

Оригинальные рецепты плова от Сталика Ханкишиева

Бухарский плов с изюмом

Ингредиенты:

■ 1 кг риса ■ 250–300 г разных масел и жиров ■ 2 средние луковицы ■ 600 г средней моркови ■ 1 стакан изюма.

Способ приготовления.

Готовим смесь масел. Прокаливаем те масла или жиры, которые нуждаются в этом, например жир из курдючного сала или хлопковое масло. После этого, уменьшив огонь, добавляем прочие масла. Затем кладем в масло лук, порезанный кольцами. Как только он начнет краснеть, быстро убираем его из



масла. Ждем, пока из масла выкипит вся влага, оставшаяся после лука. Добавляем морковь, порезанную тонкой соломкой. Когда морковь обжарится, заливаем горячей водой, доводим до кипения и уменьшаем огонь. Все – основа для плова готова. Теперь ей нужно повариться достаточное время – минут 20–30.

После солим, добавляем изюм, можно также и курагу, чернослив. Засыпаем рис, заливаем его водой, прибавляем огонь. И помните: чем ближе момент полного выпаривания воды, тем меньше огонь. Убедившись, что рис почти готов, убавляем огонь до минимума и накрываем крышкой. Обычно доста-

точно 25–30 минут, но самым вкусным и ароматным получается рис, простоявший этак минут 45–50.

Готовый плов подаем на большом круглом блюде. Можно его перемешать, а можно оставить слоями – внизу рис, а сверху морковь с изюмом.

Ферганский плов

Ингредиенты (на 8-литровую посуду):

■ 1 кг мякоти баранины ■ 3–4 дольки от спинки с ребрышками (можно заменить говядиной или телятиной) ■ 300–350 г курдючного сала (или масла) ■ 1 кг риса ■ 1 кг красной моркови ■ 2–3 средних луковицы ■ 2–3 головки чеснока ■ 1–3 стручковых перца ■ соль ■ зира ■ барбарис.

Способ приготовления. Режем морковь соломкой примерно 3 на 3 мм, мясо – 1,5-сантиметровыми кубиками, ребрышки откладываем в сторону. Перебираем рис и тщательно промываем его. Замачиваем в большом количестве теплой воды. На сильном огне нагреваем посуду для плова. Опускаем в нее нарезанное кубиками сало, вытапливаем жир. Если используется масло, то прокаливаем его до сизого дыма. После этого опускаем целую головку лука, жарим ее до черноты – это снимет посторонние запахи. Затем в масле обжариваем ребрышки до золотисто-коричневого цвета. Вынимаем их и откладываем.

В разогретое масло опускаем нарезанный кольцами лук, обжариваем его до красно-золотистого цвета. Затем опускаем мякоть баранины, обжариваем с луком. Как только на кубиках мяса появляется красивая корочка, слоем засыпаем морковь. Обжариваем 10–15 минут, убавляем огонь до среднего, всыпаем часть зиры. Вливаем кипяток, чтобы все покрылось водой на сантиметр-полтора. Опускаем очищенные от шелухи и корней целые головки чеснока и стручковый перец. Возвращаем ребрышки, которые обжаривали вначале. После того как все закипит, убавляем огонь. Оставляем кипеть на 40 минут.

Затем добавляем огонь до максимума, солим. Сливаем воду с риса и заливаем литром кипятка. Оставляем на плите до того момента, когда остатки воды вот-вот выпарятся, убавляем огонь до среднего, а когда вода совсем исчезнет, до минимума. Посыпаем рис оставшейся зирой и закрываем крышкой. Ждем 20–25 минут, открываем. Достаем стручки перца, чеснок, ребрышки – они подаются отдельно. Плов перемешиваем, выкладываем на большое блюдо и подаем на стол.

Паровой плов «Аль-Магриб»

Ингредиенты:

■ 1 бройлерная курица весом 1,2–1,4 кг ■ 1 кг риса басмати ■ 800 г моркови ■ 300 г лука ■ 150 г топленого масла ■ 100 г азиатского гороха нут ■ 50 г чернослива ■ специи (гвоздика – 2 шт., корица – 1 палочка, куркума, розмарин – по 1 ч. л., сумах, сладкий красный перец – половина чайной ложки, острый красный перец – четверть чайной ложки).

Способ приготовления. Курицу разделяем на куски, морковь режем брусочками, лук кубиками. В казане на сильном огне разогреваем топленое масло, опускаем гвоздику и сразу же лук. Непрерывно помешивая, обжариваем лук до прозрачности, кладем кусочки корицы, всыпаем куркуму. Перемешиваем, пока куркума не разойдется, добавляем морковь. Затем почти сразу розмарин. Как только морковь начинает зарумяниваться, заливаем кипящей водой. Добавляем все остальные специи, солим. Остроту регулируем перцем, а кислоту – сумахом.

Опускаем предварительно замоченный, отваренный до полуготовности горох, сверху выкладываем кусочки курицы.

