**Восточная кухня**

**Лагман**

Лагман с сельдереем и яйцами

1 кг мяса, 10 яиц, 200 г масла, корень сельдерея. Мясо мелко нарезать и прожарить с сельдереем. Яйца обжарить в масле (лучше всего, кунжутном) и смешать с мясом. Подавать с 200 г лапши.

Лагман с яйцами

На 200 г поджаренных яиц добавить 100 г мясной подливы с овощами. Подавать с любой лапшой.

Пияз лагман (с луком)

1 кг мяса, 200 г масла, 40 г соли, 30 г специй, 400 г лука, чеснок. Мясо нарезать мелкими кубиками и прожарить в масле, заправить луком и специями. Прожарить до желтой корочки, Подавать к любому виду лапши.

Джусай дагман

1 кг мяса, 200 г курдючного жира, 200 г джусая, 100 г чеснока. Все компоненты мелко нарезать и поджарить. На 300 г подливы берется 200 г лапши.

Лагман с ростками

1 кг жирной баранины, 200 г растительного масла, 200 г лука, 100 г помидоров, 300 г ростков, 30 г специй, соль. Прожарить в масле мясо, нарезанное тонкой соломкой, нашинкованный лук, специи. Добавить помидоры и ростки и тушить около 1 часа. Подавать с тянутой лапшой средней толщины.

Лагман с огурцами

1 кг баранины или говядины, 200 г растительного масла, 60 г помидоров или томата, 300 г огурцов, специи, соль. Прожарить и потушить мясо, лук, помидоры. За 5-10 минут до готовности в подливу положить нарезанные дольками огурцы. Подавать с любой лапшой, посыпав зеленым луком и заправив кунжутным маслом.

Лагман с баклажанами

1 кг мяса, 250 г масла, 200 г лука, 200 г чеснока, 100 г болгарского перца, 300 г баклажанов, 50 г уксуса. Прожарить нарезанное большими плоскими кусками мясо, так же плоско нарезанные лук и чеснок. Затем добавить болгарский перец, нарезанный кольцами, кружочки баклажанов и заправить уксусом. На порцию кладут 200 г лапши.

Примерно так же готовят лагман с сельдереем, редькой, редиской, сладким перцем, зеленой фасолью, зелеными абрикосами.

Лагман с поджаренным картофелем

1 кг мяса, 200 г лука, чеснок, 300 г картофеля, специи, соль. Мясо нарезать тонкими ломтиками, поджарить вместе с луком; картофель нарезать соломкой и жарить в мясном соусе 20 минут. Подавать с любой лапшой, посыпав толченым чесноком.

Кайнак лагман (горячий лагман)

Лапшу не прополаскивать в холодной воде, а подавать горячей с 250 г любой подливы.

Лагман с отварным мясом

1 кг баранины, 100 г лука, 100 г перца, 100 г помидоров, 100 г баклажанов, 100 г стручковой фасоли или редьки. Мясо варить в небольшом количестве бульона. Из овощей сделать овощную подливу. Подавать плоскую лапшу. Мясо нарезать тонкими ломтиками. Такой лагман можно готовить и без овощей.

Лагман с отварным и обжаренным мясом

1 кг мяса, 200 г масла, 50 г специй, 200 г лука, 100 г перца, 100 г помидоров, 200 г маша, 30 г зеленого лука, соль. Мясо отварить, нарезать кусочками и обжарить в масле со специями, луком и овощами. Затем в подливу залить 500 г бульона, добавить маш или машевую муку. Подавать с 200 г лапши на порцию, посыпав зеленым луком.

Лагман с бульоном

1 кг жирной баранины, 100 г лука; 50 г моркови, 50 г редьки, 100 г помидоров, 20 г черного перца, 10 г уксуса, 50 г зеленого лука. Отварить мясо, вынуть, мелко порезать. Бульон процедить. Добавить в бульон овощи и кипятить 10 минут. Заправить перцем и уксусом. В большие пиалы положить по 150 г тонкой лапши, залить жидкой подливой.

Лагман с бульоном и жареными овощами

1 кг мяса сварить, а затем мелко нарезать. Овощи предварительно обжарить, а потом опустить в бульон. Можно добавить 150 г маша. На порцию берется 150 г лапши.

Лагман паровой

1 кг баранины, 100 г лука, 100 г перца, 100 г редьки или репы, 100 г чеснока, 300 г бульона. Мясо и овощи мелко нарезать, залить бульоном, заправить солью и специями, разлить в 5 больших чашек и варить в мантоварке на пару 30-40 минут. Подавать с 200 г тонкой или плоской лапши.

Лагман с шашлыком

2-3 палочки шашлыка подают с 200 г лапши-рванца, заправляют луком, красным перцем, чесноком и уксусом.

Лагман с курицей

1 кг куриного мяса без костей, 200 г масла, 50 г соли, 30 г специй, 30 г машевой заправки, 100 г лука, 100 г чеснока, 100 г перца, 100 г баклажанов, 200 г длинной фасоли, 300 г бульона. Куриное мясо нарезают плоскими кусочками и обжаривают в масле. В процессе обжаривания добавить овощи, заправить солью, специями и машем; залить бульоном и прокипятить. Подавать с 150-200 г любой лапши.

Так же готовят лагман с уткой, гусем, перепелами, фазаном и другой дичью. Мясо мелких птиц лучше жарить на сливочном масле.

Супсак лагман (вегетарианкий)

200 г лука, 200 г перца (горького и сладкого), 200 г баклажанов, 100 г рубленого чеснока, 300 г редьки, 250 г растительного масла, 500 г воды, 50 г машевой заправки сортов. Овощи мелко нарезать соломкой и обжарить в каленом масле. Залить водой и влить машевую заправку. Дать закипеть и подать с любой лапшой. В лагман можно добавить и другие овощи, в том числе редиску, отваренную фасоль; капусту разных сортов, предварительно обваренную; картофель (нарезать соломкой и обжарить в масле, предварительно прополоскав в соленой воде и замочив на 10-15 минут, чтобы не разварился).

Су лумян - вегетарианский лагман по-дунгански

4 яйца, 150 г растительного масла, 3-4 головки лука, 2 штуки красного горького перчика, 6-7 помидоров (можно сушеных), черный перец, 2 ст. ложки уксуса, зеленый лук. Лук мелко нашинковать, перец мелко нарубить. Масло накалить, поджарить лук до золотистого цвета, положить перец, помидоры, обжарить и залить 2-2,5 стакана воды. Яйца взбить, посолить и, как только вода закипит, влить струйкой в соус. Яйца мгновенно сворачиваются. Соус тушить 2-3 минуты, влить уксус. Подавать с любой лапшой, заправив черным перцем и зеленым луком.

**Манты**

Еще одно распространенное блюдо Востока - манты. Они отвариваются на пару в специальных кастрюлях с решетками - касканами. К мантам обычно подают различные острые приправы. Тесто для мантов делается либо пресным, либо дрожжевым. Фарш чаще всего готовится из мяса, к нему добавляют различные овощи. Тесто делят на куски, скатывают в жгуты и отрывают от каждого жгута небольшие кусочки. Им придают форму шарика и раскатывают так, чтобы края были тоньше, чем середина. Обычно тесто замешивается так: на 1 кг муки берется 400-500 г воды. В тесто добавляют соль и 2 яйца. Тесто хорошо месят, покрывают влажным полотенцем и дают отстояться. Для фарша мясо лучше не пропускать через мясорубку, а мелко порубить до величины зерен кукурузы. Лук очень тонко нарезают и также рубят острым ножом. При таком способе лук не выделяет сока. Начинку перемешивают, солят, посыпают черным и красным перцем и кладут в него мелко нарезанный курдючный жир. На 1 кг мяса берут 300 г курдючного жира. Существует несколько способов защипки мантов: на 4 или 5 углов, кружком, складками и т.п. По размеру манты также бывают различными. Наиболее популярны изделия весом 100-120 г. Манты отваривают на пару в специальной кастрюле мантоварке, раскладывая их на смазанных маслом решетках - касканах, в течение 30-40 минут после закипания воды.

Манты с бараниной

75 г муки, 250 г баранины, 70 г репчатого лука, соль, красный перец, топленое масло для смазки каскана, 15 г уксуса, 30 г бульона, 50 г сметаны. Замесить очень крутое тесто из муки и воды с добавлением соли, накрыть его влажным полотенцем и оставить для набухания на 30-40 минут. Затем раскатать жгутами и отрывать по 5 кусочков на порцию, весом 20 г каждый, раскатать в тонкий кружок так, чтобы его края были несколько тоньше, чем середина. Жирную баранину мелко порубить, добавить мелко нарубленный лук, холодную воду, соль и перец и тщательно перемешать. Фарш положить на середину кружочка, края защипать. Затем уложить на смазанные маслом решетки-касканы. Варить на пару в течение 30 минут. Готовые манты полить соусом (бульоном с уксусом, сливочным маслом и перцем) или сметаной. Точно так же готовят манты из кислого теста.

Манты из кислого теста

100 г муки, 2 г дрожжей, 170 г баранины, 80 г лука, растительное масло, соль. Из муки, дрожжей, сахара, воды с добавлением соли замесить крутое тесто и дать ему подойти. В остальном, приготовление такое же, как мантов с бараниной. Манты из дрожжевого теста получаются более объемными и сочными.

Манты с тыквой и мясом

100 г муки, 250 г тыквы, 50 г курдючного жира, 70 г баранины, 50 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 30 г сметаны, перец, соль. Тыкву нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный курдючный жир, баранину, репчатый лук (можно слегка поджаренный), перец и соль, тщательно перемешать. В остальном, манты с тыквой готовят так же, как манты с бараниной. При подаче полить сливочным маслом или сметаной.

Манты с джусаем (черемшой)

К мясному фаршу добавить 100 г лука, 300 г джусая. Курдючный жир вначале прокалить, затем остудить и в жидком виде влить в джусай. Кроме того, 1-2 кусочка курдючного жира положить в каждый из мантов непосредственно перед тем, как его залепить.

Куйрык манты (с печенью)

500 г печени, 500 г курдючного жира, 200 г лука, черный перец, соль. Печень и курдючный жир нарезать квадратиками, лук мелко порубить. Готовят манты из кислого теста.

Манты с вырезкой

Мясо нарезать продолговатыми кусками весом не менее 50 г. Завернуть в сочни кислого теста.

Манты из овощей

1 кг мяса, 200 г лука, 300 г мелко нарезанного квадратиками курдючного жира, 100 г помидоров, 100 г зеленого или красного сладкого перца. Можно добавить капусту, картофель. Приготовить фарш из мяса и мелко нарезанных овощей. Дозировка овощей не должна превышать количества мяса, курдючного жира и лука.

Манты из мяса птицы

1 кг куриного мяса, 200 г лука, 200 г курдючного жира. Мясо отделить от костей, мелко порубить. Добавить мелко порубленный лук и курдючный жир. Готовят такие манты обычно из кислого теста. 100 г помидоров улучшат их вкус.

Манты с зеленым луком

Для этих мантов зеленый лук мелко нарезать, репчатый лук не добавлять.

Манты с клевером

1 кг мяса, 100 г лука, 300 г курдючного жира, 1 кг лепестков клевера. Весной, когда клевер только появляется, собрать его лепестки. Их хорошо промыть и добавить к мясу, курдючному жиру, луку.

Манты с мясом и айвой

1 кг айвы, 1 кг мяса, 100 г лука, 300 г курдючного жира. К фаршу добавить очищенную и мелко нарезанную айву. Тесто обычно делают пресное.

Бозы - манты по-дунгански

1 кг баранины, 100 г нутряного жира, 1 кг лука, специи и соль. Мясо мелко нарезать, лук мелко нашинковать, соединить с мясом, еще раз порубить, положить соль и специи, тщательно перемешать. Курдючный жир мелко нарезать, положить на сковороду и слегка обжарить. Шкварки добавить в фарш, влить полстакана воды и еще раз перемешать. Тесто разделать на шарики величиной с грецкий орех, раскатать тонкие лепешки, наложить фарш, фигурно залепить края. Варить на пару 30 минут. Готовые бозы выложить на тарелки, слегка сбрызнуть холодной водой, чтобы они не склеивались, подать слабый раствор уксуса и приправу из чеснока и красного молотого перца.

Фижин бозы

1 кг дрожжевого теста, 1 кг жирной баранины, 700 г лука, соль и специи, 200 г растительного масла. Тесто разделать, как на обычные бозы, но лепешки раскатать поменьше. Фарш готовить обычным образом. В разогретую глубокую сковороду с плотно закрывающейся крышкой налить растительное масло, накалить, затем огонь уменьшить, положить приготовленные бозы и накрыть крышкой. Когда нижняя часть изделий покроется корочкой, налить холодной воды, чтобы она наполовину прикрыла бозы, накрыть крышкой и довести до готовности в течение, примерно, 25 минут. Изделия должны получиться пышные, с румяной корочкой.

Большие манты

Такие манты делают весом около 200 г из пресного теста. Начинку кладут любую.

Чешура манты (манты-пельмени). Узбекистан

Эти манты делают маленькими, 40-50-г. Их лепят, как пельмени, отваривают на пару.

Манты, жареные по-казахски

100 г пшеничной муки, 2 г дрожжей, 170 г баранины, 80 г репчатого лука, 0,5 г перца, 15 г жира, 15 г 3%-го уксуса, 5 г томатного пюре, 15 г бульона. Приготовленные из дрожжевого теста манты с бараниной уложить на сковороду с разогретым жиром и обжарить. Затем добавить томатное пюре, бульон, уксус и тушить при закрытой крышке до готовности. При подаче, манты полить соком, в котором они тушились

Ятоза. Туркменистан

70 г рубленой баранины, 120 г репчатого лука, 125 г белокочанной капусты, 80 г муки, соль, специи. Муку разделить на две части. Из одной замесить пресное тесто, а из другой - дрожжевое. Смешать оба вида теста, разделать на кусочки весом 60 г и раскатать в виде четырехугольника. Положить на середину фарш, приготовленный из рубленой баранины, мелко нарезанной капусты и мелко нарубленного лука, защипать в форме конверта и отварить на пару.

Манты с мятой. Узбекистан

0,5 кг зелени мяты, 1 яйцо, 200 г репчатого лука" 100 г бараньего курдючного жира, барбарис, соль, анис, масло. Мелко нарезать курдючный жир, зелень мяты, репчатый лук, вареные яйца, добавить барбарис, анис. Посолить и перемешать. Полученным фаршем начинить манты. При подаче смазать маслом.

Манты с творогом

100 г муки, 170 г творога, 1 яйцо, сахар, ванилин, соль, растительное масло для смазывания каскана, 50 г сметаны. Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, добавить яйца, ванилин, сахар, соль, тщательно перемешать. Тесто приготовить пресное. При подаче полить сметаной.

Манты с тыквой

100 г муки, 250 г тыквы, 50 г курдючного жира, 50 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 30 г сметаны, соль, перец. Тыкву нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный курдючный жир, слегка прожаренный репчатый лук, соль и перец. В остальном манты готовят так же, как манты с бараниной. При подаче полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

Шекяр манты (сладкие манты) по-уйгурски

1 кг сахарной свеклы, 300 г сахара, 400 г курдючного жира, тесто. Свеклу нарезают кусочками размером с тыквенное семечко или тонкой соломкой. Посыпают сахаром, добавляют мелко нарезанное сало, все перемешивают. Начиняют этим фаршем манты и отваривают на пару.

Способом, похожим на приготовление мант, делают рулеты, которые отвариваются на пару в мантоварке.

Орама. Казахстан

Для фарша: 1 кг баранины, 4 луковицы, 100 г курдючного жира, 1 ч. л. молотого черного перца, соль. Для теста: 500 г муки, пиала воды или бульона, 1 ч. л. соли. 2 ст. л. растительного масла для смазывания каскана. Тесто и фарш готовят так же, как для мантов. Тесто раскатывают в большой тонкий пласт не менее 50 см в диаметре, разрезают поперек на 2 или 3 части и, уложив на него фарш, защипывают края. Получившиеся своеобразные рулеты выкладывают по одному на решетки каскана и варят на пару 40-45 минут. Готовую ораму нарезают большими кусками и подают с бульоном.

Жута-нан. Казахстан

Для теста: 2 стакана пшеничной муки, стакан воды, 1 яйцо, 1 ч. л. соли. ·Для фарша: 10штук моркови, 6 луковиц, 3 ст. л. растительного масла, соль, красный перец. Для подливки: 3 ст. л. топленого масла или 0,5 стакана сметаны. Замесить крутое тесто, как для лапши. Раскатать тонким слоем толщиной 1-2 мм, смазать растительным маслом, положить ровным слоем фарш и свернуть рулетом. Для фарша морковь и лук нарезать тонкой соломкой, спассеровать, заправить солью и перцем. Рулет, свернув спиралью, уложить на решетку мантоварки и варить на пару 30-35 минут. При подаче полить топленым маслом или сметаной.

Жатлама. Татарстан Тесто замесить на подсоленном молоке, в которое предварительно выпустить яйца, масло, раскатать, как, для лапши, разрезать полосками длиной 25-30 см и шириной 20 см. Мясо пропустить через мясорубку, добавить нарезанный репчатый лук, посолить и поперчить. Для сочности влить немного бульона или кипяченой воды. Мясо можно мелко порубить. Начинку положить слоем 1-1,5 см, отступив от краев полосок теста, свернуть рулетом. Торцы рулета залепить тестом. Жатламу уложить на решетки пароварки и отварить на пару. Можно жатламу отварить в воде, поставив кастрюлю в духовку. Готовый рулет уложить в промасленную сковороду смазать маслом и слегка запечь в духовке. При подаче разрезать на куски и смазать растопленным сливочным маслом.

Жынмеме - хлеб, приготовленный на пару по-дунгански

1 кг кислого теста, 0,5 ч. л. питьевой соды. В кислое тесто добавить соду, погасив ее предварительно кипятком. Тщательно вымесить тесто, дать ему полежать. Через 10-15 минут скатать тесто в толстый жгут и нарезать на кусочки величиной с куриное яйцо. Скатать их в шарики, положить на решетки пароварки и готовить в течение 30 минут. Получатся очень мягкие и пышные булочки. Такой хлеб подают гостям.

Буснан

1 кг муки, 50 г соли, 550 г тёплой воды, 60 г дрожжей, 400 г сливочного масла. Замесить мягкое тесто, накрыть полотенцем и оставить на 1,5 часа. Готовое тесто разделить на 4 куска, скатать в шарики, дать еще раз подойти. Раскатать шарики как можно тоньше, равномерно смазать сливочным маслом и свернуть в рулеты. Положить рулеты на смазанные маслом решетки пароварки и варить на пару 20 минут.

**Пельмени**

Чучвара. Узбекистан

Пресное тесто раскатать очень тонко, толщиной 1 мм, нарезать на квадраты (3х3 см), положить фарш и, свернув с угла на угол, соединить края. Начинка готовится из жирной баранины с луком: фарш дважды пропустить через мясорубку и заправить водой, солью и перцем.

Дюшбара. Азербайджан

Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 0,5 стакана сыворотки, 0,5 ч. л. соли. Для начинки: 1 кг баранины, 50 г курдючного жира, 1 яйцо, 1 луковица, 1 головка чеснока, 1 ст. л. сухой мяты, 1 ст. л. сухого базилика, 1 ч. л. черного перца. Для бульона: 1,2 л воды, 25 г курдючного жира, 1 луковица, 6-8 горошин черного перца, 7-8 тычинок шафрана, по 1 ст. л. зелени петрушки, укропа и кинзы. Отделить от баранины кости и сварить из них бульон. Из мякоти баранины приготовить фарш, дважды пропустив его через мясорубку с луком, чесноком и курдючным жиром. Добавить яйцо, пряности, посолить и поставить на холод на 15 минут. Замесить крутое тесто, раскатать его в тонкий пласт (1 мм), нарезать небольшими квадратиками (3,5×3,5 см). На них положить по 0,5 ч. л. начинки, защипать треугольником, соединяя противоположные углы, дать слегка подсохнуть, затем слегка обжарить в сковороде с маслом, после чего отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 5-7 минут. В подготовленный кипящий бульон положить мелко нарезанные обжаренные кусочки курдючного жира, пельмени-дюшбара, перец, шафран, довести до кипения и добавить остальные пряности.

Курзе. Азербайджан

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, 0,5 стакана воды, соль. Для начинки: 500 г мякоти баранины, 6 луковиц, 50 г курдючного жира, черный перец, 1 ст. л. сузьмы, 5 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. толченого чеснока, 2 ст. л. зелени петрушки, 1 ч.л. корицы, соль. Мясо пропустить через мясорубку, лук нарезать кубиками, обжарить на курдючном жире, смешать с мясным фаршем, сузьмой, томатной пастой, посолить. Замесить крутое тесто, тонко раскатать, вырезать тонким стаканом кружки. На каждый положить по 1 ч.л. начинки, защипать полукруглым нетугим пирожком, оставив на одном конце пирожка отверстие размером с горошину. Полученные курзе смазать сверху растопленным курдючным жиром, дать ему слегка впитаться, а затем уложить в кастрюлю под углом в 45 градусов, плотно друг к другу, отверстием вверх, влить в кастрюлю подсоленный кипяток на 2-3 см, закрыть кастрюлю крышкой и припустить курзе на среднем огне в течение 10-15 минут. Затем воду слить и облить курзе кислым молоком, посыпать чесноком, петрушкой и корицей.

Гиймя-хинкал. Азербайджан

500 г мякоти баранины, 4 луковицы, 50 г курдючного жира, 0,5 стакана курта (сухого сыра), сок 1 лимона, 1-1,5 стакана катыка (кислого молока), 2 ч. л. корицы. Для хинкала: 2 стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан катыка или молока, соль. Пропустить мясо через мясорубку. Нарезать колечками лук, перемешать с мясом и все вместе обжарить на курдючном жире. К концу обжаривания добавить лимонный сок, прогреть 1-2 минуты, затем добавить растертый курт и перемешать. Замесить крутое тесто, раскатать его в пласт толщиной 1 мм, нарезать из него ромбы (4×4 см), отварить в подсоленном кипятке и вынуть. Отваренный хинкал положить на блюдо, сверху поместить обжаренный фарш (гиймя). Залить все блюдо взбитым катыком и посыпать корицей.

Пельмени мясные с картофелем. Башкортостан

1 кг жирной баранины, 2 луковицы, 1 картофелина, 2 ст. л. сливочного масла, перец, соль. Тесто раскатать в пласт толщиной 2,5 мм, разрезать на квадраты (10×10 см). На каждый из них положить начинку и соединить углы так, чтобы получился конверт с открытыми прорезями. Прорези защипнуть. Новые углы соединить друг с другом. Мясо лучше порубить в деревянном корыте вместе с луком и картофелем. Добавить сливочное масло, поперчить и посолить. Пельмени можно сварить на пару и подать с бульоном или сметаной.

Пельмени в горшочке. Башкортостан

12-15 штук пельменей, 1 яйцо, 3 ст. л. молока, 2 ч. л. сливочного масла, 1/4 стакана сметаны, 50 г слоеного теста. Мясные пельмени отварить до полуготовности, положить в горшочек, добавить масло, сметану, яйцо, взбитое с молоком. Горшочек закрыть слоеным тестом и запечь в духовке.

Пельмени по-уфимски. Башкортостан

12-15 штук пельменей, 1 яйцо, 3 ст. л. молока. Пельмени отварить, положить на разогретую сковородку с маслом, залить смесью яйца с молоком и запечь в духовке.

Баракбирьен. Таджикистан

Это блюдо готовится как обычные мясные пельмени, только их не отваривают, а обжаривают в жире. Подают с редькой, зеленью, катыком.

Чешуря по-уйгурски

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, 300 г воды, 1 ст. л. соли. Для начинки: 1 кг жирной баранины, 200 г лука. Для бульона: 100 г курдючного жира, 1 луковица, 50 г сушеных помидоров, зелень кинзы. Тесто с перерывами несколько раз обмять, затем раскатать. Раскатанное тесто сложить, разрезать на ленточки, которые разделить на квадраты 5х5 см. Для фарша мясо нарубить с луком и заправить черным перцем и солью, хорошо размять. Пельмени варить в костном бульоне. Готовые пельмени вынуть, а в бульон добавить курдючный жир, нарезанный на кусочки и растертый с луковицей, и сушеные помидоры. Пельмени залить прокипяченным бульоном и посыпать зеленью кинзы.

Юбдан по-уйгурски

Кусочки теста из кукурузной муки (по 20 г) размять пальцами, заправить фаршем и варить в кипящей воде или на пару. Подавать с бульоном или катыком.

Пельмени готовятся не только с мясной начинкой, но и с картофелем, капустой, смесью овощей, с добавлением различных, трав, с семенами карагача или конопли, с творогом или сузьмвй, с айвой, вишнями, виноградом и т.д.

**Пловы**

Коурма полу (жареный плов)

1 кг риса, 1 кг мяса, 2 кг моркови, 300 г топленого масла, лук и приправа. Когда масло хорошо прокалится, положить кость от мяса и жарить до тех пор, пока она не примет красноватый оттенок. Затем положить луковицу, разделенную на 4 части, жарить ее, пока не почернеет. После этого кость и горелый лук убрать. Масло еще раз прокалить и положить мясо, порезанное кусочками по 40-50 г. Сверху положить 500 г шинкованного лука и жарить до золотистого цвета. После этого положить тонко шинкованную морковь и жарить до тех пор, пока не испарится сок. Если есть мясной бульон, использовать его, но на 120-200 г меньше, чем полагается воды. Все хорошо прокипятить - до испарения воды. Перед тем как положить рис и во время прожаривания всех компонентов, огонь должен быть сильным и равномерным. Насыпав рис, необходимо плотно закрыть казан крышкой, уменьшить огонь и дать воде выкипеть. Затем, открыв крышку, равномерно перемешать рис. Если вместо воды был использован бульон, то в сделанные в рисе лунки надо влить 150 г кипяченой воды. Положить барбарис или зирра. Несколько головок чеснока, очищенного от кожуры, но не разделенного на дольки, кладутся в лунки.

Только соблюдая все эти требования, можно приготовить вкусный рассыпчатый плов. О жареном плове в народе говорят: "Ах, как трясется, как курдюк барана". Жареный плов хорош из мяса с костями".

Узбекский плов

В узбекской кухне существуют три главных приема приготовления плова. Первый - это перекаливание жира. Чтобы правильно перекалить растительное масло, необходимо сильно разогреть казан, а затем влить масло. Вначале появляется дым темного цвета, который потом переходит в белый. Растительное масло нужно некоторое время подержать над умеренным огнем, тогда оно хорошо перекалится. Опущенные в раскаленное масло луковица или морковь нейтрализуют содержащиеся в масле горькие вещества. Второй прием - это приготовление зирвака, тушение мяса с луком и морковью. Зирвак должен кипеть на слабом огне. Специи добавляют после тушения всех продуктов. Третий прием - правильная закладка риса. Он должен находиться сверху зирвака., не смешиваясь с ним. Важное значение имеет количество воды. Перемешивают плов после готовности риса и оставляют на несколько минут под плотно прилегающей крышкой.

330 г баранины, 300 г моркови, 100 г репчатого лука, 100 г растительного масла или бараньего жира, 300 г риса, перец, барбарис, соль. Рис предварительно замачивают в течение 2 часов в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды). Баранину нарезают кусочками по 10-12 г и обжаривают в казане в сильно разогретом жире до образования румяной корочки. Затем кладут нарезанные соломкой лук и морковь и обжаривают все вместе. После этого добавляют горячую воду. Затем добавляют специи, солят и кладут набухший в воде рис. Вливают горячую воду так, чтобы она примерно на 1-1,5 см покрывала рис и варят. Когда вода испарится, плов собирают к середине горкой, протыкают в нескольких местах деревянной палочкой, плотно закрывают казан крышкой и доводят до готовности в течение 20-25 минут.

