

**СПРАВОЧНИК
ПАМЯТКА**

**СОВЕТЫ
БУХАРСКИХ
КУЛИНАРОВ**



СПРАВОЧНИК • ПАМЯТКА



СОВЕТЫ БУХАРСКИХ КУЛИНАРОВ



ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КОМПАРТИИ
УЗБЕКИСТАНА
ТАШКЕНТ — 1989

СОВЕТЫ БУХАРСКИХ КУЛИНАРОВ

Бухарская кухня является одной из самых своеобразных в Средней Азии. В ней присутствуют элементы кулинарии таджиков, узбеков, туркмен, иранцев. Традиции бухарской кухни складывались издавна, ассортимент блюд, приготовляемых здесь, очень широк. Вот как описываются блюда, отведанные в гостях, русским путешественником, посетившим Бухару в начале XX века: «...был приготовлен дастархан, состоящий по обычаю из хлебных лепешек, фруктов, каленых фисташек... Затем был подан прекрасный бульон с кореньями и мелкими говяжьими катышками (фрикаделями); паровой плов по-бухарски, гарнированный молодой ягнятиной, горными куропатками и фазанами, говяжьими рубленые котлеты по-бухарски в виде польских зраз, каурдак, жареный барашек и еще, еще...»

А кто не слышал о знаменитых бухарских сладостях? По убеждению бухарских кондитеров, только они умеют готовить наиболее изысканные сладости, известные всему миру. Халва из кунжутного семени, мучные хрупкие сахарные колечки (парварда), обсахаренные фисташки (руста), халвойтар, оби набот — вот далеко не полный перечень сладостей, приготавливаемых местными халвогарами (кондитерами). Основные компоненты, используемые ими при приготовлении сладостей, это: сахар, мед, молоко, мука, жиры, яйца, фруктовые уксусы, орехи, пряности.

Вкусны и полезны варенья бухарской кухни: оранжево-солнечного цвета варенье из моркови, обладающее нежным вкусом, варенье из лепестков роз, ароматное варенье из красного тутовника, они не только украсят любой стол, но обладают также и целебными свойствами.

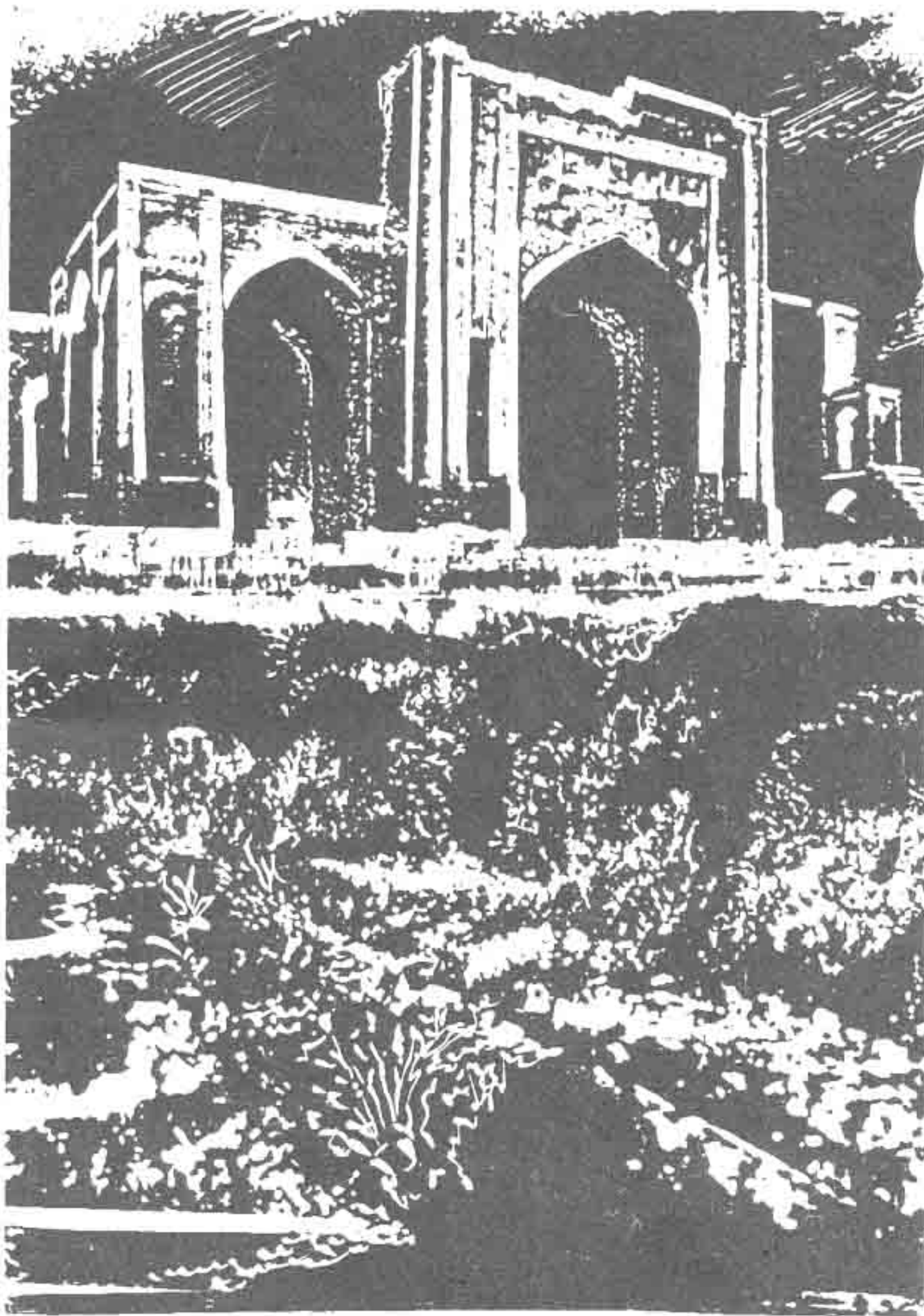
Бухарские супы традиционны, а вот плов, без которого трудно представить любую восточную кухню, имеет свою технологию приготовления. Пельмени «тушбера» отличаются миниатюрными размерами (иногда их называют шахскими), подаются на стол с кислым молоком местного производства «чакка». А вот такие блюда, как «тухумбарак», «кадубарак», являются традиционными мучными блюдами.

