показатели пищевых продуктов			Внешний вид готового блюда
	к-во воды на 1 кг риса	вес 1 кг риса после варки	% потери полезных в-в в процессе варки	
Девзира	5.07	3.60	6.84	слегка желтоватый оттенок, сыпучий.
Бугдай, гурукг	4.16	3.20	7.69	бледно-желтоватый цвет, мягкий, сыпучий
Узрос-7	4.06	2.90	7.40	белый цвет, разваристый
Дубровский-129	4.20	3.15	7.71	белый цвет, разваристый, ядра прижимают друг друга

показателями (согласно таблице 2) дает лучший внешний вид плова, ядра риса получаются более крупными, упругими, рассыпчатыми, больше требуют времени для варки, чем другие сорта. Физические свойства плова медленно достигают оптимума, впитывают меньше жира (масла), рис как бы плавает в масле и поэтому ядра не прилипают друг к другу. Крахмал риса имеет большой коэффициент водопоглощения и впитывает меньше масла, обладает высоким содержанием амилазы — сахарида (около 25—30 %). Поэтому, при варке сохраняет форму ядра и имеет более рассыпчатую структуру, чем сорта с меньшим содержанием амилазы, и химический состав риса зависит от его сорта.

Больше белка, крахмала, жира, золы, клетчатки, витаминов содержится в местных сортах риса. Учитывая, что су-

Таблица 2

Сорта риса	Крахмал	Химический состав в %					
		соги	белок	жиры	зола	клетчатка	витамин В ₂
Девзира	82.40	83.0	8.63	0.80	0.78	0.70	0.215
Бугдай, гурукг	76.97	84.0	7.88	1.53	1.07	0.89	0.200
Узрос-7	87.67	62.0	7.06	0.64	0.47	0.38	0.182
Дубровский-129	86-87	62.0	8.12	0.76	0.61	0.27	0.168
Узрос-269	88.84	43.0	7.0	0.67	0.61	0.36	0.168

точная потребность организма человека в витамине В₂ не всегда удовлетворяется пищевыми продуктами, рекомендуется больше использовать местные сорта риса. Блюда из них лучше усваиваются благодаря большому содержанию клетчатки, так как способствуют лучшей перистальтике кишечника, а также препятствуют накоплению жира в печени, укрепляют стенки кишечника.

В Советском Союзе рис высевают в Таджикской, Узбекской, Казахской ССР (Кзыл-Ординская обл.), Азербайджанской ССР (Ленкоранский и Бухинский районы), на Дальнем Востоке, а также на юге Украинской ССР и в Краснодарском крае.

Местные сорта — исфаринские, регарские, овкувоз, конгили, самаркандский и др., по качеству приравниваются к сортам девзира, бугдай, гурукг, дубровский-129.

Характерным отличием подвидов и сортов риса является отношения длины и ширины ядра. Наибольшей ценностью по качеству обладает зерно, имеющее большую величину отношения длины к ширине. К ним относятся сорта девзира, конгили, овжудод, арша-шалы, казахи-шалы, болгарского-65, челяй, акула, зерна которых продолговатые, а сорт «садри» — узрос-269, краснодарский 3362, зерна — округлые и средние по размеру, а также кырмызы, ходжи (ахмет) и другие, зерна круглые, мелкие, мучнистые.

Кроме вышеуказанных сортов, в продажу поступает рис, привезенный из Кореи, Ирана и др. стран. Рис корейский — круглый, средний по размеру, стекловидный, обладает очень хорошими качествами, с высоким коэффициентом водопоглощаемости и «маслоемкости».



Плов «Душанбе»

Горох и рис замачивают в подсоленной воде на 2—3 часа до варки (10 г соли на 1 литр воды). Мясо кусочками по 10—12 г обжаривают в чугунном котле с сильно нагретым жиром до образования поджаристой корочки, затем добавляют нарезанные соломкой лук и морковь и жарят все вместе. После этого вливают воду в количество, равном весу риса и гороха, набухших в воде. Засыпают рис, горох, кладут специи и варят. Как только вода будет поглощена рисом, котел закрывают крышкой и доваривают на слабом огне в течение 20—25 мин.

При подаче плов укладывают в тарелку горкой и посыпают нацинкованным луком.

Говядина — 216 г или баранина 1 кат.— 200 г, рис — 100 г, жир топленый — 30 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 30 г, горох нут — 10 г, зира — 1 г, зелень — 10 г.

Плов «Вахш»

Перекаливание сала бараньего производится на сильном огне при перемешивании шумовкой до появления белого дыма. Затем добавляют нацинкованный репчатый лук и обжаривают в течение 3—4 мин., кладут нарезанное порциями мясо и обжаривают до румяной корочки, добавляют нарезанную соломкой морковь, заправляют солью, перцем и продолжают жарить 3—4 мин. Затем добавляют заранее замоченный горох, заливают водой и тушат до готовности. При поступлении заказа, в порционную металлическую посуду закладывается пассеровка, добавляется предварительно замоченный рис, лимон или алыча, вода. Доводится до кипения, посуда закрывается крышкой и в течение 29 минут доводится до готовности.

В порционных мисках приносят посетителю и опрокидывают на порционную тарелку.

Баранина 1 кат.— 166 г или говядина — 170 г, сало баранье — 40 г, лук репчатый — 77 г, морковь — 100 г, рис — 90 г, зира — 0,2 г, алыча или лимон — 10 г, горох нут — 10 г.

Плов «Любительский»

Говядину нарезают кусочками длиной 3—4 см, толщиной 0,5 см. Солят, добавляют вино сухое, анис, дают постоять в течение 30 мин. В нагретое топленое масло кладут мясо, жарят до образования румянной корочки, затем добавляют лук, нарезанный полукольцами, морковь — соломкой, обжаривают в течение 10 мин., добавляют томат-пюре и жарят еще 5 мин. Затем добавляют костный бульон или воду, чтобы покрыло всю массу, специи и тушат в течение 10—15 мин. (до готовности). В кипящую подсоленную воду закладывают вермишель, варят до готовности в течение 10—15 мин., откidyвают на сито и промывают кипяченой водой. Также варят рис.

После этого отварные вермишель и рис заправляют топленым маслом, ставят в жарочный шкаф при слабом нагреве, чтобы эти гарниры не остыли.

При отпуске в порционную тарелку кладут рис и вермишель, сверху — обжаренное мясо, посыпают зеленью, сбрызгивают уксусом.

Говядина — 208 г, рис 1 с.— 54 г, вермишель — 33 г, масло топленое — 70 г, лук репчатый — 60 г, морковь — 90 г, вино сухое — 20 г, зелень — 13 г, анис — 2 г.

Палави хасибнок — плов с хасибом

В сильно разогретом жире обжаривают нашинкованный репчатый лук и морковь, нарезанную соломкой, до золотисто-коричневого цвета, заправляют солью, перцем, замачивают водой и тушат в течение 4—5 мин. Кладут предварительно перебранный и промытый рис, добавляют оставшуюся часть воды и варят — пока жидкость будет поглощена. Рис собирают в кotle горкой, а вокруг него укладывают хасиб отварной, плотно закрывают крышкой и доводят до готовности на слабом огне в течение 20—25 мин. При

отпуске хасиб нарезают кусочками, укладывают сверху плова и посыпают зеленью.

Хасиб готовый — 76 г, рис — 100 г, масло растительное — 40 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 100 г, зелень — 10 г.

Макаронпалов — плов с макаронами

В сильно разогретом жире слегка обжаривают нацинкованный репчатый лук, кладут мясо, нарезанное кубиками весом 10—15 г, морковь, нацинкованную соломкой, и продолжают обжаривать в течение 3—5 мин. Все заливают водой, кладут предварительно замоченный горох нут, зиру, перец и тушат 25—30 мин. Макароны подсушиваются в жарочном шкафу до золотистого цвета, разламывают длиной 4—5 см. В готовый зирбак кладут макароны, заливают небольшим количеством воды и варят до готовности. При отпуске макароны укладывают горкой, сверху кладут зирбак и посыпают зеленью.

Баранина — 110 г, масло растительное — 50 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 100 г, макароны — 120 г, зелень — 10 г.

Палови «Рохат»— плов «Наслаждение»

В разогретом жире обжаривают зачищенные кости до коричневого цвета, затем их убирают, кладут предварительно перебранный и промытый рис, заливают водой, чтобы покрывало рис, заправляют солью, специями и варят. Когда жидкость поглощена, полотно закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 20—25 мин. Нарезанное мясо, массой 10—15 г, обжаривают на жире вместе с нацинкованным репчатым луком и сладким перцем, добавляют нарезанные свежие помидоры, обжаривают 5 мин., заливают водой, кладут предварительно замоченный горох нут и варят 40—45 мин., добавляют ревень, нарезанный кубиками, или алычу или барбарис и доводят на медленном огне до готовности. За 10 минут до готовности заправляют солью, специями. При отпуске рис укладывают горкой, сверху заливают соусом, посыпают зеленью.

Баранина — 166 г или говядина — 170 г, рис — 100 г, сало топленое — 40 г, лук репчатый — 36 г, перец болгар-

ский — 17 г, помидоры свежие — 75 г, горох нут — 20 г, ревень — 20 г, алыча — 10 г, барбарис — 3 г, зелень — 10 г.

Плов с перловкой

В сильно разогретом жире обжаривают мясо, нарезанное кусочками (25—30 г), до образования румяной корочки. Морковь, нацинкованную соломкой, лук репчатый, нарезанный кольцами, соль, перец, зиру, барбарис заливают водой и тушат в течение 10—15 мин. После чего кладут предварительно перебранную и промытую перловку, добавляют оставшуюся часть и варят. Когда жидкость будет поглощена перловкой, плотно закрывают крышку котла, доводят до готовности в течение 20—25 мин. В отличие от плова из риса в плов с перловкой воды добавляют в два раза больше. Перед отпуском плов укладывают горкой, сверху кладут мясо и посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салат из свежих овощей.

Баранина — 77 г, сало баранье — 20 г, перловка — 60 г, морковь — 120 г, лук репчатый — 80 г, зира и барбарис по 5 г, зелень — 10 г.