Таджикский плов

155 г мяса, 60 г растительного масла или бараньего жира, 60 г репчатого лука, 160 г моркови, 160 г риса. В чугунном казане сильно разогревают жир, кладут нашинкованный соломкой репчатый лук и слегка обжаривают его. Вслед за этим кладут баранину, нарезанную кусочками по 25-30 г. Когда на мясе образуется румяная корочка, добавляют нашинкованную соломкой морковь и все вместе обжаривают еще 10 минут. После этого продукты заливают водой, взятой в 1,5 раза больше количества риса, добавляют специи, соль и доводят до кипения. Затем кладут тщательно промытый рис, разравнивают его шумовкой и варят. Когда рис загустеет, казан плотно закрывают крышкой и варят до готовности на слабом огне в течение примерно 25 минут. В плов иногда добавляют барбарис, тмин, анис. К плову подают помидоры, репчатый лук, редьку.

Плов любительский

120 г риса, 165 г мяса, 60 г бараньего курдючного жира или растительного масла, 50 г репчатого лука, 150 г моркови, 40 г кишмиша, 50 г гороха. В казане в сильно разогретом жире обжаривают мелко нашинкованный соломкой лук. Затем вводят нарезанное кусочками по 25-30 г мясо и обжаривают до появления румяной корочки. Добавляют нашинкованную соломкой морковь и продолжают обжаривать еще 10 минут. После этого все продукты заливают водой так, чтобы она только покрывала их, доводят до кипения и кладут предварительно намоченный горох. Тушат до размягчения гороха. Затем кладут кишмиш, тмин, перец, соль и тщательно промытый рис. Заливают водой, которую берут в 1,5 раза больше количества риса, и варят до загустения. После этого казан плотно закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 20-25 минут.

Туграма палав

Таджикистан 165 г мяса, 160 г моркови, 60 г лука, 60 г жира, 160 г риса. Приготовление этого плова состоит из двух этапов: 1) приготовление туграмы и 2) приготовление палава. Для туграмы баранину или говядину отваривают большим куском вместе с целой морковью. Затем остывшее вареное мясо и морковь шинкуют в виде соломки. До приготовления плова туграму держат в отдельной посуде. Рис готовят обычным для плова способом. При подаче туграму кладут на рис и подают к столу.

Кайнатма палау (плов вареный)

Особенность приготовления этого плова состоит в том, что после того, как в масло положат мясо и лук, жарят совсем немного и сразу же заливают водой. Как только вода закипит, кладут морковь, варят до готовности, затем засыпают рис. Этот вид плова полезен детям и пожилым людям.

Плов тонтарма

500 г риса, 50 г топленого масла для поджаривания риса, 250 г мяса, 250 г моркови, 3 луковицы, 125 г жира, 1,5 ч. л. смеси пряностей, соль. Тщательно перебрать рис и, не промывая, пережарить в отдельной посуде с топленым маслом до красноватого оттенка. Далее готовить как обычный плов.

Каскан палау (плов на пару)

На порцию - по 100 г риса, лука и моркови, 100 г бульона, 30 г топленого масла или костного жира, несколько кусочков мяса. Мясо режут на кусочки весом 20-25 г без костей. Морковь режут тонко, как на лапшу, или квадратиками. Промытый и предварительно замоченный рис, морковь, лук, несколько кусочков мяса смешивают, кладут в большие пиалы. В каждую пиалу наливают бульон или кипяченую воду, кладут топленое масло или костный жир. Солят и добавляют специи по вкусу. Можно положить кишмиш, зирра, барбарис, айву. Айву надо порезать и положить сверху. Пиалу ставят на решетку каскана (мантоварки) и варить на пару 40-45 минут.

Чамгур полу (плов по-кашгарски)

Вместо моркови употребляют редьку или свеклу, которые режут тонкими плоскими ломтиками.

Гешлюк полу по-уйгурски

1 кг риса, 2 кг мяса, масло, соль. Мясо режут мелкими кусочками или мелко рубят. Мелкие кусочки мяса жарят на кипящем масле, затем добавляют рис и воду, солят и варят до готовности.

Тухум полу по-уйгурски

В плов, приготовленный обычным способом (жареный плов) незадолго до готовности добавляют яйца. В рисе делают несколько лунок и выпускают в них сырые яйца. Затем плотно закрывают крышку казана и доводят до готовности

Плов бухарский

330 г баранины, 180 г риса, 300 г моркови, 100 г бараньего курдючного жира, 60 г репчатого лука, 60 г кишмиша. Баранину отваривают крупными кусками. В бульон закладывают рис, нарезанные соломкой и пассерованные морковь и лук, изюм. Когда рис сварится, в него кладут топленый курдючный жир и размешивают. При подаче плов укладывают рядами вперемежку с вареным мясом, нарезанным тонкими ломтиками.

Плов ферганский

500 г риса, 250 г баранины, 120 г жира, 250 г моркови, 3 луковицы, 2 ч. л. смеси пряностей, соль. Нарезанный кубиками бараний курдючный жир перетопить, вынуть шкварки, разогреть жир до белого дымка. Положить в жир небольшую косточку, очищенную от мяса и жарить до тех пор, пока она не станет красно-бурого цвета, затем косточку вынуть. От этого плов приобретает красивый красноватый оттенок. Нарезать мелкими кубиками мясо и обжарить вместе с мелко нарезанным луком, чуть позже добавить морковь. Посолить и всыпать смесь пряностей. Затем положить рис, залить горячей водой и довести до готовности.

Плов ферганский с чесноком

Готовится по предыдущему рецепту, но рис закладывается в два приема. Сначала следует положить половину риса, разровнять, вкруговую уложить головки чеснока, затем положить оставшийся рис, залить водой и довести до готовности.

Плов хорезмский

500 г риса, 250 г баранины, 150 г жира, 500 г моркови, 3-4 луковицы, 1,5 ч. л. смеси пряностей, соль. Нарезать мясо довольно крупными кусками, обжарить в раскаленном жире, затем обжарить лук, влить немного воды, довести до кипения. Потом положить морковь, нарезанную вдоль пластинками толщиной 2-3 мм, соль и смесь пряностей. Залить зирвак водой, чтобы она покрывала продукты, закрыть крышкой и томить на слабом огне 2-3 часа. Затем положить рис, долить воды и варить еще 30 минут. Готовый плов, не размешивая, выложить на блюдо, сначала рис, затем куски мяса и морковь.

Плов бухарский без мяса

300 г риса, 120 г растительного масла, 160 г репчатого лука, 300 г моркови, 150 г изюма, 300 г зелени петрушки, соль. Очищенные морковь, репчатый лук нарезают соломкой и пассеруют в растительном масле до полуготовности. Засыпают в посуду предварительно замоченный в холодной подсоленной воде рис, перебранный и промытый изюм, пассерованные коренья и зелень петрушки. Заливают горячей водой, варят при закрытой крышке до готовности.

Плов самаркандский

330 г баранины, 250 г риса, 300 г моркови, 100 г топленого масла, 170 г репчатого лука, перец, соль. Промытый рис кладут в кастрюлю с подсоленной водой (на 1 кг риса 1 л воды) и отваривают. Очищенную морковь отваривают целиком вместе с мясом. Вареное мясо нарезают кусочками, морковь - соломкой. Добавляют соль, молотый черный и красный перец и перемешивают. В сильно разогретом жире пассеруют лук и смешивают его с мясом и морковью. При подаче в тарелку кладут сначала сваренный рис, поливают его сильно разогретым маслом, сверху укладывают мясо, морковь, лук, затем поливают оставшимся маслом.

Плов по-душанбински

250 г баранины, 4 луковицы, 2 яйца, 100 г топленого бараньего жира, 200 г риса, 200 г моркови, анис, барбарис, специи, соль. Мякоть баранины вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль и перец. Фарш разделать в виде плоских лепешек, в которые завернуть очищенные крутые яйца, обжарить на сале до полуготовности. В растопленный жир положить нашинкованный лук, слегка обжарить, затем обжарить нашинкованную морковь, залить водой, дать закипеть. Уложить фаршированные в мясе яйца, добавить соль, перец, анис, барбарис, затем перебранный и промытый рис. Когда рис поглотит всю жидкость, плотно закрыть, довести до готовности на медленном огне. При подаче уложить горкой, сверху разложить мясо с яйцами, нарезанные на 2-4 части, посыпать нарубленной зеленью. К плову подают свежие вишни, зерна граната.

Палав софи

165 г баранины, 120 г риса, 150 г моркови, 50 г кунжутного масла или курдючного жира, 40 г репчатого лука, 40 г кишмиша, соль. Баранину нарезают крупными кусками, кладут в холодную воду вместе с кореньями, луком, специями и варят до готовности. Нарезанные соломкой лук и морковь обжаривают в небольшом количестве жира в казане отдельно. Добавляют кишмиш. Рис заливают мясным бульоном и варят. За 10-15 минут до окончания варки в рисе в нескольких местах делают углубления и заливают в них раскаленный до 400-450 градусов бараний жир, плотно закрывают крышкой и доводят до готовности.

Плов с голубцами

500 г риса, 250 г мяса, 150 г жира, 200 г моркови, 3 луковицы, 1-1,5 ч. л. смеси пряностей, соль. Разделить мясо на две части. Из одной приготовить фарш, а другую нарезать кусочками. Подготовить молодые виноградные листья. На каждый лист положить по I ч.л. фарша, сделать маленькие голубцы, перевязать ниткой и прокипятить в отдельной посуде. Приготовить зирвак, перед закладкой рис положить в него голубцы. Готовый плов выложить на блюдо, голубцы разместить сверху.

Плов с курицей

1 курица, 1,5 стакана растительного масла, 500 г моркови, 500 г лука, 1 кг риса, горсть изюма (по желанию), соль. Налить в казан растительное масло, дать ему закипеть. В кипящее масло положить нарезанную соломкой или натертую на крупной терке морковь, нарезанный кольцами или полукольцами лук, перемешать, обжарить 5-7 минут. Затем положить разрубленную на маленькие кусочки курицу, перемешать и обжарить минут 20. Промыть рис. На 3 меры риса необходимо взять 4 меры воды. Залить подливку водой. Когда она закипит, хорошо посолить, добавить изюм, положить рис и разровнять его. Не перемешивать. Когда выкипит вода, покрывающая рис, закрыть казан крышкой, уменьшить огонь до минимума и варить в течение 1 часа, не открывая крышки.

Плов с курицей и специями по-ирански

2 стакана риса, 1 небольшая курица, 1 ч. л. размолотых зерен кинзы, 1 ч. л. семян мака, 1 ч. л. соли, 2 стакана простокваши, растительное масло, 1 луковица, 2 дольки чеснока, немного измельченного имбиря, гвоздика, кардамон, 0,5 ч. л. шафрана, 2 ст. л. теплого молока, 0,5 стакана миндаля (предварительно обжаренного и измельченного), 1 ст. л. орехов, 1 ст. л. фисташек. Обработанную птицу разделить на кусочки. Семена кинзы и мака смешать и растереть в пасту, добавить воду, соль, и в этой смеси замариновать курицу. Лук и чеснок поджарить в масле до золотистого цвета, добавить гвоздику, имбирь, кардамон, положить замаринованные ранее кусочки курицы, при необходимости добавить немного воды и тушить, пока мясо не станет мягким. Рис промыть, обсушить, обжарить в масле, затем налить 3 стакана воды или бульона и тушить в течение нескольких минут. Подготовленный рис смешать с куриным мясом.

Плов с курятиной

200 г риса, 1 небольшая курица, 60 г растительного масла, 200 г моркови, 50 г лука, специи, соль. Разделить тушку курицы на куски весом около 100 г, обсушить салфеткой, посыпать солью и оставить на несколько часов. В чугунном казане сильно перекалить растительное масло, обжарить в нем лук, затем положить кусочки курицы и обжарить до образования румяной корочки. После этого положить морковь, налить воды, добавить специи и после закипания посолить. Варить курицу на слабом огне в течение 45 минут. Заложить промытый рис и варить, как обычно. Время упаривания - 30 минут. Плов перемешать, выложить на блюдо, сверху положить куски мяса.

Плов с курицей и мясом

1 курица, 200 г риса, 70 г томата-пюре, 80 г растительного масла, 200 г зеленого консервированного горошка, 200 г говядины или баранины, 160 г красного маринованного перца или лечо, 20 г зелени, специи, соль. Рис перебрать, промыть и обжарить на растительном масле Мясо нарезать кубиками и обжарить с томатом. Курицу разделить на порции и обжарить вместе с мелко нарезанным луком и томатом. В казан или на сковороду положить, обжаренный рис, мясо, курицу, залить бульоном и тушить на слабом огне. За 10 минут до готовности добавить специи, зеленый горошек, маринованный перец или лечо. Подать на стол, посыпав зеленью.

Угро палав

190 г пшеничной муки, 150 г баранины, 60 г курдючного жира, 50 г моркови, 35 г лука, 10 г зеленого лука. Баранину нарезают кусочками по 20-25 г, посыпают перцем и солью и обжаривают в разогретом жире вместе с луком и морковью, нарезанными соломкой. Заливают бульоном, приготовленным из костей баранины, и варят до полуготовности. Для лапши тесто тонко раскатывают и нарезают соломкой. Лапшу подсушивают в духовке до золотистого цвета, охлаждают и толкут до размера рисинок. Затем лапшу кладут в казан с мясом и овощами и варят до готовности. При подаче угро палав посыпают зеленым луком.

Казы палау

Это блюдо готовят, как и обычный плов, только с добавлением казы (конская колбаса), которая предварительно отваривается отдельно, после чего закладывается в казан и тушится 15-20 минут.

Маш палав

Готовится так же, как и обычный плов, только вместо риса кладут маш.

Ивитма палав

500 г риса, 250 г мяса, 150 г жира, 200 г моркови, 100 г гороха, 2-3 луковицы, 1,5 ч. л. смеси пряностей, соль. Рис промыть и замочить в горячей воде на полчаса, Горох замочить в холодной воде на 12 часов. Накалить масло, обжарить в нем мясо и лук, добавить нарезанную мелкими кубиками морковь. Через 15 минут влить воду, положить горох, пряности и варить 25-30 минут. Затем посолить и добавить рис. Варить на сильном огне до тех пор, пока испарится воды. Потом закрыть крышкой и оставить на 20-25 минут для упаривания.

Гелак палав. Таджикистан

Для плова: 300 г риса, 360 г моркови, 100 г репчатого лука, 120 г бараньего курдючного жира, 15 г барбариса, зелень, специи, соль. Для фрикаделек: 350 г баранины, 100 г лука, 4 дольки чеснока, анис. Мякоть баранины вместе с луком Плов бухарский

330 г баранины, 180 г риса, 300 г моркови, 100 г бараньего курдючного жира, 60 г репчатого лука, 60 г кишмиша. Баранину отваривают крупными кусками. В бульон закладывают рис, нарезанные соломкой и пассерованные морковь и лук, изюм. Когда рис сварится, в него кладут топленый курдючный жир и размешивают. При подаче плов укладывают рядами вперемежку с вареным мясом, нарезанным тонкими ломтиками.

Плов ферганский

500 г риса, 250 г баранины, 120 г жира, 250 г моркови, 3 луковицы, 2 ч. л. смеси пряностей, соль. Нарезанный кубиками бараний курдючный жир перетопить, вынуть шкварки, разогреть жир до белого дымка. Положить в жир небольшую косточку, очищенную от мяса и жарить до тех пор, пока она не станет красно-бурого цвета, затем косточку вынуть. От этого плов приобретает красивый красноватый оттенок. Нарезать мелкими кубиками мясо и обжарить вместе с мелко нарезанным луком, чуть позже добавить морковь. Посолить и всыпать смесь пряностей. Затем положить рис, залить горячей водой и довести до готовности.

Плов ферганский с чесноком

Готовится по предыдущему рецепту, но рис закладывается в два приема. Сначала следует положить половину риса, разровнять, вкруговую уложить головки чеснока, затем положить оставшийся рис, залить водой и довести до готовности.

Плов хорезмский

500 г риса, 250 г баранины, 150 г жира, 500 г моркови, 3-4 луковицы, 1,5 ч. л. смеси пряностей, соль. Нарезать мясо довольно крупными кусками, обжарить в раскаленном жире, затем обжарить лук, влить немного воды, довести до кипения. Потом положить морковь, нарезанную вдоль пластинками толщиной 2-3 мм, соль и смесь пряностей. Залить зирвак водой, чтобы она покрывала продукты, закрыть крышкой и томить на слабом огне 2-3 часа. Затем положить рис, долить воды и варить еще 30 минут. Готовый плов, не размешивая, выложить на блюдо, сначала рис, затем куски мяса и морковь.

Плов бухарский без мяса

300 г риса, 120 г растительного масла, 160 г репчатого лука, 300 г моркови, 150 г изюма, 300 г зелени петрушки, соль. Очищенные морковь, репчатый лук нарезают соломкой и пассеруют в растительном масле до полуготовности. Засыпают в посуду предварительно замоченный в холодной подсоленной воде рис, перебранный и промытый изюм, пассерованные коренья и зелень петрушки. Заливают горячей водой, варят при закрытой крышке до готовности.

Плов самаркандский

330 г баранины, 250 г риса, 300 г моркови, 100 г топленого масла, 170 г репчатого лука, перец, соль. Промытый рис кладут в кастрюлю с подсоленной водой (на 1 кг риса 1 л воды) и отваривают. Очищенную морковь отваривают целиком вместе с мясом. Вареное мясо нарезают кусочками, морковь - соломкой. Добавляют соль, молотый черный и красный перец и перемешивают. В сильно разогретом жире пассеруют лук и смешивают его с мясом и морковью. При подаче в тарелку кладут сначала сваренный рис, поливают его сильно разогретым маслом, сверху укладывают мясо, морковь, лук, затем поливают оставшимся маслом.

Плов по-душанбински

250 г баранины, 4 луковицы, 2 яйца, 100 г топленого бараньего жира, 200 г риса, 200 г моркови, анис, барбарис, специи, соль. Мякоть баранины вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль и перец. Фарш разделать в виде плоских лепешек, в которые завернуть очищенные крутые яйца, обжарить на сале до полуготовности. В растопленный жир положить нашинкованный лук, слегка обжарить, затем обжарить нашинкованную морковь, залить водой, дать закипеть. Уложить фаршированные в мясе яйца, добавить соль, перец, анис, барбарис, затем перебранный и промытый рис. Когда рис поглотит всю жидкость, плотно закрыть, довести до готовности на медленном огне. При подаче уложить горкой, сверху разложить мясо с яйцами, нарезанные на 2-4 части, посыпать нарубленной зеленью. К плову подают свежие вишни, зерна граната.

Палав софи

165 г баранины, 120 г риса, 150 г моркови, 50 г кунжутного масла или курдючного жира, 40 г репчатого лука, 40 г кишмиша, соль. Баранину нарезают крупными кусками, кладут в холодную воду вместе с кореньями, луком, специями и варят до готовности. Нарезанные соломкой лук и морковь обжаривают в небольшом количестве жира в казане отдельно. Добавляют кишмиш. Рис заливают мясным бульоном и варят. За 10-15 минут до окончания варки в рисе в нескольких местах делают углубления и заливают в них раскаленный до 400-450 градусов бараний жир, плотно закрывают крышкой и доводят до готовности.

Плов с голубцами

500 г риса, 250 г мяса, 150 г жира, 200 г моркови, 3 луковицы, 1-1,5 ч. л. смеси пряностей, соль. Разделить мясо на две части. Из одной приготовить фарш, а другую нарезать кусочками. Подготовить молодые виноградные листья. На каждый лист положить по I ч.л. фарша, сделать маленькие голубцы, перевязать ниткой и прокипятить в отдельной посуде. Приготовить зирвак, перед закладкой рис положить в него голубцы. Готовый плов выложить на блюдо, голубцы разместить сверху.

Плов с курицей

1 курица, 1,5 стакана растительного масла, 500 г моркови, 500 г лука, 1 кг риса, горсть изюма (по желанию), соль. Налить в казан растительное масло, дать ему закипеть. В кипящее масло положить нарезанную соломкой или натертую на крупной терке морковь, нарезанный кольцами или полукольцами лук, перемешать, обжарить 5-7 минут. Затем положить разрубленную на маленькие кусочки курицу, перемешать и обжарить минут 20. Промыть рис. На 3 меры риса необходимо взять 4 меры воды. Залить подливку водой. Когда она закипит, хорошо посолить, добавить изюм, положить рис и разровнять его. Не перемешивать. Когда выкипит вода, покрывающая рис, закрыть казан крышкой, уменьшить огонь до минимума и варить в течение 1 часа, не открывая крышки.

Плов с курицей и специями по-ирански

2 стакана риса, 1 небольшая курица, 1 ч. л. размолотых зерен кинзы, 1 ч. л. семян мака, 1 ч. л. соли, 2 стакана простокваши, растительное масло, 1 луковица, 2 дольки чеснока, немного измельченного имбиря, гвоздика, кардамон, 0,5 ч. л. шафрана, 2 ст. л. теплого молока, 0,5 стакана миндаля (предварительно обжаренного и измельченного), 1 ст. л. орехов, 1 ст. л. фисташек. Обработанную птицу разделить на кусочки. Семена кинзы и мака смешать и растереть в пасту, добавить воду, соль, и в этой смеси замариновать курицу. Лук и чеснок поджарить в масле до золотистого цвета, добавить гвоздику, имбирь, кардамон, положить замаринованные ранее кусочки курицы, при необходимости добавить немного воды и тушить, пока мясо не станет мягким. Рис промыть, обсушить, обжарить в масле, затем налить 3 стакана воды или бульона и тушить в течение нескольких минут. Подготовленный рис смешать с куриным мясом.

Плов с курятиной 200 г риса, 1 небольшая курица, 60 г растительного масла, 200 г моркови, 50 г лука, специи, соль. Разделить тушку курицы на куски весом около 100 г, обсушить салфеткой, посыпать солью и оставить на несколько часов. В чугунном казане сильно перекалить растительное масло, обжарить в нем лук, затем положить кусочки курицы и обжарить до образования румяной корочки. После этого положить морковь, налить воды, добавить специи и после закипания посолить. Варить курицу на слабом огне в течение 45 минут. Заложить промытый рис и варить, как обычно. Время упаривания - 30 минут. Плов перемешать, выложить на блюдо, сверху положить куски мяса.

Плов с курицей и мясом

1 курица, 200 г риса, 70 г томата-пюре, 80 г растительного масла, 200 г зеленого консервированного горошка, 200 г говядины или баранины, 160 г красного маринованного перца или лечо, 20 г зелени, специи, соль. Рис перебрать, промыть и обжарить на растительном масле Мясо нарезать кубиками и обжарить с томатом. Курицу разделить на порции и обжарить вместе с мелко нарезанным луком и томатом. В казан или на сковороду положить, обжаренный рис, мясо, курицу, залить бульоном и тушить на слабом огне. За 10 минут до готовности добавить специи, зеленый горошек, маринованный перец или лечо. Подать на стол, посыпав зеленью.

Угро палав

190 г пшеничной муки, 150 г баранины, 60 г курдючного жира, 50 г моркови, 35 г лука, 10 г зеленого лука. Баранину нарезают кусочками по 20-25 г, посыпают перцем и солью и обжаривают в разогретом жире вместе с луком и морковью, нарезанными соломкой. Заливают бульоном, приготовленным из костей баранины, и варят до полуготовности. Для лапши тесто тонко раскатывают и нарезают соломкой. Лапшу подсушивают в духовке до золотистого цвета, охлаждают и толкут до размера рисинок. Затем лапшу кладут в казан с мясом и овощами и варят до готовности. При подаче угро палав посыпают зеленым луком.

Казы палау

Это блюдо готовят, как и обычный плов, только с добавлением казы (конская колбаса), которая предварительно отваривается отдельно, после чего закладывается в казан и тушится 15-20 минут.

Маш палав

Готовится так же, как и обычный плов, только вместо риса кладут маш.

Ивитма палав

500 г риса, 250 г мяса, 150 г жира, 200 г моркови, 100 г гороха, 2-3 луковицы, 1,5 ч. л. смеси пряностей, соль. Рис промыть и замочить в горячей воде на полчаса, Горох замочить в холодной воде на 12 часов. Накалить масло, обжарить в нем мясо и лук, добавить нарезанную мелкими кубиками морковь. Через 15 минут влить воду, положить горох, пряности и варить 25-30 минут. Затем посолить и добавить рис. Варить на сильном огне до тех пор, пока испарится воды. Потом закрыть крышкой и оставить на 20-25 минут для упаривания.

Гелак палав. Таджикистан

Для плова: 300 г риса, 360 г моркови, 100 г репчатого лука, 120 г бараньего курдючного жира, 15 г барбариса, зелень, специи, соль. Для фрикаделек: 350 г баранины, 100 г лука, 4 дольки чеснока, анис. Мякоть баранины вместе с луком и чесноком пропускают через мясорубку. Солят, тщательно перемешивают и ставят на холод на 2-3 часа. Затем формуют фрикадельки весом 20-25 г. В сильно разогретом жире обжаривают репчатый лук и часть моркови, нашинкованные соломкой, заливают водой так, чтобы вода покрыла продукты, доводят до кипения и кладут фрикадельки. Все тушат в течение 15 минут. После этого кладут оставшуюся морковь, наливают воду и засыпают рис. Доводят до готовности. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут фрикадельки и посыпают рубленой зеленью и чесноком пропускают через мясорубку. Солят, тщательно перемешивают и ставят на холод на 2-3 часа. Затем формуют фрикадельки весом 20-25 г. В сильно разогретом жире обжаривают репчатый лук и часть моркови, нашинкованные соломкой, заливают водой так, чтобы вода покрыла продукты, доводят до кипения и кладут фрикадельки. Все тушат в течение 15 минут. После этого кладут оставшуюся морковь, наливают воду и засыпают рис. Доводят до готовности. При подаче плов укладывают горкой, сверху кладут фрикадельки и посыпают рубленой зеленью

Палау казахский

450 г баранины, 160 г бараньего сала, 150 г репчатого лука, 200 г моркови, 60 г кураги или сушеных яблок, 400 г риса. В казане обжаривают баранью косточку до коричневого цвета. Затем ее вынимают и обжаривают мелко нарезанный репчатый лук в разогретом сале. Баранину обжаривают в казане до образования румяной корочки, добавляют нарезанную соломкой морковь и еще раз все обжаривают. В мясо засыпают курагу. Кладут промытый рис, заливают водой, делают несколько проколов веселкой на всю глубину до дна для равномерного распределения жидкости, плотно закрывают крышкой и на слабом огне доводят до готовности.

Палау лобо

500 г баранины, 2 стакана риса, 1 редька, 4 луковицы, 0,75 стакана бараньего топленого жира, перец, зелень укропа и петрушки, соль. Баранину нарезать кусочками, обжарить в жире, добавить нашинкованный лук, прожарить. Редьку очистить, нарезать тонкой соломкой, ошпарить кипятком и положить к мясу. Сверху уложить слой подготовленного риса, собрать его к центру горкой, залить горячей водой или бульоном так, чтобы слой воды над рисом не был более 2 см. Накрыть крышкой и довести до готовности, не перемешивая. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Плов из перловой крупы. Узбекистан

200 г баранины, 1 луковица, 2 моркови, сливочное масло, 150 г перловой крупы Мясо, нарезанное на кусочки, слегка обжарить на масле, добавить нарезанный полукольцами репчатый лук, соломкой - морковь, обжарить, залить водой (соотношение воды и крупы 2,5:1). Положить подготовленную перловую крупу, варить до загустения, после этого плотно закрыть крышкой и довести плов до готовности.

Бидай палау. Казахстан

500 г мяса, 200 г пшеничной крупы, 200 г репчатого лука, 150 г курдючного жира, специи, соль. Мясо отварить большим куском и нарезать на кусочки. Бульон процедить, положить в него кусочки курдючного жира, лук морковь, поджаренные до золотистого цвета, опустить в бульон промытую пшеничную крупу. В сваренную кашу положить кусочки сваренного мяса, перемешать и выложить на блюдо.