Многие блюда бухарской кухни готовятся специально в дни празднеств или ритуальных обрядов. К дню весеннего праздника Навруз, связанного с пробуждением сил природы, готовят халву-сумалак. Но не только она украшает стол. Белоснежное нишалло-халва из взбитых яичных белков с сахаром, различные виды самбуса (с начинкой из мяса, тыквы, шпината) и другие яства встретят гостя на столе в этот день.

Атола — блюдо из муки, обжаренной в жире с добавлением воды и яйца, готовится специально для рожениц, для быстрого восстановления сил, другой вид атола — «атолаи канди» мать отправляет дочери «келинчак» после свадьбы.

По желанию эти блюда можно приготовить и в обычный день. Бухарская кухня вкусна и полезна, ее блюда украсят любой стол. Предлагаемые рецепты блюд рассчитаны на 4 персоны.

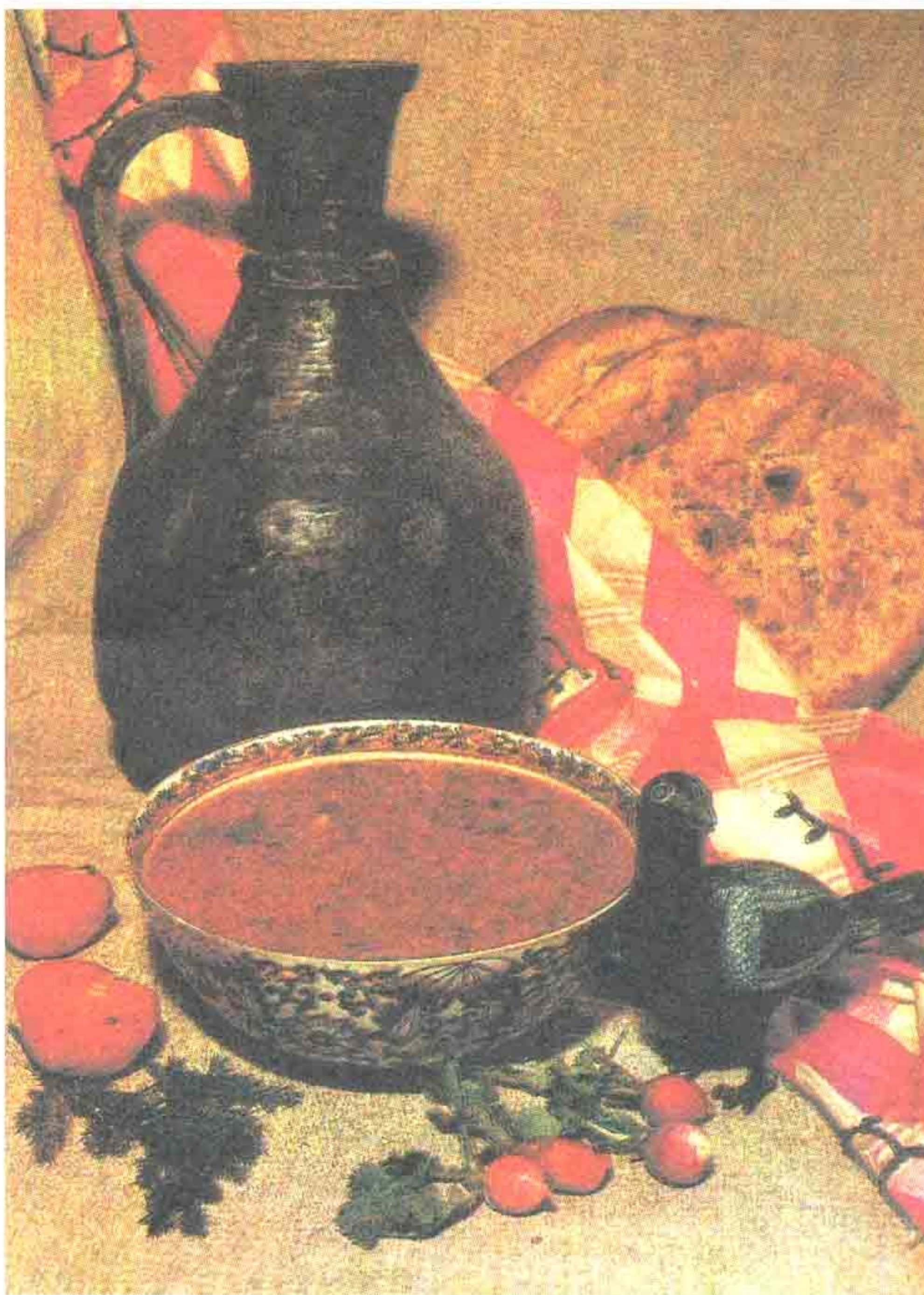




**БАСАЛЛИХ —
ЛУКО-РИСОВЫЙ СУП.**

Мясо — 250 г, рис — 250 г, лук — 500 г, масло растительное — пол-стакана, корица — 5 г, тмин — 10 г, кинза — 1 пучок, шафран, имбирь — по 5 г, соль по вкусу.

Мясо, разделанное на небольшие куски, обжаривают в масле, затем добавляют часть очищенного нашинкованного лука, доливают немного воды и оставляют тушить. Отдельно отваривают в воде оставшийся нашинкованный лук, добавляя размельченную кинзу, корицу, тмин и соль по вкусу. По желанию можно внести имбирь и чеснок. Когда закипит вода, в нее бросают очищенный, хорошо промытый рис, и варят его, постоянно помешивая. За несколько минут до готовности риса нужно добавить обжаренное мясо и варить на медленном огне, продолжая постоянно помешивать и растирать мясо. Готовое блюдо наливают в касы (чаши), посыпают шафраном и подают на стол.