Палави софи — плов паровой

Нацинкованные репчатый лук и часть моркови заливают водой и варят в течение 5—7 мин., кладут мясо кусками — 120—150 г, продолжают варить 30—40 мин., добавляют оставшуюся часть нацинкованной соломкой моркови, промытый кишмиш, зиру, перец, соль, предварительно перебранный и промытый рис, варят до полного поглощения жидкости. Затем рис собирают горкой, плотно закрывают и доводят до готовности на слабом огне в течение 30—35 мин. За 15—20 мин. до готовности плова палочкой делают углубление и вливают растительное масло, нагретое до температуры 160—170 градусов. При отпуске плов укладывают горкой, сверху — нарезанное мелкими кусочками мясо и посыпают нацинкованным зеленым луком. Отдельно к плову подают салат из свежих помидоров и других овощей. Плов можно приготовить с добавлением гороха нут (10—15 г) на порцию, тогда норма закладки риса соответственно уменьшится.

Баранина или говядина — 164 г, масло растительное — 40 г, рис — 100 г, кишмиш — 30 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 36 г, зира — 1 г, лук зеленый — 10 г.





Палав «Душанбе» — плов «По-душанбински»

Технология плова «По-душанбински» включает предварительные процессы: приготовление фарша, яиц, зирбака. Мякоть баранины пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, фарш заправляют солью, перцем и хорошо перемешивают. Готовый фарш разделяют в виде лепешек и завертывают в них очищенные яйца и обжаривают в жире. Мелко нацинкованный лук и морковь, нарезанную соломкой, обжаривают до золотисто-коричневого цвета, затем заправляют солью, перцем, зирой, барбарисом. Обжаренные продукты заливают водой, засыпают предварительно перебранный и промытый рис, добавляют оставшуюся часть воды, разравнивают шумовкой и варят до тех пор, пока вся жидкость будет поглощена рисом. Плотно закрывают котел крышкой и доводят до готовности на медленном огне в течение 25—30 мин. При отпуске плов укладывают горкой, сверху кладут мясо, яйцо, перерезанное на 2—4 части, и посыпают рубленой зеленью. Можно подать отдельно свежие вишни, гранат в зернах или овощные салаты.

Баранина — 110 г, лук репчатый — 32 г, яйцо — 1 шт., сало топленое для жарки — 15 г, рис — 100 г, сало топленое — 25 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 50 г, зира, барбарис — 5 г, зелень — 10 г.

Гелак палав — плов с мясными фрикадельками

Для приготовления плова с мясными фрикадельками необходимо предварительно приготовить мясной фарш. Для этого мякоть говядины или баранины, репчатый лук, чеснок пропускают через мясорубку. В фарш добавляют соль, перец, зиру, все хорошо перемешивают и оставляют в прохладном месте на 2—3 часа, затем из фарша формуют шарики (фрикадельки) весом 20—25 г.

В сильно разогретом жире обжаривают репчатый лук и часть моркови, нацинкованной соломкой, заливают водой так, чтобы она покрыла продукты, затем доводят до кипения, закладывают фрикадельки и тушат в течение 10—15 мин. После тушения добавляют часть моркови, воду, солят, добавляют зиру и барбарис, засыпают предварительно перебранный и промытый рис и доводят до готовности. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут фрикадельки, посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салаты из лука, граната и других овощей.

Говядина — 107 г или баранина — 110 г, лук репчатый — 32 г, чеснок — 2 г, зира — 1 г. Для фрикаделек: рис — 100 г, морковь — 120 г, лук репчатый — 36 г, сало баранье — 40 г, зира, барбарис — 5 г.

Палав бо меваҳо — плов с фруктами

В сильно разогретом жире обжаривают кости (после снятия мякоти) до коричневого цвета, затем кладут мясо — 25—30 г, репчатый лук и варят вместе в течение 8—12 мин. К обжаренному мясу добавляют морковь, нарезанную мелкими кубиками, и продолжают обжаривать еще 5—10 мин. После чего добавляют свежие яблоки, айву с удаленной сердцевиной, нарезанную кубиками, изюм, алычу, заправляют солью, перцем, заливают водой и тушат в течение 5—6 мин., затем засыпают предварительно перебранный и промытый рис, добавляют оставшуюся часть воды и варят. Когда жидкость будет поглощена рисом, плотно закрывают котел крышкой и доводят до готовности на медленном огне в течение 25—30 мин. При подаче плов укладывают горкой, сверху — фрукты и кусочки мяса, посыпают рубленой зеленью.

Баранина — 110 г, сало топленое — 40 г, рис — 110 г, айва — 33 г, яблоки свежие — 36 г, изюм и алыча — 25 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 50 г, зира и барбарис — 5 г, зелень — 10 г.

Палав «Ленинабад»

В сильно разогретом жире слегка обжаривают репчатый лук, нарезанный соломкой, кладут 1/3 часть мяса, нарезанного кусочками весом 15—20 г, обжаривают до румянной корочки, затем добавляют морковь, нарезанную соломкой, заправляют солью, перцем, барбарисом и варят все вместе в течение 10 мин. Обжаренные продукты заливают водой, солят, доводят до кипения, кладут приготовленные голубцы и тушат 10—15 мин. После этого засыпают предварительно перебранный и промытый рис и оставшуюся часть воды. Когда вся жидкость будет поглощена, рис собирают горкой, плотно закрывают котел крышкой и на медленном огне доводят до готовности в течение 25—30 мин.

Для приготовления голубцов 2/3 части мяса с луком и чесноком пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем и все хорошо перемешивают. На ошпаренные молодые

виноградные листья укладывают фарш и завертывают (как голубцы), нанизывают на нитку — это для того, чтобы получить кольцо из голубцов. При отпуске плов укладывают горкой, сверху кладут голубцы, снятые с нитки и посыпают руленой зеленью. Можно подать отдельно ревень, лук зеленый или овощные салаты.

Говядина — 161 г, масло топленое — 40 г, рис — 100 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 100 г, чеснок — 3 г, зира, барбарис — 5 г, листья винограда — 25 г, зелень — 10 г.

Палав «Вахш» — плов «Вахш»

Сало баранье следует перекалить на сильном огне при помешивании шумовкой до появления белого дыма. Затем добавляют нашинкованный репчатый лук и обжаривают в течение 3—4 мин. После этого кладут нарезанное порциями мясо и обжаривают до румяной корочки, добавляют нарезанную соломкой морковь, заправляют солью, перцем и продолжают жарить еще 3—4 мин. Потом добавляют заранее замоченный горох, заливают водой и тушат до готовности. При поступлении заказа, в порционную металлическую посуду закладывается пассеровка, добавляются предварительно замоченный рис, лимон или алыча, вода. Все доводится до кипения, посуда закрывается крышкой и в течение 20 минут доводится до готовности. В порционных мисках приносят посетителю и опрокидывают на порционную тарелку.

Баранина — 166 г или говядина — 170 г, сало баранье — 40 г, лук репчатый — 72 г, морковь — 100 г, рис — 90 г, зира — 0,02 г, алыча или лимон — 10 г, горох нут — 10 г.

Кабкпалав — плов с фаршированной куропаткой

Обработанную куропатку фаршируют подготовленным фаршем и заправляют в «кармашек». Для фарша: мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком и зеленью, добавляют соль, перец, зиру и хорошо перемешивают. В разогретом жире обжаривают нашинкованный лук, морковь, нарезанную соломкой, кладут фаршированную куропатку и продолжают жарить в течение 5—6 мин., затем заливают небольшое количество воды и тушат 20—25 мин. После этого кладут барбарис, перебранный и промытый рис, добавляют воду, чтобы покрывала поверхность риса, и варят до погло-

щения воды. Потом собирают рис горкой, плотно закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 25—30 мин. При отпуске сверху кладут куропатку и посыпают зеленью. Отдельно подают салат.

Куропатка — 1 шт., баранина — 30 г, лук репчатый — 18 г, зелень — 9 г, зира — 9 г. Для фарша: морковь — 100 г, лук репчатый — 32 г, сало баранье — 40 г, рис — 100 г, барбарис — 2 г, зелень — 9 г.

Плов таджикский

В сильно разогретом жире обжаривают кости (после снятия мякоти) до коричнево-красного цвета, добавляют репчатый лук, нашинкованный соломкой, обжаривают в течение 3—4 мин., затем кладут мясо, нарезают кусочками весом 25—30 г и обжаривают до образования румяной корочки, добавляют морковь, заправляют перцем, зирой, барбарисом и обжаривают все вместе 8—10 мин. Обжаренные продукты заливают водой, солят, затем кладут предварительно перебранный и промытый рис, разравнивают шумовкой и варят. Когда вся жидкость будет поглощена, рис собирают горкой, котел плотно закрывают крышкой и на медленном огне доводят до готовности в течение 25—30 мин. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут мясо и посыпают рубленой зеленью. К плову подают отдельно салаты из овощей.

Баранина — 110 г, сало баранье — 40 г, рис — 100 г, морковь — 120 г, лук репчатый — 75 г, зира, барбарис — 5 г, зелень.

Мургпалав — плов с домашней птицей

Выпотрошенную курицу тщательно промывают, рубят на порции и обжаривают с репчатым луком до образования румяной корочки, добавляют морковь, нашинкованную соломкой, и жарят все вместе в течение 5—10 мин. Затем заливают водой и тушат в течение 10—15 мин., кладут предварительно перебранный и промытый рис и варят. Когда жидкость будет поглощена рисом, котел плотно закрывают крышкой и доводят до готовности на медленном огне в течение 25—30 мин. При отпуске плов укладывают горкой, сверху кладут кусочки курицы и посыпают зеленью.

Курица — 160 г или цыпленок — 167 г, масло растительное — 40 г, рис — 100 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 100 г, зелень — 9 г.

Плов «Душанбе» (порционный)

В раскаленном масле обжаривают лук до золотистого цвета, затем добавляют мясо, нарубленное с косточкой массой 35—40 г и продолжают обжаривать до образования румяной корочки, добавляют морковь и продолжают обжаривать 10—15 мин. После чего заливают небольшим количеством воды, добавляют предварительно замоченный горох нут, зиру, барбарис и тушат до готовности. По мере заказа в порционные миски закладывают зирбак, кладут предварительно замоченный рис, воду, соль, специи, доводят до кипения и варят до полного поглощения жидкости, затем слегка перемешивают, закрывают плотно крышкой и доводят до готовности. Можно отпустить в той же миске, в которой готовили плов. К плову рекомендуется подавать свежие овощи.

Баранина — 116 г или говядина — 170 г. Масса готового мяса — 75 г. Сало топленое — 10 г, рис — 140 г, морковь — 150 г, лук репчатый — 35 г, горох нут — 10 г, барбарис, зира — 5 г.