Терик полу по-уйгурски

Вместо риса употребляют пшено. На 1 кг пшена добавляют 500 г воды.

Вегетарианский плов с перцем

300 г риса, 150 г репчатого лука, томат-пюре, 150 г сладкого перца, растительное масло, соль, специи. Рис соединяют с пассерованным томатом, луком, сладким перцем, нарезанным кольцами, солят, заливают водой и варят до готовности.

Палау ширин

200 г риса, лаваш, 50 г изюма, 50 г меда, 100 г масла. Промытый рис варят до полуготовности, откидывают на дуршлаг, обливают холодной водой. В глубокой посуде растапливают масло, кладут лаваш, на него полуготовый рис, изюм, поливают жиром. При подаче блюдо поливают медовым сиропом.

Пилав из баранины по-арабски

500 г баранины, 1,5 стакана риса, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 3 луковицы, 1 долька чеснока, 3 ст. л. изюма, 2 ст. л. очищенного миндаля (по желанию), перец, соль, щепотка сахара, 1 ст. л. мелко нарубленного укропа, вода или мясной бульон. Мясо нарезать кубиками и обжарить. Добавить чеснок, крупно нарубленный лук и немного воды, а незадолго до готовности мяса всыпать промытый и просушенный рис. Как только рис станет рассыпчатым, добавить томатную пасту и специи, подлить немного кипятка и поставить казан на слабый огонь, закрыв крышкой. Рис должен остаться рассыпчатым. Как только пилав будет готов, добавить изюм и миндаль, а также зелень. Укутать казан и держать в тепле. Подавать горячим.

Пилав куриный по-арабски

1 кг куриного мяса, 1 пучок зелени для супа, 1-2 лавровых листа, 3 шт. гвоздики, 1 маленький острый перчик, 125 г растительного масла, 2 стакана риса, 2 ст. ложки изюма, 1-2 ст. л. зерен миндаля, соль, перец, пряности. Курицу отварить до мягкости с пучком зелени и пряностями. Рис вымыть, обсушить и обжарить в половине дозы растительного (или сливочного) масла. Затем добавить 4 стакана куриного бульона, приправить солью, перцем и пряностями, добавить изюм и варить на слабом огне 10 минут. Затем плотно закрыть крышкой и держать в тепле 10 минут. Мясо курицы отделить от костей, нарезать мелкими кусочками и обжарить в остатках масла. Миндаль подрумянить и смешать с готовым рисом. Блюдо должно быть одновременно очень острым и сладким.

Пилав из баранины. Турция

500 г баранины, 1,5 стакана риса, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. л. томата-пюре, 3 луковицы, 1 долька чеснока, 3 ст. л. изюма, 2 ст. л. очищенного миндаля, перец, соль, щепотка сахара, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа, вода или мясной бульон. Мясо нарезать кубиками и обжарить. Добавить чеснок, крупно нарубленный лук и немного воды. Незадолго до готовности мяса всыпать промытый рис. Как только рис станет рассыпчатым, добавить томат-пюре и специи, подлить немного кипятка и поставить на слабый огонь, закрыв крышкой (иногда подливая немного горячей воды). Как только пилав будет готов, добавить промытый изюм, миндаль и мелко нарезанную зелень. Укутать, выдержать в теплом месте и подать на стол.

Плов из курицы по-турецки

1 курица, 100 г моркови, 100 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 100 г репчатого лука, 25 г маринованного стручкового перца, 125 г сливочного масла, 300 г риса, 50 г изюма, 50 г миндаля, перец, соль. Сварить курицу с кореньями и луком. Поджарить в масле промытый и подсушенный рис до прозрачности и залить бульоном. Заправить солью, перцем, добавить изюм, дать прокипеть 10 минут. Затем закрыть крышкой и варить еще 15 минут. Снять мясо с костей, нарезать брусочками и обжарить в масле. Обжаренные кусочки миндаля и маринованный стручковый перец соединить с мясом и рисом.

Крестьянский плов. Турция

200 г риса, 80 г сливочного масла, 400 г бульона, соль. Перебранный рис залить 4-5 стаканами теплой воды. Через 25-30 минут откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, обжарить рис в кастрюле на масле 2-3 минуты и залить горячим бульоном. Довести до кипения, закрыть крышкой и поставить в духовку на 15-20 минут. Вынуть кастрюлю из духовки, перемешать рис и добавить немного масла, чтобы крупа не слиплась, посолить.

Азербайджанский плов

В рецептах азербайджанского плова применяют откидной рис. Рис перебирают, замачивают в течение нескольких часов в холодной воде, в которую помещают марлевый мешочек с солью, затем рис промывают теплой водой, кладут в кипящую воду, варят до полуготовности, откидывают. В кастрюлю кладут масло, нагревают. На дно кастрюли укладывают лаваш, засыпают на нее отваренный до полуготовности рис. Плов доводят до готовности на слабом огне, сбрызгивая сливочным маслом. Плов украшают корочками из рисового казмача, который образуется на дне кастрюли. Как правило, при подаче плова часть его окрашивают настоем шафрана (1 г на литр воды, подогретой до 70 градусов). Далее приводятся несколько рецептов азербайджанского плова.

Плов с каурмой

450 г баранины, 300 г риса, 80 г топленого масла, 2 луковицы, алыча, шафран, корица, зелень, перец, соль. Для лаваша: 20 г муки, 0,5 яйца. Мякоть баранины нарезать кусочками по 35-40 г, посолить, обжарить и потушить с небольшим количеством бульона. Добавить промытую сушеную алычу и довести мясо до готовности: Приготовить лаваш. Из муки и яйца замесить крутое тесто, раскатать в виде круглой лепешки толщиной 1 мм и испечь на сковороде без масла. Замочить рис, а затем сварить его до полуготовности в большом количестве подсоленной воды (на 1 кг риса берется 6 л воды). Откинуть на дуршлаг. Положить в кастрюлю масло, разогреть его, положить на дно лаваш, сверху засыпать рис, полить растопленным маслом и довести до готовности. При подаче часть риса окрашивают шафраном и кладут горкой на блюдо. Рядом раскладывают мясо, поливают маслом, посыпают корицей и зеленью.

Туршукаурма

150 г откидного плова, 150 г баранины, 1 луковица, 50 г щавеля, жир, пряности, соль. Баранину обжаривают, солят и перчат. Вливают немного бульона, добавив поджаренный лук, пряности и щавель. Тушат до готовности. При подаче укладывают на порцию откидного плова, украсив его казмачем и пряной зеленью.

Плов тас-кебаб

250 г говядины 150 г риса, 50 г топленого масла, 1 луковица, гвоздика, корица, соль. Говядину нарезать ломтиками, обжарить в масле на сковороде, сложить слоями вперемежку с пассерованным луком, корицей, гвоздикой, добавить немного бульона, тушить до готовности при закрытой крышке.

Плов шам-кебаб

100 г баранины, 1 луковица, 1 яйцо, 150 г риса, топленое масло, мацони (кефир), перец, корица, соль. Мякоть баранины пропустить через мясорубку, обжарить с добавлением лука, заправить взбитыми яйцами, запечь в духовке. При подаче откидной плов укладывают горкой, сверху помещают запеченный фарш, поливают маслом. Подают зелень и мацони, смешанный с молотой корицей.

Плов риза-кюфта

400 г баранины, 3 луковицы, 300 г риса, 80 г топленого масла, уксус, сахар, томат-пюре, шафран, зелень, соль, перец. Мякоть баранины вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить перец и соль, тщательно перемешать и ненадолго поставить на холод. Разделать охлажденный фарш на шарики весом 20-30 г. Шарики обжарить на раскаленной сковороде с маслом. Отдельно поджарить нашинкованный лук, добавить томат-пюре, немного бульона, уксус или лимонную кислоту, сахар, перец, соль и довести соус до готовности. Залить соусом мясные шарики и тушить в течение 10 минут. Приготовить откидной рис, часть его окрасить шафраном. При подаче рис укладывают горкой, сверху посыпают окрашенным рисом, а сбоку размещают риза-кюфта с соусом, поливают маслом и посыпают зеленью.

Плов Али Мусамба

250 г баранины, 150 г риса, 50 г чернослива, 1 луковица, пряности: шафран, корица, перец, соль. Нарезанную на куски баранину обжарить, подлить бульона, добавить пассерованный лук, чернослив, пряности, тушить до готовности. При подаче горкой положить откидной рис, рядом баранину с черносливом, полить маслом, посыпать пряностями. Плов парча-дошама 300 г баранины, 150 г риса, 50 г топленого масла, по 50 г изюма, абрикосов или хурмы, каштанов, 0,5 луковицы, шафран, тмин, корица, соль. Баранью грудинку обжарить целым куском, отделить кости, посолить, поперчить, припустить до готовности в небольшом количестве бульона с добавлением пассерованного лука, фруктов, очищенных вареных каштанов и тмина. При подаче на тарелку горкой кладут откидной рис, сверху - мясо, фрукты, каштаны и казмач из риса, поливают маслом.

Гиймя чыхыртма плов

200 г баранины, 1 луковица, 2 яйца, 200 г откидного плова, пряности. Баранину пропустить через мясорубку, заправить перцем, солью, обжарить, добавить пассерованный лук, залить взбитым яйцом, запечь в духовке. При подаче горкой положить откидной рис, сверху фарш, полить маслом.

Аришта плов

450 г бараньего или куриного мяса, 200 г риса, 2 луковицы, 50 г топленого масла. Для аришты: 60 г муки, 0,5 яйца, соль. Мясо режут на порционные куски, солят и обжаривают на сковороде в масле. Добавляют пассерованный лук, немного бульона и тушат до готовности. Из муки, воды, яйца и соли замешивают крутое тесто для лапши (аришта), слегка подсушивают, нарезают соломкой. Затем лапшу отваривают в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Готовят откидной рис, смешивают его с лапшей и поливают маслом. Сверху помещают мясо и снова поливают маслом.

Плов лоби-чилов

300 г баранины, 100 г риса, 50 г фасоли, 50 г топленого масла, 50 г изюма, шафран, корица, перец, соль. Баранину нарезать на кусочки и обжарить с добавлением репчатого лука, полить бульоном, поперчить и посолить, тушить до готовности. Отдельно отварить фасоль, смешать с откидным рисом. На дно кастрюли положить тонкую лепешку из пресного теста, налить масло, прокипятить, насыпать слой риса для образования румяной корочки - казмача. Затем положить рис с фасолью, полить маслом, закрыв, поставить на слабый огонь, довести до готовности до готовности. Отдельно на масле припустить изюм. При подаче в тарелку кладут откидной рис, а с боков - мясо, изюм, поливают маслом, посыпают корицей.

Плов по-египетски

500 г риса, 200 г масла, луковица, 200 г копченого мяса, 100 г куриной печенки, 100 г грибов, бульон, соль. Обжаренный без масла и отваренный рис, нарезанную ломтиками и припущенную в масле куриную печенку, нарезанное кубиками копченое мясо, нарезанные ломтиками свежие грибы Закладывают в кастрюлю, заливают бульоном или водой, доводят до кипения, солят, плотно накрывают кастрюлю крышкой и доводят блюдо до готовности в духовке в течение 20-25 минут.

Плов по-ирански

400 г баранины, 160 г риса, 40 г изюма, 100 г репчатого лука, корица, перец, соль. Баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле. В том же масле поджарить мелко нарезанный репчатый лук. Мясо и лук сложить в кастрюлю, добавить молотую корицу, перец, изюм и рис. Залить горячей водой (2-3 стакана), накрыть крышкой, замазать тестом и варить на слабом огне 1,5-2 часа.

Плов с зеленым горошком. Северная Индия

1 стакан зеленого горошка, 2 стакана риса, 1 средняя луковица, 2 зернышка кардамона, 1 ч. л. тмина, щепотка корицы, 100 г растительного масла, острый перчик, 1 ч. л. соли. Замочить рис в холодной воде на 1 час. Поджарить мелко нарезанную луковицу в масле до коричневого цвета. Добавить специи и обжаривать еще 5 минут. Налить 4 стакана воды, довести до кипения, всыпать, рис и варить при кипении, пока половина воды не впитается рисом. Добавить горошек. Перемешать и закрыть крышкой. Варить до тех пор, пока впитается вся воды. Поместить в горячую духовку на 15 минут.

Плов с овощами. Пакистан

500 г красного риса, 2 стакана сока из сельдерея, 0,5 стакана мелко нарезанного сельдерея, 2/3 стакана мелко нарезанного зеленого перца, 2 баклажана, 20 стручков зеленой фасоли, 50 г растительного масла, соль. Сварить рис до полуготовности, влить в него сок сельдерея и продолжать варить. Отдельно поджарить на масле сельдерей, зеленый перец и баклажаны. Отварить зеленую фасоль. Смешать все овощи с рисом, полить оставшимся маслом и подать на стол.

Багхар-э-чаваль (плов с пряностями). Пакистан

1 луковица, 100 г растительного масла, 2 стакана риса, 3 зубчика чеснока, неполная ч. л. имбиря, 3 стакана воды, 2 зернышка кардамона, 2 гвоздики, щепотка корицы. Порезать луковицу кольцами и поджарить в масле. Добавить рис, растертый чеснок, соль, имбирь. Поджарить рис до темно-золотистого цвета, постоянно помешивая. Затем влить воду. После закипания уменьшить огонь и добавить остальные пряности. Закрыть крышкой и довести до готовности.

Пилав по-курдски

2 стакана риса, 100 г оливкового масла, 4 стакана воды, соль. Поджарить рис в масле в течение 4 минут, следя за тем, чтобы он не изменил цвет. Добавить воду, довести до кипения и кипятить 5 минут. Затем снять кастрюлю с огня, откинуть рис на дуршлаг и промыть холодной водой. Дать воде хорошенько стечь. Снова положить рис в кастрюлю и поставить на слабый огонь. Плотно закрыть крышкой и оставить на 30 минут. Рис должен получиться белым и рассыпчатым. Мясная или овощная подлива для плова готовится отдельно.

Адас пилав по-курдски

Готовится рис по предыдущему рецепту. Отдельно отваривается 1 стакан чечевицы, которая промывается, как и рис, холодной водой, затем смешивается с рисом и доводится до готовности под крышкой в течение 40-45 минут. На дно казана можно положить лепешку питы.

Хавиг поло по-курдски

4 стакана длиннозернистого риса, -8 ст. л. растительного масла, 6 штук моркови, 1 стакан воды, 1 кг мясного фарша, 1 большая луковица, 0,5 ч. л. куркумы или карри, 2 стакана томатного соуса, соль и перец. Замочить рис в горячей воде с солью на несколько часов. Сварить рис в этой же воде до полуготовности и хорошо промыть его в воде. Налить в казан 4 ст. л. масла, поджарить в нем мелко нарезанный лук до светло-коричневого цвета. Добавить мясо, соль, перец и хорошо прожарить мясо. Налить в мясо томатный соус и потушить в течение нескольких минут. Добавить мелко нарезанную морковь и тушить еще примерно 10 минут, чтобы выкипела вода. Налить оставшееся масло в другой казан, добавить воду и положить слоями рис и мясо. Проделать в смеси пять отверстий до дна казана, чтобы рис лучше проварился. Закрыть крышку и варить плов несколько минут на большом огне, а затем еще 15-20 минут на слабом огне. Открыть крышку и сбрызнуть плов водой и маслом. Затем доварить под крышкой в течение 10-15 минут.

Тачин пилав. Иран

2 стакана риса, 100 г оливкового масла, 4 стакана воды, соль, 1 стакан несладкого йогурта, 3-4 картофелины. Поджарить рис в оливковом масле, залить водой и дать хорошо прокипеть. Затем снять с огня, промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг. Нарезать картофель тонкими ломтиками и обжарить в масле до золотистого цвета. На дно казана налить масло и уложить половину риса, смешав его с йогуртом, окрашенным настоем шафрана. Положить на рис слой жареного картофеля и сверху засыпать оставшийся рис. Плотно закрыть крышкой и варить примерно 45 минут.

Тачин-э-мурх. Плов с курицей и красной смородиной. Иран

0,5 кг длиннозернистого риса, 0,5 стакана растительного масла, 1 луковица, 1 стакан йогурта, 2 ч. л. шафрана, 0,5 кг мяса цыпленка с косточками, 6 яичных желтков, 1 стакан красной смородины, 1 лимон, немного жженого сахара, карри, перец, соль. Замочить промытый рис в холодной воде на 1 час. Крупно нарезать луковицу. Разделить мясо цыпленка на небольшие куски. Поместить лук и мясо в кастрюлю, залить водой и сварить до мягкости мяса. Вынуть цыпленка из бульона. Сварить рис в большом количестве воды до полуготовности и хорошо промыть его в дуршлаге под струёй холодной воды. Смешать йогурт и яичные желтки и взбить эту смесь. Положить в нее половину риса и хорошо перемешать. Влить половину порции масла в казан, положить смесь риса с йогуртом и желтками. Сверху уложить кусочки цыпленка и оставшийся рис. Сбрызнуть маслом, закрыть крышкой и поставить казан на сильный огонь, чтобы содержимое казана начало кипеть, затем убавить огонь и держать плов на очень небольшом огне примерно 1,5-2 часа. Чем дольше готовится этот плов, тем темнее становится нижний слой. Налить кипяток в большой стакан, добавить шафран и оставить на некоторое время для получения интенсивного цвета жидкости. В сковороду налить ложку масла, влить в нее шафран, положить сахар, красную смородину, сахар, карри, - лимонный сок и прогреть до полного растворения сахара. Выложить рис с цыпленком на блюдо и полить соусом из красной смородины.

Бакли пилав. Иран

2 стакана длиннозернистого риса, 1 ч. л. семян укропа, 2 ст. л. растительного масла, 4 стакана воды, 200 г жареной рыбы. Рис всыпать в казан, посолить, залить растительным маслом, налить воду и довести до кипения. Кипятить 3 минуты. Уменьшить огонь и довести до готовности под крышкой в течение 40-45 минут. За 5 минут до готовности посыпать рис семенами укропа. Подать к столу с кусочками жареной рыбы.

Плов с севрюгой по-каспийски

230 г севрюги, 50 г топленого масла, рис, соль. Нарезать рыбу порционными кусками, обдать кипятком, положить в кастрюлю, засыпать отваренным рисом, полить растопленным маслом и запечь в духовке.

Плов из рыбы. Мавритания

750 г атлантического тунца, 1 стакан риса, 4 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 5 помидоров иди 4 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. лимонного сока, по щепотке молотого черного перца, тимьяна и майорана, соль. Отварить рис в подсоленной воде. Мелко нарезать лук и поджарить в масле, добавить растолченный чеснок, нарезанные дольками-помидоры или томатное пюре и обжаривать 5 минут. Положить в кастрюлю с толстым дном рис, обжаренные овощи, специи и соль. Сверху уложить нарезанную небольшими кусочками рыбу, сбрызнуть лимонным соком и тушить до готовности под крышкой.

Родственное плову блюду, распространенное в Центральной Азии, это шавля. Она во многом готовится так же, как и алое, но все же существенно отличается вкусом и консистенцией и представляет собой самостоятельное блюдо.

Шавля

600 г риса, 400 г мяса, 350 г жира, 3 луковицы, 400 г моркови, 2-3 помидора или 2 ст. л. томата-пюре, пряности, соль. Мясо, лук и морковь обжарить, как для плова, но при этом добавить помидоры или томат-пюре. Налить воду. После того как она закипит, посолить, положить пряности и рис и варить, часто помешивая и, если необходимо, доливая кипяток. Готовую шавлю плотно закрыть крышкой и оставить для упревания на 15 минут.

Шавля с фасолью

400 г риса, 300 г мяса, 300 г моркови, 200 г фасоли, 300 г жира, 3 луковицы, 3 помидора, 0,5 ч.л. красного перца, соль. Нарезать кубиками мясо, морковь, лук и помидоры и обжарить в раскаленном жире. Залить водой и добавить предварительно замоченную фасоль. Когда фасоль будет почти готова, положить рис. Посолить, поперчить и варить при помешивании.

Шавля с урюком

2,5 стакана риса, 300 г урюка, 1,5 стакана растительного масла, 3 моркови, 3 луковицы, зелень кинзы и зеленый лук, черный перец, соль. Обжарить лук и морковь в перекаленном масле, налить воду, довести до кипения, посолить, положить специи и урюк. Уложить рис и сварить до готовности. Выложить на блюдо и посыпать зеленью.

**Блюда из рыбы**

Рыба, жаренная во фритюре. Марокко

1,2 кг рыбы, 4 ст. л оливкового масла, 1 лимон, 4 ст. л панировочных сухарей, 250 г масла для фритюра, зелень кинзы, 1 зубчик толченого чеснока, немного тмина, аджики, шафрана, соль. Смешать специи с оливковым маслом, мариновать в нем куски рыбы в течение часа. Обвалять рыбу в сухарях и жарить в хорошо разогретом растительном масле 20 минут. При подаче полить лимонным соком.

Сардины, жаренные во фритюре. Алжир

1 кг сардин, 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца, мука, жир для фритюра, 1 лимон, щепотка тмина, черный перец, соль. Растолочь чеснок вместе с острым перцем, солью, тмином и черным перцем. Обвалять подготовленную рыбу в этой смеси, а потом в муке. Поджарить во фритюре. Из оставшейся муки и приправы приготовить густое тесто, скатать из него маленькие шарики и также поджарить во фритюре. Подать с ломтиками лимона.

Тэбе из рыбы по-татарски

500 г рыбы, 4 яйца, 40 г топленого масла, 100 г молока, перец, соль. Тэбе готовят из мелкой речной рыбы. Очищенную и промытую рыбу положить в дуршлаг, чтобы стекла вода, посолить и поперчить. Положить рыбу в кипящее масло и жарить, пока кости ее не размягчатся. Поджаренную рыбу залить смесью яиц и молока, поставить в духовку на 15-20 минут.

Рыба с картофелем. Тунис

750 г рыбы, 150 г оливкового масла, 750 г картофеля, несколько зубчиков чеснока, 0,5 ст. л тмина, соль. Подготовленную рыбу нарезать кусочками, натереть солью, смесью толченого чеснока и тмина и поджарить во фритюре. В оставшемся после рыбы фритюре поджарить нарезанный ломтиками картофель.

Маринованная рыба. Сенегал

500 г трески, 60 г муки, 1 стакан уксуса, 0,5 стакана воды, 1 луковица, лавровый лист, черный перец горошком, лавровый лист, 1 ст. л карри, жир, соль. Рыбу нарезать на куски толщиной 2 см, посолить, обвалять в муке, обжарить в сильно разогретом жире. В уксус добавить перец горошком, лавровый лист, нарезанный кольцами лук, воду и прокипятить, пока лук не станет слегка мягким. Муку смешать с порошком карри, добавить 1/2 ст. л уксуса, хорошо размешать и соединить с остальным уксусом. Прокипятить в течение 2 минут. Залить рыбу этой смесью и поставить на холод на 2 дня.

Рыба по-индонезийски

200 г рыбы, 400 г рыбного филе, 0,5 стакана крабового мяса, немного куриного бульона, 2-3 луковицы, 0,5 лимона, 3 ст. л. сливок, мука, жир, соль, 1 банан, немного кетчупа. Отварить рис в подсоленной воде. Нарезать половину луковицы мелкими кубиками и поджарить до золотистого цвета. Добавить куриный бульон. Смешать рис с соусом. Разделить рыбное филе на 10 частей, сбрызнуть соком лимона, отставить на полчаса, затем обмакнуть куски рыбы в сливки, обвалять в муке и зажарить в большом количестве жира до образования золотисто-коричневой корочки. Украсить рис половинками жареных бананов и нарезанным кольцами луком. Подать к рыбе кетчуп.

Куырылган. Башкортостан

450 г рыбы, 250 г картофеля, 120 г соленых огурцов, 6 яиц, 100 г молока, майонез, масло, соль. Нарезать кубиками вареный картофель, соленые огурцы, отварную рыбу, смешать и заправить майонезом. Испечь омлет толщиной 3-4 мм, охладить, положить на него приготовленную начинку и свернуть конвертом. Полить майонезом и украсить зеленью.

Рыба по-египетски

200 г рыбы, 50 г растительного масла, 25 г миндаля, 15 г изюма, 100 г помидоров, молотый красный перец, соль. Рыбу почистить, сделать косые надрезы в боку, натереть солью и перцем, положить в сотейник, залить растительным маслом и жарить при умеренной температуре. Орехи и изюм слегка обжарить в масле, добавить помидоры и тушить, пока помидоры не распарятся. Протереть сквозь сито и проварить до загустения массы. Рыбу, уложенную на блюдо, полить этим соусом.

Сардины, жаренные в тесте. Тунис

500 г свежих сардин, 4 ст. л. муки, 2 яйца, растительное масло, 1 лимон, соль. Рыбу очистить, удалить хребет, посолить, обмакнуть к тесто из муки и яиц, обжарить в хорошо разогретом масле. Подавать с ломтиком лимона.

Барабулька по-александрийски. Египет

150 г барабульки, 80 г помидоров, 20 г растительного масла, 5 г зелени петрушки, 5 г сухарей, чеснок, соль. Очистить помидоры от кожицы и семян, разрезать каждый на 4 части и варить на слабом огне в растительном масле, приправленном толченым чесноком, солью и рубленой петрушкой. Рыбу запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Половину приготовленных помидоров положить на блюдо, сверху разместить рыбу, покрыть оставшимися помидорами, посыпать сухарями, рубленой петрушкой и подрумянить в духовке.

Кальду. Мавритания

1 кг мелкой рыбы, 1 луковица, 4 лимона, 1-2 стручка острого перца, 4 ст. л. растительного масла, 1 кг риса, соль. Мелко нарезанный лук обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Слегка обжарить в нем рыбу, посолить, поперчить, влить 1 л подсоленной воды и варить 15 минут на умеренном огне. Добавить лимонный сок и проварить´ еще несколько минут. Подать с отварным рисом.

Рыба со специями. Бангладеш

1 кг трески, 4 стакана пахты, 4 ст. л. сливочного масла, специи: куркума, тмин, черный перец, карри, сок лимона, соль. Натереть куски рыбы порошком карри, разогреть в пахте и поставить в теплое место. Затем положить рыбу в кастрюлю, сбрызнуть соком лимона, посыпать тмином, красным и черным перцем, куркумой и поставить тушить на 10 минут. Готовую рыбу выложить на блюдо, соус приправить солью и соком лимона, вылить на рыбу, полить растопленным маслом.

Рыба по-арабски

1 кг рыбы, 1 стакан растительного масла, 100 г очищенного миндаля, 50 г изюма, 500 г помидоров, перец, растительное масло, томатный соус, соль. Подготовленную рыбу нарезать наискось кусками, посолить, поперчить и обжарить в масле. Затем полить растительным маслом и поставить запекать в духовку. Орехи и изюм поджарить в небольшом количестве растительного масла, выложить в миску, а в оставшемся масле потушить помидоры, посыпанные солью и перцем. Протереть помидоры через сито, добавить немного Готового острого томатного соуса, еще раз поставить на огонь, чтобы соус загустел. Выложить рыбу на блюдо, посыпать орехами с изюмом и полить соусом

Рыба, запеченная в томатном соусе. Алжир

1 кг рыбы, 2 помидора, головка чеснока, 3 ст. л. томатной пасты, 1 луковица, специи: аджика, чабрец, красный и черный молотый перец, масло, соль. Подготовленную рыбу обвалять в муке и обжарить в масле с обеих сторон. Приготовить томатный соус. Очистить помидоры от кожицы, мелко нарезать, добавить томатную пасту, толченый чеснок, мелко нарезанный лук, специи, растительное масло и 0,5 л воды. Сварить соус на умеренном огне. Положить обжаренную рыбу на противень и залить соусом, протертым через сито. Запекать в духовке в течение 20 минут.