В дуршлаг укладываем хорошо замоченный и отваренный до полуготовности в сильно соленой воде и промытый рис. Дуршлаг ставим сверху казана, обматываем полотенцами и накрываем крышкой. Как только она нагреется, уменьшаем огонь. Оставляем на 40 минут. Если после этого воды осталось мало, а рис не готов, доливаем немного кипятка. Если воды много, а рис почти сварился, делаем огонь посильнее и убираем полотенца, чтобы пар выходил. К моменту готовности риса воды не должно оставаться вообще.

Перед подачей на блюдо выкладываем рис, затем морковь, горох, ну а сверху – кусочки курицы.





Очень часто в рецептах «знающих» людей можно прочитать, что для настоящего узбекского плова нужна особая желтая морковь. Да, она, благодаря своей дешевизне, действительно популярна в Узбекистане. Но это не значит, что она лучше. То же самое и с хлопковым маслом, которое применяется исключительно ради экономии. А неко-

можно также приобрести на рынке. Но маленькое предостережение – никогда не покупайте готовые смеси «для плова», лучше возьмите по отдельности. Ведь для каждой пряности существует свой «правильный» момент закладки! К примеру, куркуму следует опускать в масло, а вот зиру – на морковь, когда ее обжаривают.

Лепешка

К плову обычно никакого хлеба не подают – рис вполне заменяет его. И лепешка с пловом – это то же, что бородинский хлеб с макаронами по-флотски. Лепешки если и подают, то до плова – вместе с фруктами и овощами. Кстати, их, согласно традиции, никогда не режут, а только разламывают руками. Причем по узбекским обычаям делает это всегда мужчина. Как только хлеб разломали, можно приступать к трапезе.

«Жизнь так коротка и счастья в ней не так уж много, чтобы разбрасываться радостью и удовольствием, которые нам дарит вкусная еда. Заведите дружбу с узбекским пловом, готовьте его умениями и радуйте своих близких. Приятного аппетита!»

Ваш Сталик

торые «гурманы» считают его чуть ли не единственным подходящим для плова.

Мой совет: покупайте обычную красную морковь и масло поприличнее – получится еще и лучше, чем плов в Узбекистане.

Не жалейте лука и чеснока. Как ни странно, но от их присутствия зависит успех готового блюда.

Перец – обязательно в целых стручках. И последнее – пряности.

Черная зира

Тут комбинации могут быть самые разные. Единственная абсолютно необходимая, проверенная тысячелетним народным опытом, – это зира.

Она бывает двух видов: черная и желтая. В узбекских пловах употребляется мелкая, черная зира. Она придает блюду незаменимый, уникальный аромат. Можно, конечно, использовать и желтую. Но имейте в виду, что эти два сорта отличаются так, как, скажем, могут различаться сорта яблок – джонатан и антоновка.

Конечно, никто не запрещает использовать и кориандр, и куркуму, и даже барбарис. Все эти пряности

Сталик Ханкишев «Казан, мангал и другие мужские удовольствия», издательство «КоЛибри»



Но все же есть один момент, когда лепешка в плове незаменима. Если вдруг покажется, что в плове слишком много масла, лепешку нужно разрезать на тонкие пластины и положить на дно. Эти кусочки впитают все лишнее масло, оставив ровно столько, сколько нужно.

Чай

После плова не нужно никаких прохладительных, а тем более алкогольных напитков. Баранье сало застывает при 36 градусах, что как раз соответствует

Мнение диетолога

Комментирует кандидат медицинских наук, диетолог Института питания РАМН в г. Москве Михаил Меерович Гурвич.

Плов – это блюдо с богатой историей, оно прошло сквозь века и страны. Такую всеобщую любовь плов заслужил благодаря своим качествам. Он вкусный, если приготовлен правильно, и сытный, так как его основа – это мясо и рис. И, безусловно, полезный. Мясо содержит белок и незаменимые аминокислоты, рис – минеральные вещества, а овощи и фрукты – витамины. Но все это хорошо при одном условии – разумном количестве. Плов достаточно калориен, поэтому людям с избыточным весом нужно быть особенно осторожными – не переедать.

Тем, у кого есть сердечные проблемы, атеросклероз, повышенный уровень холестерина, лучше использовать маложирное мясо и растительное масло вместо курдючного жира. Им больше всего подходит бухарский плов.

Кстати, этот рецепт самый универсальный, он разрешается и людям с заболеваниями желчного пузыря и поджелудочной железы.

Если есть проблемы со здоровьем, не стоит увлекаться пряностями. Строго придерживайтесь рекомендаций, данных в рецептах. В таком случае плов будет не очень острым.

И конечно, пейте больше зеленого чая. Его сочетание с пловом вполне оправдано с точки зрения диетолога.



Рис Иберика Мистраль идеально подойдет для любого плова, а также будет незаменимым при приготовлении пазлы