Угро-плов — плов с лапшой

Мякоть баранины нарезают на кусочки весом 25 — 30 г, обжаривают до образования румяной корочки, добавляют репчатый лук и морковь, нарезанные соломкой, и продолжают обжаривать 10—15 мин. Для приготовления угро берутся мука высшего сорта, яйцо, вода и соль. Готовят крутое пресное тесто, оставляют на 30—40 мин., после чего раскатывают в тонкий пласт толщиной 1—1,5 мм и нарезают лапшу, высушивают ее в жарочном шкафу до золотистого цвета, охлаждают и толкуют до размеров зерен риса, закладывают в котел, заливают водой и варят до готовности. При отпуске плов укладывают горкой и посыпают рубленой зеленью, отдельно подают салат из овощей.

Баранина — 110 г или говядина — 113 г, масло растительное — 40 г, репчатый — 50 г, морковь — 100 г, лапша подсушенная — 120 г, зелень — 10 г.

Нонпалав — плов с лепешкой

Мясо нарезают кубиками весом 10—15 г, затем обжаривают его на растительном масле с репчатым луком, добавляют морковь, нарезанную соломкой, и продолжают обжари-





вать еще 5—10 мин., затем заливают водой, кладут предварительно замоченный горох нут, зиру, перец и тушат 15—20 мин. Нарезанную лепешку длиной 6—7 см, толщиной 1,5—2 см подсушивают в жарочном шкафу. В готовый зирбак кладут лепешки, заливают небольшим количеством воды и варят до готовности. При отпуске лепешки укладывают в блюдо, сверху кладут зирбак и посыпают зеленью.

Говядина — 110 г, масло растительное — 40 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 100 г, лепешки — 100 г, зелень — 10 г, горох нут — 10 г, зира — 1 г.

Палав «Мухаё» — плов «Новинка»

Мясо, нарезанное массой 20—25 г, обжаривают в сильно разогретом жире до образования поджаристой корочки вместе с нацинкованным репчатым луком, добавляют нарезанные соломкой перец сладкий, морковь и жарят все вместе. Обжаренные продукты заливают водой, заправляют солью, специями, засыпают рис, лубие, чеснок и варят. Когда вся жидкость будет поглощена, плотно закрывают крышку котла и доводят до готовности в течение 20—25 мин. Перед отпуском плов укладывают горкой и посыпают сверху зеленью и зернами граната.

Баранина — 166 г или говядина — 170 г, рис — 100 г, морковь — 100 г, масло растительное — 40 г, перец сладкий — 40 г, чеснок — 13 г, лубие — 20 г, гранат — 17 г, зелень — 10 г.

Палави пархези — плов диетический

У мелкоплодовой круглой тыквы срезают верхнюю часть, очищают от семян и тщательно промывают. Мясо и сало-сырец нарезают мелкими кубиками, соединяют с нацинкованным репчатым луком, зеленью и перебранным промытым рисом, заправляют солью, специями, добавляют воду и все хорошо перемешивают. Полученной массой фаршируют тыкву, оставляя место для набухания риса. Закрывают тыкву срезанной верхней частью и укладывают в манту-казан, варят при закрытой крышке на медленном огне до готовности в течение 3-х часов. По готовности тыкву выжимают, разрезают и подают порциями, можно фаршированную тыкву отварить в казане при плотно закрытой крышке с добавлением небольшого количества воды или запекают в жарочном шкафу.

Тыква — 258 г, баранина — 109 г или говядина — 110 г, сало-сырец — 15 г, рис — 65 г, зелень — 40 г, лук репчатый — 24 г, вода для фарша — 80 г.

Палави сабз — плов зеленый

Мясо, нарезанное мелкими кубиками массой 6—8 г, обжаривают с нашинкованным репчатым луком, добавляют рубленую зелень (кинзу) и жарят 2—3 мин. Обжаренные продукты заливают водой, заправляют солью, специями, доводят до кипения, засыпают предварительно замоченный в подсоленной воде рис и варят до загустения на медленном огне, часто перемешивая. Рис должен быть погружен в воде не выше 0,5—0,6 см. Когда вся жидкость будет поглощена, рис собирают горкой, плотно закрывают крышкой и доводят на медленном огне до готовности. При отпуске плов перемешивают, укладывают горкой и подают к столу. Отдельно можно подать салат из помидоров.

Баранина — 109 г или говядина — 110 г, рис — 110 г, зелень (кинза) — 72 г, лук репчатый — 56 г, масло растительное — 40 г, зира — 1 г.

Палави токи — плов с голубцами из виноградных листьев

В сильно разогретом жире обжаривают репчатый лук до золотисто-коричневого цвета, добавляют морковь, нарезанную соломкой, заправляют перцем, зирой, барбарисом и жарят все вместе 5—6 мин. Обжаренные продукты заливают водой, солят, доводят до кипения, кладут подготовленные голубцы и тушат 10—15 мин. Затем засыпают предварительно перебранный и промытый рис в оставшуюся часть воды, доводят до готовности на медленном огне. Для голубцов: мясо с луком пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем и все хорошо перемешивают. Молодые виноградные листья предварительно ошпаривают, укладывают на них фарш, завертывают, придавая форму голубцов, нанизывают их иголкой на нитку в виде бус. При отпуске плов укладывают горкой, сверху кладут голубцы, снятые с ниток, и посыпают зеленью.

Баранина — 166 г или говядина — 170 г, масло растительное — 40 г, рис — 100 г, лук репчатый — 50 г, мор-

ковь — 100 г, зира, барбарис — 2 г, листья виноградные — 50 г, зелень — 9 г.

Палави мавиздор — плов с изюмом

В сильно разогретом жире обжаривают морковь, нарезанную соломкой, репчатый лук — кольцами, затем заливают холодной водой, доводят до кипения и добавляют тщательно промытый изюм, соль, перец и анис, тушат 5—6 мин. После этого засыпают в котел перебранный промытый рис, добавляют оставшуюся часть воды и варят. Когда жидкость будет поглощена рисом, плотно закрывают крышку котла и доводят до готовности на медленном огне в течение 20—25 мин. При отпуске плов укладывают горкой и посыпают рубленой зеленью. Отдельно подают салат из редиса.

Рис — 100 г, масло топленое — 40 г, изюм — 52 г, лук репчатый — 80 г, морковь — 120 г, анис — 3 г, зелень — 10 г.

Палав «Хаваскор»— плов «Любительский»— 1 вариант

Говядину нарезают кусочками, длиной 3—4 см, толщиной 0,5 см, солят, добавляют сухое вино, анис, дают постоять 30 мин. В нагретое топленое масло кладут мясо, жарят до образования румяной корочки, затем добавляют репчатый лук, нарезанный полукольцами, морковь — соломкой, обжаривают в течение 15 мин., добавляют томат-пюре и варят еще 5 мин. Затем добавляют костный бульон или воду, чтобы покрывало всю массу, специи и тушат в течение 10—15 мин. до готовности. В кипящую подсоленную воду закладывают вермишель, варят до готовности в течение 10—15 мин., откidyвают на сито и промывают кипящей водой. Так же варят рис. После чего отварной вермишель и рис заправляют топленым маслом, ставят в жарочный шкаф при слабом нагреве, чтобы эти гарниры не остывали. При отпуске в порционную тарелку кладут рис и вермишель, сверху — обжаренное мясо, посыпают зеленью, сбрызгивают уксусом.

Говядина — 206 г, рис — 54 г, вермишель — 33 г, масло топленое — 70 г, лук репчатый — 60 г, морковь — 20 г, томат-пюре — 10 г, вино сухое — 20 г, зелень — 15 г, анис — 22 г, соль, бульон или вода.

Палав «Хаваскор» — плов «Любительский» — 2 вариант

В сильно разогретом жире обжаривают нацинкованный репчатый лук и мясо, нарезанное крупными кусками, затем кладут нарезанную соломкой морковь, заправляют перцем и зирой, продолжают варить 4—5 мин. Мясо заливают небольшим количеством воды, кладут предварительно замоченный горох нут и тушат 15—20 мин., добавляют обработанную айву, чеснок, нарезанный дольками, и продолжают тушить 4—5 мин. После этого добавляют воду, солят, засыпают предварительно перебранный и промытый рис и варят на слабом огне. Когда вся жидкость будет поглощена, рис собирают горкой, плотно закрывают крышкой и на медленном огне доводят до готовности в течение 20—30 мин. При подаче гарнир укладывают горкой, сверху кладут нарезанное кусочками массой 10—12 г мясо, чеснок и все посыпают зеленью.

Баранина — 166 г или говядина — 170 г, масло растительное — 40 г, сало топленое — 20 г, лук репчатый — 60 г, горох нут — 10 г, айва — 29 г, чеснок — 4 г, зира — 1 г, рис — 100 г, морковь — 100 г, зелень — 10 г.

Палав бо пусдумба — плов с курдючной оболочкой

В раскаленное масло опустить нарезанное мелкими кусочками баранье мясо и курдючную оболочку, добавить шинкованный репчатый лук и обжарить до золотисто-коричневого цвета. Затем добавить морковь, слегка обжарить, залить водой, добавить специи — соль, барбарис, чеснок. Предварительно перебранный и промытый рис выровнять шумовкой и после закипания варить до готовности на медленном огне при закрытой крышке в течение 25—30 мин. Готовый плов уложить на большое фарфоровое блюдо, сверху выложить вперемежку мясо и курдючную оболочку, дольки чеснока и посыпать рубленой зеленью. Отдельно к плову подают овощной салат.

Баранина — 50 г, курдючная оболочка — 70 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 100 г, рис — 100 г, масло растительное — 40 г, чеснок — 15 г, барбарис — 3 г, зелень — 10 г.

Палавтугурма — плов тутурма

Крупные куски баранины или говядины отваривают, морковь шинкуют соломкой и смешивают с рубленым зеленым луком или рубленой зеленью. В сильно разогретом жире обжаривают зачищенные кости до золотисто-коричневого цвета, затем кладут репчатый лук, нацинкованный соломкой, и слегка обжаривают, вслед за луком кладут предварительно перебранный и промытый рис, заливают бульоном, полученным от мяса, заправляют солью, специями и варят. Когда жидкость будет поглощена, плотно закрывают крышку котла и доводят до готовности в течение 20—25 мин. Перед отпуском укладывают горкой, сверху кладут нарезанное соломкой жареное мясо, морковь с зеленью. Отдельно подают свежие огурцы, редьку.