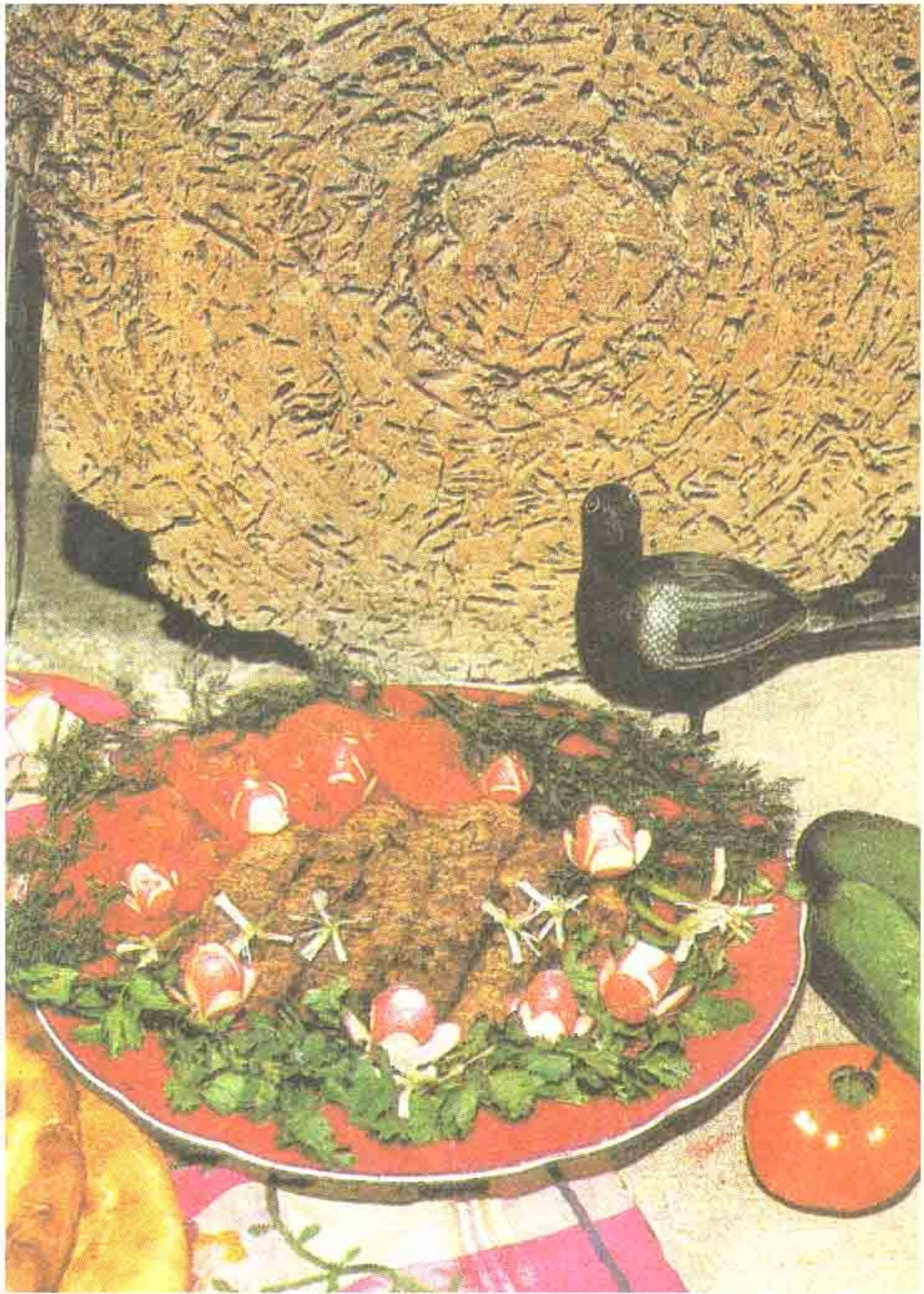


КАБОБИ ШОМИ — ФАРШ ЖАРЕННЫЙ.

Мясо (баранина) — 250 г, лук — 250 г, жир говяжий или растительное масло — 0,5 л, соль, специи по вкусу.

Мясо нарезают и пропускают через мясорубку с частой решеткой, тонко шинкуют лук, обрызгивают холодной водой, смешивают с мясом. По вкусу добавляют соль и специи. Из полученного мясного фарша лепят трубочки в виде сарделек и обжаривают их на сковороде в большом количестве разогретого масла. Готовые изделия укладывают на тарелочки, украшают зеленью и подают на стол.





ПЛОВ С ШАФРАНОМ.

Рис — 300 г, топленое (сливочное) масло — 200 г, шафран — 3 г, картофель — 4-5 шт.

Очищенный и тщательно промытый рис замачивают в теплой воде вместе с шафраном. После выдержки в течение 0,5 часа, сливают и рис отваривают в подсоленной кипящей воде на очень медленном огне. Когда вода выпаривается, заливают топленным маслом, накрывают крышкой и варят до готовности на медленном огне.

Очищенный картофель нарезают ломтиками и обжаривают в растительном масле. Готовый рис выкладывают горкой на блюде, сверху украшают ломтиками поджаренного картофеля и подают на стол.

Вместо картофеля можно приготовить курицу, мякоть рыбы, баранину.



МУРАББОИ САБЗИГИ — ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ.

Морковь — 1 кг, сахар — 1 кг, вода — 2 стакана, лимонная кислота — 2 г.

Тщательно промытую и очищенную морковь шинкуют тонкой соломкой, добавляют в воду и варят на медленном огне до размягчения моркови. Затем удаляют 1 стакан жидкости из моркови. Засыпают сахар, лимонную кислоту, варят на медленном огне в течение 20 минут.





МУРАББОИ ГУЛ — ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ.

Лепестки роз — 1 кг, сахар — 1 кг, вода — 2 стакана, лимонная кислота — 2 г.

Очищенные и тщательно промытые лепестки красной чайной розы, опускают в холодную воду и кипятят в течение 5 минут. Слив воду, несколько раз отжимают лепестки, следя за тем, чтобы не осталось влаги. Отдельно готовят сахарный сироп и опускают в него лепестки, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.



МУРАББОИ АНЖИР — ВАРЕНЬЕ ИЗ ИНЖИРА.

Инжир — 1 кг, сахар — 1 кг, вода — 1 стакан, лимонная кислота — 2 г.

Отдельно готовится сироп. Тщательно промыв плоды инжира, опускают в сироп, добавив лимонную кислоту, варят в течение 20 минут. Готовое варенье оставляют на сутки, если оно засахарится, отваривают его еще в течение 5—6 минут.