Рыба, запеченная с овощами. Ирак

1 кг рыбы, 700 г картофеля, 4 помидора, 4 стручка сладкого перца, 2 лимона, 60 г сливочного масла, черный молотый перец, щепотка шафрана, соль. Подготовить рыбу, сделать по 2 надреза с каждой стороны, посолить, поперчить, смазать маслом и уложить на противень. Вокруг разложить нарезанный на четвертушки картофель, половинки помидоров, очищенный от семян стручковый перец, ломтики лимона. Полить лимонным соком и разведенным в стакане воды шафраном. Запекать 20 минут.

Кабкабу. Тунис

750 г рыбы, 75 г растительного масла, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 50 г каперсов (или маринованный огурец), 50 г тертого сыра, 2 яйца, молотый черный перец, соль. Обжарить в растительном масле мелко нарезанный лук, добавить разведенную 2 стаканами воды томатную пасту и положить в этот соус куски рыбы. Потушить под крышкой 15 минут, затем выложить рыбу на противень, полить соусом, посыпать каперсами, полить взбитыми с тертым сыром яйцами и запечь.

Кюфта из рыбы. Ливан

500 г рыбы, 2 яйца, 100 г зелени петрушки, 2 луковицы, 4 ст. л. муки, 200 г растительного масла, черный и красный молотый перец, тмин, соль. Пропустить филе рыбы через мясорубку или растолочь его, перемешать с мелко нарезанными зеленью петрушки и луком, посыпать перцем, солью и смешать с сырыми яйцами. Сформировать шарики величиной с куриное яйцо, обвалять в муке и поджарить в хорошо разогретом растительном масле. Можно приготовить кюфту из копченой рыбы.

Филе сома по-индийски

1300 г филе сома, 150 г сливочного масла, 150 г уксуса, 50 г моркови, 80 г сельдерея, 60 г репчатого лука, 100 г зелени петрушки, 250 г риса, 15 г муки, 15 г карри. Нарезать филе на порционные куски, положить в кастрюлю с нарезанными ломтиками морковью, сельдереем и луком. Добавить немного сливочного масла и зелень. Залить уксусом и водой, чтобы только покрыла продукты, отварить до готовности. Муку поджарить в масле, добавить карри и смешать с отваром, в котором готовилась рыба. Готовый соус протереть, заправить сливочным маслом и процедить через сито. Готовую рыбу уложить на отваренный рис, залить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Отварная рыба. Марокко

2 кг рыбы, 4 луковицы, 6 долек чеснока, 3 ст. л. томатной пасты, 300 г растительного масла, 0,5 ст. л. аджики, молотый черный перец, 4-5 веточек свежей или горсть сухой мяты, 3 лимона, соль. Обжарить в разогретом масле мелко нарезанный лук, толченый чеснок, томатное пюре, разведенное в половине стакана воды, черный перец, аджику, соль. Добавить мяту. Влить 88 г воды и прокипятить. Нарезать подготовленную рыбу крупными кусками, посыпать солью и молотым тмином. Опустить куски рыбы в кастрюлю с отваром и варить 10-15 минут на слабом огне. В конце варки добавить сок лимона.

Бешбармак из севрюги. Казахстан

1 кг севрюги, мука и яйцо для теста, 2 луковицы, черный перец, соль. Отварить севрюгу одним куском, вынуть из отвара и нарезать тонкими ломтями. Приготовить тесто из муки и яйца, с добавлением рыбного отвара. Тонко раскатать и нарезать на квадраты со стороной 8 см. Отварить тесто в кипящем отваре; Нарезать лук тонкими кольцами, размять, посыпать черным перцем и залить кипящим отваром. Выложить на блюдо вареное тесто, уложить на него ломтики рыбы и кольца лука. Полить горячим отваром.

Фаршированная рыба. Тунис

1 рыба весом 750 г, 3 яйца, 2 ст. л. тертого сыра, 100 г оливкового масла, 50 г черствого хлеба, 750 г картофеля, 50 г зелени петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. каперсов или 1 маринованный огурец, несколько зубчиков чеснока, 0,5 ст. л. шафрана, черный молотый перец, соль. Сварить вкрутую 2 яйца и мелко порубить. Натереть на терке черствый хлеб. Натереть сыр. Мелко нарезать лук и зелень петрушки. Растолочь чеснок. Смешать все это с сырым яйцом, 2 ст. л. оливкового масла и мелко нарезанными каперсами (или огурцом). Посолить и поперчить. Нафаршировать этой смесью подготовленную рыбу и зашить ниткой разрез. Нарезать ломтиками картофель, посолить и поперчить. Положить рыбу на противень, обложить картофелем, полить оливковым маслом и разведенным стаканом воды шафраном. Поставить противень в духовку и запекать 1 час на слабом огне, время от времени поливая выделяющимся соком.

Фаршированный карп. Турция

200 г карпа, 40 г растительного масла, 20 г лука, 60 г муки, 80 г грецких орехов, зелень, перец, соль. Очищенного и промытого карпа разрезать вдоль хребта, вынуть позвоночные и реберные кости, выпотрошить и хорошо промыть. Приготовить фарш из поджаренного лука, мелко изрубленных молок и икры, зелени, толченых грецких орехов. Заправить фарш солью и перцем. Нафаршировать рыбу, разрез зашить. Завернуть рыбу в пласт крутого пресного теста, приготовленного из муки, растительного масла и воды. Рыбу запечь в духовке.

Рыба, фаршированная черносливом. Албания

500 г рыбы, 200 г петрушки, 2 дольки чеснока, 50 г чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 4 яйца, 2 лимона, соль. Подготовленные тушки рыбы наполнить черносливом, залить кипящей водой. Потушить в масле половину мелко нарезанной петрушки и 1 дольку мелко нарубленного чеснока. Добавить рыбу, оставшееся растительное масло, посолить. Запечь в духовке в течение 30 минут. Взбить яйца и смешать с оставшейся мелко нарезанной петрушкой и чесноком. Прибавить сок лимона. Влить яйца на сковороду, в которой запекалась рыба и поджарить. Выложить яичницу на блюдо с рыбой.

Фаршированная скумбрия. Алжир

1 кг скумбрии, 2 стручка сладкого перца, 500 г помидоров, 1 лимон, 60 г панировочных сухарей, пучок петрушки, растительное масло, красный и черный молотый перец, соль. Очистить от семян сладкий перец, мелко нарезать и потушить в растительном масле. Выпотрошить рыбу (лучше через спинку), начинить тушеным перцем, посолить, поперчить и положить на противень. Покрыть слоем мелко нарезанных тушеных помидоров, посыпать перцем и панировочными сухарями, полить растительным маслом и запечь. Подать с кружочками лимона и зеленью петрушки.

Фаршированная рыба. Тунис

750 г рыбы, 3 яйца, 100 г растительного масла, 50 г черствого хлеба, 1 луковица, 1 маринованный огурец или 1 ст. л. каперсов, 3-4 зубчика чеснока, 2 ст. л. тертого сыра, 750 г картофеля, 50 г зелени петрушки, молотый черный перец, соль. Сварить вкрутую 2 яйца, мелко нарезать. Натереть на терке черствый хлеб, натереть сыр. Мелко нарезать лук и зелень петрушки. Растолочь чеснок. Смешать все это с сырым яйцом, 2 ст. л. растительного масла, каперсами или мелко нарезанным маринованным огурцом, черным перцем и солью. Нафаршировать этой смесью подготовленную рыбу и зашить. Нарезать ломтиками очищенный картофель. Положить рыбу на противень, обложить ломтиками картофеля, полить растительным маслом и водой. Поставить в духовку и запекать 1 час, поливая выделяющимся соком.

Креветки, жаренные по-керкенезски. Тунис

40 крупных креветок, 4 помидора, пучок петрушки, 2 дольки чеснока, 1 лимон, молотый черный и красный перец, немного аджики, 3 ст. л оливкового масла, соль. Очистить от кожицы помидоры и мелко нарезать. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, аджику, красный перец, соль, оливковое масло, 2 ст. л. кипятка, сок 1 лимона. Проварить эту смесь 20 минут на слабом огне. Подготовленных креветок насадить на шампуры и обжарить над углями. Посолить, посыпать черным перцем и подавать с соусом.

Креветки в остром соусе. Алжир

2 кг креветок, 1 головка чеснока, 1 помидор, 1 стручок острого перца, молотый тмин и черный перец, 3 ст. л. растительного масла, молотый красный перец, соль. Растолочь вместе чеснок, стручок острого перца, черный перец и тмин, очистить от кожицы помидор и мелко нарезать. Обжарить эту смесь в растительном масле в течение 5 минут. Влить 0,5 л воды, положить подготовленных креветок и молотый красный перец. Тушить 30 минут на слабом огне.

Крабы в соусе. Малайзия

200 г крабов, 1 луковица, растительное масло, имбирь, сок лимона, 1 яйцо, мука, молоко, перец, соль. Для соуса: 3 луковицы, 1 долька чеснока, имбирь, перец, растительное масло, томат-пюре, соль. Смешать мясо крабов с мелко нарубленным луком, соком лимона, растительным маслом, специями и поставить на 1 час для маринования. Приготовить тесто из муки, молока и яйца и также оставить на 1 час. Для соуса мелко нарезать лук, смешать с имбирем, прибавить дольку чеснока и потушить. Как только лук размягчится, чеснок вынуть, добавить томат-пюре, смешать, посолить и поперчить. Кусочки маринованного мяса крабов обсушить обмакнуть в приготовленное тесто и зажарить во фритюре. Подать с рассыпчатым рисом и соусом.

Лангусты с рисом. Индонезия

1 стакан риса, 4 стакана воды, 2 помидора, 2 яйца, замороженные хвосты лангустов, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2 банана, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. майонеза, черный и красный перец, соль. Варить рассыпчатый рис, откинуть на сито, дать остыть. Замариновать хвосты лангустов в растительном масле, лимонном соке, соли и перце. Бананы разрезать вдоль и посыпать красным перцем. Рис положить в небольшую миску, слегка прижать и перевернуть, как детский куличик, на выстланное салатными листьями блюдо. В середине рисового куличика сделать углубление и влить в него смесь из томатной пасты и майонеза. Украсить хвостами лангустов, дольками помидоров, бананами, половинками сваренных вкрутую яиц

Фаршированные кальмары. Алжир

1,5 кг кальмаров, 1 головка чеснока, 2 луковицы, 4 помидора, горсть риса, пучок петрушки, 1 яичный белок, молотый черный и красный перец, аджика, соль. Приготовить соус из большей части чеснока, аджики, соли, черного перца, растительного масла, 3 очищенных от кожицы и мелко нарезанных помидоров, тертого лука. Обжарить в течение 5 минут. Влить 0,5 л воды, добавить красный перец, лавровый лист, варить на слабом огне. Приготовить начинку из мелко нарезанных помидоров без кожицы, лука, зелени петрушки, 2 долек чеснока, риса. Добавить в нее растительное или сливочное масло и яичный белок. Все хорошо перемешать и начинить этой смесью подготовленные тушки кальмаров. Потушить их в соусе на слабом огне в течение 30 минут.

Кальмары в соусе. Тунис

800 г кальмаров, 2 помидора, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 стакана воды, 1 лимон, укроп, лавровый лист, аджика, 1 ст. л. пряной зелени, 1 яичный желток, соль. Очищенных кальмаров нарезать кусочками. Влить в кастрюлю 2 стакана воды, сок лимона, добавить мелко нарезанные помидоры и лук, чеснок, укроп, пряные травы, лавровый лист, соль и перец. Туда же положить кальмаров и тушить 1 час под крышкой. Снять кастрюлю с огня, добавить желток, смешанный с лимонным соком и соусом.

Мидии в остром соусе. Алжир

2 кг мидий, 1 головка чеснока, 1 луковица, лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 3 ст. л томатной пасты, аджика, черный и красный молотый перец, соль. Хорошо промыть и почистить мидий. Растолочь в пюре лук и чеснок. Посолить, посыпать перцем, добавить растительное масло, томатную пасту, специи и обжарить в течение 10 минут. Добавить 1 л воды, положить мидий и варить, накрыв крышкой. Когда вода закипит, снять кастрюлю с огня, вынуть мидий, отделить мясо от ракушек. Процедить отвар, уварить на слабом огне и положить в него мидии. Тушить на слабом огне, добавив молотый красный перец.

Омлет с крабами. Малайзия

Отварить крабов в рыбном бульоне, очистить. Мелко порезать лук и грибы, смешать с маслом и крабами. Приготовить омлет и добавить в него приготовленную смесь с крабами. Посыпать омлет зеленым луком

**Блюда из субпродуктов домашней птицы**

Горячая закуска из печенки домашней птицы-покиргизски

250 г печенки домашней птицы, 2 луковицы, 2 ст. л. топленого масла, полстакана сметаны, полстакана тертого сыра, соль. Печенку домашней птицы промыть, нарезать кубиками, посолить и обжарить в масле вместе с луком. Затем уложить в формочки, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до появления золотистой корочки.

Куриные потроха с рисом

600 г потрохов, 200 г риса, 50 г маргарина, 150 г репчатого лука, 100 г моркови, 20 г томата-пюре, 600 мл бульона, 40 г сливочного масла, зелень, специи, соль. Подготовленные куриные потроха нарезать кусочками по 25-30 г, обжарить на сливочном масле, добавить нарубленный репчатый лук, нарезанную мелкими кубиками морковь, томат-пюре, красный молотый перец, соль, лавровый лист, залить бульоном и тушить 15-20 минут. Добавить рис, дать закипеть, хорошо размешать, полить сливочным маслом, накрыть крышкой и поставить в духовку на полчаса.

Куриные потроха с луком и черносливом

500 г куриных потрохов, 80 г маргарина, 120 г чернослива, 200 г репчатого лука, 30 г томата-пюре, 20 г муки, 100 мл вишневого сока, 3 дольки чеснока, сахар, соль, специи по вкусу. Обжарить потроха на маргарине, добавить пассерованный вместе с томатом лук, подсушенную до кремового цвета муку, соль, перец, немного бульона и тушить 15-20 минут. В конце тушения добавить чернослив, вишневый сок, сахар, тертый чеснок, специи и тушить еще 10 минут.

Куриная печенка по-индонезийски

400 г куриной печенки, 300 г лука, 100 г сливок, перец, растительное масло, сахар, соль. Стручок перца нарубить и перемешать с мелко нарезанным луком. Эту смесь слегка потушить в растительном масле. Куриную печенку мелко нарубить и зажарить на сильном огне, постоянно помешивая. Приправить смесью лука с перцем, посолить и добавить сливки.

Яйца с куриной печенкой, по-турецки

8 яиц, 80 г маргарина, 150 г куриной печенки, 100 г мясного сока, 200 г помидоров, соль. Куриную печенку припустить с маргарином, залить мясным соусом с очень мелко нарезанными помидорами и выложить на смазанную маргарином сковороду. Приготовленную смесь залить яйцами, посолить и запечь в духовом шкафу. Украсить дольками помидоров и полить мясным соусом.

Яйца с гусиной печенкой

2 яйца, 100 г гусиной печенки, 10 г сливочного масла, 25 г зеленого салата, соль. Сварить яйца вкрутую, очистить и разрезать вдоль на две половинки. Желтки вынуть, протереть через сито, затем растереть вместе с припущенной гусиной печенкой. Добавить сливочное масло и посолить. Все хорошо перемешать и наполнить фаршем половинки яиц. Уложить на блюдо на листья салата.

**Блюда из утки, гуся, индейки, цесарки**

Утка отварная с соусом

1 утка, 2-2,5 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки или ветка сельдерея, 1 морковка, 1 ст. л. муки, соль, лимонный сок, 2 ст. л. сметаны. Подготовленную утку положить в кипящую воду, варить 2-2,5 часа на слабом огне. Собирающийся сверху жир снять ложкой. Через час после того, как вода закипит, добавить коренья и соль. Готовую утку разрубить, уложить на блюдо. Для приготовления соуса прогреть муку в утином жире, добавить 2 стакана бульона, лимонный сок, проварить и заправить сметаной. Гарнировать маринованными фруктами.

Утка с помидорами и яблоками. Ливан

1 небольшая утка, 3-4 свежих помидора, 3 кислых яблока, соль. Поджарить утку в масле, куски утки разложить в неглубокой посуде, перекладывая ломтиками свежих помидоров и кислых яблок, залить соком, который образовался при жарении, тушить на медленном огне до готовности яблок.

Утка с вишнями по-боснийски

1 молодая утка, 500 г вишни, 50 г жира, фруктовый уксус, соль, перец. Обработанную утку посолить и поперчить внутри и снаружи и оставить на несколько часов. Вишни вымыть, удалить косточки, залить уксусом и оставить на 2 часа. Положить туку на противень с разогретым жиром и обжарить, запечь под крышкой, подливая воду (100 г) и поливая выделяющимся соком. Через 50 минут добавить к утке вишни с уксусом и держать в духовке еще 25 минут.

Утка, фаршированная мясом

1 утка, 200 г отварного мяса, утиная печенка, 1 луковица, 2 яйца, 2 ст. л. молотых сухарей, чеснок, майонез, перец, соль. Подготовленную утку натереть солью с толченым чесноком до приготовления начинки. Приготовить фарш из отварного мяса, печенки, лука, яиц, молотых сухарей, посолить и поперчить, хорошо перемешать. Начинить тушку, зашить, смазать майонезом и запечь в духовке до готовности, поливая образовавшимся соком.

Утка с манго. Малайзия

800 г утиного мяса без костей, 1 манго, 2 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 200 г утиного бульона, 1 ст. л. зеленого перца горошком. Утиное мясо посолить и поперчить. Обжарить с обеих сторон по 10 минут в масле. Манго разрезать на две половины. Одну нарезать полосками, а другую - кубиками. Потушить в масле лук до прозрачности, залить его бульоном, добавить горошинки перца и кубики манго. Прокипятить. Утиное мясо нарезать полосками, уложить на блюде с полосками манго. Полить соусом.

Ыштыкма. Туркменистан

1 дикая утка, 1/2 стакана риса, 3/4 стакана кунжутного масла, 1 щепотка шафрана, соль. Для начинки: 3-4 луковицы, 1 стакан урюка, 2 ст. л. изюма, полголовки чеснока, молотый черный и красный перец, ажгон, соль. Дикую утку очистить, опалить, промыть, высушить, натереть изнутри солью. Лук нарезать кубиками, обжарить в перекаленном кунжутном масле, добавить урюк, изюм, немного соли и все вместе потушить 10-15 минут. Снять с огня, добавить мелко нарубленный чеснок, ажгон, перец, соль, все перемешать. Начинить птицу этой начинкой, зашить и обжарить в казане в сильно разогретом кунжутном масле со всех сторон до образования темно-золотистой корочки. Затем влить около половины стакана кипятка, добавить соль, перец, нарубленный чеснок и тушить птицу до готовности. Готовую птицу переложить в другую посуду, а в оставшийся в казане сок влить кипяток, добавить соль, шафран, засыпать предварительно замоченный на 30-40 минут рис. Варить на медленном огне до полного выпаривания жидкости и готовности риса, не размешивая. Подогреть в рисе утку.

Казан кебаб из гуся по-узбекски

1 гусь, 5 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 1 стакан рубленой зелени укропа и кинзы, полстакана воды, соль. Подготовленного гуся разрезать на куски, посолить. В казане перекалить масло, уложить послойно куски птицы и нарезанный кольцами лук, перемешанный с рубленой зеленью. Добавить воду, плотно закрыть крышкой и томить на слабом огне в течение, примерно, 1 часа.

Гусь вяленый по-татарски

1 гусь, соль. Обработанную тушку гуся внутри и снаружи хорошо натереть солью, затем плотно завернуть в пергаментную бумагу или целлофан, крепко перевязать бечевкой, чтобы не было доступа воздуха, и положить в муку или подвесить в защищенном от ветра месте. Через 3-4 месяца гусь будет готов. Мясо гуся должно быть упругим, красноватым, из него должен выступать тающий жир. Вяленый гусь может храниться в темном прохладном помещении 2-3 года, и, чем дольше он хранится, тем вкуснее мясо.

Индейка отварная по-кабардински

1 индейка, 80 г репчатого лука для бульона, 450 г сладкого перца, 25 г чеснока, 400 г репчатого лука для гарнира, красный молотый перец, соль. Для соуса: 780 г кефира, 200 г сметаны, 25 г чеснока, 20 г соли. Подготовленную индейку положить в кастрюлю с горячей водой (2 л воды на 1 кг мяса), довести до кипения, снять пену и жир. Добавить подпеченный до коричневого цвета лук, сладкий перец, соль и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки положить чеснок. Сваренную тушку индейки вынуть из бульона, охладить, разрубить на порции. Лук нарезать полукольцами, спассеровать на жире, снятом с бульона, посыпать красным молотым перцем. При подаче на куски индейки положить пассерованный с перцем лук. Соус подать отдельно. Для приготовления соуса в кефир добавить сметану, растертый с солью чеснок и настоять 20-25 минут. При подаче на куски индейки положить пассерованный с перцем лук. Соус подать отдельно. Для приготовления соуса в кефир добавить сметану, растертый с солью чеснок и настоять в течение 20-25 минут. Индейка тушеная по-турецки

600 г мяса индейки, 2 ст. л. птичьего жира или сливочного масла, 2 стакана бульона из птицы, 1/2 луковицы, немного моркови, корня сельдерея и петрушки, 250 г сладкого перца, соль, перец, лавровый лист, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана сливок, 3 помидора, зелень. Мясо индейки, разделенное на порционные куски, обжарить в жире или масле до образования румяной корочки. Добавить бульон, овощи и приправы. Сверху положить стручки перца, нарезанные кольцами, и тушить до готовности. Для соуса жидкость, в которой тушится индейка, добавить ложку муки, 2 ст. ложки томата-пюре, 50 г лимонного сока, 1 ч. ложку сахара, 1/2 ч. ложки корицы, перец, соль, зелень, чеснок, 1 лавровый лист.

Индейка с изюмом

600 г индейки, 60 г жира, 200 г сметаны, 50 г изюма, 10 г муки, корица, мускатный орех, зелень, соль. Индейку разрубить на куски, посыпать солью, корицей и мускатным орехом и поджарить в жире. Изюм распарить, добавить поджаренную в жире муку, развести сметаной, залить этим соусом мясо и тушить примерно час. Посыпать зеленью.

Цесарка отварная

Отварное мясо цесарки, 60 г свежих помидоров, 60 г свежих неочищенных огурцов, зеленый салат, маринованные овощи. Для соуса: майонез, томат-пюре, корнишоны. Разделить на порции охлажденное вареное мясо цесарки. Вокруг разложить овощи - свежие и маринованные. Полить мясо соусом. Для соуса смешать майонез и томат-пюре, добавить очень мелко нарезанные корнишоны.

Цесарка в красном соусе

160 г припущенной цесарки, 3 г сливочного масла, соль, 150 г отварных овощей. Для соуса: 1 небольшая луковица, концентрированный бульон, 4 г эстрагона, 6 г масла, 1 ст. л. муки. Отварить цесарку и разделить на порции. Для соуса поджарить в масле муку до коричневого цвета, добавить пассерованный лук, разбавить концентрированным бульоном, положить мелко нарезанный эстрагон. При подаче полить мясо соусом, рядом разложить отварные овощи, гарнировать рассыпчатым рисом.

**Блюда из курицы**

Курица под соусом. Карачаево-Черкессия

1 курица, 400 г сметаны, 40 г пшеничной муки, 2 небольшие луковицы, 60 г сливочного масла, 160 г бульона, красный молотый перец, чеснок, соль. Подготовленную курицу разделить на кусочки, залить водой и сварить до готовности. На процеженном бульоне, полученном от варки птицы, приготовить соус, для чего просеянную муку спассеровать до кремового цвета. Добавить горячий бульон (1/4 нормы) и вымешать до однородной массы. Постепенно влить оставшийся бульон. Затем ввести сметану, соль, перец, варить примерно 5 минут. Процедить и добавить мелко нарезанный лук. Довести соус до готовности и положить в него мелко нарезанный чеснок.

Курица с тушеным картофелем по-татарски

1 курица, 1,5 кг картофеля, 100 г лука, 150 г моркови, 1 стакан бульона, перец, соль. Сварить курицу целиком. Очистить картофель и разрезать клубни пополам. Сварить их в отдельной посуде. Нарезанные кружочками морковь и лук поджарить на масле. Готовый картофель уложить на сковороду, на него уложить куски курицы, а сверху - поджаренную с луком морковь. Полить все это стаканом куриного бульона. Закрыть сковороду крышкой и поставить тушиться на 30 минут.

Курица по-казахски

1 курица, 300 г мякоти баранины, 2 ст. л риса, 1 ст. л изюма, 2 яйца, 3/4 стакана молока, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1/4 ч л корицы, черный молотый перец, зелень, соль. Курицу обработать, не разрезая брюшка, хорошо промыть, сделать надрез вдоль спины и снять кожу с костей вместе с мякотью. Оставшееся на костях мясо тоже снять и вместе с бараниной пропустить через мясорубку. Добавить сваренный до полуготовности рис, мелко нарезанный обжаренный лук, промытый изюм, взбитые с молоком яйца, заправить солью, перцем, корицей. Все хорошо перемешать. Полученным фаршем заполнить снятую с костей кожу, разрез зашить. Завернуть тушку в салфетку, перевязать шпагатом, положить в подсоленный бульон и варить на слабом огне до готовности, следя за тем, чтобы курица не переварилась. Готовую курицу охладить в том же бульоне, снять салфетку и красиво нарезать тушку на порции.

Курица, тушенная с орехами и чесноком.

Северная Осетия 280 г куриного мяса, 5 г сливочного масла, 60 г репчатого лука, 90 г грецких орехов, 15 г чеснока, зелень петрушки, чабера, соль. Подготовленную курицу нарезать на кусочки весом около 30-40 г, обжарить, залить горячей водой, добавить пассерованный репчатый лук, нарезанный полукольцами, сметанный соус и тушить в течение 15-20 минут. За 5-10 минут до готовности положить измельченные грецкие орехи и чеснок, перец, мелко нарезанную зелень петрушки и чабера.

Жужя думлимя. Цыпленок по-уйгурски

1 цыпленок, 1 ч. л. специй, соль. Для приправы: 50 г лука, 50 г чеснока, 100 г сладкого и горького перца, 100 г помидоров. Разделить цыпленка на 16 частей. Хорошо разогреть казан, положить мясо, потом овощи и залить 0,5 л воды. После закипания огонь убавить и тушить в течение 20-30 минут. Выложить на тарелку и посыпать зеленым луком.

Курица с земляными орехами. Нигерия и Конго

2 небольшие курицы, 300 г земляных орехов, 2 луковицы, 1 кг вареного риса, 2 картофелины, 6 сваренных вкрутую яиц. Разделить кур на порции, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды и варить в течение 30 минут. Добавить земляные орехи и хорошо размешать. Мелко нарезать лук, разрезать на четыре части картофель. Добавить в кастрюлю с курицей. Посолить и варить до готовности. На тарелку положить разрезанное кружками вареное яйцо, сверху уложить рис, а на нем разместить куски курицы и полить соусом, в котором она варилась. Гарнировать свежими огурцами или бананами.

Тушеный цыпленок с луком. Малайзия

1 цыпленок, 6 ст. л. соевого соуса. 1/2 ч. л. имбирного порошка, 3 больших луковицы, 1 ч. л. сахара, немного воды. Положить подготовленного цыпленка в кастрюлю, добавить соевый соус, имбирь и 1 стакан воды. Закрыть крышкой и тушить 30 минут на медленном огне. Добавить в кастрюлю нарезанный кольцами лук и тушить еще 10 минут.