Баранина — 110 г или говядина — 107 г, масло растительное — 30 г, рис — 110 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 50 г, лук зеленый — 9 г, зелень — 10 г.

Палав бо тухм — плов с яйцом

В сильно разогретом растительном масле обжаривают нацинкованный репчатый лук и морковь, нарезанную соломкой, до золотисто-коричневого цвета, заправляют солью, перцем, заливают водой, кладут предварительно перебранный и промытый рис, добавляют оставшуюся часть воды и варят. Когда жидкость будет поглощена, рис собирают в кotle горкой, а вокруг — укладывают очищенные, сваренные вкрутую яйца, плотно закрывают крышкой и доводят до готовности на слабом огне в течение 25—30 мин. При отпуске яйцо нарезают дольками, укладывают сверху гарнир и посыпают зеленью.

Рис — 100 г, масло растительное — 40 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 71 г, яйцо — 1 шт., зелень — 10 г.

Бедонапалав — плов с перепелками

Подготовленную перепелку заправляют в кармашек, в разогретом жире обжаривают нацинкованный репчатый лук и морковь, нарезанную соломкой, затем кладут перепелку и варят 3—5 мин. После чего заливают водой, заправляют солью, специями и тушат 10—15 мин., потом засыпают предварительно перебранный и промытый рис, оставшуюся часть воды

и варят до поглощения воды. Затем закрывают крышкой и доводят до готовности на слабом огне. При отпуске плов укладывают горкой, сверху кладут перепелку, посыпают зеленью. Отдельно подают к плову овощные салаты.

Перепелка — 2 шт., лук репчатый — 50 г, морковь — 100 г, масло растительное — 40 г, рис — 100 г, зира, барбарис — 2 г, зелень — 2 г.

Палови «Истравшан» — плов «Истравшан»

В чугунном котле медленно разогревают баранье сало до образования белого дыма и обжаривают в нем целую очищенную луковицу или зачищенную косточку мяса, затем их вынимают, добавляют репчатый лук, нарезанный кольцами, обжаривают до образования красного цвета, кладут нарезанное на куски мясо весом 300—400 г и обжаривают до образования коричнево-красного цвета с добавлением части нарезанной соломкой желтой моркови и обжаривают 5—10 мин. Затем добавляют оставшуюся часть моркови и 1—2 шт. целой моркови, небольшое количество холодной воды и тушат 10—15 мин. Кладут зиру, растертый рукой барбарис, горошка 2—3 шт., чеснока 1—2 шт. (головки). Рис предварительно перебирают, промывают несколько раз холодной водой и замачивают в теплой воде с добавлением соли (на 1 килограмм риса — 100 г соли). Затем воду сливают и укладывают рис ровным слоем по всей поверхности, добавляют горячую воду, чтобы она закрыла рис, и варят на сильном огне. В нескольких местах делают небольшие отверстия палочкой, чтобы имеющаяся вода испарилась, рис собирают горкой и вновь в нескольких местах делают отверстия, шумовкой закрывают верхнюю часть и плотно закрывают крышкой, оставляя на 25—30 мин. на слабом огне. При подаче плов кладут на блюдо горкой, сверху — морковь, нарезанную мелкими кусочками, мясо, чеснок. Морковь целиком кладут сбоку и посыпают мелко нацинкованным зеленым луком. Отдельно подают редьку, протертую с чаккой.

Баранина — 166 г, сало баранье — 40 г, морковь — 12 г, лук репчатый — 72 г, чеснок — 26 г, рис — 100 г, зира, барбарис — 2 г, перец горошком — 1 г, зеленый лук — 10 г.

Палав бо бихи — плов с айвой

В разогретом жире обжаривают мясо (1,5 — 2 кг), наре-

занное кусочками, до образования румяной корочки, кладут нашинкованный репчатый лук и продолжают жарить 5—6 мин., добавляют нарезанную соломкой морковь, заправляют солью и специями, обжаривают 4—5 мин., добавляют небольшое количество воды, кладут айву, нарезанную пополам с удаленной сердцевиной и тушат 10—15 мин. Затем кладут перебранный и промытый рис, чеснок целой головкой, добавляют воду, чтобы покрывала рис, и варят до полного поглощения, для чего в нескольких местах делают палочкой углубления. Рис собирают горкой и доводят плов до готовности на слабом огне. При отпуске плов укладывают на блюдо, сверху оформляют чесноком, нарезают мясо и айву — на куски весом 15 — 20 г, и посыпают зеленым луком.

Баранина — 166 г или говядина — 170 г, масло растительное — 40 г, лук репчатый — 72 г, морковь — 100 г, айва — 68 г, рис — 10 г, чеснок — 26 г, зеленый лук — 10 г.

Казипалав — плов с казы

В сильно разогретом растительном масле обжаривают кости до коричнево-красного цвета, добавляют репчатый лук, нашинкованный соломкой, обжаривают 3—4 мин., затем кладут мясо, нарезанное кусочками 25—30 г, обжаривают до образования румяной корочки, добавляют морковь, заправляют перцем, зирой, барбарисом и обжаривают все вместе 8—10 мин. Обжаренные продукты заливают водой, солят, затем в котел кладут отварные казы, предварительно перебранный и промытый рис, разравнивают шумовкой и варят. Когда вся влажность будет поглощена, рис собирают горкой, плотно закрывают крышкой и на медленном огне доводят до готовности в течение 20—25 мин. Перед отпуском мясо нарезают на кусочки, укладывают горкой плов и посыпают нашинкованной зеленью. Можно отдельно подать редьку или редиску.

Баранина — 77 г, казы — 53 г, масло растительное — 30 г, рис — 100 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 120 г, зира, барбарис — 5 г, зелень — 10 г.

ЛЕПЕШКИ

Одним из основных продуктов питания таджиков являются мучные изделия, различного вида лепешки домашнего приготовления и очень разнообразный ассортимент мучных блюд.

Пшеница для приготовления муки употребляется местных сортов, но чаще всего завозная, из других городов нашей страны, используется также ячмень и просо, а в последнее время — и кукуруза.

Лепешки, приготавливаемые местным населением, бывают либо кислые — нони хамыр, либо пресные — нони фатыр — различной величины и различной толщины.

Сортов пресных лепешек очень много. Наиболее употребляемыми являются фатыр, приготавливаемые из пшеничной муки. Тесто для них месят просто на воде с солью, а иногда на молоке с маслом. Для приготовления лепешек в различных уголках нашей республики при приготовлении добавляют масло топленое, лук репчатый, яйцо, миндаль, кунжут, тыкву, сахар, шкварки, лечебные травы.

Нон «Санъат»

Тесто для лепешки готовят на дрожжах. Жир говяжий предварительно растопить, добавить соль, сахар. Яйцо хорошо размешать и замесить тесто вкругую. Дать тесту расстойку — 30—40 минут. Затем разделать на части так, чтобы каждая лепешка в готовом виде весила 3 кг., придать ей круглую или овальную форму, красиво украсить фигурками теста, посыпать маком или кунжутом, выпекать в духовом шкафу.

Мука 1с.— 156 г, яйцо столовое — 20 г, жир — 2 г, дрожжи — 0,250 г, мак, кунжут — 0,22 г, сахар — 2 г.

Лепешки таджикские «Джуйбори»

Тесто готовится опарным способом. Разделка производится на машинах или вручную. Куски теста укладывают на доски, смазанные растительным маслом, и помещают в расстойочный шкаф для предварительной расстойки при температуре 35—45 °С и относительной влажности воздуха 75—80 % в течение 50 минут. После расстойки подают на разделку. Куски разбиваются вручную, им придают округлую форму, наносят узор по всей поверхности лепешки путем прокалывания специальным приспособлением. Узор может быть разнообразным, но его наносят редко, отчего лепешки приобретают своеобразную пышность. После разделки заготовки направляются на окончательную расстойку в течение 5—7 мин. Лепешки выпекают в танурах. Перед посадкой нижняя сторона сбрызгивается водой. После посадки и перед выемкой из печки тестовые заготовки и готовые лепешки также опрыскивают водой.

Мука пшеничная 1 с.— 100, дрожжи прессованные — 2, соль — 1,7, маргарин — 3,6, жир бараний — 2,0 г, кунжут — 1,0, масло растительное — 1,15 (брутто в кг).

Лепешки таджикские «Лаззат»

Минимальный выход готовых изделий при влажности муки 14,5 % массой 0,5 кг.— 131,0 %

Тесто готовят опарным способом. Деление и округление теста производится на делительных округлительных машинах или вручную. Куски теста укладывают на смазанную растительным маслом доску, помещают в шкаф для предварительной расстойки при температуре 35—40° и относительной влажности воздуха 67—70 %, на 50 минут.

После расстойки заготовки подают на разделку. Куски теста разбивают вручную, придавая им овальную форму, затем в середине лепешки наносится узор в виде елочки специальным приспособлением и дают расстойку еще в течение 5—7 минут.

Выпекают в механизированных печах, в танурах. Перед посадкой нижняя сторона заготовок опрыскивается водой. После посадки и перед выемкой из печи тестовые заготовки и готовые лепешки также опрыскивают водой. Средняя продолжительность выпечки 8—10 минут при температуре 280 °С.

Мука 1 с.— 100, дрожжи прессованные — 2,5 сахар — 3, маргарин — 5, молоко — 20, соль — 1,7, масло растительное — 0,15, брутто (в кг).

Лепешки таджикские «Нони Равгани»

Минимальный выход готовых изделий при влажности муки 14,5 %—127 %, массой 0,2 кг и 0,4 кг.

Тесто готовят опарным или безопарным способом на пресованных дрожжах. Деление и огругление теста производится машинами или ручным способом. Округленные куски теста подкатывают и направляют на расстойку в течение 15—20 минут. Затем каждому куску придают удлиненную форму, поверхность посыпают кунжутом. Выпечка производится в танурах или механизированных печах.

Мука I сорт — 100,0 дрожжи прессованные — 2,0, соль — 1,7, маргарин — 7,0, масло растительное — 0,15, кунжут — 1,0 (брутто в кг).

Лепешки таджикские «Гуворо»

Минимальный выход готовых изделий при влажности муки 14,5 % массой 0,4 — 125 %.





Лепешки «Гуворо» — изделия круглой формы с утолщенными краями, середина — в виде углубления.

Края имеют узор, нанесенный вручную, в виде рельефов, расположенных плотно друг к другу. Середину лепешки посыпают кунжутом.