ХАЛВОИ ОРДИБИРИНЖ — ХАЛВА ПРОСТАЯ.

Мука рисовая или пшеничная — 200 г, сахар — 200 г, топленое масло (сливочное) — 100 г, ядра грецкого ореха — 100 г, вода — 2 стакана.

В топленном масле постоянно помешивая спассировать муку до светло-коричневого цвета. Отдельно приготовить сахарный сироп, посыпать в него обжаренную муку и варить до загустения. За несколько минут до готовности добавить ядра толченых орехов. По желанию можно добавить шафран и розовую воду. Готовую халву выложить на блюдо, кончиком ножа нанести орнамент и подать к столу.



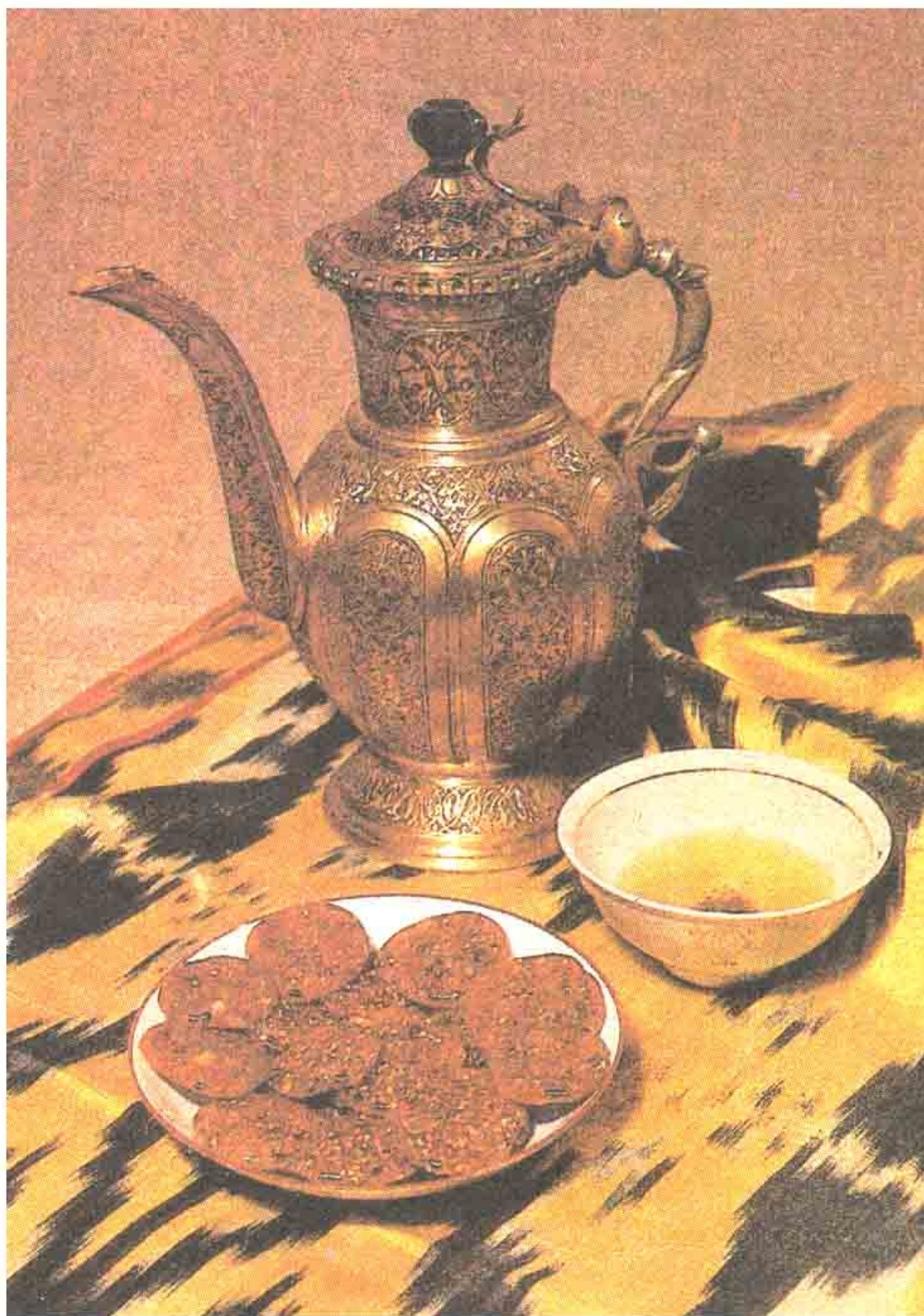


ХАЛВОИ СУХОН — ЛЕДЕНЦОВАЯ ХАЛВА «СУХАН».

Сахар — 1 кг, вода — 1 стакан,
мед — 0,5 стакана, кунжутные се-
мена или толченые орехи — 1 ста-
кан, говяжий жир.

Приготовить сахарный сироп, до-
бавить в него мед, кунжутные зер-
на или толченые орехи. Разогреть
сковороду с говяжьим жиром и
чайной ложкой выкладывать сироп
на нее. Полученные леденцы по-
дать к чаю.