Муркабоб. Таджикистан

1 курица, 100 г жира, 8 средних картофелин, 2 небольшие луковицы, 1 морковка, 1 ст. л. томата-пюре, зелень, пряности, соль. Подготовленную курицу разделить на кусочки по 30-40 г, обжарить на сковороде до образования румяной корочки, добавить нарезанный кольцами лук, морковь и жарить. Через 5 минут заправить томатом-пюре и жарить еще 5 минут. Затем добавить дольки картофеля, влить воду, чтобы она покрывала продукты, заправить пряностями, посолить и тушить на медленном огне до готовности. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Курица, тушенная с картофелем. Кабардино-Балкария

660 г курицы, 60 г маргарина, 600 г картофеля, 100 г репчатого лука, лавровый лист, 200 г сметаны, зелень петрушки, красный молотый перец, черный перец горошком, соль. Разделить тушку курицы на порции и обжарить на маргарине. Затем положить в посуду, добавить картофель, нарезанный дольками, нашинкованный репчатый лук, красный и черный перец, соль, залить водой или бульоном, закрыть крышкой и тушить до готовности. За 10-15 минут до окончания тушения положить лавровый лист и в конце тушения добавить сметану. Посыпать зеленью петрушки.

Курица, тушенная в томатном пюре. Саудовская Аравия

1 курица, 50 г томата-пюре, 40 г сливочного масла, соль. Подготовленную курицу разделить на порционные куски и обжарить на сливочном масле, после чего переложить в кастрюлю, заправить пассерованным томатом и тушить, накрыв крышкой, до мягкости. Готовую курицу выложить на сухой противень и подсушить в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Казан кебаб из птицы. Узбекистан

1 курица, гусь или индейка, 5 ст. л. топлёного масла, 2 луковицы, 1 стакан зелени укропа и кинзы, 1/2 стакана воды, соль. Подготовленную птицу разделить на куски и посолить. В казане перекалить масло, уложить послойно куски мяса и нарезанный кольцами лук, перемешанный с рубленой зеленью, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и томить на слабом огне в течение часа.

Цыпленок карри. Бангладеш

850 г цыпленка, 60 г сливочного масла, 200 г лука, 10 г чеснока, 15 г томата-пюре, 80 г молока, 10 г специй, пряности, соль. Обработанного цыпленка поварить 20 минут, затем разрезать на маленькие кусочки. В кастрюле разогреть масло, добавить пассерованные до золотистого цвета лук и чеснок, кусочки цыпленка, бульон, пряности (в том числе порошок карри), томат-пюре, молоко, соль, специи и тушить 35 минут, периодически помешивая. На гарнир подать припущенный рис.

Цыпленок с пряностями. Индия

1 цыпленок, 50 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, горстка муки, щепотка карри, 90 г яблок, 240 г риса, 60 г сливочного масла (для риса), соль. Цыпленка разрубить на порционные куски, посолить и слегка обжарить на масле. Бланшированный лук спассеровать, добавить муку, кэрри, небольшое количество бульона, посолить, перемешать. Подготовленным соусом залить цыпленка, положить очищенные и нарезанные ломтики сладких яблок и тушить до готовности. Готовое мясо переложить на блюдо и полить протертым вместе с яблоками и овощами соусом, который должен быть без комочков и не очень густым. Гарнировать рисом.

Тушеный цыпленок. Египет

1 цыпленок, 100 г растительного масла, 50 г лука, 150 г свежих грибов, 150 г помидоров, 250 г домашней лапши, зелень, специи, соль. Подготовленные куски филе и ножки цыпленка обжарить на растительном масле, добавить мелко нарезанный лук, грибы и зелень, залить стаканом бульона и проварить, затем добавить мелко нарезанные помидоры и тушить в течение 15-20 минут до мягкости. Подать с домашней лапшей.

Мургдилли. Индия

1/4 часть курицы, 25 г сливочного масла, 10 г имбиря, 4 г чеснока, 100 г репчатого лука, 50 г лимона, щепотка красного перца, 5 г 3%-го уксуса, 100 г йогурта или кефира, соль, С обработанной курицы снять кожу, разделить на 4 части (две ножки, два филе), проткнуть в нескольких местах вилкой и посолить. Тщательно растереть лук, имбирь и чеснок, затем развести их небольшим количеством воды до консистенции густой пасты. Приготовить маринад: пасту соединить с йогуртом (или кефиром), добавить уксус, заправить красным перцем и посолить. Замочить курицу в этом маринаде на 8 часов. После этого куски курицы смазать маслом и поместить на противень, смазанный маслом. Жарить в духовке 30 минут. Затем снова смазать маслом и жарить до готовности. Подать на металлическом блюде, сбрызнув курицу маслом и лимонным соком. Украсить кольцами лука и дольками лимона.

Куриные котлеты с орехами. Башкортостан

230 г куриного мяса, 20 г молока, 5 г сливочного масла, жир для жарки, 1 яйцо, панировочные сухари, соль. Для фарша: 50 г грецких орехов, щепотка пшеничной муки, 10 г молока, соль. Для гренков: 1/4 яйца, белый хлеб, 15 г кулинарного жира, 10 г сливочного масла. Мясо пропустить 2 раза через мясорубку, добавить молоко, масло, 1/4 яйца, соль, тщательно перемешать. Готовую массу сформовать в виде лепешек (по 2 на порцию), придав им овальную форму, на середину которых положить фарш, края соединить, смочить в яйце, запанировать в белых сухарях, жарить в жире, довести до готовности в духовке. Для приготовления фарша орехи обжарить, измельчить, посыпать мукой, перемешать, добавить молоко, соль, проварить до загустения и охладить. При подаче жареные котлеты положить на гренки, полить маслом, можно украсить зеленью.

Жареный рис с курицей. Индонезия

460 г риса, 150 г лука, 10 г сладкого перца, 300 г куриного мяса, 150 г крабов либо 250 г тушеной рыбы, 80-100 г растительного масла, чеснок, перец, сахар, сок 1/2 лимона, соль. В подсоленной воде сварить рассыпчатый рис. В разогретом масле обжарить мелко нарезанный лук, тонкие колечки перца, чеснок. Добавить нарезанное мясо курицы, приправить солью и перцем, прожарить, затем добавить рис и мясо крабов либо тушеную рыбу, посыпать солью и сахаром, полить соком лимона. Жареный рис гарнировать дольками свежего огурца, помидора и яйца, свежими или жареными бананами, а сверху посыпать молотыми орехами.

Курица, запеченная с помидорами

Башкортостан · 600 г куриного мяса, 100 г свежих помидоров, 40 г сливочного масла, 100 г сметаны, 20 г сыра, соль. Вареную мякоть кур (без кожи) нарезать тонкой соломкой и обжарить на масле с мелко нарезанными помидорами. Затем массу выложить в жаровню, смазанную жиром, залить сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу

Запеченная курица. Ирак

600 г курицы, 2 яйца, 10 г муки, 100 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, 40 г томата-пюре, лимонная кислота на кончике ножа, 3 дольки чеснока, зелень, соль. Курицу отварить, разделить на порционные куски и мариновать 2 часа в чесночном растворе с лимонной кислотой и мелко рубленой зеленью. Во взбитое яйцо добавить мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, зелень, лимонную кислоту, соль. Маринованные куски курицы запанировать в муке и яйце и запечь в жарочном шкафу. Подать с припущенным рисом, заправленным томатом-пюре и пассерованным луком.

Цыплята с фасолью

2 небольших цыпленка, 1 стакан розовой фасоли, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. сливочного масла, зелень, перец, соль. Обработанных цыплят разрубить на порционные куски, натереть солью, перцем, положить на сковороду с маслом, добавить мелко нашинкованный лук и все вместе обжарить до образования румяной корочки. Затем сковороду поставить в духовку и, поливая жиром, довести до готовности. Предварительно перебранную, промытую и замоченную с вечера на ночь фасоль сварить до готовности, откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, заправить сливочным маслом и жареным луком. Перед подачей фасоль уложить на блюдо, сверху положить куски цыпленка и посыпать зеленью.

Цыплята жареные с фруктами

2 небольших цыпленка, 1 ст. л. сметаны, 100 г сливочного маргарина, 1 лук-порей, 1/2 стакана изюма, I стакан сушеных яблок, 1 стакан чернослива, 2 стакана куриного бульона, рубленая зелень петрушки, соль. Цыплят разрубить пополам, куски распластать, смазать сметаной и обжарить с двух сторон до образования светло-коричневой корочки. Лук-порей нарезать кольцами и слегка обжарить вместе с кусками курицы, добавить бульон, вымоченные фрукты и тушить под крышкой на плите или в духовке 15-20 минут. Готовые куски курицы разложить на подогретое блюдо, фрукты положить рядом, посыпать зеленью петрушки. Соус, оставшийся после тушения цыплят, загустить мукой и подать отдельно. Гарнировать отварным рисом.

Цыпленок с арахисом.Китай

1 цыпленок, 10 г картофельного крахмала, 25 г растительного масла, 50 г арахиса, молотый имбирь на кончике ножа, 20 г соевого соуса, 2 красных горьких перчика, соль. С цыпленка снять кожу, отделить мясо от костей, нарезать его лапшей и перемешать с крахмалом. Разогреть на сковороде растительное масло и быстро, в течение 4-5 минут обжарить мясо, добавить соевый соус, измельченные перчики, арахис, имбирь и, прикрыв крышкой, тушить блюдо на медленном огне до готовности. Подать с рассыпчатым отварным рисом.

Цыпленок с жареным рисом. Китай

1 вареный цыпленок, 1 ст. л. соевого соуса, 2 стакана длиннозернистого риса, 2 стакана куриного бульона, 1 большая луковица, 1 сладкий зеленый перец, 1 ч. л. соли, 70 г растительного масла, 100 г сельдерея, 2 яйца, 100 г бобовых ростков. Посолить цыпленка и смазать соевым соусом. Оставить на 15 минут. Поджарить рис в растительном масле, пока он не станет коричневатым. Уменьшить огонь и добавить куски цыпленка, залить бульоном. Держать на слабом огне 20-25 минут. В последние 5 минут варить рис без крышки. Тонко нарезать лук и сельдерей, добавить к рису. Подержать на слабом огне без крышки еще несколько минут. Взбить яйца и поджарить в растительном масле. Добавить омлет в сковороду с курицей и размешать. Посыпать сверху бобовыми ростками. Подать с соевым соусом.

Цыпленок с перцем. Блюдо американских мусульман

1 цыпленок, 3 ст. л. соевого соуса, 1 зеленый огурец, 1 ст. л. кукурузного крахмала, 1 ст. л. сахара, 2 красных сладких перца, 1 большая луковица, 1 стручок горького перца, соль. Замариновать цыпленка с крахмалом и соевым соусом на 30 минут. Поджарить куски цыпленка во фритюре. Потушить нарезанные соломкой овощи со специями. Добавить их к мясу.

Куры по-арабски

600 г курицы, 2 яйца, 10 г муки, 100 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, 40 г томатного пюре, лимонная кислота на кончике ножа, 3 дольки чеснока, припущенный рис, зелень, соль. Курицу отварить, разделить на порционные куски и мариновать примерно 2 часа в чесночном растворе с лимонной кислотой и мелко рубленой зеленью. Во взбитые яйца добавить мелко рубленый пассерованный лук, зелень, соль. Маринованные куски курицы запанировать в муке и яйце и запечь в жарочном шкафу. Подать с припущенным рисом, заправленным томатным пюре и пассерованным луком.

Куры маринованные. Египет

1 курица, 6 яиц, 20 г муки, 150 г репчатого лука, 60 г сливочного масла, 60 г томата-пюре, лимонная кислота, чеснок, зелень, соль. Курицу отварить, разрезать на куски и замариновать в течение 1-2 часов в чесночном растворе с добавлением лимонной кислоты и мелкорубленой зелени. Во взбитые яйца добавить мелко нарезанный пассерованный лук, зелень, лимонную кислоту; соль. Маринованные куски курицы запанировать в муке, обмакнуть в яичную смесь и положить на раскаленную сковороду. Оставшейся яичной смесью залить курицу и запечь в духовке. Подать с припущенным рисом, заправленным томатом и пассерованным луком.

Курица по-арабски с медом и орехами

1 курица весом 750 г, 2 ст. л. меда, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. розовой воды, 2 ст. л. мелко нарубленных земляных орехов, 1/2 ч. л. молотого имбиря или 1 ст. л. мелко нарубленного имбирного корня, жир. Растопить масло и смешать с медом. Начинить этой массой грудку и ножки курицы. Оставшуюся смесь масла и меда разбавить розовой водой и натереть этой смесью всю курицу. Обжарить курицу в масле до готовности. Разделить на две части и положить на подогретом блюде спинкой вверх. Сверху посыпать орехами и имбирем.

Ясса - маринованная курица по-сенегальски

1 курица, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 лимона, 2 лавровых листа, тимьян, черный перец, соль,жир. Разделить курицу на порции. Из сока лимона, нарезанного ломтиками, репчатого лука, чеснока, лаврового листа, тимьяна, соли и черного перца приготовить маринад. Залить им курицу и оставить на ночь. Затем вынуть мясо из маринада и обжарить с обеих сторон вместе с ломтиками лука. Добавить немного теплой воды и тушить до готовности. Вылить в мясо остатки маринада и прокипятить еще 5 минут. Подать с рассыпчатым рисом.

Чэтлибж по-адыгейски

1 курица, 2 луковицы, 200 г топленого или сливочного масла, 1 ч. л. красного перца, соль. Чэтлибж готовят преимущественно из молодых кур. Разделать птицу, нашинковать лук, поджарить, добавив красный перец, смешать с курятиной, налить воды. Закрыть кастрюлю крышкой и кипятить 10 минут. Затем налить 0,5 л воды, посолить и тушить до полного испарения жидкости.

Цыпленок по-орански. Алжир

0,5 цыпленка, 60 г сливочного масла, 0,5 луковицы, 200 г помидоров, 80 г бульона, уксус, мука, чеснок, хлебная крошка, тертый сыр, зелень петрушки, зеленый горошек. Разрезать цыпленка на куски и подрумянить на жире со всех сторон. Добавить мелко нарезанный лук и чеснок и жарить еще 10 минут, после чего добавить муку, очищенные от кожицы и семян мелко нарезанные помидоры, влить куриный бульон, немного уксуса и тушить до готовности. Посыпать блюдо тертым сыром, хлебными крошками, зеленью. Подать с зеленым горошком.

Яблоки, фаршированные мясом цыпленка. Алжир

400 г яблок кислых сортов, 150 г мяса цыпленка, 40 г сливочного масла, гвоздика, соль. Рубленое белое мясо цыпленка смешать с толченой гвоздикой и этим фаршем наполнить яблоки, предварительно вынув из них середину. На фарш положить кусочек масла и запечь яблоки в духовке.

Маринованный цыпленок, жаренный на решетке. Гана

1 цыпленок весом 750 г, соль, перец, 4 дольки чеснока, 125 г сливок, 1,5 стакана воды, 0,5 ч. л. перца, 1 ч. л. красного перца, 1 ч. л. молотого кориандра, сок 1 лимона, 3 ст. л. растопленного масла. Мелко нарубить лук, растолочь чеснок, добавить сливки, приправить черным перцем и кориандром. Развести водой и подогреть, но не кипятить и оставить настояться на 20 минут. Разрезать пополам цыпленка, отбить тяпкой, натереть солью и черным перцем, залить маринадом и оставить на ночь. Затем поместить на решетку и зажарить, часто поливая растопленным маслом и маринадом. Перед подачей на стол полить цыпленка лимонным соком и растопленным сливочным маслом. К цыпленку подать свежий белый хлеб.

Куры в томате. Египет

1 курица, 50 г топленого масла, 70 г томата-пюре, 50 г сливочного масла, соль. Обработанную курицу нарезать на куски и поджарить без жира, после чего положить в кастрюлю, заправить пассерованным томатом и тушить под крышкой до готовности. Готовую курицу выложить на сухой противень и подсушить в духовке до образования румяной корочки.

Цыпленок по-мароккански

1 цыпленок, 1 кг тыквы, 300 г сладких яблок, 120 г сливочного масла, 300 г картофеля, 60 г репчатого лука, 30 г муки, 100 г сливок, 300 г бульона, 30 г сахарного песка, красный молотый перец, соль. Нарезать на куски подготовленную тушку цыпленка, посолить и поджарить на масле до образования румяной корочки. В том же масле поджарить нарезанный полукольцами репчатый лук, предварительно ошпаренный кипятком и обсушенный. Прибавить муку, красный молотый перец и соль. Переложить все в кастрюлю, залить бульоном, добавить куриное мясо и варить на слабом огне. Срезать верхнюю часть тыквы в виде крышечки, удалить семена, засыпать внутрь сахарный песок и запечь тыкву в духовке. Очистить от кожуры верхнюю часть тыквы и вырезать из мякоти шарики величиной с лесной орех. Такие шарики вырезать из яблок и картофеля, припустить их в масле до мягкости и посолить. Оставшуюся часть яблок добавить к цыпленку. Когда мясо будет готово, влить сливки, проварить еще 10-15 минут и снять с огня. Куски цыпленка, припущенные шарики из тыквы, картофеля и яблок положить в запеченную тыкву, залить соусом, в котором варился цыпленок и посыпать зеленью петрушки. Наполнять тыкву следует сразу же в блюде, в котором цыпленка будут подавать на стол, чтобы она сохранила форму.

Курица в горчичном соусе по-албански

1 курица, 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сливочного масла или маргарина. Для соуса: 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. горчицы, 1 стакан куриного бульона, 0,5 стакана сметаны или простокваши, щепотка сахара, соль на кончике ножа, 1 ч. л. уксуса, 2 яичных желтка. Курицу разделить на порции. Посолить и натереть растительным маслом. Зажарить в духовке, часто поливая выделившимся соком и водой. Из потрохов сварить бульон и дать ему как следует выкипеть. Из масла и муки приготовить подливку, развести ее стаканом бульона, добавить горчицу, уксус, сметану и прокипятить. Желтки смешать с небольшим количеством соуса, а затем смешать с остальным соусом. Варить соус до загустения на очень маленьком огне. Приправить солью и сахаром. Залить этим соусом курицу и еще раз прокипятить

Курица по-туркменски

320 г сырой курицы, 5 долек чеснока, 15 г топленого масла, 50 г томатного сока, перец, зелень, соль. Разрубить курицу на порционные куски, отбить, посолить и поперчить, натереть толченым чесноком и оставить мариноваться на 30 минут, затем обжарить в масле на раскаленной сковороде под прессом. Отдельно подать соус. Для его приготовления соединить томатный сок с толченым чесноком, нарезанной зеленью и перцем.

Цыпленок с медом. Блюдо крымских татар

1 цыпленок, 1 стакан молока, немного муки, полстакана меда, 4 ст. л. топленого масла, черный перец, соль. Подготовленного цыпленка разрезать на куски, посыпать солью, перцем и мукой. Разложить мясо на противне, залить топленым маслом и оставить в духовке на 30 минут, чтобы мясо подрумянилось. Смешать мед с молоком, залить цыпленка и снова поставить в духовку на час.

Цыпленок с рисом. Южная Африка

1 цыпленок, 300 г риса, 200 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, 200 г помидоров, гвоздика, молотый черный перец" соль. Полить сливочным маслом цыпленка и запечь в духовке. Нарезать готового цыпленка на куски и вынуть кости. Поджарить натертый лук с рисом, влить воду, посолить и поперчить, добавить гвоздику, мелко нарезанные помидоры и тушить в духовке 25 минут. Добавить к рису поджаренную печень цыпленка. Выложить на блюдо рис, разложить на нем мясо цыпленка и полить соусом, образовавшимся при тушении.

Филе курицы по-турецки 800 г куриного филе, 200 г грецких орехов, 2 луковицы, 3 дольки чеснока, 3 ст. л. лимонного сока, 150 г несладкого йогурта, 2 ст. л. оливкового масла, красный молотый перец, зелень, соль, листья мяты. Сварить куриное филе с зеленью. Вынуть из бульона, охладить и нарезать ломтиками. Приготовить соус из измельченных грецких орехов, мелко нарезанного лука, чеснока, лимонного сока, йогурта, оливкового масла и 2/3 стакана куриного бульона. Полить куриные ломтики соусом, перемешать красный молотый перец с растительным маслом и полить приготовленное блюдо. Украсить листиками мяты.

Курица с лимоном. Марокко

2 небольшие курицы, 1 долька чеснока, 2-3 лимона, 0,5 стакана растительного масла, 1 ч. л. сухой горчицы, щепотка молотого тмина, черный перец, соль. Подготовленные тушки натереть чесноком и лимоном, смазать маслом, посолить и поперчить. Обжаривать кур на сковороде 1,5 часа, часто переворачивая и смазывая маслом. Приготовить соус: горчицу смешать с соком 2 лимонов и влить в сковороду с оставшимся маслом, добавить соль, перец и тмин. Кипятить 5 минут при постоянном помешивании. Полить горячую птицу соусом.

Цыпленок с лимоном и медом. Йемен

1 цыпленок, 1/3 стакана муки, 1 ч. л. молотого красного перца, сливочное масло, 1/3 стакана меда, 1/4 стакана лимонного сока, 1 ч. л. соли. Разрезать цыпленка на порционные куски, обвалять в муке и обжарить в сливочном масле. Разложить куски на противне. Посыпать молотым красным перцем и солью. Залить смесью меда с лимонным соком и запекать в духовке 15 минут.

Тутырган таук. Курица фаршированная по-татарски

1 курица весом 1 кг, 8-10 яиц, 30 г сливочного масла (если курица не жирная), 150-200 г сливок или 100-150 г цельного молока. Для фарширования берется молодая только что заколотая курица. Тщательно ощипать курицу, чтобы не повредить кожу. Отрезать шейку. Сделать надрез на брюшке и удалить внутренности. Разрезы на тушке зашить белой ниткой. Спереди, начиная от горловины, осторожно, чтобы не порвать, отделить пальцем кожу от мяса тушки. Куриная кожа легко отделяется от мяса. Затем со стороны горловины попробовать надуть кожу. Если кожа хорошо надувается, курица готова к фаршированию. Если где-то проходит воздух, это место надо найти и зашить. Для начинки выпустить свежие яйца в отдельную посуду, посолить и тщательно перемещать деревянной ложкой. Затем влить сливки или цельное молоко и снова перемешать. Если курица не жирная, добавить сливочное масло. Полученную смесь влить ложкой в пространство между кожей и мясом курицы. Чтобы фарш не протекал внутрь курицы, шею нужно заправить вовнутрь. Нафаршировав курицу, крепко завязать шейное отверстие. Подготовленную таким, образом курицу завернуть в салфетку или марлю и опустить в кипящую воду. Необходимо тщательно следить за тем, как варится курица. При недосмотре кожа может лопнуть и начинка выльется в бульон. Варить надо на медленном огне. Когда курица в горячем бульоне вздуется, кожу в нескольких местах проколоть тонкой мглой, чтобы выпустить воздух. Чтобы кожица не лопнула у основания ножек, сухожилие в том месте, где обрублены ножки, следует заранее перерезать. Варить курицу нужно в широкой кастрюле, чтобы ее легче было переворачивать. Разрезать готовую курицу так, чтобы фарш не выпадал из-под кожи. Подать можно с картофелем или рисом.

Курица, фаршированная манной крупой. Танзания

1 курица, 100 г сливочного масла, соль. Для начинки: куриная печенка, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г манной крупы, лук, зелень петрушки, молотый перец, соль. Подготовленную курицу вымыть, высушить, положить грудкой вниз и острым ножом разрезать вдоль хребта. Удалить кости туловища, посолить и оставить на 1 час. Крепкой белой ниткой зашить курицу, оставив отверстие. Приготовить начинку: куриную печенку порубить, соединить с желтками, маслом, натертым на мелкой терке луком, манной крупой, солью, перцем, зеленью и хорошо растереть. Нафаршировать курицу через отверстие и зашить его. Смазать тушку маслом, положить на противень и запечь в духовке, поливая выделяющимся соком. Запеченную курицу положить на блюдо, вокруг нее разложить запеченные яблоки.

Курица, фаршированная петрушкой и потрохами. Алжир

1 курица, кусок черствого хлеба, 1 головка чеснока, пучок петрушки, молотый черный перец, 1 лавровый лист, щепотка сухого чабреца, растительное масло, соль. Куриные потроха мелко нарубить, добавить замоченный и отжатый хлеб, мелко нарезанную зелень петрушки, посолить, перемешать и начинить этим фаршем курицу. Зашить ее, нашпиговать чесноком, посыпать солью и специями, положить на нее кусочки сливочного масла. Жарить в духовке, поливая выделяющимся соком.

Куриные ножки с кокосом и манго. Индия

1 кг куриных ножек, 250 г риса, 6 ст. л. кокосовой стружки, 4 моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. ложки сахара. Для соуса: 1 луковица, 1 ст. л растительного масла, 500 г манго (можно консервированного), 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. кетчупа, 50 г изюма, перец, по 0,5 ч. л. куркумы и кориандра. Зажарить куриные ножки в духовке. Сварить рис, обжарить на сухой сковороде кокосовую стружку. Тонко порезать морковь. Обжарить в сливочном масле, всыпать сахар и довести его до карамелизации. Смешать рис, морковь и кокосовую стружку. Поджарить в масле мелко нарезанный лук. Добавить кусочки манго, сахар, лимонный сок, кетчуп, изюм и специи. Тушить густой соус в течение 15 минут. Подать с курицей и рисом.

Ясса из цыплят. Мавритания

2 цыпленка, 6 лимонов, 6 луковиц, 1 стручок горького перца, молотый черный перец, 250 г растительного масла, соль. Замариновать цыплят, разделенных на порции, в смеси лимонного сока и растительного масла, посыпать солью и нарезанным горьким перцем. Сверху засыпать мелко нарезанным луком. Протушить мясо в этом маринаде и оставить на ночь. На следующий день обжарить цыплят на решетке. Маринованный лук поджарить на растительном масле, добавить маринад, разогреть и поместить в него цыплят. Влить стакан воды и тушить 30 минут до готовности.

Цыпленок с медовой корочкой. Иордания

800 г куриного филе (грудки), 150 г йогурта, 100 г молотого миндаля, 2 ст. л. сливочного масла, 150 г сметаны, 2 зубчика чеснока, немного сахара, 2 ч. л. корицы, щепотка молотой гвоздики и кардамона, 0,5 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. меда, 4 ст. л. воды, соль, перец. Тщательно смешать соус из йогурта, имбиря, мелко нарезанного чеснока, корицы, гвоздики, кардамона, миндаля и соли. Уложить куски филе на противень и смазать соусом. Растопить сливочное масло, смешать с медом и полить этой смесью филе. Дать настояться в течение 1 часа. Запечь филе в духовке, последние 5 минут - под крышкой. Смешать образовавшийся при жарением сок с водой, добавить сметану, соль, перец и сахар. Соус подать отдельно.

Зразы из кур, жаренные в тесте, по-татарски

650 г сырого куриного мяса, 60 г белого хлеба, 70 г молока, 10 г внутреннего куриного жира, масло для фритюра. Для фарша: 1 яйцо, 30 г зеленого лука, 40 г маргарина, соль. Для теста: 80 г пшеничной муки, 2 яйца, 40 г кулинарного жира, растительное масло, соль. Сырую мякоть кур с кожей пропустить через мясорубку вместе с внутренним жиром, соединить с замоченным в молоке хлебом, добавить соль и перец, хорошо перемешать. Можно еще раз пропустить через мясорубку. Приготовить фарш: рубленые вареные яйца соединить с нашинкованным зеленым луком, добавить соль, маргарин и прогреть. Из куриной массы сформовать лепешки толщиной 1 см, на их середину уложить фарш, края соединить и придать изделиям овальную форму. Обмакнуть зразы в тесто, поджарить во фритюре до появления золотистой корочки и довести до готовности в духовке. Зразы подать с жареным картофелем и овощами. Для приготовления теста в теплое молоко всыпать просеянную муку, хорошо размешать, добавить растительное масло, желтки яиц, соль и оставить на 10-15 минут. Перед жарением ввести в тесто взбитые белки и перемешать.

Курица в миндальной корочке. Ирак

500 г куриных грудок, 1 лимон, 75 г мелко рубленого миндаля, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 50 г растительного масла, острый молотый перец, соль. Посолить и поперчить куриное филе. Обмакивать куски куриного филе поочередно в лимонный сок, муку, взбитое яйцо и миндаль. Обжарить филе в масле на сковороде с обеих сторон.