Тесто готовится на делительных и округлительных машинах либо вручную. После расстойки выпекают в танурах или механизированных печах.

Мука пшеничная I сорт — 100,0, соль — 1,7, дрожжи прессованные — 1,0, масло растительное — 0,15, кунжут — 1,0, сыворотка молочная — 20,0 (брутто кг).

Лепешка «Сувенирная»

Расход сырья на 100 шт. изделий весом 1000 г.

Подготовленное дрожжевое тесто разделяют на круглые лепешки с утолщенными краями и с национальным орнаментом различной конфигурации на поверхности, с наколами и защипами (внутренними и внешними) зубцами, звездочкой и т. д. по краям. Смазывают яйцом, направляют на окончательную расстойку и выпекают в танурах или жарочных шкафах.

Мука пшеничная в/с — 71,9, маргарин столовый — 7,1, сахар — 2,1, молоко — 28,6, меланж — 2,56, дрожжи прессованные — 0,143, соль — 0,143. (Брутто в кг).

Оби-Нон (лепешки: «Оби-Нон»)

Тесто готовят опарным способом и оставляют для брожения на 2—3 часа. Затем тесто перекладывают на стол, обсыпанный мукой, и тщательно перемешивают, делят на куски. Каждый кусок закатывают руками, придают форму шара, опять оставляют на 20—30 минут для расстойки, сверху накрывают тканью. После чего каждому куску придают круглую форму с утолщенными краями. На середине лепешки делают наколы специальным приспособлением, посыпают кунжутом и выпекают в тануре.

Рецепт (брутто в кг): мука пшеничная I сорт — 100,0, дрожжи прессованные — 1,0, соль поваренная пищевая — 1,7, семена кунжути — 1,0, масло хлопковое рафинированное — 0,05.

Нони Чаззанок (лепешки со шкварками)

В приготовленное тесто добавляют измельченные шкварки, делят на куски массой 110 г, раскатывают в лепешки толщиной 5 мм и обжаривают в растительном масле на сковороде (казане) с обеих сторон.

Рецепт: мука пшеничная — 280 г, шкварки бараны — 20 г, соль — 6 г, масло растительное для жарки — 20 г. Выход — 4 штуки по 100 г.

Нони Чаззаноки Пиёздор (лепешки со шкварками, с луком)

В тесто добавляют измельченные шкварки, нашинкованный репчатый лук, делят на куски массой 110 г, раскатывают лепешку толщиной 5—6 мм и обжаривают на сковороде (казане с обеих сторон).

Рецепт: мука пшеничная — 260 г, шкварки бараны — 20 г, лук репчатый — 24, соль — 6, масло для жарки — 20. Выход — 4 штуки по 100 г.

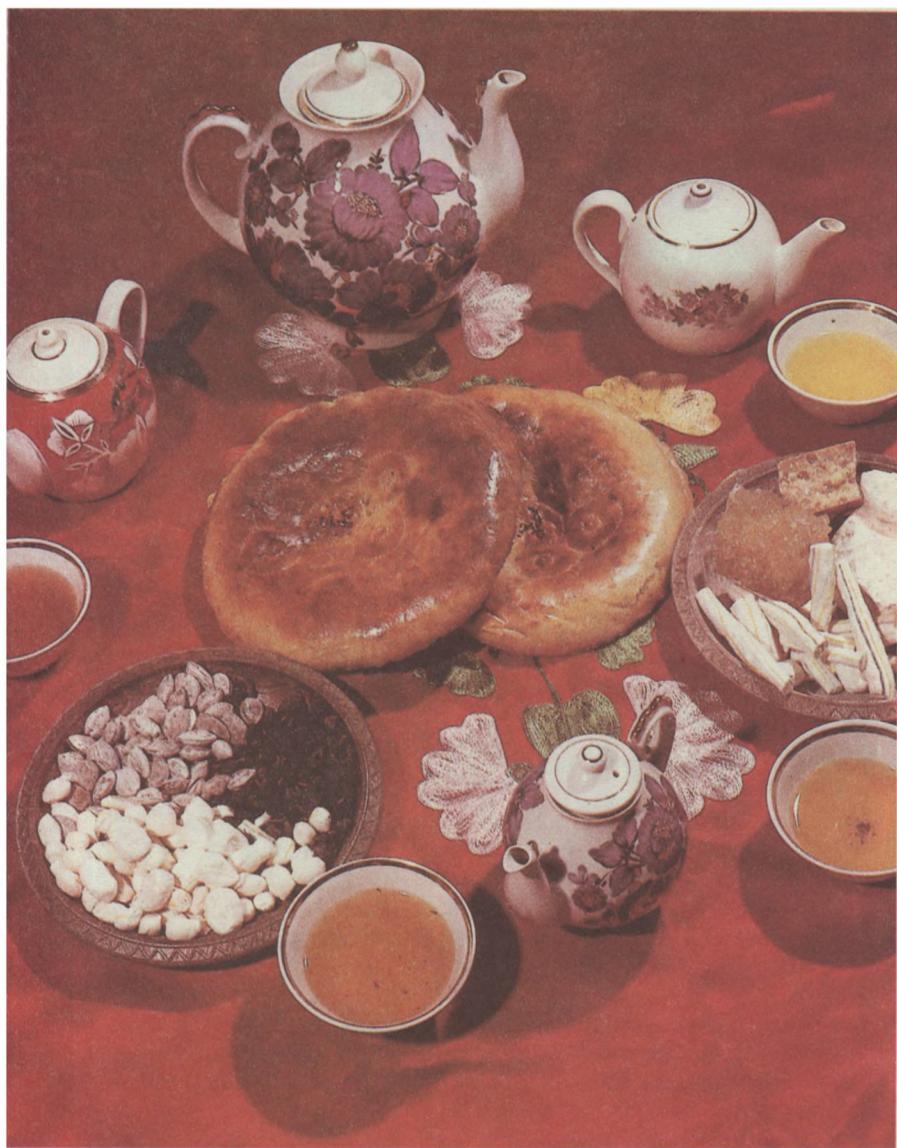
Кулчаи «Душанбе» (кульча «Душанбинская»)

В дрожжи, разведенные в теплом молоке, добавляют теплую воду, растительный маргарин и жир говяжий, соль, муку. Тесто замешивают и оставляют для брожения на 2—2,5 часа в теплом месте, во время брожения 1—2 раза обминают. Готовое тесто делят на куски (после 20—25 минут расстойки) из них формуют круглые лепешки с утолщенными краями, прокалывают середину и опять оставляют для расстойки на 5—8 минут. Выпекают в электротроярочных печах при температуре 250—270 °С. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная — 15,38, молоко цельное — 3,08, маргарин — 0,46, жир говяжий — 0,39, дрожжи преснованные — 0,15, соль — 0,26. Выход: 100 штук по 200 г.

Нони «Фатир» (лепешка «Фатир»)

Приготавливается дрожжевое тесто с добавлением бараньего сала. Из теста формуют лепешки диаметром 28—



30 см. Лицевую сторону накалывают специальным узором и перед выпечкой посыпают кунжутом. Выпекают в тануре, вес 360 г.

Рецепт: мука пшеничная I сорт — 100,0 кг, дрожжи прессованные — 1,0, сало баранье — 40, кунжут — 1,0 кг.

Нони Фатир бо пиёз (лепешка «Фатыр с луком»)

В подготовленную опару добавляют воду, соль, жир, перец красный, мелко рубленный лук, оставшуюся муку. Тесто замешивают и ставят для брожения. Готовое тесто разделяют на куски весом 241 г или 482 г, которым придают форму шара, и ставят на расстойку на 35—40 минут. После чего вручную придают форму лепешки и прокалывают по всей поверхности, оставляя края чуть утолщенными и дают еще раз расстойку в течение 5—8 минут. Выпечку изделий производят в танурах.

Рецепт: мука пшеничная — 25,806, дрожжи панированные — 0,53, соль — 0,45, лук репчатый — 20,6, перец красный — 0,04, жир пищевой — 0,06 или масло хлопковое — 0,06. (Брутто в кг.).

Нони фатир бо каду (лепешка «Фатыр» с тыквой)

В подготовленную опару добавляют воду, соль, жир, перец красный, мелко рубленный лук, протертую через протирочную машину тыкву, оставшуюся муку, замешивают и ставят для брожения.

Готовое тесто разделяют на куски весом 241 г или 48 г, которым придают форму и ставят на расстойку на 30—40 минут. После чего вручную придают форму лепешки, прокалывают проколкой по всей поверхности, оставляя края чуть утолщенными, и дают еще раз расстойку на 5—7 минут. Выпекают в танурах. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная — 26,66, дрожжи прессованные — 0,55, соль — 0,45, лук репчатый — 6,4, тыква — 20,0, перец красный — 0,04, жир или масло хлопковое — 0,06. Выход — 200 штук по 200 г.

Нони «Гижда» (лепешка «Гижда»).

Тесто готовится опарным и безопарным способом на пресованных или жидких дрожжах. Готовое тесто разделяют вручную, кускам придают форму шара, после чего их направляют на предварительную расстойку на 20—30 минут. Затем кускам придают требуемую форму, наносят узор и направляют на окончательную расстойку на 10—15 минут. Выпечка изделий производится в танурах. Продолжительность 7—10 минут при температуре 290 °С.

Рецепт: мука пшеничная 1 сорт — 100,0, дрожжи пресованные — 1,0 соль пищевая — 1,7, масло растительное — 0,05 (Брутто в кг).

Нони «Чаботи» (лепешки тонкие)

Тесто готовят опарным или безопарным способом на пресованных дрожжах. Разделку и округление теста производят вручную. После расстойки заготовки укладывают на специальную подушечку (рафиду), которая служит для придания необходимой формы и посадки лепешки в танур.

Выход готовых изделий 0,2 кг, диаметр — не более 36 см., толщина — не более 1 см. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная 1 сорт — 100,0, дрожжи прессованные — 1,0, соль — 2,0.

Нони «Ширмол» (лепешка Ширмол)

Тесто готовится на гороховой закваске опарным способом с добавлением прессованных дрожжей.

З а к в а с к а. Горох помещают в сосуд, заливают в него 1 л горячей воды (85 °С) и тщательно перемешивают. Затем со суд помещают в теплое место, где поддерживается температура 38—40 °С. Брожение гороха длится 13—14 часов. В течение этого времени на поверхности образуется белая пена высотой 7—8 см.