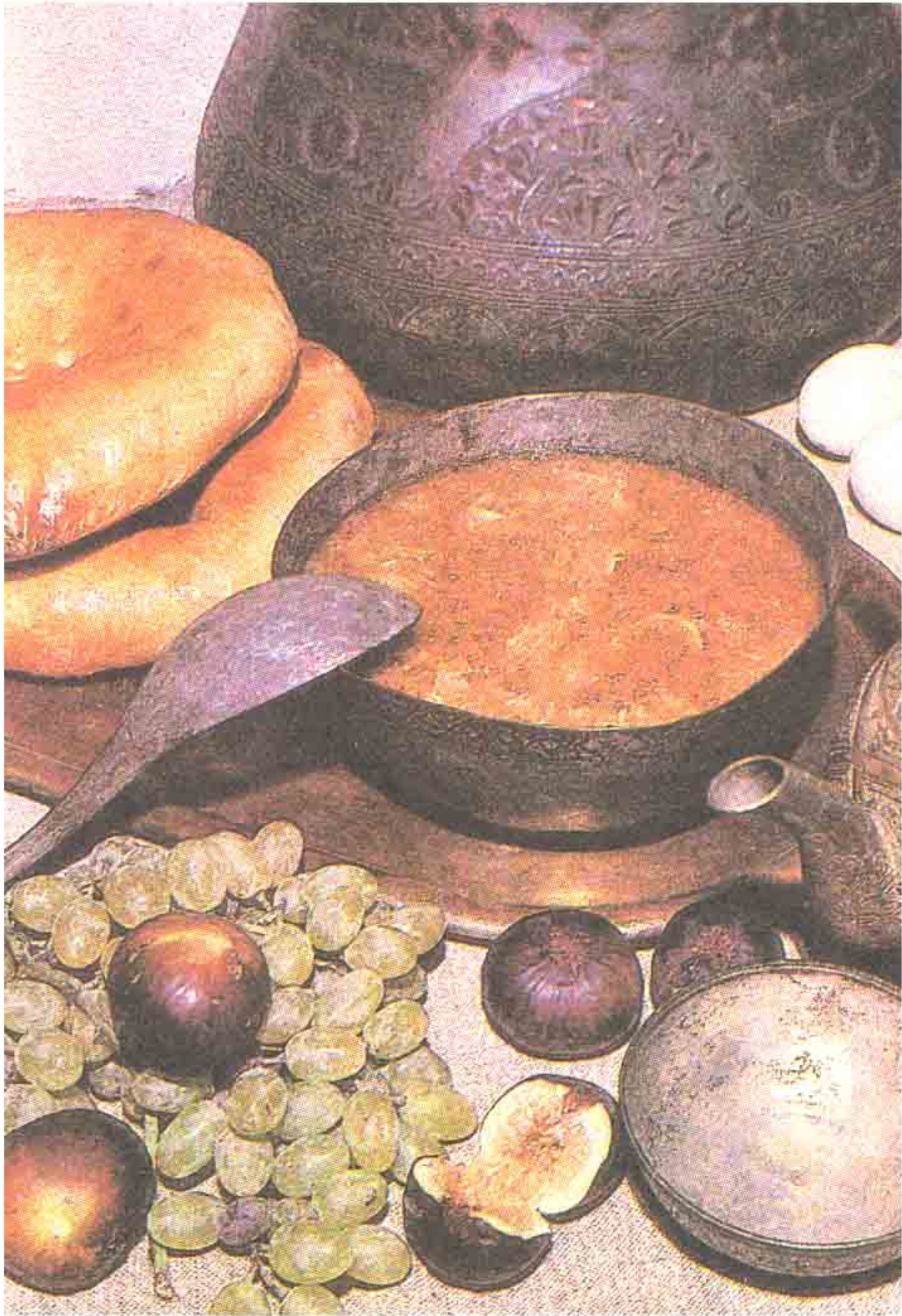
АТАЛА — МУЧНОЙ СУП.

Мука — 500 г, баранье сало — 100 г, соль по вкусу, яйцо — 1 шт.

В котле растопить жир, всыпать просеянную муку и постоянно помешивая спассировать до коричневого цвета, полученную массу снимают из котла и охлаждают. Затем в котел наливают немного кипяченой охлажденной воды и разводят в ней спассированную муку, размешивая так, чтобы не образовалось комочков. Затем добавляют еще воды и размешивают до густоты сметаны. Полученную массу варят постоянно помешивая в течение 10 минут (после кипения). За несколько минут до готовности вводят сырое яйцо.

Разливают атала в тарелки и подают на стол.





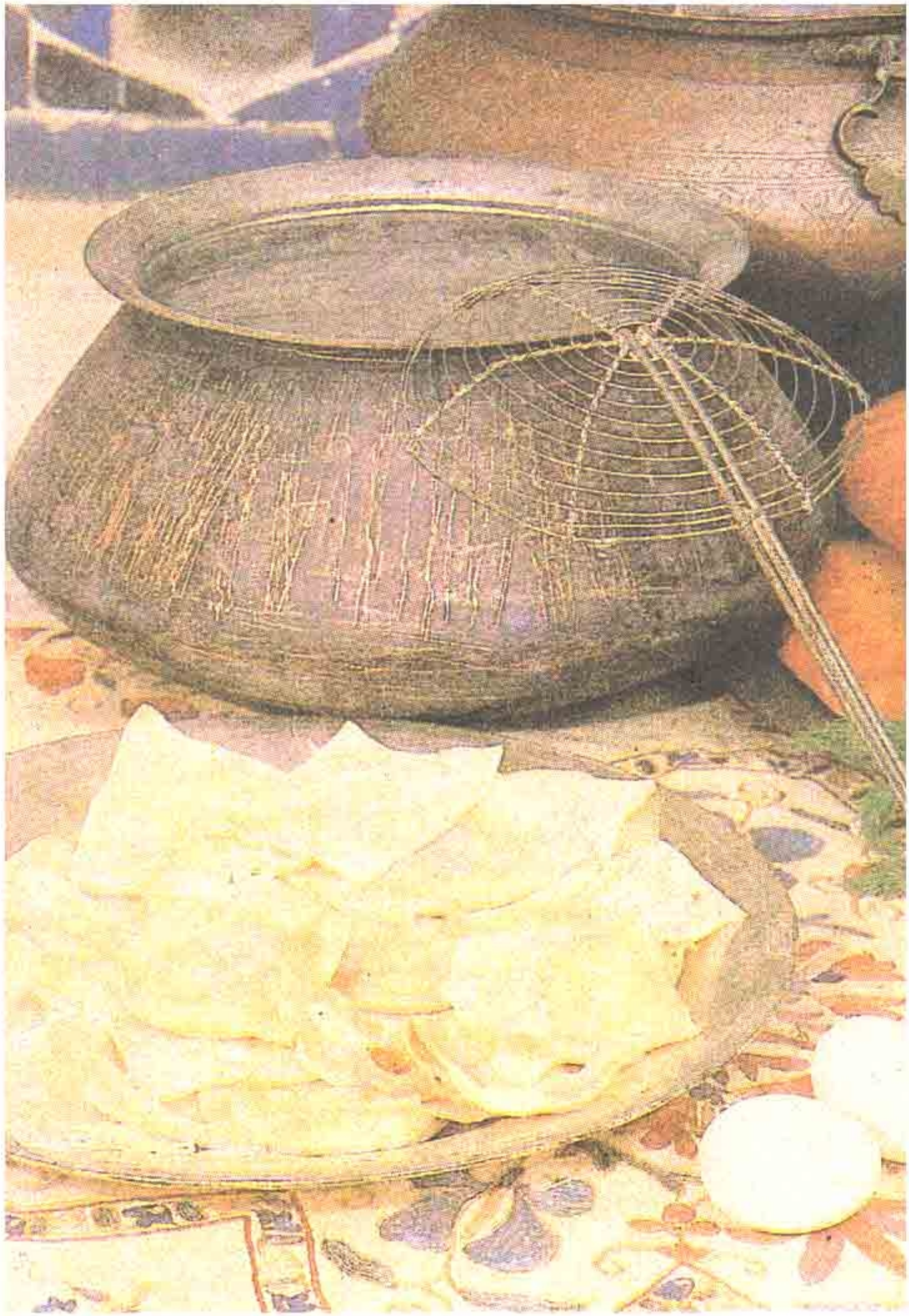
ТУХУМБАРАК — ПЕЛЬМЕНИ С ЯЙЦОМ.