Курица со специями. Бруней

1 курица (весом около 1,5 кг), 4 луковицы, 200 г сливочного масла, 0,5 стакана лимонного сока, 1 кофейная л. красного молотого перца, 1 ст. л. мелко нарезанной пряной зелени, по 0,5 кофейной л. шафрана, молотого черного перца, тмина, корицы, гвоздики, белого и душистого перца. Положить в кастрюлю подготовленную курицу. Добавить натертый лук, сливочное масло, шафран, гвоздику, корицу, черный, белый и душистый перец, соль. Влить 2 стакана воды и тушить под крышкой до готовности. За 10 минут до готовности положить красный молотый перец, тмин и зелень. За 5 минут до готовности влить лимонный сок. Курицу вынуть, разрезать на куски, уложить на блюдо. Соус хорошо размешать, немного уварить и полить им курицу.

Цыпленок в тесте. Турция

1 цыпленок, 1 упаковка слоеного теста, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 50 г риса, 2 крутых яйца, зелень петрушки, черный перец, соль. Сварить цыпленка в подсоленной воде. Сварить отдельно рис. Потушить в жире мелко нарезанную луковицу, добавить нарезанные отварные куриные потроха, рис, зелень петрушки, 2 нарезанных кубиками сваренных вкрутую яйца, посолить, поперчить и разбавить бульоном, в котором варился цыпленок. Начинить этим фаршем цыпленка. Раскатать слоеное тесто, завернуть в него цыпленка, уложить на смазанную жиром сковороду и запечь в духовке. Незадолго до готовности смазать поверхность взбитым с маслом яйцом и допечь.

**Блюда из рубленого мяса**

Кюфта

700 г рубленого мяса, 4 зубчика чеснока, 1 стакан томатного соуса, 1 ч. л. черного перца, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ч. л. соли, тмин и корица по желанию. Хорошо смешать все ингредиенты. Сформовать небольшие шарики и поджарить в масле. Уложить их в посуду для запекания, добавить 3/4 стакана воды и подержать в духовке 15 минут на среднем огне.

Кюфта по-египетски

700 г мяса, 1 большой пучок петрушки, 1 большая луковица, соль и тмин. Пропустить мясо, луки петрушку через мясорубку. Добавить немного муки и хорошо перемешать. Фарш должен быть зеленого цвета. Сделать из него "пальчики" длиной 8-10 см. Можно их поджарить в растительном масле или же запечь в духовке.

Кюфта с картофелем. Египет

1 кг отварного картофеля, 2 яйца, хлебная крошка, растительное масло, 1 кг мясного фарша, 0,5 стакана миндаля, свежая петрушка, специи по вкусу, соль. Поджарить фарш с рубленым миндалем и мелко нарезанной петрушкой. Растолочь картофель, добавить яйца, хорошо перемешать, посолить и прибавить специи. Сделать шарики из картофельной массы и начинить их мясным фаршем. Обвалять в хлебной крошке и поджарить в разогретом масле.

Кабоба кюфта. Таджикистан

165 г мяса, 20 г бараньего курдючного жира, 35 г репчатого лука. Мясо рубят секачом, посыпают солью, перцем и обжаривают на бараньем жире с нашинкованным луком до полной готовности.

Кюфта шурева по-курдски

700 г мясного фарша, 2 стакана желтого гороха, 1 стакан риса, 6 стаканов воды, 1 луковица, 3 крутых яйца, небольшой пучок петрушки, щепотка карри, соль. Отварить в воде горох и рис в течение 20 минут. При этом рис будет готов, а горох - еще нет. Отделить 3/4 смеси гороха с рисом, оставив остальную смесь довариваться на слабом огне. Смешать отделенную часть с мясным фаршем, мелко нарезанной петрушкой, солью и специями. Разделить полученную смесь на три части, сделать из них три шарика. Положить внутрь каждого по крутому яйцу. Можно добавить также мелко нарезанные финики и изюм. Можно положить финики и изюм вместо яиц (2 финика и 1 ст. л. изюма на каждый мясной шарик). Положить шарики в ту кастрюлю, где варятся горох и рис, и сварить все до готовности. Поджарить мелко нарезанный лук и посыпать готовое блюдо.

Хореш бурани по-курдски

2 средних баклажана, 700 г мясного фарша, 1 луковица, 1,5 кг помидоров, 2,5 ст. л. соли. Очистить баклажаны от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Посыпать их 2 ст. ложками соли и оставить на полчаса, затем отжать, обсушить и обжарить в масле. Поджарить без жира фарш и мелко нарезанный лук. Нарезать дольками помидоры; добавить к фаршу, посолить и тушить полчаса. Подать с баклажанами.

Кюфта таабел по-курдски

500 г мясного фарша, 0,5 стакана муки (или картофельного пюре), пучок петрушки, луковица, 1 ч. л. семян укропа, соль, 2 ст. л. оливкового масла. Смешать все ингредиенты, кроме масла. Разделить смесь на 7 частей, придать им форму шара, сплюснуть и сделать посередине отверстие, чтобы лучше прожарились. Поджарить на оливковом масле. Подать с жареным картофелем.

Мясные шарики по-турецки

1кг телятины, 1 большая луковица, петрушка, 2,5 кусочка пшеничного хлеба, 2 яйца, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, 2 помидора, перец, тмин, соль. Смешать фарш, мелко нарезанные лук и петрушку, замоченный и отжатый хлеб, яйца и специи. Сформовать маленькие шарики и обвалять в муке. Поджарить в масле. Добавить нарезанные ломтиками помидоры или томатную пасту. Закрыть крышкой и тушить 25 минут на среднем огне.

Кюфта с помидорами. Марокко

600 г баранины, 170 г бараньего курдючного жира, 1 луковица, по 3 веточки кинзы, мяты и майорана, 800 г помидоров, 100 г лука, 2 дольки чеснока, 100 г оливкового масла, 1 стручок острого перца, 0,5 ч. л. тмина, красный молотый перец, соль. Порубить баранину с жиром, смешать с мелко нарезанной зеленью, добавить тмин и молотый перец, соль. Сделать маленькие шарики. Вскипятить 2 л воды и на слабом огне отварить шарики в течение 15 минут. Вынуть и дать им остыть. Помидоры нарезать дольками и положить в разогретое растительное масло, добавить нарезанный тонкими кольцами лук, растертый чеснок, мелко нарезанный стручковый перец. Добавить 0,5 л воды, довести до кипения и тушить примерно 1 час. Положить кюфту в соус и прогреть.

Кюфта по-ливийски

600 г баранины, 250 г панировочных сухарей, 2 яйца, 100 г растительного масла, 100 г лука, 15 г чеснока, зелень петрушки и мяты, перец, соль. Влить яйца в бараний фарш, добавить панировочные сухари, мелко нарезанные лук и чеснок, зелень, соль и перец. Сформовать шарики диаметром 3 см и слегка их сплюснуть. Жарить в разогретом масле по 5 минут с каждой стороны.

Кюфта по-мароккански

500 г фарша из баранины, 100 г бараньего курдючного жира, 0,5 стакана недоваренного риса, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, специи: по щепотке тмина, шафрана, черного перца, красного перца. Для соуса: горсть мелко нарезанной зелени петрушки, неполный стакан лимонного сока, соль. Хорошо перемешать фарш, мелко нарезанный жир, петрушку, 1 измельченную луковицу, специи и соль. Отставить на 1 час. Смешать рис с фаршем. Смоченными водой руками скатать шарики величиной с орех. Сложить их в кастрюлю, налить 2 стакана воды, добавить тертую луковицу, шафран, черный перец, сливочное масло. Тушить под крышкой на среднем огне. Когда рис будет готов, положить в кастрюлю зелень петрушки и налить лимонный сок. Потушить еще несколько минут и снять с огня.

Мбаттан из мяса и картофеля. Тунис

400 г мясного фарша, 4 картофелины, 1 лимон, пучок петрушки, 2 луковицы, 2 ст. л. твердого тертого сыра, 1 ст. л. муки, 1 стакан растительного масла, 2 яйца, красный перец, соль. Для соуса: 4 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, черный перец, соль. Отварить очищенный картофель, растолочь в пюре. Мелко нарезать лук и зелень петрушки. Смешать фарш, пюре, лук, зелень, тертый сыр и сформовать шарики величиной с грецкий орех. Окунуть их во взбитые яйца, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Обсушить. Очищенные от кожицы и семян помидоры положить в разогретое масло вместе с томатной пастой, влить 1 стакан воды, посолить и поперчить. Варить 15 минут при слабом кипении. Соус подать отдельно. Вместо картофеля можно использовать цветную капусту.

Рубленое мясо по-алжирски

1 кг рубленой говядины, 2 яйца, 2 луковицы, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, по щепотке черного перца и мускатного ореха, соль. Добавить к фаршу взбитые яйца, мелко нарезанные лук и зелень, хорошо перемешать. Сформовать фарш в виде батона, положить на смазанный сливочным маслом лист фольги, плотно завернуть края. Выпекать в умеренно разогретой духовке 45 минут.

Тава-кебаб. Азербайджан

360 г баранины, 60 г топленого масла, 1 луковица, уксус, 2 яйца, зелень, сахар, соль. Пропустить через мясорубку мясо и лук, добавить соль и перец, тщательно перемешать. Сформовать круглые биточки из расчета 3-4 штуки на порцию. Обжарить в масле. Отдельно поджарить лук, добавить в него уксус и сахар. Залить биточки яйцами, смешанными нарезанной зеленью, добавить луковый соус и запечь.

Котлеты по-стамбульски. Турция

200 г говядины, 100 г жирной баранины, 1 луковица, 1 морковь, 1 картофелина, ломтик белого хлеба, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. изюма, 1 яйцо, молотый душистый перец, молотый черный перец, тмин, зелень петрушки, соль, жир для жарки. Пропустить мясо через мясорубку. Затем еще раз пропустить через мясорубку, добавив картофелину, морковь, лук и предварительно замоченный в молоке хлеб. Вымешать массу со специями, солью, нарезанной зеленью петрушки и сформовать 8 небольших котлет (по 4 котлеты на порцию), поместив в середину каждой по 2 изюминки. Обвалять котлеты в муке и обжарить в разогретом фритюре

**Отварное** мясо

Бешбармак. Казахстан

750 г баранины, 1270 г конины, 1200 г говядины, 1 луковица, зеленый лук, соль, специи. Для теста: 375 г пшеничной муки, 0,3 пиалы бульона или воды, 2 яйца, 1 ч. л. соли. Для туздука (подлива): 1 пиала бульона, 2-3 луковицы. Подготовленные крупные куски мясо опускают в кастрюлю с холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, убавляют огонь и при слабом кипении варят до готовности. За 30-40 минут до окончания варки в бульон кладут целую луковицу, соль, черный перец горошком, лавровый лист. Пока мясо варится, замешивают тесто, дают ему расстояться 30-40 минут, раскатывают длинной скалкой в пласт толщиной 1 мм и нарезают квадратиками по 8 см. За полчаса до окончания варки в бульон можно опустить очищенные целые картофелины, сварить его и вместе с мясом выложить в закрытую посуду. В отдельную кастрюльку укладывают нарезанный кольцами лук, соль, перец, пряную зелень, заливают снятым с горячего бульона жиром, плотно закрывают крышкой и томят. В кипящий бульон опускают квадратики теста и варят до готовности. В большое блюдо выкладывают тесто, сверху кладут мясо, нарезанное тонкими ломтиками, по краям блюда раскладывают картофель и поливают горячим туздуком.

Норын. Таджикистан

540 г баранины, 340 г копченой бараньей грудинки, 400 г казы (конской колбасы), 300 г бараньего курдючного жира, 750 г муки. Все мясные продукты отваривают от готовности, вынимают из бульона и нарезают тонкой соломкой. Из муки замешивают пресное тесто, как на лапшу, раскатывают, режут на кусочки по 5 см и отваривают в подсоленной воде. Отдельно припускают нарезанный соломкой лук. В тарелку выкладывают лапшу, мясопродукты, лук и заливают горячим бульоном.

Наринаш по-кашгарски

Мясо отваривают, мелко режут, рис отваривают в бульоне. Все эти компоненты смешивают и заливают горячим бульоном.

Бай нарин по уйгурски

Это блюдо обычно готовят во время праздников-1 машрабов. В приготовлении участвуют все желающие, Берут 5 кг конины (лопатка, задняя часть, ребра), делят на куски по 1 кг и варят в казане. 3 кг сушеного казы, б кг карта, 3 кг жая (различные сорта копченой и конины) варят отдельно. Разделывают барана. Из мяса варят бульон. Курдючный жир, тщательно промытые кишки отваривают по отдельности. Отваренные мясопродукты нарезают тонкими ломтиками. Одновременно тонко шинкуют 2 кг репчатого лука, заправляют 200 г черного перца, разминают, заливают жиром с бульона, закрывают крышкой и ставят в теплое место. Все это делают мужчины. Женщины замешивают тесто. Из 2 кг пшеничной муки, 5 яиц замешивают упругое тесто. Дают ему полежать, затем делят на пять частей, тонко раскатывают и нарезают длинными треугольниками. Отваривают в бульоне. 1 кг кислого молока разводят в 1 л бульона. В большую чашку выкладывают мясо. 4 кг отваренного, теста заливают маринованным луком, разведенным горячим бульоном (8 л). Нарин подают порционно - по 500-600 г. После нарина пьют чай со сладостями.

Чепаш

5 кг молодой баранины, 500 г моркови, 300 г лука, 1 кг репы, 1 кг муки, 2 яйца, 300 г воды. Мясо варят целиком. Затем мякоть отделяют от костей и мелко режут. В бульон кладут овощи, можно вместо репы положить картофель. Готовые овощи вынимают и также мелко режут. Пока варится мясо, замешивают тесто. Дают ему полежать, хорошо разминают, делят на 3-4 куска, которые тонко раскатывают и разрезают на полоски. Тесто отваривают в бульоне, в котором варились мясо и овощи. Готовую лапшу заливают подливой из мяса и овощей.

Корума чеп (жареный чеп)

Это блюдо обычно готовится для большого числа гостей. На 100 порций берут: 22 кг мяса, 20 кг казы-карта, 5 кг растительного масла, 1 кг томата или 9 кг помидоров, 100 г красного молотого перца, 5 кг сладкого перца, 9 кг моркови, 9 кг репы или картофеля, 15 кг муки, 2 кг чеснока, 3 кг зеленого лука. Мясо режут на кусочки, обжаривают в растительном масле, добавляют нарезанные овощи. Когда все компоненты хорошо прожарятся, заливают бульоном и варят до готовности. Отдельно отваривают казы-карта, затем вынимают из бульона и нарезают. Тесто замешивают, раскатывают и нарезают в виде крупных треугольников. Отваривают в бульоне. Блюдо посыпают растертым чесноком и зеленым луком.

Орман-кебаб. Турция

700 г баранины без костей, 2 луковицы, 2-3 помидора, 10 грибов, сельдерей, мята, 10 грибов, 1 маленькая сосновая лапка, 4 ст. л лесных ягод, 4 ст. л растительного масла, верный и красный перец,соль. Отделить от мяса жир, мелко нарезать и перетопить вместе с растительньм маслом. Обжарить в нем лук, грибы, помидоры, ягоды. Положить в кастрюлю мясо, влить воду, посолить и поперчить. Варить на слабом в огне в течение 1 часа. Незадолго до готовности добавить в бульон измельченные сельдерей и мяту, а также завернутую в марлю сосновую лапку.

Лицуклибжа. Кабардино-Балкария

320 г баранины, 40 г сливочного масла, 50 г лука, 40 г муки, 200 г сметаны, перец, соль. Мясо отварить и нарезать мелкими кусочками. Для соуса поджарить на масле мелко нарезанный лук, добавить муку, поджарить, влить сметану и немного мясного бульона, заправить солью и перцем. Когда на поверхности соуса образуется небольшой слой масла, опустить в него мясо и проварить 10-15 минут.

Барракабоб. Таджикистан

На дно большого чугунного котла кладут деревянную решетку и до ее уровня наливают воду. На нее укладывают обработанного целого барана с курдюком или разделенного на крупные куски, натертые солью и перцем. Плотно закрывают котел и варят 4-5 часов на медленном огне. При подаче к каждой порции добавляют кусочек курдючного жира.

Догрома. Таджикистан

500-750 г баранины, 2 моркови, 2 картофелины, 3 луковицы, 8-10 кислых слив, 1 ч. л. красного перца, 1 головка чеснока, шафран, соль. Мясо куском залить кипятком и варить примерно 1,5 часа, добавить нарезанные кубиками картофель и морковь, нашинкованный лук, посолить и варить еще 10 минут. Затем положить разрезанные пополам сливы. Готовое мясо вынуть, срезать с кости, покрошить кусочками и снова засыпать в бульон. Одновременно положить перец, шафран и варить еще 5 минут. В снятую с огня догрому засыпать мелко нарубленный чеснок, перемешать и дать настояться под крышкой.

Нахутшурак. Таджикистан

160 г мяса, 150 г гороха, 30 г моркови, 25 г лука, 200 г картофеля. Куски баранины весом около 1 кг кладут в холодную воду и варят с добавлением крупно нарезанных моркови и лука до полной готовности. За 10 минут до окончания варки добавляют соль и специи. Затем мясо вынимают, в кипящий бульон опускают предварительно замоченный горох и варят до полного размягчения, но не допуская разваривания. Горох откидывают на дуршлаг. В бульоне отваривают нарезанный кубиками картофель. На порционную тарелку укладывают горкой горох, сверху кладут тонко нашинкованные отварное мясо, картофель, морковь, посыпают мелко нарезанным сырым луком.

Абгушт по-курдски

700 г говядины или телятины, 1 стакан маша, 2 средние луковицы, 7 стаканов воды, 1 ст. л. соли, красный молотый перец, немного порошка карри. Отварить нарезанное кубиками мясо, маш и нарезанный на 4 части лук. Снять с бульона жир, взять часть сваренного маша, добавить карри и перец и хорошо растереть в пюре. Положить пюре снова в кастрюлю с мясом и проварить 5-10 минут.

Баранина по-крестьянски. Сирия

150 г баранины, 60 г риса, 100 г бульона, мята, зелень петрушки, перец, соль. Баранину отварить крупным куском, добавив в бульон лавровый лист, соль и перец. Промытый рис засыпать в глубокую сковороду, уложить сверху куски сваренного мяса, залить бульоном, посыпать нарезанной зеленью и черным перцем и запечь в духовке до готовности риса.

Баранина, сваренная на пару с зеленью. Марокко

1 кг баранины (лучше грудинки), 100 г почечного жира, пучок зелени, 1 лавровый лист, по щепотке тмина, молотого красного и черного перца, соль. Разделить мясо на 8 кусков, посолить, посыпать пряностями, накрыть кусочками жира. Уложить на решетку пароварки, накрыть влажной салфеткой. В воду добавить пучок зелени и лавровый лист. Варить мясо 1 час 15-20 минут.

Баранина, сваренная на пару с картофелем. Марокко

2 кг баранины, нарубленной кусками, 12 картофелин, молотый черный перец, тмин, соль. Посолить и поперчить мясо, картофель очистить, вымыть и разрезать каждый клубень на 4 части. Уложить мясо и картофель на решетку пароварки и варить 2 часа. Подать к блюду чашечки с молотым тмином и солью.

**Тушеное мясо**

Мясо, тушенное с картофелем, по-татарски

1-1,5 кг мяса, 2 кг картофеля, 300 г лука, 200 г моркови, 2-3 стакана бульона, 1-2 ст. л. муки, 100-150 г масла. Мякоть баранины или говядины тщательно промыть, нарезать кусками весом в 300-500 г, залить 2-3 стаканами воды и сварить. Готовое мясо вынуть, остудить и нарезать на мелкие кусочки. Очистить и промыть картофель, разрезать клубни пополам и сварить в подсоленной воде. В отдельной посуде обжарить лук и морковь. На сковороду сначала положить мясо, затем - картофель, а сверху - лук с морковью. Все это залить стаканом мясного бульона, закрыть и поставить тушить на плиту или в духовку. Картофель с мясом можно тушить и другим способом. Нарезать мясо кусками весом по 80-100 г, посолить, поперчить, запанировать в муке, положить на сковороду м жарить, пока не зарумянится со всех сторон. Обжаренное мясо переложить в кастрюлю. В сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды, покипятить вместе с мясным соком, процедить и вылить в кастрюлю с мясом. Налить в кастрюлю еще 2 стакана воды и тушить 1-1,5 часа на медленном огне. На тушеное мясо положить мелко нарезанный жареный лук и вареный картофель, лавровый лист, 5-6 горошин перца и все это тушить на слабом огне еще 20-30 минут.

Куырдак. Казахстан

800 г баранины, говядины или конины, 3 луковицы, 150 г жира, 250 г бульона, зелень, соль, специи, 2 кг картофеля, 250 г моркови, 250 г помидоров. Мясо нарезают на кусочки по 30-40 г, обжаривают в горячем жире с луком и перцем, солят, добавляют бульон и специи и тушат до готовности. Добавляют сметану в конце тушения. В казан с мясом можно добавить порезанный кубиками картофель, мелко нарезанные морковь и помидоры.

Баранина с помидорами. Таджикистан

600 г баранины, 1/2 стакана курдючного жира, 4 луковицы, 12 помидоров, соль, перец, зелень укропа и петрушки. Подготовленное мясо нарезать на кусочки по 30 г, обжарить в казане с курдючным жиром. Влить 3 ст. л. воды, добавить соль и перец и продолжать тушить. После выпаривания воды добавить остальной жир, мелко нашинкованный лук, свежие помидоры, разрезанные на 4 части и тушить до готовности. При подаче блюдо обильно посыпать зеленью.

Рагу из баранины. Алжир

400 г баранины, 4 луковицы, 20 г муки, 60 г чернослива, корица, шафран, красный молотый перец, соль Баранью грудинку рубят на кусочки, обжаривают на растительном масле, добавляют натертый лук, муку и продолжают обжаривать. Затем заливают мясо горячей водой так, чтобы оно было полностью покрыто, и тушат под крышкой на слабом огне. За час до готовности мясо солят, кладут шафран, корицу, перец, а за полчаса до готовности замоченный в воде чернослив без косточек.

Говядина с маслинами. Алжир

1 кг говядины, 3 дольки чеснока, 1 луковица, 150 г маслин без косточек, лавровый лист, черный перец, 30 г сливочного масла, 500 г риса, 2 ст. л. муки. Мясо нарезать кусочками величиной с грецкий орех, посыпать мелко нарубленными луком и чесноком, посолить, прожарить в половине сливочного масла в течение 10 минут на слабом огне. Долить 1 л воды, положить перец, лавровый лист и тушить полчаса. Положить в мясо маслины. Если маслины слишком соленые, вымочить их в кипятке. Тушить еще 20 минут на слабом огне. Развести муку холодной водой и влить в мясо. Помешивая, довести блюдо до 'готовности. На гарнир подать отварной рис.

Лилибж по-адыгейски

1 кг мяса, 1 большая луковица, 150 г топленого масла, 1 ч. л. красного перца, соль, чеснок. Мясо режут на маленькие кусочки. В казане разогревают масло и поджаривают шинкованный лук, посыпают его красным перцем. Затем кладут мясо, перемешивают, закрывают крышкой и тушат до испарения воды. Еще раз перемешивают, кладут соль и чеснок. Подливают воды и кипятят, а затем тушат до готовности.

Тас-кебаб по-афгански

400 г говядины, 40 г сливочного масла, 1 луковица, 160 г теплой воды, мука, томат-пюре, черный молотый перец, лавровый лист, красный молотый перец, душистый перец, соль. Говядину нарезают кусочками и обжаривают в кипящем масле, добавляют мелко нарезанный лук, обжаривают, кладут муку, томат-пюре, перец, лавровый лист, солят, заливают водой и тушат до готовности на слабом огне.

Таджин тфайя. Марокко

800 г говядины, 3 яйца, 100 г растительного масла, 3 луковицы, 0,5 кофейной ложечки шафрана, 50 г сливочного масла, 1 стакан очищенного миндаля, пучок кинзы, соль, молотый черный перец. Мясо разрезать на 6 порционных кусков, добавить растительное масло, мелко нарезанный лук, соль, перец, шафран, миндаль, сливочное масло, половину кинзы, связанной в пучок; Залить водой и потушить на медленном огне в течение 50 минут. Когда мясо станет мягким, положить оставшуюся кинзу, мелко ее нарезав. Отварить яйца всмятку. Подавать, уложив на мясо половинки вареных яиц и посыпав молотым миндалем.

Рагу по-персидски

250 г телятины, 50 г сливочного масла, 80 г репчатого лука, 80 г яблок, мука, чеснок, цедра лимона, перец, соль. Мелко нарезанные лук и чеснок пассеруют в масле до прозрачности, добавляют черный молотый перец. На той же сковороде обжаривают нарезанное кубиками мясо, посыпают его мукой, перемешивают, добавляют нарезанные яблоки и лимонную цедру. Подливают воду и тушат под крышкой до готовности. Подают с рассыпчатым рисом.

Баранина с черносливом. Ливан

600 г баранины, 150 г репчатого лука, 1 лимон, 60 г растительного масла, 30 г муки, 150 г · чернослива, 80 г миндаля, 30 г сахара, перец, соль. Молодую баранину нарезают небольшими кусками, солят, перчат, добавляют нарезанный ломтиками репчатый лук, лимонный сок и маринуют примерно 2 часа. Затем мясо обжаривают в растительном масле, добавляют муку, пассеруют, вливают воду и тушат, пока мясо не станет мягким. Добавляют чернослив без косточек и измельченный в ступке миндаль, доводят до готовности. Перед тем, как снять с огня, добавляют сахар и лимонный сок.

Азу по-татарски

660 г говядины, 50 г топленого масла, 50 г томата-пюре, 150 г соленых огурцов, 450 г картофеля, 100 г репчатого лука, соль, перец, чеснок. Мясо нарезать брусочками шириной 2 см и длиной 4 см, обжарить на разогретой сковороде с жиром. Обжаренные куски мяса сложить в кастрюлю, посолить, посыпать перцем, положить нашинкованный обжаренный репчатый лук, залить бульоном, добавить томат-пюре и тушить в течение 30-40 минут. Отдельно зажаренный крупными ломтиками картофель заложить в кастрюлю с мясом, добавить мелко нарезанные соленые огурцы и тушить до готовности на медленном огне. Готовое блюдо перемешать, посыпать зеленью и рубленым чесноком.

Баранина с айвой по-узбекски

330 г баранины, 600 г айвы, 40 г репчатого лука, зелень, перец, соль. Жирную баранину нарезают мелкими кусочками, лук шинкуют кольцами, смешивают с мясом, заправляют солью, перцем, зеленью, все перемешивают. Из айвы удаляют сердцевину и нарезают дольками. На дно кастрюли кладут мясо, сверху дольки айвы, добавляют немного воды и тушат при закрытой крышке на слабом огне 45-50 минут, не размешивая. Посыпают зеленью.

Баранина с яйцами. Босния

500 г баранины, 0,5 стакана растительного масла, 250 г репчатого лука, 250 г зеленого лука, 125 г кислого молока, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 2 стакана мясного бульона или воды, перец, соль. Мясо нарезать кубриками, посолить, обжарить и снять со сковороды. Репчатый и зеленый лук нарезать, положить в кастрюлю и спассеровать. Затем положить мясо, обжарить в течение 20-25 минут, после чего влить мясной бульон или воду, посолить и поперчить. Тушить на плите или поставить в духовку. Когда жидкость наполовину выкипит, а мясо станет мягким, осторожно добавить яйца, смешанные с кислым молоком и посоленные. Поставить на огонь пока он не загустеет. Перед подачей вновь положить в кастрюлю мясо, стараясь не повредить яблоки, и подогреть на слабом огне. Выложить на блюдо мясо, уложить сверху яблоки и полить соусом.