О п а р а. Жидкую фазу с пеной сливают в дежу с подготовленной к замесу мукой, туда же добавляют гороховую жидкость и прессованные дрожжи. Замес производится до получения однородной, хорошо перемешанной массы, после

чего опара ставится на брожение. Затем она перемешивается с остальным сырьем и ставится на брожение. Готовое тесто разделяется на куски, и после предварительной расстойки — 25—30 минут кускам придают требуемую форму. Для этого расстоявшиеся куски теста расплющивают, надавливают 2 куска, положенные друг на друга, затем делают ножом нарезы, начиная от середины утолщенного края к внешней стороне его под небольшим наклоном. После нарезки в лепешке делают углубление и накладывают узор, затем ставят на расстойку. Выпекают в танурах.

После посадки и перед выемкой лепешки опрыскивают водой. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная 1 сорт — 100,0, дрожжи пресованные — 1,0, соль — 1,5, сахар — 5,0, горох — 0,2, тмин — 0,05 жир бараний — 3,5. Выход — 0,4 кг.

Нони кумоч (лепешка из смеси кукурузной и пшеничной муки).

Кукурузную муку смешивают с просеянной пшеничной. Из 1/3 ее части замесить пресное жидкое тесто, добавить в него мелко нарезанное курдючное сало, нацинкованный лук, зелень, пряности, засыпать остальную муку и хорошо вымесить (чтобы тесто отставало от рук), оставить на 30 минут для расстойки, затем сформовать лепешки толщиной 1,5 см и диаметром 10—12 см. Выпекать их в закрытой, смазанной маслом сковороде на углях или горячей золе.

Рецепт: мука кукурузная — 90 г, мука пшеничная — 210 г, сало-сырец — 25 г, зелень — 5 г, соль, жир топленый для смазки — 10 г. Выход — 400 г.

Нонгушт (лепешка с мясом).

Готовят безопарное дрожжевое тесто, раскатывают в тонкие лепешки, укладывают фарш, накрывают другой лепешкой и края защищают. Сверху делают несколько проколов и выпекают в тануре. Для фарша мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком. Смешивают с мелко нарубленным салом, заправляют солью и перцем.

Рецепт: мука пшеничная — 80 г, дрожжи пресованные — 2 г, баранина — 72 г, или говядина — 72, сало-сырец — 15 г, лук репчатый — 30 г. Выход — 200 г.

Чалпак (блины из дрожжевого теста).

В теплой воде растворить соль и дрожжи, засыпать муку, замесить тесто средней крутизны, поставить в теплое место на 1 час для подъема. После чего еще раз обмять, добавляя муку, разделить на кусочки, примерно по 50 гр. Придать форму шара и тонко раскатать. После 10—15 минут выдержки обжарить в небольшом количестве жира с обеих сторон до румяной корочки. Каждый готовый блин сложить вчетверо и положить в миску, накрыть салфеткой. По окончании — обжарить блины, положить их по 4—6 шт. на порцию в тарелки и подать на стол со сливочным маслом.

Рецепт: мука пшеничная — 120 г, дрожжи прессованные — 2 г, соль — 2 г, масло растительное для жарки — 20 г, Выход — 150 г.

Нони «Калама» (лепешка «Слоеная»)

Сдобное тесто после расстойки раскатывают в тонкий пласт, смазывают жиром или маргарином, накручивают на скалку и разрезают. Полученные полосы разрезают пополам и накладывают друг на друга, концы подворачивают под низ и раскатывают в лепешку толщиной 1 см, в середине делают отверстие диаметром 1,5—2 см. Лепешки обжаривают в казане с обеих сторон в растительном масле.

Рецепт: мука пшеничная — 120 г, жир топленый — 3 г, соль — 3 г, масло растительное для жарки — 15 г. Выход 1 шт.— 160 г.

Нони калампиёздор (лепешки слоеные с луком)

Тесто после расстойки раскатывают в тонкий пласт, смазывают топленым жиром, посыпают сверху мелко нацинкованным репчатым луком, свертывают и складывают в 3—4 ряда в виде клубочков, из которых раскатывают лепешки толщиной 1 см., жарят на сковороде в небольшом количестве масла.

Рецепт: мука пшеничная — 120 г, соль — 3 г, жир топленый — 3 г, лук репчатый — 24 г, масло для жарки — 15 г. Выход — 180 г.

Чалпак бо чургот (блины с кислым молоком)

Замешивают безопарное дрожжевое тесто с добавлением мелко рубленного зеленого лука. После расстойки делят его на куски массой 80 г, раскатывают в лепешки толщиной 4—5 мм, обжаривают в масле с обеих сторон. При отпуске отдельно подают кислое молоко, смешанное с нашинкованной зеленью.

Рецепт: мука пшеничная — 120 г, дрожжи прессованные — 2 г, лук зеленый — 25 г, соль — 2 г, масло растительное для жарки — 20 г, кислое молоко — 49 г, зелень — 7 г. Выход — 210 г.

Нони «Душанбеги» (лепешка «Душанбинская»)

Тесто готовят опарным или другими способами, принятыми на предприятии. Деление и округление теста производят вручную либо на делительных и округлительных машинах. Округленные куски теста подкатывают и направляют на расстойку на 15—20 минут. Затем каждому куску придают требуемую форму, наносят наколы в виде полоски по середине лепешки. Оформленные изделия перед выпечкой расстойке не подвергают. Выпекают в танурах и механизированных печах в течение 7—10 минут при температуре 290 °С. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная I сорт — 100,0, дрожжи прессованные — 1,7, соль — 1,7, масло хлопковое — 0,15. Вес лепешек — 0,2 кг, или 0,4 кг.

Нони Чуйбори (лепешка Джуйбори)

Тесто готовится опарным способом. Разделка производится на машинах или вручную. Куски теста укладывают на доски, смазанные растительным маслом и помещают в расстоечный шкаф для предварительной расстойки при температуре 35—40 °С и относительной влажности воздуха 75—80 % в течение 50 минут. После чего заготовки подаются на разделку. Куски теста разбиваются вручную, им придают круглую форму, наносят узор по всей поверхности путем прокалывания специальным приспособлением (нонпар).

Узоры могут быть разнообразными, но их наносят редко, отчего лепешки приобретают своеобразную пышность. После разделки заготовки посыпают кунжутом и направляют на окончательную расстойку в течение 5—7 минут.

Выпекают в танурах. Перед посадкой нижняя сторона заготовок смачивается водой. После посадки и перед выемкой из печи тестовые заготовки и готовые лепешки опрыскивают водой. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная — 100,0, дрожжи прессованные — 2,0, соль пищевая — 1,7, маргарин — 3,0, жир бараний — 2,0, кунжут — 1,0, масло растительное — 0,15.

Нони «Лаззат» (лепешка «Лаззат»)

Тесто готовят опарным способом. Деление и округление теста производится на делительных и округлительных машинах или вручную. Куски теста укладывают на смазанную растительным маслом доску, помещают в расстоечный шкаф для предварительной расстойки при температуре 35—40 °С и относительной влажности воздуха 67—70 % (на 50 минут). После расстойки заготовки подают на разделку. Куски теста разбивают вручную, придавая им овальную форму, затем в середине лепешки наносится узор в виде елочки специальным приспособлением и дают расстойку еще — 5—7 минут. Выпекают в танурах или механизированных печах. Перед посадкой нижняя сторона заготовки смачивается водой. После посадки и перед выемкой лепешки также опрыскивают водой (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная I сорт — 100,0, соль — 1,7, сахар — 3,0, маргарин — 5,0, дрожжи прессованные — 2,5, молоко цельное — 20,0, масло растительное — 0,15.

Выход — 300—350 г.

Нони «Шодиёна» (лепешка «Радостная»)

Лепешка «Шодиёна» представляет изделие круглой формы, без утолщенных краев, толщиной не более 4—5 см. Тесто готовят опарным способом. Разделка теста производится вручную или делительными и округлительными машинами. Изделие после расстойки выпекают в танурах или механизированных печах. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная I сорт — 100,0, соль — 1,5, маргарин — 6,0, молоко цельное — 50,0, масло растительное — 0,15, тмин — 0,1, дрожжи прессованные — 1,5. Вес — 0,3 кг — 0,4 кг.

Нони равганин (лепешка с маслом)

Минимальный выход готовых изделий при влажности муки 14,5 %, 0,2 кг и 0,4 кг.

Тесто готовят опарным или безопарным способом на прессованных дрожжах. Деление и округление теста производится машинами или ручным способом. Округленные куски направляют на расстойку на 15—20 минут. Затем каждому куску теста придают удлиненную форму, поверхность посыпают кунжутом. Выпечка производится в танурах. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная I сорт — 100,0 дрожжи прессованные — 2,0, соль — 1,7, маргарин — 7,0, масло растительное — 0,15, кунжут — 1,0.