Тесто: мука — 500 г, вода — 1 стакан, яйцо — 1 шт., соль.

На начинку: яйцо — 12 шт., молоко — полстакана, кунжутное масло — полстакана.

Замесить крутое тесто для пельменей. Скатать его в шар, накрыть салфеткой и оставить на 10—12 минут для расстойки. Затем тесто тонко раскатать и нарезать прямоугольниками размером 4×8 см. Сложить такие сочни вдвое, залепить по бокам: получаются конвертики, затем их отложить на блюдо, накрыть салфеткой. Пока тесто расстаивается, приготовим начинку: разбить яйца в чашу, добавить молоко, кунжутное масло и тщательно взбить.

В полученные конвертики из теста вливаете ложкой полученную массу, залепите края и варите в кипящей подсоленной воде. Когда



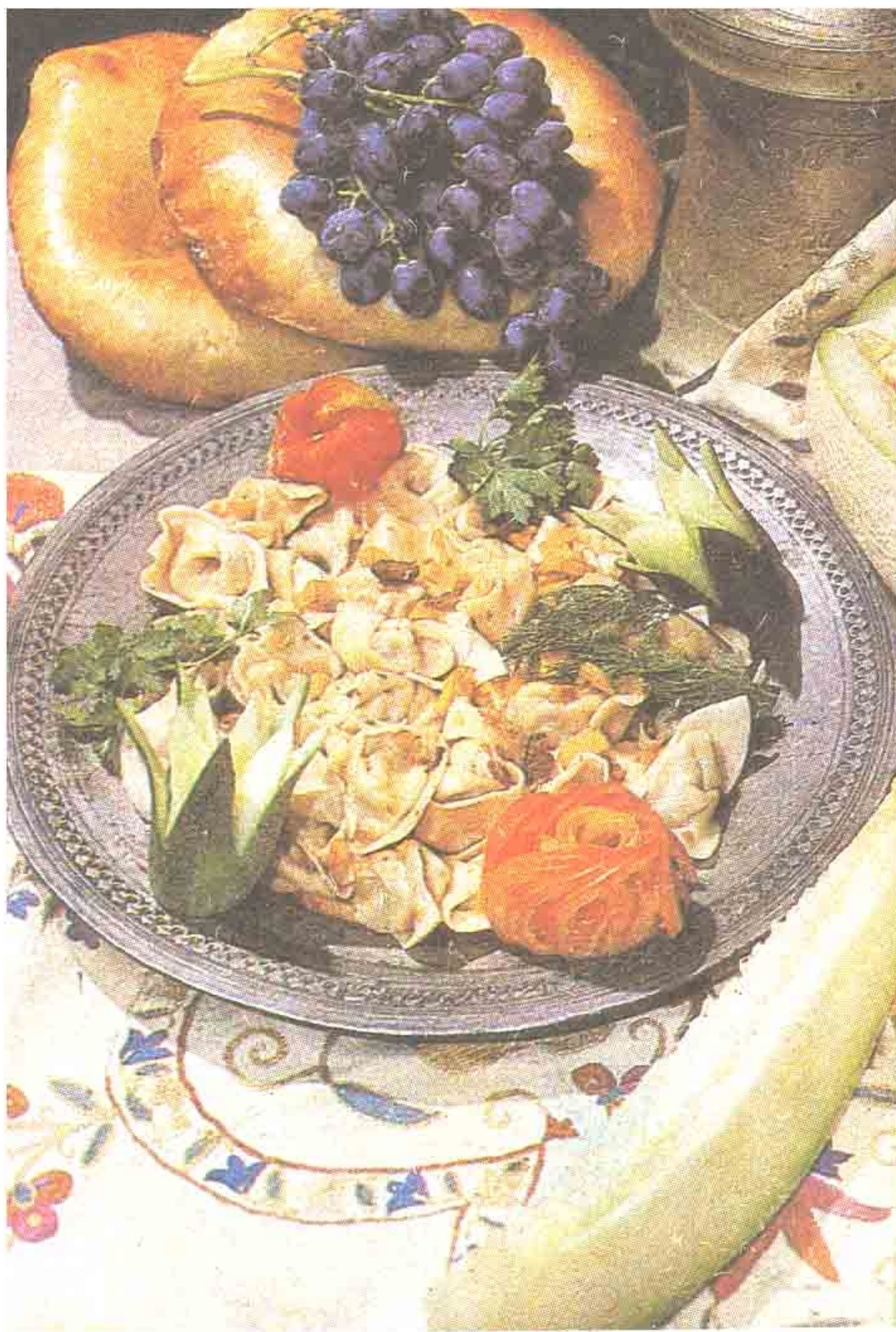
ТУШБЕРА — ПЕЛЬМЕНИ ОБЫКНОВЕННЫЕ.

Тесто: мука — 500 г, вода — 1 стакан, яйцо — 1 шт., соль.