Баранина с соусом "Бомбей". Индия

1 кг мякоти баранины, 3 луковицы, 0,5 стакана растительного масла, соль, 3 картофелины, 2 сладких зеленых перца, 6 соцветий цветной капусты, 2 помидора, 2 ст. л. кокосовой крошки, 2,5 ст. л. йогурта, 1 ч. л. свеженарезанной мяты, 2 ст. л. порошка карри, 1 ст. л. красного молотого перца, по 1 ч. л. тмина, тимьяна, сухой горчицы, имбиря, 3 зубчика чеснока. Нарезать мясо мелкими кубиками. Разогреть масло в широкой сковороде и обжарить нашинкованный лук до золотистого цвета. Добавить мясо, обжарить, посолить и посыпать специями. Убавить огонь и тушить мясо в собственном соку в течение 15 минут. Тонко нарезать картофель и зеленый перец. Добавить к мясу вместе с соцветиями цветной капусты. Влить немного воды, закрыть крышкой и тушить до готовности овощей. Положить в сковороду помидоры, нарезанные дольками, йогурт, мяту. Хорошо прогреть и подавать.

Гювеч по-албански

1 кг мяса барашка или козленка (лопаточная или грудная части), 125 г сливочного масла, 1 пучок зеленого лука, 1-2 стебля молодого чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 2 яйца, 2 стакана кислого молока (или 1 стакан кислого молока и 1 стакан сметаны), растительное масло, черный перец, соль. Мясо нарезать маленькими кусочками, посыпать черным перцем и выдержать. Мелко нарезать лук и чеснок, сбрызнуть растопленным маслом, посолить, выложить на дно противня, на котором будет жариться мясо. Жарить в предварительно нагретом духовом шкафу около 15 минут, после чего кусочки перевернуть и жарить еще 20 минут. Залить мясо яйцами, взбитыми с кислым молоком и щепоткой соли и, не размешивая, снова запекать до обробразования румяной корочки на яично-молочной смеси. Посыпать зеленью.

Хореш Каймех. Ирак

700 г говядины или телятины, 3/4 стакана желтого гороха, 3 стакана воды, 1 ч. л. карри, 1 крупная картофелина. Сварить желтый горох с 0,5 ч. ложки соли. Отдельно поджарить мелко нарезанное мясо до появления румяной корочки. Соединить мясо и горох и потушить несколько минут. Поджарить картофель до хрустящей корочки. Выложить на блюдо мясо, горох и картофель. Подать с отварным рисом.

Мак-любе. Египет

540 г мяса, 210 г риса, 250 г цветной капусты или 190 г белокочанной капусты, 30 г топленого масла, 30 г растительного масла, перец, соль. Мясо нарезают крупными кусками, отбивают, солят, перчат, обжаривают до появления румяной корочки. Обработанную цветную или белокочанную капусту обжаривают во фритюре и солят. Обжаренное мясо кладут в кастрюлю, на него кладут обжаренную капусту, сверху - замоченный рис и заливают холодной водой или бульоном. Солят и перчат. Закрывают крышкой и тушат на среднем огне до готовности. Затем перекладывают на раскаленную сковороду с жиром и обжаривают.

Хореш субзи по-курдски

700 г говядины, 1 стакан крупной красной фасоли, 3 пучка петрушки, 2 ст. л. семян укропа, 2 ч. л. соли, б,5 ч. л. перца, 4 стакана воды. Отварить мясо, нарезанное кубиками, вместе с фасолью в воде. Очень мелко нарезать петрушку. Посыпать ею мясо, посолить, поперчить и тушить, не закрывая крышкой, пока почти вся вода не испарится. Подавать с рисом.

Аллу аур тала. Пакистан

600 г говядины, 3 картофелины, 1 большая луковица, 2 зубчика чеснока, по 1 ч. л. имбиря и красного перца, б ст. л. растительного масла, 2 стакана воды, соль, можно добавить 2 гвоздики, 1 целый кардамон, 1 лавровый листик. Сварить мелко нарезанное мясо в 2 стаканах воды до мягкости. Поджарить в масле нашинкованный лук, добавить к нему мясо, специи и немного бульона. Тонко нарезать картофель и поджарить отдельно в масле. Добавить картофель в сковороду с мясом, добавить специи и потушить на слабом огне 5 минут.

Хорма. Пакистан

700 г телятины, 1 большая луковица, 1 ст. л. йогурта, 2 средних размеров картофелины, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. кориандра, по 1 ч. л. имбиря и красного перца, 2 зубчика чеснока, соль. Нашинковать лук и поджарить в растительном масле. Добавить мелко нарезанное мясо и специи и прожарить 2-3 минуты. Добавить йогурт и немного потушить. Влить 3 стакана воды, уменьшить огонь и тушить до мягкости мяса. Добавить нарезанный кубиками картофель и тушить до готовности.

Кабли. Афганистан

2 стакана риса, 600-700 г телятины, 0,5 стакана растительного масла, 2 больших моркови, 1 луковица, 2/3 стакана изюма, 2 зубчика чеснока, по 1 ч. л. соли, черного перца, сахара, по 0,5 ч. л. корицы и тмина. 3/4 стакана томатного сока. Поджарить в масле мелко нарезанные лук и мясо. Добавить соль, чеснок, перец и томатный сок. Влить немного воды и тушить, чтобы мясо стало мягким. Положить рис и варить до готовности. Нарезать морковь тонкими кружками и поджарить в масле. Добавить изюм, корицу, тмин и сахар. В большую кастрюлю положить слой мяса с рисом, затем слой изюма с морковью, потом опять мясо с рисом. Запечь в течение 20 минут.

Тас кебаб. Турция

1 кг телятины, 1 ч. л. масла, 2 луковицы, 1 банка томатов в собственном соку, соль, перец. Нарезать мясо кубиками, поджарить в масле до появления румяной корочки. Добавить лук, поджарить и положить томаты с соком, соль и перец. Довести соус до кипения, уменьшить огонь и тушить 45 минут.

Мясо с баклажанами. Сомали

1 кг телятины, 3 ст. л. оливкового масла, 0,5 стакана мелко нарезанного лука, 1 стакан томатного соуса, 2 ч. л. муки, 1 зубчик чеснока, 1 стакан воды, 2 баклажана, соль, перец, орегано. Посыпать мукой нарезанное кубиками мясо и обжарить его в масле со всех сторон до подрумянивания. Вынуть мясо и в том же масле поджарить лук и чеснок, влить томатный соус воду и положить специи. Добавить мясо и тушить, иногда помешивая, в течение 1-1,5 часов. Нарезать кубиками баклажаны и добавить к мясу. Тушить до готовности.

Тосс кабаб. Иран

Поджарить нарезанное крупными кубиками жирное мясо (говядину или телятину) в собственном соку, залить водой и тушить под крышкой. Через 45 минут добавить нарезанные крупными кубиками картофель и морковь, а также разделенные на 4 части луковицы. Добавить соль, красный перец и карри и тушить до готовности.

Говядина тушеная. Пакистан

1 кг говядины, 1 стакан воды, 1 луковица, 1 зеленый сладкий перец, 0,5 стакана муки, 2 ст. л. масла, 1 стакан мелко нарезанного сельдерея, соль, перец. Смешать муку, соль и перец. Обвалять нарезанное кубиками мясо в этой смеси и поджарить в масле. Добавить специи и оставшуюся муку. Влить воду и добавить лук. Закрыть крышкой и тушить примерно 45 минут. Положить сельдерей и зеленый перец и тушить еще 45 минут. Подать с рисом.

Мясо с овощами. Пакистан

700 г мяса, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 200 г картофеля, 2 помидора, 1 упаковка замороженной овощной смеси (горошек, цветная капуста и т.п.), по 1 ч. л. имбиря, красного перца. Нашинковать лук и обжарить в масле. Поджарить там же мясо, нарезанное ломтиками и специи. Влить воду, чтобы она покрыла мясо и тушить под крышкой почти до готовности. Добавить все овощи и тушить до готовности.

Баранина с каштанами и розовыми бутонами. Тунис

800 г баранины, 200 г оливкового масла, 400 г каштанов, горсть изюма, горсть мелкого гороха, 400 г сахара, по щепотке черного перца, корицы, молотых сушеных бутонов роз, соль. Нарезать мясо одинаковыми кусочками, натереть солью, специями, розовыми бутонами и обжарить. Когда мясо покроется румяной корочкой, добавить каштаны и горох, замоченные накануне. Залить водой, довести до кипения, убавить огонь и тушить на слабом огне 1,5 часа. В середине тушения положить сахар, изюм и черный перец. Это блюдо может долго храниться.

Таджин с айвой. Марокко

800 г баранины или телятины, 500 г очищенной айвы, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. сливочного масла, 4 луковицы, 1 ст. л. меда, 2 лавровых листа, специи: по щепотке имбиря, шафрана, молотого мускатного ореха, белого перца, соль. Айву разрезать на 4 части, удалить сердцевину и проварить 20 минут в 0,5 л подслащенной воды. Нарезанные кусочками мясо и лук обжарить в сливочном масле (5 минут), приправить специями, добавить немного отвара айвы и тушить под крышкой на слабом огне. Полить айву разогретым сливочным маслом и медом, посыпать корицей и за 5 минут до окончания, тушения положить к мясу.

Баранина с овощами. Босния

1 кг баранины, 1 луковица, 6-7 картофелин, 4-5 помидоров, 2-3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, кусок сливочного масла величиной с грецкий орех, зелень укропа и петрушки, перец, соль, лавровый лист. Мясо отбить и нарезать кусками. Поместить в кастрюлю с растительным маслом и 2 стаканами воды, медленно довести до кипения. Прибавить нарубленный лук, чеснок, лавровый лист, черный перец и соль. Когда мясо будет почти готово, прибавить нарезанные кружками картофель и помидоры, а через 10-15 минут - масло. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

Баранина с черносливом и яблоками. Алжир

1 кг баранины, 600 г чернослива, 100 г яблок, 500 г сахара-рафинада, 1 ст. л. топленого масла, 1 кофейная ложка корицы. Мясо нарезать, положить в кастрюлю, залить водой, посыпать корицей, добавить топленое масло и несколько кусков сахара. Варить на слабом огне полчаса, время от времени подкладывая сахар. Замочить чернослив на 20 минут в теплой воде, вынуть косточки и положить чернослив в мясо. Добавить очищенные и разрезанные на 4 части яблоки и тушить еще 20 минут на слабом огне. Добавить весь сахар и тушить до загустения. Яблоки можно заменить грушами или изюмом.

Кебаб из телятины. Турция

200 г телятины, 200 г баклажанов, 10 г муки, 30 г томатного сока, репчатый лук, 30 г молока, сок лимона, 80 г воды, черный перец, зелень, соль. Телятину нарезать кусочками и обжарить в масле. Добавить мелко нарезанный лук, половину количества муки, томатный сок, чуть позже - лимонный сок, теплую воду, зелень, соль и тушить до мягкости. Баклажаны испечь на сильном огне, посыпать мятой и оставить в слабо нагретом духовом шкафу на полчаса.

Рагу из дичи. Турция

500-600 г мяса диких животных, 1 большая луковица, 1 стручок сладкого перца, 4 очищенных персика, 8 штук чернослива, щепотка сахара, 2 ст. л. растительного и сливочного масла, по 1/4 ч. ложки корицы, имбиря, черного перца, соль, 1/2-3/4 л кислого молока. Разогреть масло и обжарить в нем нарезанный лук и мясо, нарезанное кубиками. Через 10 минут добавить очищенный от семян и нарезанный кольцами сладкий перец, разделенные на части персики без косточек, чернослив без косточек и специи. Все это обжарить, постоянно помешивая, в течение 5 минут, затем влить кислое молоко (оно должно покрывать мясо), поставить в духовку и тушить до готовности. Молоко к концу тушения должно выкипеть.

Бами. Индонезия

250 г орехов, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 250 г мяса, 500 г помидоров, 50 г грибов, 100 г зеленого лука, 2 стручка сладкого перца, 2 ст. л. нарубленной зелени петрушки, 2 яйца, 0,5 лимона, перец, соль. Из яиц, соли и 2 ст. л. воды приготовить массу для омлета. Орехи засыпать в кипящую воду и варить 10 минут. В глубокой сковороде разогреть 3 ст. л. растительного масла, положить в него мелко нарезанный репчатый лук, чеснок и нарезанное кубиками мясо. Помидоры обдать кипятком и снять с них кожицу. Грибы нарезать тонкими дольками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, петрушку, нарубленные стручки перца, все смешать с мясом и тушить 20-30 минут. Приправить солью и перцем. Смешать с охлажденными и обсушенными орехами. Приготовленную для омлета массу поджарить. Омлет нарезать полосками. Мясо и овощи положить в глубокую миску и украсить полосками омлета в виде решетки. Посыпать зеленью.

**Жареное мясо**

Мешуи. Марокко

1 барашек, 500 г топленого масла, 500 г оливкового масла, по 3 ст. л. молотого тмина, душистого перца, имбиря, красного перца, 5 ст. л. шафрана, 10 долек чеснока, молотый розмарин, лавровый лист, чабрец. Баранью тушу насадить на жердь длиной 3 м, проволокой крепко привязать передние и задние ноги и шею. Развести в яме глубиной 40 см огонь, вбить по ее краям рогатины, чтобы они возвышались над огнем на полметра. Когда образуются угли, установить над ними барана на жерди, которую необходимо время от времени поворачивать. Разогреть оливковое масло, растопить в нем топленое масло, положить специи и перемешать. По мере жаренья смазывать этой смесью барана. Через 2,5-3 часа проверить готовность мяса. Для этого нужно глубоко проткнуть вилкой одну из задних ног: если выделится светлый сок - мясо готово. Куски жареного мяса посыпать смесью приправ.

Жареная баранья нога. Тунис

1 задняя баранья нога, 12 крупных картофелин, 120 г топленого масла, 3 лимона, 10 стручков зеленого перца, пучок петрушки, 1 ч. л. аджики, по щепотке молотой корицы, молотых бутонов розы, шафрана, молотый черный перец, соль. Обмазать баранью ногу половиной растопленного масла, посыпать солью и пряностями, положить на противень. Вокруг положить разрезанные на четвертушки картофелины. Смешать остаток масла с лимонным соком, аджикой и шафраном. Полить мясо этой смесью и поставить противень в горячую духовку. Жарить мясо 45 минут, время от времени поливая выделяющимся соком. Затем положить на противень стручки сладкого перца и жарить еще 7 минут. Вынуть мясо, положить на блюдо и подать с запеченными овощами.

Кабоби деги. Таджикистан

165 г баранины, 20 г бараньего жира, 40 г зеленого лука. Баранину нарезают кусками весом 20-25 г, посыпают солью и обжаривают в сильно нагретом жире до полной готовности. При подаче мясо посыпают зеленым луком.

Пахлан кавап по-уйгурски

1 ягненок, 100 г соли, 100 г других приправ. Выпотрошенного ягненка маринуют не менее 3-5 часов в смеси соли, уксуса, шинкованного лука. Разжигают костер, насаживают ягненка поперек на палку или железный прут и жарят на сильном огне, постоянно поворачивая его. Горящую шкурку соскабливают, когда она сгорит, огонь уменьшают. Можно жарить ягненка и без шкурки. Так же готовят шашлык из теленка, бычка, барана, оленя и т.п.

Шашлык из мяса

1 кг мяса режут на равные кусочки по 15-20 г. Сложить в посуду и залить рассолом - 2 ст. ложки соли на стакан воды. Добавить мелко нарезанный лук, 300 г различных приправ и специй, 3 яйца, немного воды и хорошо перемешать. Мясо должно пропитаться маринадом. Оно должно пролежать от 2 до 5 часов. Затем нанизать мясо на шашлычные палочки. Если палочки длинные, то - по 10 кусочков, если короткие - по 4-5. Шашлык получится вкуснее, если чередовать кусочки мяса с кусочками жира. В готовый для поджаривания шашлык, перёд тем, как нанизывать его на палочки, нужно всыпать 50 г муки и все перемешать. Особый вкус шашлыку придает чеснок. Готовый шашлык посыпать сверху луком, перцем, полить уксусом.

Шашлык из мяса с костью

Мясо ягненка или баранину режут на куски по 30-40 г и долго жарят. Маринуют, как все шашлыки.

Шашлык из ребрышек

Готовится, как обычный шашлык из мяса с костью, постоянно переворачивая палочки.

Шашлык по-африкански

300 г баранины, 100 г бараньего курдючного жира, 300 г молока, 200 г уксуса, лавровый лист, перец, тимьян, соль. Мякоть задней ноги нарезают кусочками. Кладут мясо в глиняную посуду, добавляют специи, заливают мясо смесью молока и уксуса и выдерживают на холоде несколько часов. После этого мясо вынимают и немного тушат. Затем каждый кусочек мяса заворачивают в тонкий ломтик бараньего жира, нанизывают на вертел, обжаривают на решетке и подают с томатным соусом, заправленным большим количеством черного перца.

Шашлык рубленый

360 г баранины, 20 г курдючного жира, 40 г репчатого лука, 6 г уксуса, 14 г зеленого лука, соль, специи. Мякоть баранины вместе с курдючным жиром и репчатым луком пропускают через мясорубку. Заправляют солью и перцем и тщательно вымешивают. Фарш ставят в холодное место на 2 часа. Затем разделывают в виде колбасок, нанизывают их на шампуры и обжаривают над раскаленными углями. При подаче посыпают тонко нарезанным зеленым и репчатым луком, поливают уксусом.

Бастурма

800 г баранины, 4 луковицы, 6-7 помидоров, 5-6 огурцов, зеленый лук, соль, перец. · Для маринада: 6 ст. л. 3% - ного уксуса. Мякоть баранины нарезать по 5-6 крупных кусков на порцию, слегка отбить, посолить, поперчить, засыпать нарезанным кружочками луком, залить уксусом и выдержать 3-4 часа. Мясо нанизать на шпажки и поджарить над раскаленными углями, поливая жиром. Подать с овощами и зеленью.

Тостик. Казахстан

Баранья грудинка, соль, перец. С бараньей грудинки снять мясистую широкую покромку, разрезать вдоль на две половинки, надеть на шпажки, обжарить над раскаленными углями. В процессе жарки поливать солевым раствором, посыпать перцем.

Люля-кебаб

700 г баранины, 20 г курдючного жира, 1 луковица, 80 г зеленого лука, зелень петрушки, лаваш. Пропустить через мясорубку мякоть бараньей лопатки или задней ноги вместе с луком и курдючным жиром, добавить соль и перец и тщательно перемешивать до тех пор, пока не получится вязкая масса. Поставить эту массу на 20 минут в холодное место. Затем сформовать ее в виде сарделек из расчета 3-6 штук на порцию. Нанизывают их на шпажки и жарят над раскаленными углями, периодически поворачивая шпажки. При подаче люля-кебаб заворачивают в лаваш и посыпают зеленью.

Барашек на вертеле по-арабски

800 г вырезки молодой баранины, 1 рубленая луковица, 1 стакан простокваши, 0,5 стакана растительного масла, соль, черный перец, 4 помидора, 4 побега зеленого лука с луковицами, 4 больших ломтика пшеничного хлеба. Мясо разделить на 16 кусков. Рубленый лук смешать с простоквашей, растительным маслом, солью, перцем и залить полученной смесью мясо. Тщательно перемешать и оставить мариноваться 2 часа. Вынуть мясо из маринада и нанизать по 4 кусочка на палочку. Поджарить над углями или в духовке, часто поворачивая. Кусочки хлеба положить на поднос под мясо, чтобы они впитывали стекающий сок. Подать с хлебом, помидорами и зеленым луком.

Жареное мясо. Саудовская Аравия

160 г баранины, 7 г бараньего жира, 5 г лимонного сока, 5 г зеленого лука, 5 г зелени, перец, соль. Мясо нарезать по 2 куска на порцию, тонко отбить и мариновать в течение 1-2 часов с добавлением лимонного сока, мелко нарезанной зелени, соли и перца. Обжарить мясо на раскаленной сковороде без жира, а затем - на сковороде с жиром. При подаче полить лимонным соком и посыпать зеленым луком.

Баранина жареная по-арабски

165 г баранины (задняя нога), 15 г жира, 3 г муки, 0,5 г лимонной кислоты, 1 яйцо, 24 г репчатого лука, 12 г томата-пюре, 5 г зелени, соль, 150 г гарнира. Баранину нарезать одним куском, отбить и замариновать с добавлением лимонной кислоты, перца, соли и мелко нарубленной зелени. Во взбитое яйцо добавить мелко рубленный пассерованный лук, лимонную кислоту, соль, мелко нарезанную зелень. Маринованную в течение 2 часов баранину обмакнуть в яйцо, запанировать в муке и жарить на сковороде, после чего залить оставшимся яйцом и довести до готовности в духовке. Подать с припущенным рисом, заправленным томатом и пассерованным луком.

Мясо по-памирски

220 г баранины, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 10 г томата-пюре, 10 г зелени, соль, специи. Нарезать мякоть баранины на кусочки весом 25-30 г, обжарить до образования румяной корочки, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, нарезанную кубиками морковь и жарить еще 5-6 минут. Затем добавить томат-пюре и довести до готовности. Посыпать рубленой зеленью.

Молодая баранина, жаренная на решетке. Турция

200 г баранины (мякоть с реберной косточкой), 1 ч. л. растительного масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль. Мякоть почти совсем отделить от косточки, посыпать солью и черным перцем, смазать растительным маслом и лимонным соком. Быстро обжарить с обеих сторон на решетке и подавать на смеси нарезанного зеленого лука и зелени петрушки.

Фаршированная лопатка молодого барашка. Ирак

800 г мяса, 1 пучок зеленого лука, 0,5 стакана риса, пучок зелени петрушки, несколько стеблей мяты, 2,5 стакана бульона, 90 г сливочного масла, 2 ст. л. изюма и толченого ядра грецкого ореха, молотый черный перец, соль. Отделить мякоть мяса от кости так, чтобы образовался "кармашек". Срезать с мяса жир и поджарить на нем мелко нарезанный лук, добавить рис. Положить изюм, орехи, черный перец, соль, мелко нарезанную петрушку и мяту. Смесь хорошо размешать, положить в "кармашек" и зашить разрез. Мясо посолить, положить на противень, залить сильно разогретым маслом и жарить в духовке. Минут через 10 на противень сбоку налить бульон или теплую воду. Далее поливать мясо соком, образовавшимся во время жарки. Затем вынуть и разделить на порции.

Молодой барашек, фаршированный ливером. Иран

1 тушка барашка весом 5-6 кг, ливер, 370 г сливочного масла, 600 г риса, 1 стакан изюма, 4 пучка зеленого лука, 12 помидоров, 2 пучка зелени петрушки, пучок свежей мяты, красный и черный молотый перец, немного муки, соль, бульон. Очищенную и промытую тушку барашка посолить снаружи и изнутри. Ливер сварить в подсоленной воде и мелко порубить. Мелко нарезать лук, помидоры, зелень. Поджарить лук в половине жира, затем добавить рис и поджарить его до прозрачности. Положить ливер, изюм, помидоры, залить бульоном, полученным при варке ливера, и тушить до мягкости риса. Снять с огня и смешать с зеленью петрушки и мяты, черным перцем, солью. Этой начинкой нафаршировать барашка и зашить. Положить тушку на противень полить оставшимся маслом, посыпать черным перцем и поставить в духовку. Когда барашек подрумянится, налить на противень немного воды для образования пара. Во время жарки поливать мясо соком с противня и переворачивать его. Довести мясо до готовности, вынуть и освободить от нитки. Сок процедить, загустить мукой, разведенной в воде, и прокипятить. Барашка разрезать на порции, прибавляя к каждой немного начинки.

Фаршированная лопатка. Казахстан

Баранья лопатка, 100 г баранины для фарша, 250 г белого хлеба, 0,5 стакана воды, 2-3 луковицы, 2-3 моркови, 1 ломтик тыквы, 1 редька, кусочек сливочного масла, перец и соль. На лопатке молодого барашка делают два надреза и развертывают мякоть в обе стороны, слегка отбивают, кладут начинку из мясного фарша и овощей. Посыпают солью и перцем, завертывают в виде рулета, связывают шпагатом и запекают в духовом шкафу до готовности, поливая образующимся соком.

**Супы**

По мусульманской традиции супы должны быть густыми и сытными. Чаще всего их готовят на мясном бульоне, причем мясо иногда предварительно обжаривают, на бульоне из птицы, реже - рыбы. Популярны супы из молочных продуктов. Заправляют супы тестом, крупами, бобовыми, овощами. В суп обычно добавляют пряности - перец (красный, черный, белый, душистый), тмин, шафран, гвоздику, корицу, лавровый лист, имбирь, мускатный орех и т.п. Его обильно посыпают свежей зеленью и очень часто добавляют растертый чеснок. Наваристый горячий суп - это самая распространенная пища, которой насыщаются люди после трудового дня во всех мусульманских странах.

Супы, которые варятся на мясном бульоне, в большинстве мусульманских стран называются шурпа (шулпа, сорпа, шурба и т.п.). Принцип их приготовления одинаков: сначала отваривается кусок мяса, а затем заправляется лапшой, крупами, овощами.

Мясная шурпа

1 кг мяса, 3-4 л воды, 1 луковица, 1 морковь, корень петрушки.

Мясо обмыть, положить в кастрюлю с холодной водой и поставить на сильный огонь. После закипания уменьшить нагрев, чтобы предотвратить бурное кипение, иначе бульон получится мутным. Пену надо периодически снимать. Обычно мясо варится 1.5-2 часа. За 20-30 минут до окончания варки посолить. Добавить коренья и овощи и, когда сварятся, вынуть их из бульона.

Мясную шурпу используют для приготовления различных супов.

Супы очень часто заправляют мучными изделиями, самыми разнообразными видами лапши.

Токмач (лапша)

1 яйцо, 150 г муки, немного подсоленной воды. Просеять муку и замесить крутое тесто. Раскатать толщиной 1 мм, посыпать мукой и сложить круг пополам, еще раз посыпать и сложить. Нарезать полоски, перемешать с мукой, чтобы они отделились друг от друга и оставить на разделочной доске, чтобы подсушить.

Суп-лапша домашняя

В процеженный кипящий бульон положить нарезанные лук и морковь, 40 г топленого масла, 400 г картофеля, нарезанного брусочками. Через 15 минут всыпать предварительно подсушенную лапшу (токмач). Когда она всплывет, снять кастрюлю с огня. Положить в тарелку отварное мясо, нарезанное поперек волокон, и залить горячим супом.

Тукмас с яйцом. Башкортостан

5 яиц, 4-5 картофелин, 200 г баранье курдючного сала, 2-3 луковицы, 1 лавровый лист, соль, перец.

В кипящую подсоленную воду или бульон положить нарезанный брусочками картофель и довести до полуготовности. Всыпать лапшу (тукмас). 5 яиц разбить в чашку, посолить, взбить деревянной ложкой и влить в кипящий суп. Заправить тукмас зажаренным на курдючном сале луком и подать со сметаной и зеленью.

Угро. Таджикистан

600 г говядины, 600 г картофеля, 150 г лука, 100 г моркови, 150 г муки, 4-5 яиц, 50 г томатного пюре, 40 г топленого масла, 200 г кислого молока, соль, перец, зелень.

Лапшу по-таджикски (угро) замешивают на яйцах, тонко раскатывают и нарезают на полоски шириной 1.5 мм. В бульон кладут обжаренный лук, морковь, томат, нарезанный крупными кубиками картофель, через 10 минут засыпают лапшу и варят до готовности. В угро можно также добавить вареную фасоль, по 25 г на порцию. Подают с кислым молоком и зеленью.

Тесто для лапши замешивают и без яиц, на холодной воде. Если замешивать тесто на теплой воде, оно будет слишком мягким и его трудно будет раскатать.

Различаются виды лапши также формой нарезки. Если тонко раскатанное тесто свернуть и разрезать вдоль на две части, а затем нарезать тонкой соломкой, то соломка получится короткой. Если же тесто вдоль не разрезать, то получится длинная соломка.