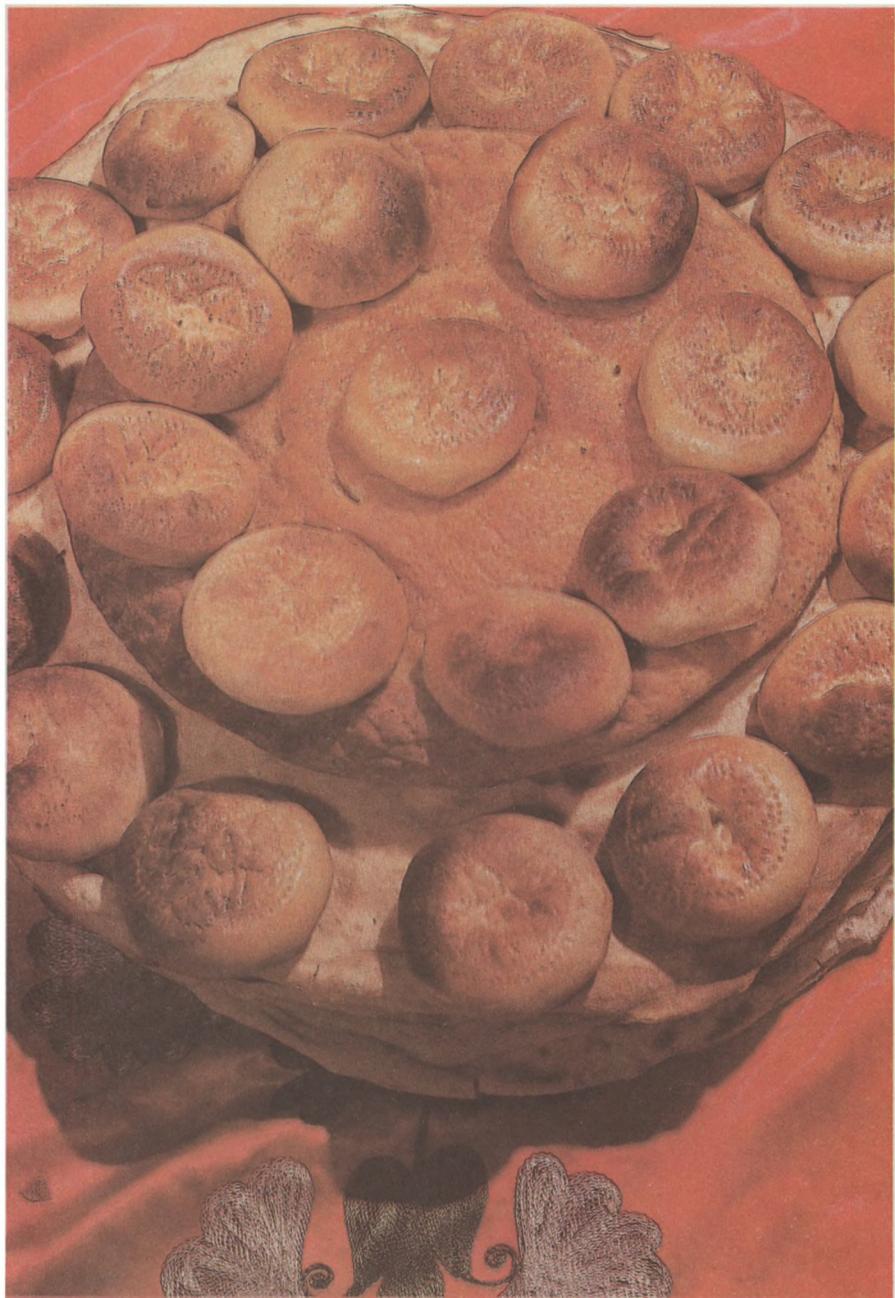
Нони «Савуснок» (лепешки «Отрубные»)

Лепешки «Отрубные» представляют собой национальные изделия из пшеничной муки высшего сорта и отрубей, круглой или слегка неправильной формы с углублением по середине от «Нонпара». Относятся они к группе диетических изделий и рекомендуются при атонии кишечника. Выпечка производится в механизированной лепешечной. Масса одного изделия 0,4 кг. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная в/с — 80,0, отруби — 20,0, дрожжи прессованные хлебопекарные — 1,0, соль поваренная пищевая — 1,5, маргарин столовый — 2,0, кунжут — 1,0, масло хлопковое рафинированное — 0,15.

Лепешка для гостей (Нон барои мехмонон)

Лепешка для гостей (барои мехмонон) представляет собой национальное изделие круглой формы из муки в/с,





массой 0,43 кг. Поверхность лепешки красочно разделана с помощью «Нонпара», края несколько утолщены и имеют следы бороздок, нанесенных специальным приспособлением.

В рецептуру введен бараний жир, сахар и сухое молоко, что замедляет процесс черствения. Выпечка производится в танурах (лепешечных печах). (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная в/с — 100,0, дрожжи прессованные хлебопекарные — 3,0, соль пищевая поваренная — 1,7, жир бараний — 7,0, сахар песок — 3,0, молоко сухое — 1,0, горох нут (вытяжка) — 1,0, тмин (вытяжка) — 0,2, масло растительное на смазку — 0,15.

Лепешка «Домашняя» (Нони Хонаги)

Лепешка «Домашняя» представляет собой национальное изделие с повышенным содержанием жира, из муки первого сорта, круглой формы, весом 0,3 кг.

Разделка лепешки производится вручную путем защипов и наколов с помощью «Нонпара».

Внешняя отделка различна и зависит от вкуса исполнителя: может быть с защипами по краям и ровным слегка выпуклым бортиком. Выпекается в механизированной лепешечной. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная I сорт — 100, дрожжи прессованные — 5,0, соль поваренная пищевая — 2,0, сахар песок — 1,0, маргарин — 25,0, молоко цельное коровье — 20,0.

Лепешки «Походные» (Нони Рох)

Лепешки «Походные» представляют собой изделие круглой формы с углублением посередине и узором, нанесенными ударами «Нонпара». Масса одного изделия 0,48 кг. Края лепешек несколько утолщены. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная высшего сорта — 100, дрожжи прессованные хлебопекарные — 2,5, соль поваренная пищевая — 2,0, маргарин столовый — 7,0, сыворотка молочная сгущенная — 5,0.

Лепешка «Родник» (Чашманон)

Лепешка «Родник», «Чашманон» готовится из муки первого или высшего сорта. Представляет собой национальное изделие круглой или слегка неправильной формы с маленьким углублением посередине и вздутиями на поверхности, что придает лепешке пышность и воздушность. Выпечка производится в тандырной печи. Поверхность отделана кунжутом. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная I или высшего сорта — 100,0, дрожжи прессованные — 2,0, соль поваренная — 2,0, семена кунжута — 2,0, масло растительное на смазку — 0,15.

Лепешки «Тонкий патыр» (Фатири тунук)

Лепешки «Тонкий патыр» представляют собой национальные изделия круглой формы.

Поверхность лепешек ровная, с наколами, нанесенными с помощью «Нонпара». Масса одного изделия — 0,44 кг. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная в/с — 100,0, дрожжи прессованные хлебопекарные — 1,5, соль поваренная пищевая — 1,7, маргарин столовый — 2,0.

Лепешки таджикские «Сдобные» (Нони кандин)

Лепешки таджикские «Сдобные» представляют собой сдобные национальные изделия круглой формы с углублением посередине и зубчатым узором, нанесенным специальным приспособлением. Масса одного изделия — 0,47 кг. Выпечка в механизированной лепешечной. (Брутто в кг).

Рецепт: мука пшеничная в/с — 100,0, дрожжи прессованные — 3,0, соль поваренная пищевая — 1,7, маргарин столовый — 7,0, сахар песок — 7,0, молоко цельное — 20,0, соль для обработки подиков — 0,5.

**СЛАДКИЕ
БЛЮДА
И НАПИТКИ**



Чай

Чай — любимый напиток миллионов людей. Древняя восточная мудрость гласит, что «Чай исцеляет от всех недугов». Древние манускрипты утверждали, что чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль и не позволяет поселиться лености, облегчает и освежает тело и проясняет восприимчивость. Чай, действительно, полезный напиток и это убедительно доказали исследования советской биохимической школы.

Чай обладает тонизирующим свойством, вызывает ощущение бодрости. Этим ценным качеством чай обязан особому веществу — кофеину. Кофеин и родственные ему алкалоиды — телбромин, теофилин тонизируют все отделы центральной нервной системы, оказывают преимущественное воздействие на кору головного мозга, действуют как эликсир.

Богат чай и дубильными веществами, состоящими из тамина и катехина. Именно за счет таминов чайный напиток приобретает свои специфические особенности: он — крепкий и вяжущий, имеет вкус и темную красно-коричневую окраску. Дубильные вещества чая оказывают и антимикробное действие.

В составе чая есть и ароматические масла, которые придают чайному напитку только ему присущий аромат и вкус. Эфирные масла снимают усталость и слабость. Они очень летучи. Если заваренный чай нагревать или кипятить, быстро исчезают. В таких случаях запах чая вызывается не эфирными маслами, а продуктами разложения чайного листа.

Чай в известной мере и витаминный напиток. В сухом чае содержатся витамины С, В, В₂, РР, пантотеновая кислота, соли, железо, значительное количество фтора. Часть этих веществ переходит в чайный напиток. Так, например, в заваренный настой чая переходит 80—90 % витамина С.

В Таджикистане и в некоторых районах Средней Азии употребляют в основном зеленый чай. Для получения зеленого чая молодые листья сразу же после сбора (1—2 минуты) пропаривают и сушат.

В Дагестане для приготовления ароматного, нежного шашлыка «Бештау» используют млечный сок недозрелого плода инжира. В млечном соке недозрелого инжира, в стеблях и листьях инжира содержится фермент фицин, который как бы перекладывает на себя часть работы ферментов желудочно-кишечного тракта, отчего мясо становится мягче и усваивается легче. Усваиваемость мяса повышается на 16—22 %.

В жаркое время года употребление зеленого чая способствует сокращению количества потребляемой воды. Зеленый чай обладает своеобразным сильным ароматом. По содержанию витамина С и тонизирующими качествам зеленый чай превосходит черный.

Черный чай получается путем заваривания и ферmentationи с последующей сушкой собранных листьев, во время приготовления солонги процесс ферментации не доводят до конца.

По месту произрастания чайного листа чаи именуются: грузинский, краснодарский, азербайджанский, китайский, индийский, цейлонский.

От сорта зависят вкусовые и ароматические свойства чая. Наиболее густой настой с крепким и вяжущим вкусом у индийского чая. Цейлонский чай — с тонким ароматом. Китайский — отличается мягким вкусом и ароматом. Грузинский и азербайджанский сорта чая по свойствам близки к китайскому, а краснодарский — к индийскому. Особое место по ароматико-вкусовым данным и целебным свойствам занимает желтый чай. Это комплексно-оздоровляющий напиток, содержащий витамины С, Р, ВК, РР, Е — токинокахетинового комплекса, кофеин, эфирные масла, органические кислоты, пектиновые вещества. В нем синтезированы биологические свойства зеленого чая с оригинальным, своеобразным вкусом и ароматом. Вкус настоя — очень приятный, мягкий, бархатистый, слаженный, отсутствует резкость, присущая вкусу черных чаев. Аромат — мягкий, напоминающий ненавязчивый запах какого-то приятного растения, очень легкий и воздушный.

Чайные фабрики страны, в зависимости от качества и особенностей основного сырья и технологического процесса, изготавливают байховый черный и зеленый чай и прессован-

ные чаи — черный плиточный и зеленый кирпичный.

Чай легче воспринимает посторонние запахи и влагу и поэтому рядом с остропахнущими веществами хранить его нельзя.

Хранить чай — в сухом, хорошо проветриваемом помещении, а вскрытую пачку чая — хранить в посуде с плотно закрывающейся крышкой.