Фарш: жирная баранина — 500 г, лук — 5 ед., соль, перец по вкусу.

Замесить тесто и тонко раскатать его, нарезать на квадратики размером 3×3 см. Из мяса и лука приготовить фарш. Положить в каждый квадратик по 1 чайной ложке фарша и сформировать пельмени. Варить в кипящей подсоленной воде до тех пор пока не всплывут на поверхность бульона. Готовые пельмени выложить на блюдо, полить бульоном и кислым молоком и подать на стол.





ХАЛВА «ФИРИНИ».

Молоко — 0,5 л. крахмал — 20 г,
шафран — 3 г.

Кипяченое молоко охлаждаете до комнатной температуры, а затем в нем тщательно разводите крахмал и варите на медленном огне, постоянно помешивая, до загустения. Полученную массу разливаете в тарелки тонким слоем и даете остыть. В другой посуде в охлажденной кипяченой воде разводите шафран. Перед подачей на стол халву украшаете орнаментом, обмакивая штампик из моркови в настой шафрана.

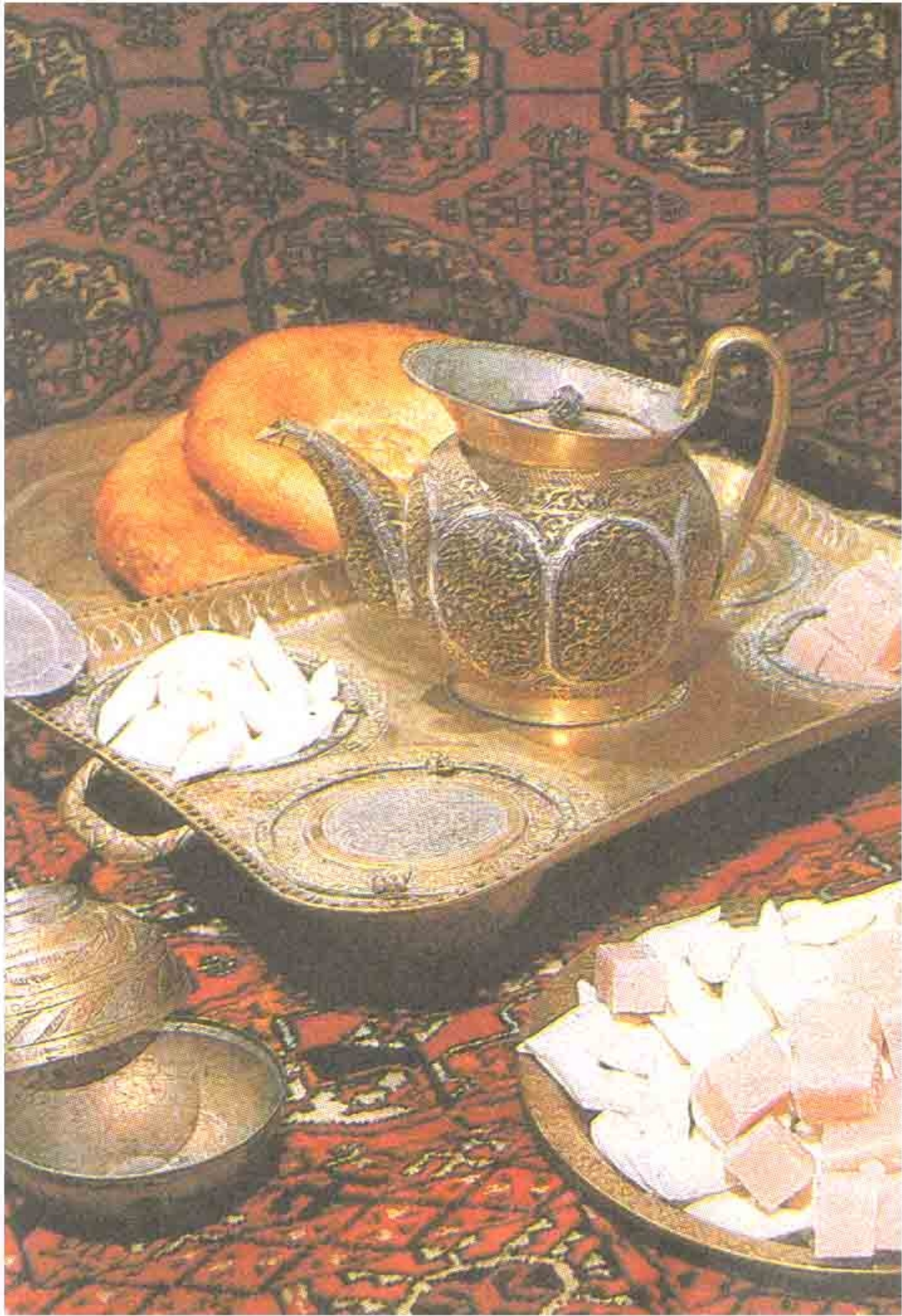




ХАЛВА «ЛАВЗ».

Мука — 160 г, сахар 1 кг, фруктовая эссенция — 50 г, корица — 5 г, ядра орехов — 100 г, вода — 2 стакана.

Готовят сахарный сироп, который разливают по чашкам для быстрого остывания. Остывший сироп наливают в котел и частями добавляют муку, помешивая так, чтобы не образовались комочки. Варят в течение часа. За 8-10 минут до готовности вводят размельченные ядра орехов, фруктовую эссенцию и тщательно размешивают. Готовую халву в горячем виде разливают на подносы с бортами, предварительно смазав их жиром. Разливают толщиной в 5 см. После застывания посыпают корицей, халву нарезают прямоугольниками, ромбиками, квадратиками и подают на стол.



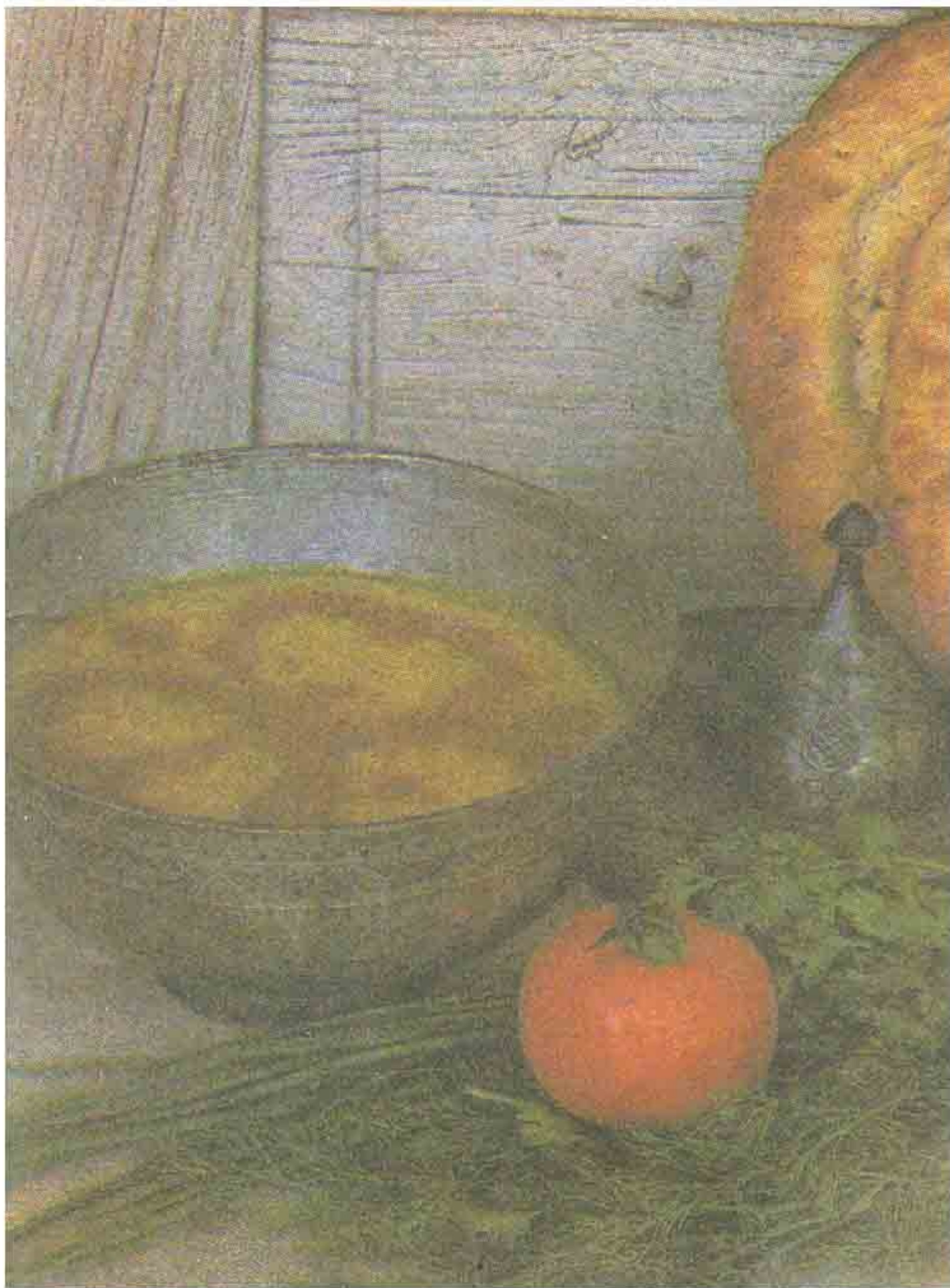
РИСОВАЯ КАША «ЗАФАРНОК».

Рис — 300 г, топленое (сливочное) масло — 30 г, розовая вода — полстакана, сахар — полстакана, шафран — 3 г.

Очищенный, тщательно промытый рис отваривают в воде, за 10—12 минут до готовности добавляют топленое масло, сахар, растворенный в розовой воде, и тщательно перемешивают. Готовую кашу выкладывают на блюдо и подают на стол.

По желанию вместо розовой воды можно использовать любой фруктовый сок.





ПЛОВ ПО-БУХАРСКИ С ИЗЮМОМ.

Рис — 1 кг, сало баранье — 250 г, моркови — 500 г, лук — 2-3 головки, изюм — 1 стакан, соль и перец по вкусу.

Растопить бараний жир, пассировать в нем лук до коричневого цвета, затем опустить морковь, нарезанную соломкой, обжарить вместе с луком до полуготовности, залить водой так, чтобы она слегка покрыла содержимое котла и варить на медленном огне в течение 35-40 минут.

Тем временем перебрать и промыть рис и замочить в теплой воде. Изюм также перебрать, снять плодоножки, промыть в холодной воде, замочить в теплой. Для плова используют изюм из мелкого белого бескосточкового винограда, сушеного на ветру и в тени — саяки. По готовности содержимого в котле положить изюм, сверху промы-

тый рис, налить соответствующее количество воды и дать закипеть на усиленном пламени, испробовать на соль. Когда рис набухнет и вода полностью испарится, собрать плов горкой в котле и накрыть на 30 минут, убрать огонь. При подаче на стол переложить на большое блюдо все порции вместе или по отдельности в тарелки.



ПЛОВ ПО-БУХАРСКИ С БАРАНИНОЙ.

Рис — 1 кг, баранина — 500 г, жир — 250 г, морковь — 1 кг, лук — 2-3 головки, соль и специи (барбарис, кумин, молотый перец) по 1 чайной ложке.

Перетопив жир, обжарить мясо, нарезанное ломтиками как на шашлык до румяной корочки, затем положить кольца лука и продолжить жарку до коричневого цвета. Морковь нашинковать соломкой в виде спичек и сразу залить водой на уровне содержимого котла и дать закипеть, убавить огонь и варить содержимое (зирвак) в течение 1 часа.

По готовности зирвака попробовать на соль и засыпать ровным слоем промытый рис, залить нужным количеством воды и варить при бурном кипении, усилив пламя. Когда испарится вся влага и рис станет мягким, но сыпучим, убрать из-под котла жар, накрыть плов

для упревания на 25-30 минут без огня.

При подаче на стол в большое блюдо положить рисовый слой плова, а сверху морковь с мясом, отдельно подать овощной салат, винный уксус, или кусочки редьки, огурца, помидоров.