Качество напитка зависит от правильной заварки чая. Чай заваривают небольшими порциями и желательно в фарфоровых или фаянсовых чайниках. Чайники перед закладкой в него порции чая обязательно ополаскивают кипятком. Для заваривания используют мягкую воду и доведенную до кипения (когда вода кипит «белым ключом»). Кипение воды состоит из трех стадий. В первой стадии на дне чайника появляются маленькие пузырьки воздуха, а также группы пузырьков на поверхности воды и стенок чайника. Постепенно количество пузырьков, рвущихся к поверхности, увеличивается. Во второй стадии происходит массовый стремительный подъем пузырьков, которые вызывают сначала легкое помутнение, затем побеление воды. Это и есть кипение «белым ключом». Вода кипит «белым ключом» непродолжительное время и сменяется третьей стадией — интенсивным бурлением, появлением на ее поверхности больших лопающихся пузырей, а затем брызганием. Это означает, что вода сильно перекипела и потеряла много водорода.

Перекипевшая вода мертвa, лучшее, что есть в щепотке чая, в ней уже не проявится. Поэтому для заварки чая нужна вода в середине процесса кипения, в начале второй стадии.

Чай лучше заваривать сразу на полный чайник. При этом вкус получится лучше, чем при «английском способе» заварки, когда чайник заливается на две трети объема и через 1,5 минуты доливают до полного объема. Заваренный чай накрыть льняным полотенцем и настаивать в течение пяти минут.

Льняное полотенце впитывает пар и препятствует проникновению посторонних запахов в кипяток. При длительном заваривании чай пахнет «венником».

У правильно приготовленного напитка цвет настоя зеленый или красновато-коричневый, а на поверхности — едва заметная пена.

Не рекомендуется применять специальные подушки, наядки, так как заваренный чай при этом преет, а аромат и вкус резко ухудшается.

Неправильно заваренный чай не только бесполезен, но вреден. Отрицательно влияет на нормальную работу сердца. Если чай пить с сахаром, то надо класть его не более 25 г на стакан. Лишний кусок сахара разрушает в чае витамины.

Чай зеленый по-таджикски

Фарфоровый чайник сполоснуть крутым кипятком, положить чай, залить кипятком и подать вместе с пиалами небольшой емкости на подносе. Налить сначала чай на самое донышко пиалы, тут же вылить обратно в чайник и сразу налить в пиалу чуть побольше. Досчитать до пяти и снова — в чайник.

Затем налить в пиалу еще, подождать подольше и опять в чайник. Чай рекомендуется пить достаточно горячим, наливая в пиалу на одну треть. К чаю можно подать сладости, сухофрукты.

На 1 литр кипятка — 11 г сухого зеленого чая.

Напиток «Райхон»

Перебранную, промытую и нашинкованную зелень райхона заливают кипятком, настаивают в закрытой посуде в течение часа, процеживают. Настой доводят до кипения, добавляют сахар, сироп плодовый или ягодный, вино и охлаждают при закрытой крышке.

Зелень райхона — 12 г, сахар — 10 г, сироп плодовый или ягодный — 30 г, вино портвейн — 10 г, вода — 150 г.

Напиток «Солнечный»

Фруктовые соки смешивают, вливают в охлажденную воду, добавляют сахар и вино сухое. Охлаждают.

Сок яблочный — 250 г, сок абрикосовый — 250 г, сахар-песок — 150 г, вино сухое — 50 г. Выход 5 стаканов.

Напиток «Сказка»

Апельсиновый сироп смешивают с охлажденной кипяченой водой, добавляют ликер лимонный, лимонную кислоту. Охлаждают. Выход — 200 г.

Сироп апельсиновый — 40 г, ликер — 5 г, лимонная кислота — 1 г.

Нушоки «Тухфаи табиат»

Напиток — дары природы

Барбарис, шиповник перебирают, промывают. Заливают кипятком и варят при слабом кипении в течение 5—10 минут,

добавляют лимонную кислоту и проваривают — 2 минуты. Затем кладут листья райхона и настаивают.

Барбарис — 0,03 г, шиповник — 0,10 г, райхон — 0,06 г, лимонная кислота — 0,01 г, сахар — 20 г. Выход — 200 г.

Напиток «Памир»

Апельсиновый сироп смешивают с охлажденной кипяченой водой, добавляют коньяк, лимонную кислоту. Охлаждают.

Сироп апельсиновый — 40 г, коньяк — 5 г, лимонная кислота — 1 г. Выход — 200 г.

Напиток «Освежающий»

Сахар-песок растворяют в воде (кипяченой), смешивают с виноградным соком, добавляют лимонную кислоту и охлаждают. Сок виноградный — 400 г, сахарный песок — 40 г, лимонная кислота — 1 г. Выход — 1000 г.

Мороженое с вареньем

Мороженое кладут в креманку или вазочку и с одной стороны поливают вареньем.

Мороженое сливочное или пломбир, или молочное — 150 г. Варенье (виноградное, айвовое, яблочное, абрикосовое и т. д.) 30 г.

Мороженое с шоколадом

Мороженое кладут в креманку или вазочку, посыпают шоколадной стружкой.

Мороженое сливочное или пломбир, или молочное — 100 г, шоколад — 10 г.

Напиток из консервированных лимонов

В кипящую воду добавляют мелко измельченные консервированные лимоны с сиропом, сахар, доводят до кипения и кипятят в течение 7—10 минут. Затем охлаждают.

Лимоны консервированные — 100 г, сахар — 125 г, вода — 800 г. Выход — 1000 г.

Напиток «Солнышко»

Из лимона выжимают сок. В кипящую воду кладут лимонные выжимки, растворяют сахар. Доводят до кипения, охлаждают.

Подготовленную морковь натереть на терке, положить в настой, перемешать, процедить через марлю, добавить лимонный сок. Отпускать в охлажденном виде.

Морковь — 1500 г, сахар — 100 г, лимон — 30 г. Выход — 1000 г.

Напиток «Космос»

Расход сырья на 500 стаканов напитка.

В холодную кипяченую воду кладут сахар, эссенцию, ванилин, лимонную кислоту, краситель жидкий, все перемешивают до полного растворения компонентов, затем процеживают и охлаждают. (Брутто в кг).

Сахар — 24, эссенция — 0,020, ванилин — 0,005, лимонная кислота — 0,300, краситель жидкий — 0,040. Выход 100 л — 500 стаканов.

Напиток «Вахш»

С лимона снять цедру, мелко нашинковать, залить горячей водой, слегка прокипятить и дать настояться на 3—4 часа. Процедить, добавить сахар, отжатый лимонный сок. Отпускать в охлажденном виде.

Лимон — 80 г. Выход на 1000 г.

Напиток «Бодрость»

Приготовленную свеклу нашинковать соломкой, варить до готовности с добавлением лимонной кислоты. Затем выдержать на холоде в течение 5—6 часов, после чего процедить, добавить лимонный сок, сахар.

Свекла — 250 г, лимон — 30 г, сахар — 100 г, лимонная кислота — 1 г, вода — 870. Выход — 1000 г.

Напиток («Крестьянский»)

В небольшом количестве кваса растворить дрожжи и сахар, добавить остальную часть кваса, натертые корни хрена настоять (8—10 часов).

Квас — 970 г, сахар — 75 г, дрожжи — 5 г, хрен — 23,4 г. Выход — 1000 г. (5 порций).

Напиток «Норак»

В охлажденную кипяченую воду вливаем гранатовый сок, добавляем растворенный в воде и процеженный сахар, лимонную кислоту и перемешиваем.

Сок гранатовый — 250 г, вода — 750 г, сахар-песок — 150 г, лимонная кислота — 1 г. Выход — 1000 г.

Медовый напиток «Мечта»

Мед разводят кипяченой горячей водой, добавляют лимонную кислоту и охлаждают. При отпуске кладут пищевой лед.

Мед — 150 г, лимонная кислота — 1 г, вода — 850 г. Выход на 5 стаканов.

Напиток «Юбилейный»

В охлажденную кипяченую воду добавляют сироп фруктовый, вино красное, сахар. Хорошо перемешивают, охлаждают. Подают напиток в кувшинах или стаканах.

Сироп фруктовый — 30 г, вино красное — 20 г, сахар — 10 г. Выход — 200 г.

Рохати дил — сладкое блюдо

Морковь очищают, промывают, нарезают соломкой, кладут в заранее подготовленный сироп и варят на слабом огне до готовности. Для улучшения вкусовых качеств добавляют лимонную кислоту. Изготовленное густое варенье оставляют для охлаждения. Готовят отдельно плодово-ягодное желе № 960. При отпуске блюда морковь оформляется рубленым желе, сверху посыпается сахарной пудрой. Подается в фужерах.

Морковь п/ф — 50 г, сахар — 50 г, лимонная кислота — 0,01 г, желе № 960—100 г.

Рохати себ — яблоко десертное

Яблоко очищают от кожицы, удаляют сердцевину и пропускают в подкисленном сиропе.

Готовят желе из вишневого компота (фруктового).

Творог смешивают со сливочным маслом, сахаром, ванилином. Всю массу взбивают. В креманку кладут яблоко, вокруг — рубленое желе, оформляют творожной массой.

Яблоки — 106 г, сахар — 9 г, лимонная кислота — 0,06 г, творог — 37 г, масло сливочное — 0,10 г, ванилин — 0,08 г, компот вишневый — 50 г, желатин — 0,15 г.

Щербет «Лола»

Арбуз разрезают, отделяют мякоть и пропускают через мясорубку, затем полученный сок процеживают через ситец (марлю), добавляют сироп фруктовый, лимонную кислоту и подают в стаканах.

Арбуз — 25 г, сироп фруктовый — 5,5 г, кислота лимонная — 0,015 г, вода.

ВАХОБ ХОДЖИЕВ

**ТРАДИЦИОННАЯ
И СОВРЕМЕННАЯ ТАДЖИКСКАЯ КУХНЯ**

Художественный редактор

В. Нелюбов

Технический редактор

И. Лесняк

Корректор

С. Лаврентьева

ИБ № 2229

Сдано в набор 29.12.89. Подписано в печать 21.09.90. Формат 60 × 90^{1/16}.
Бумага офсетная. Гарнитура школьная. Печать офсетная. Усл. печ. л.
14,0. Усл. кр.-отт. 57,0. Уч.-изд. л. 12,96. Тираж 100 000 экз. Заказ № 24.
Цена 5 руб.

Душанбе, Айни, 126. Издательство «Ирфон» Госкомитета Таджикской ССР
по печати. Минское производственное полиграфическое объединение имени
Я. Коласа. 220005, Минск, Красная, 23.



«ИРФОН»