Можно нарезать тесто длинными узкими треугольниками, в форме язычка ласточки, или же большими и маленькими ромбиками, квадратами и т.п.

Кроме того, супы заправляют перетертым руками тестом, отрывают от жгута или же тонкой полоски теста кусочки и отваривают их, а иногда натирают крутое тесто на терке.

Мянпар по-дунгански

500 г муки, 1 ст. л соли, 1 стакан воды.

Из муки, соли и воды замешивают не очень крутое тесто и делят его на кусочки размером с яйцо. Затем эти кусочки скатывают в жгуты, смазывают их маслом, складывают и накрывают влажной салфеткой. Дают расстояться в течение 15-20 минут. После этого жгуты растягивают, отрывают от них маленькие кусочки (клецки), кладут в кипящий бульон и отваривают до готовности. В такой суп хорошо положить мелко нарезанный сельдерей, свежие или сушеные помидоры. Иногда добавляют также пекинскую капусту и картофель.

Лапша по-казахски

200 г муки, 2 яйца, 50 г бульона, соль.

Из муки, яиц, подсоленной воды замешивают тесто, тонко раскатывают его и нарезают на квадраты размером около 20 см. Отваривают в бульоне, добавляют резаный репчатый лук, заправляют солью и перцем. Аналогичным образом замешивают тесто на лапшу-кеспе, но ее нарезают очень тонкой соломкой.

У многих мусульманских народов супы заправляют клецками. Так, в татарской кухне клецки называются чумар и готовятся из пшеничной, ржаной, гороховой, чечевичной муки.

Чумар

600 г мяса, 2.5 л воды, 200 г муки, 1 яйцо, 1 луковица, 400 г картофеля, 100 г моркови, перец, соль.

Сварить мясной бульон, процедить и отлить 0,5 стакана его для замешивания теста. Всыпать в чашку просеянную муку, выпустить яйцо и, понемногу подливая бульон, замесить тесто. Бульон должен быть не горячим, чтобы яйцо не свернулось. Тесто должно быть достаточно жидким, но не стекать с ложки. Сварить в бульоне овощи, а затем опускать в него чайной ложкой клецки. Поварить их немного после того, как они всплывут.

Чумар из гороховой муки готовят следующим образом: замесить тесто из гороховой муки, яиц и остуженного бульона. Оно должно быть мягче, чем на лапшу. Разделить тесто на куски величиной с куриное яйцо, раскатать в 2-3 раза толще, чем тесто для лапши, нарезать лентами и, отрывая кусочки размером с лесной орех, приготовить клецки. Положить их в кипящий бульон и помешивать время от времени, чтобы они не слиплись и не осели на дно.

Готовят чумар и из дрожжевого пшеничного или ржаного теста (можно взять тесто, приготовленное для выпечки хлеба).

Для заправки супов широко используются различные крупы, которые придают блюду необходимую густоту и сытность.

Тары сорпа. Казахстан

В крепкий бульон кладут отварное мясо, нарезанное мелкими кубиками, пассерованный лук и тары. Для приготовления тары пшено перебирают, промывают, подсушивают и обжаривают на сливочном масле 20-25 минут. При подаче в суп наливают катык, простоквашу или кефир и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Суп из баранины по-турецки

100 г баранины, 20 г моркови, 20 г петрушки, 10 г сельдерея, 15 г репчатого лука, 20 г риса, 1 яйцо, 30 г йогурта, сок лимона, соль.

Мясо, очищенные коренья и лук залить водой и сварить бульон. Промыть и сварить в бульоне рис, добавить нарезанное суповое мясо. Сырые желтки взбить с йогуртом и соком лимона и, продолжая взбивать, соединить с супом.

Сорпа с рисом по-казахски

600 г баранины, 100 г бараньего курдючного жира, 1 луковица, 100-150 г риса, 2 ст. л. укропа, 2-3 лавровых листа, соль.

В бульон положить некрупно нарезанное отварное мясо, промытый рис и поварить 30 минут. Затем добавить мелко нарезанный и обжаренный курдючный жир, мелко нарубленный лук, лавровый лист. При подаче в суп налить кислое молоко и посыпать черным перцем и зеленью.

Шова гюрюч по-уйгурски

5 л бульона, 100 г лука, 200 г моркови, 250 г риса. В готовый кипящий бульон положить мелко нарезанное отварное мясо, лук, морковь хорошо промытый рис.

У этого уйгурского рисового супа есть несколько разновидностей. Их называют хорда.

Хорда с черносливом

1 кг мяса, 100 г помидоров (или 50 г томатного пюре), 100 г зеленого перца, 100 г чернослива, 200 г моркови, 300 г картофеля, 200 г риса, 200 г кинзы, 100 г зеленого лука.

В кипящий бульон положить все мелко нарезанные овощи и чернослив. Прокипятить и засыпать рис. При подаче обильно посыпать зеленью.

Машхорда

В бульон всыпать предварительно замоченный маш и такое же количество риса. По желанию, можно положить также картофель.

Гора хорда

В бульон вместе с луком кладут зеленые абрикосы и. когда закипит, засыпают 200 г риса.

Культура возделывания овощей в мусульманских странах имеет богатую многовековую историю. Одни овощи выращивались на этих землях тысячелетиями, другие были перенесены ни нее после открытия Нового Света - Америки - и быстро приобрели огромную популярность, например: картофель или помидоры, которые являются сейчас необходимыми составляющими множества ставших уже традиционными блюд мусульманских народов. Овощи придают супам вкус, аромат и делают их полезными для здоровья. Согласно последним исследованиям диетологов, именно вареные овощи являются наиболее полезными. Из них лучше всего всасываются в организм человека витамины и минеральные вещества.

Чорба с овощами

250 г мяса, 300 г костей для бульона, 1 пучок кореньев для супа, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. риса, 1/2 стакана кислого молока, 2 помидора, 1 яйцо, черный перец, уксус, петрушка.

Промытые мясо и кости сложить в кастрюлю, влить 6 стаканов холодной воды, 1 ч. л. уксуса, соль и варить около 2 часов. Затем мясо и кости вынуть, бульон процедить, а мясо нарезать кусочками. Потушить в растительном масле или жире коренья и рис, прибавить помидоры. Положить все это вместе с нарезанным мясом в бульон и проварить. Заправить смесью кислого молока с яйцом, а перед подачей на стол посыпать зеленью и черным перцем.

Каурма-бозбаш. Азербайджан

600-600 г баранины, 3-4 картофелины, 20 мелких каштанов, 0,5 стакана алычи, 2 луковицы, 50 г бараньего жира или топленого масла, 1 ст. л. настоя шафрана, черный молотый перец, соль.

Баранину с косточками нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обжарить вместе с луком. Подготовленное мясо залить горячим бульоном или водой, положить крупно нарезанный картофель, предварительно сваренные и очищенные каштаны, алычу и довести до готовности. В конце добавить перец, соль, влить настой шафрана. Посыпать зеленью кинзы.

Гайнатма. Туркменистан

3 л кипятка, 750 г баранины, 3 луковицы, 2 помидора, 2 картофелины, 1 корень петрушки, 1 головка чеснока, 2 ч. л. сухой мяты, 1/2 ч. л. красного перца, 4-5 тычинок шафрана, 1 ст. л. зелени петрушки. В кипяток положить мясо, нарезанное крупными кусками с костью, проварить около 1.5 часа на небольшом огне, прибавить мелко нарезанные лук, помидоры и картофель, посолить и продолжать варить еще 30 минут. Затем прибавить шафран, перец, через 5 минут - мяту, растертую в порошок и, проварив еще 1-2 минуты, снять с огня. После этого всыпать мелко нарезанный чеснок, зелень, хорошо перемещать, накрыть крышкой и дать настояться 10-15 минут.

Зеленый суп. Турция

3 л воды, 3-4 суповые косточки, 500 г мяса, 200 г сельдерея, 1 большая луковица, 150 г грибов, 200 г зеленой фасоли, 200 г шпината, 3 средних кабачка-цуккини, 2 моркови, 1 большая картофелина, соль, 0.5 ч. л. перца, 0.5 ч. л. тмина.

Сварить из костей бульон, процедить. Положить в него нарезанное мелкими кубиками мясо, сельдерей, грибы, лук, тмин и варить около 30 минут. Затем добавить зеленую фасоль, шпинат, морковь и картофель и варить еще 45 минут. В конце варки положить нарезанные кубиками кабачки-цуккини и варить, пока все овощи не станут мягкими. Варить этот суп следует на очень маленьком огне.

Ащи сорпа. Казахстан

700 г говядины, 400 г костей, 100 г курдючного или говяжьего жира, 4 луковицы, 1 редька, 4 помидора, морковь, корень петрушки, 4 яйца, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. уксуса, 6 зубчиков чеснока, перец, соль, зелень укропа и петрушки.

Из мяса и костей сварить наваристый бульон и процедить. Мякоть нарезать кусочками по 15 г, посолить, поперчить и обжарить в жире до образования румяной корочки, добавить мелко нашинкованный лук, редьку, морковь и продолжать жарить. Влить уксус, добавить растертый чеснок и тушить до готовности мяса. Опустить мясо с овощами в кипящий бульон, положить в него свежие помидоры, приготовленный и нарезанный кубиками яичный омлет и варить при слабом кипении еще 10 минут. При подаче посыпать зеленью.

У всех мусульманских народов широко распространен способ приготовления супа, при котором мясо сначала режется на небольшие кусочки и тушится или обжаривается в жире. Приведем некоторые из этих рецептов:

Шорба с яйцом. Марокко

200 г баранины, 2 луковицы, 100 г вермишели, 2 сырых яйца, 1 бульонный кубик, 4 ст. л. растительного масла, щепотка шафрана, пучок кинзы, 1 лимон, 2 щепотки душистого перца, щепотка молотого имбиря, 0,5 кофейной ложки аджики, соль.

Мясо нарезать кусочками и обжаривать на слабом огне в течение 5 минут, добавить нарезанный кольцами лук и мелко нарезанную кинзу, посолить и положить пряности, залить стаканом теплой воды и ввести бульонный кубик. Довести до кипения и влить 1.5 л теплой воды. Варить 15 минут. Всыпать вермишель и проварить 10 минут. Снять с огня, ввести, помешивая взболтанные яйца и выдержать 2 минуты. Подавать, полив шорбу соком лимона.

Шорба мекатфа. Алжир

500 г бараньей грудинки, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, 1 кг помидоров, 2 маленьких кабачка, 1 картофелина, пучок сельдерея, горсть свежего зеленого горошка, горсть зеленых бобов, 50 г зеленой фасоли, 2 больших пучка кинзы, 1 ст. л. томатной пасты, 1 кофейная л. аджики, 2 ст. л. соли, щепотка молотого черного перца, щепотка корицы, 0,5 стакана пшеничной крупы или вермишели.

Нарезать мясо маленькими кубиками, посыпать натертым луком, добавить растительное масло, аджику, соль, черный перец, томатную пасту, полстакана воды и потушить в течение 15 минут. Добавить горох, фасоль, бобы и остальные овощи, нарезанные мелкими кусочками, кроме помидоров, залить водой и варить на небольшом огне. Измельчить помидоры и мелко нарезать зелень, часть ее отложить. Положить в кастрюлю помидоры с зеленью и варить еще 1 час. Всыпать крупу или вермишель и варить еще 10 минут. Посыпать оставшейся зеленью кинзы и, по желанию, влить сок лимона.

Мастоба. Таджикистан

500 г баранины, 50 г жира, 200 г риса, 400 г картофеля, 1 морковь, 1 репа, 1 луковица, 1 свежий помидор или немного томатного пюре, красный и черный перец, 200 г кислого молока.

Баранину нарезать кусочками по 20-25 г, обжарить в сильно нагретом жире до образования румяной корочки. После этого добавить нашинкованный лук, красный перец и продолжить обжаривание. Вслед за этим положить нарезанные мелкими кубиками репу и морковь. После легкого обжаривания положить свежий помидор или томатное пюре и через 5-10 минут залить мясным бульоном. Когда суп закипит, положить рис и нарезанный крупными дольками картофель и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки посолить и добавить специи. При подаче суп в тарелке заправляют кислым молоком и посыпают черным перцем и зеленью.

Карамшурбо. Таджикистан

500 г мяса, 500 г капусты, 400 г картофеля, 150 г моркови, 150 г лука, 200 г помидоров, 50 г жира, 40 г муки, сметана, зелень.

Говядину или баранину режут на кусочки весом 20-25 г и обжаривают в котле в жире до образования румяной корочки, добавляют репчатый лук, морковь, нарезанные соломкой, затем кладут свежие помидоры или томатное пюре и все вместе обжаривают. После этого заливают бульоном или теплой водой, добавляют нашинкованную капусту, нарезанный дольками картофель и варят на легком огне 20-25 минут, затем заправляют белой пассеровкой. За 15 минут до окончания варки кладут соль и перец. При подаче в тарелку кладут сметану и посыпают зеленью.

Ковурмашурбо. Таджикистан

500 г мяса, 60 г курдючного жира, 1 кг картофеля, 150 г лука, 150 г моркови, 200 г помидоров, перец, соль, зелень.

Баранину режут на кусочки весом 40-50 г, обжаривают в котле в сильно нагретом жире до образования румяной корочки. Добавляют лук и морковь, нарезанные кубиками, затем свежие помидоры, крупно, нарезанный картофель и обжаривают все вместе. После этого заливают теплой водой и варят при легком кипении. За 10-15 минут до конца варки кладут соль и специи. Посыпают зеленью.

Суп карри. Индия

400 г баранины, 1 луковица, пучок зелени, 1 ст. л. жира, 1 л воды, 1 лавровый лист, 1 полная ч. л. порошка карри, толченый чеснок, лимонный сок, 1-2 ст. л. сметаны.

Мелко нарезать и обжарить в жире лук. Добавить порошок кэрри и потушить на слабом огне 3-4 минуты. Мелко нарезать зелень, нарезать мясо довольно крупными кусками и зажарить на сковороде. Переложить продукты в кастрюлю, залить водой и варить 2 часа на небольшом огне до готовности. Затем бульон процедить, добавить сок лимона и сметану и снова положить в него мясо. Подать с рассыпчатым рисом.

Корума шова по-уйгурски

500 г бараньей вырезки, 100 г растительного масла, 1 репа, 1 редька, 2 помидора, головка чеснока, соль, специи, зелень - кинза, мята, базилик.

Баранью вырезку порезать мелкими кусочками. Накалить 100 г растительного масла, бросить репчатый лук, обжарить до золотой корочки, положить мясо. Мясо жарится до тех пор, пока перестанет выступать сок. Нарезать соломкой репу и редьку и продолжать жарить вместе с мясом. По желанию можно добавить и другие овощи. Затем положить помидоры и чеснок, соль и специи. Когда поджарок будет готов, залить его 5 л костного бульона или водой. Довести до кипения и варить на медленном огне. Добавить уксус по вкусу и обильно посыпать зеленью.

Куллама с курицей. Татарстан

215 г куриного мяса, 200 г картофеля, 50 г моркови, 40 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 900 г бульона или воды, специи, соль.

Для кулламы: 50 г пшеничной муки, 1/3 яйца, соль, 20 г воды. Тушку курицы сварить, вынуть из бульона, нарезать на порции по 1-2 куска.

В процеженный кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения и варить 10-15 минут. Затем добавить нарезанные кубиками пассерованные лук и морковь, приготовленную кулламу и варить до готовности. За 5-10 минут до окончания варки положить соль и специи. Для приготовления кулламы перемешать в воде яйца и соль, добавить просеянную муку, замесить крутое тесто и выдержать его 30-40 минут. После этого тесто раскатать в пласт толщиной 2-3 мм, нарезать на длинные полоски, затем нарезать на ромбики длиной 30 мм. При подаче в суп положить курицу. Подать с катыком (простоквашей).

Куриная люрба. Ливия.

1 небольшая курица, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 100 г мелкой лапши, 1 ст. л. соленого топленого масла, 1 лимон, веточка сельдерея, пучок петрушки, красный и черный перец, соль.

Разделить курицу на небольшие части, посолить, поперчить, сложить в кастрюлю, залить растительным маслом, томатной пастой, мелко нарезанной зеленью петрушки и сельдерея, хорошо перемешать и дать постоять несколько минут. Залить водой и тушить до готовности мяса. Влить в кастрюлю еще 1.5 л воды, довести до кипения, всыпать лапшу и варить 10 минут. Прибавить в суп соленое топленое масло и сок лимона. В суп можно добавить желток, взбитый с лимонным соком и несколькими ложками бульона.

Куриный суп, Индонезия

1 курица, 2 корня сельдерея, 2 картофелины, 75 г прозрачной лапши, лук-шалот, 4 зубчика чеснока, имбирь, 6 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. куркумы, 2 ч. л. кинзы, 4 вареных яйца, 200 г соевых зерен, 2 ст. л. кокосового масла, 4 ст. л. жареного лука, 4 стручка красного перца, 1/2 ч. л. приправы тераси (креветочная паста с яичным белком), 1/2 ч. л. пасты из специй.

Нарезать небольшими кусками курицу и сельдерей. Сложить в кастрюлю, залить водой и варить около 1 часа. Курицу вынуть, снять кожу, мясо порезать тонкими полосками. Сварить картофель, нарезанный дольками, в кипящей воде, слить. Залить кипятком прозрачную лапшу и вымачивать в течение 10 минут. Слить и порезать лапшу на кусочки. Нарезать мелко лук-шалот и чеснок. Хорошо смешать их с лимонным соком, пастой тераси и пастой из специй. Потушить смесь в масле минуты 3 и размешать ее с бульоном. Яйца почистить и нарезать ломтиками. Положить в бульон куриное мясо, лапшу и соевые зерна, проварить и заправить кокосовым маслом. Картофель и яйца разложить по тарелкам и залить супом.

Суп рисовый с курицей и курагой. Дагестан

210 г куриного мяса, 60 г репчатого лука, 80 г рисовой крупы, 80 г кураги, щепотка чабреца, 1 л воды, специи, соль.

Курицу нарубить кусками по 35-40 г, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на медленном огне до полуготовности. Затем положить перебранный и промытый рис, мелко нарезанные курагу репчатый лук и доварить. За 5-7 минут до окончания варки добавить чабрец, специи, соль.

Бруду. Тунис

1 курица, 50 г растительного масла, 50 г кольраби; 150 г лука-порея, 150 г моркови, 1 ст. л. зелени петрушки, 50 г зелени сельдерея, 100 г картофеля, 1 ст. л. томатной пасты, молотый черный перец, соль.

Нарезать курицу кусочками, посолить, поперчить и обжарить в кастрюле на растительном масле. Добавить томатную пасту. Нарезать овощи и зелень, положить в кастрюлю с курицей, влить 2 л воды и сварить.

Мерка харра. Алжир

1 курица, 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 стручка острого перца, 1 ст. л. топленого масла, пряности: красный и черный молотый перец, семена кинзы, корица, тертый мускатный орех, гвоздика, соль.

Нарезать кусками курицу, посолить и посыпать мелко нарезанным луком. Обжарить в топленом масле курицу, растертый с солью чеснок и острый стручковый перец примерно 20 минут. Залить водой, посыпать пряностями и варить до готовности.

Похлебка куриная. Босния

130 г курицы, 60 г маринованного перца, 95 г шампиньонов, 60 г картофеля, 15 г моркови, 15 г репчатого лука, 10 г корня петрушки, 10 г топленого масла, 15 г маслин, зелень.

Для гренков: 50 г белого хлеба, 15 г сыра, 5 г сливочного масла, специи, соль.

В кипящий куриный бульон добавить грибной отвар, нарезанный тонкими брусочками картофель и варить до полуготовности. Затем положить нарезанные соломкой маринованный перец, отварное куриное мясо, шинкованные грибы и отварить. Подать с маслинами, мелко нарезанной зеленью и гренками.

Куриный суп. Индия

90 г мяса цыпленка, 25 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 3 г кориандра, 2 г красного перца, 2 г имбиря, 2 г куркумы, рассыпчатый рис, соль.

Тушку цыпленка разрубить на куски по 20-25 г, залить водой, посолить, довести до кипения, снять пену и лишний жир и сварить. Острый красный перец, кориандр, куркуму, имбирь тщательно растереть, смешать с небольшим количеством воды до консистенции густой сметаны, развести бульоном и довести до кипения. Мясо цыпленка, мелко нарезанный и слегка пассерованный лук положить в суповую миску и залить бульоном. Отдельно подать рассыпчатый рис.

В приморских мусульманских странах популярны рыбные супы, в которые иногда добавляют креветки и крабовое мясо. Супы варят и из речной рыбы. Заправляют их обычно различными крупами ч овощами.

Морская шорба

Алжир 00 г рыбы, 1.5 л воды, 3 картофелины, 4 помидора, 3 сладких перца, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, зелень кинзы и сельдерея, 100 г вермишели, черный перец, соль.

Очищенную рыбу сварить вместе с картофелем, целыми помидорами, очищенными от семян перцами и луковицей. Вынуть рыбу, очистить от костей и пропустить через мясорубку вместе с овощами. Бульон процедить и положить в него полученную массу, добавить растительное масло, томатную пасту, черный перец и соль. Когда закипит, всыпать вермишель и мелко нарезанную зелень.

Рыбный суп. Гана

250 г макрели, 150 г лосося, 50 г лука, 250 г воды, 250 г томатного сока, молотый черный перец, 1/4 лимона, лавровый лист, соль.

Положить в воду мелко нарезанный лук, лавровый лист, ломтики лимона и посолить. Сварить в ней нарезанную порционными кусками макрель. Влить томатный сок, положить консервированного лосося, направить перцем и прокипятить.

Мрейна. Тунис

1 кг мелкой рыбы, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, 2-3 лавровых листика, 1 ст. л. молотого тмина, 1 ст. л. красного перца, 50 г растительного масла, черный перец, соль.

Отварить рыбу в 2 л воды с лавровым листом, черным перцем и солью. Бульон процедить. Поджарить мелко нарезанный лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить красный перец, толченый чеснок и тмин и залить бульоном. Все прокипятить. Еще раз процедить и подавать с кусочками подсушенной лепешки или сухариками.

Суп из креветок. Алжир

250 г креветок, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 2 лавровых листка, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. риса, 1 ст. л. томатной пасты, немного укропа и кинзы, черный перец, соль.

Положить в кастрюлю с толстым дном очищенные креветки, нарезанный дольками помидор, лавровый лист, укроп, налить 1 л воды и поставить варить. Обжарить в масле мелко нарезанный лук, положить его в суп. Добавить томатную пасту, разведенную в небольшом количестве отвара, рис и мелко нарезанную кинзу. Посолить, поперчить и варить до готовности.

Суп из кальмара. Тунис

0,5 кг кальмаров, 0,5 стакана растительного масла, горсть вермишели, 0,5 кг зеленого горошка, 1 луковица, горсть сухих бобов, 200 г моркови, 200 г брюквы, 300 г капусты, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. аджики, 0,5 ст. л. молотого красного перца, лимон, соль.

Обжарить в масле в большой кастрюле мелко нарезанный лук. Добавить нарезанного маленькими кусочками кальмара, замоченные заранее бобы, зелень, нарезанную мелко морковь и брюкву, капусту, томатную пасту, аджику и красный перец. Налить 1 л воды и тушить на небольшом огне до готовности овощей. Затем налить еще 1 л воды, довести до кипения, положить в суп вермишель, посолить и сварить до готовности. Перед подачей на стол полить лимонным соком.

Африканский суп из омара

400 г омаров, 3 стакана сливок или молока, 2 ст. л. масла, перец и соль.

Растопить масло на сковороде, добавить омаров и держать на огне 3 минуты. Влить сливки или молоко, посолить и поперчить.

Вегетарианские супы обычно заправляют кислым молоком, яйцами, луком, поджаренным на топленом или растительном масле, шкварками и т.п.

Картофельный суп со шкварками. Татарстан4 л воды, 2 кг картофеля, 100 г моркови, 150 г лука, 100 г шкварок, 100 г масла для обжаривания лука, соль.

Сварить в кипящей подсоленной воде мелко нарезанные картофель и морковь. Добавить поджаренный лук, а когда все сварится, положить шкварки, приготовленные из нутряного жира. Из 1 кг сырого нутряного жира обычно получается 750 г топленого жира и 100 г шкварок.

Гороховый суп. Татарстан

4 л воды, 600 г гороха, 1 кг картофеля, 100 г лука, 80 г моркови, катык (кислое молоко), соль.

Выдержать промытый горох в воде до набухания, положить в кастрюлю, залить водой и сварить. Затем посолить, положить нарезанные лук, картофель и морковь. Суп не должен быть жидким. При подаче налить в каждую тарелку катык

Холодный молочный суп. Туркменистан

0,2 л катыка, 0,2 л молока, 200 г свеклы, 1 яйцо, сметана, сахар, соль Холодный катык (или кефир) наполовину разбавить холодным кипяченым молоком. Положить вареные мелко нарезанные свеклу и яйцо, добавить по вкусу соль и сахар, перемешать и охладить. В суп можно положить сметану, посыпать его укропом и другой пряной зеленью.

Суп из йогурта. Турция

3 средних огурца, 1/4 ч. л. соли, 1 зубчик чеснока (по желанию), 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. укропа, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. листьев мяты (или 1 ч. л. сушеной мяты). Очистить огурцы от кожицы и очень тонко нарезать. Положить в и посолить. Натереть стенки большой миски чесноком и сбрызнуть супницу уксусом, добавить укроп и налить йогурт. Хорошо перемешать и, если надо, добавить 3 ст. л. холодной кипяченой воды. Перелить все это в супницу, полить оливковым маслом и украсить мятой.

Суп молочный с картофелем и пшеном. Татарстан

1,2 л молока, 300 г картофеля, 100 г пшена, 1 луковица, 30 г масла, соль. В кипящее молоко положить перебранное и промытое пшено. Перед тем, как оно сварится, добавить картофель, лук, соль. Заправить готовый суп сливочным маслом.

Суп молочный с картофелем. Татарстан

1 л молока, 500 г картофеля, 1 луковица, 50 г масла, перец и соль. Сваренный картофель растолочь, чтобы не оставалось комков и положить в кипящее молоко вместе с луком, перцем и солью. Хорошо перемешать и варить 10-15 минут. Заправить сливочным маслом.

Молочная шорба. Алжир

1 луковица, горсть вермишели, 1 ст. л. топленого масла, немного черного молотого перца, соль, по 0,5 л молока и воды. Поджарить до золотистого цвета мелко нарезанный лук на топленом масле и посыпать его перцем и солью. Влить воду и молоко, довести до кипения и всыпать вермишель. Проварить 10 минут и еще раз посыпать перцем.

Каймак шурпа. Узбекистан

400 г сметаны, 1 л воды, 3 луковицы, 6 початков кукурузы молочно-восковой спелости, 300 г тыквы, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени. В разогретый казан налить сметану, добавить мелко нарезанный лук и сварить до мягкости лука. Долить воду, довести до кипения и опустить в суп разрезанные на куски кукурузные початки и нарезанную кубиками тыкву. Варить около 30 минут на слабом огне. Посолить и посыпать зеленью.

Холодный узбекский суп чалоп

1 л кислого молока, 2 л охлажденной кипяченой воды, 2 свежих огурца, 1 пучок редиса, 3 стебля зеленого лука, по 1/2 пучка укропа и петрушки, соль, красный молотый перец. Разбавить водой кислое молоко, приправить его солью и перцем. Мелко нарезать огурцы, редис и зелень и смешать с молоком. Перед подачей подержать в холодильнике или добавить в суп кусочки льда.

Суп молочный с брынзой. Ливан

150 г брынзы, 40 г сливочного масла, 400 г молока, 2 ломтика хлеба, 2 яйца, 1 л воды, соль. Молоко вскипятить и соединить с кипящей водой вместе с накрошенной брынзой. Поварить 10-15 минут, заправить взбитыми яйцами и маслом и подавать с кусочками хлеба. На арабском Востоке популярны горячие супы из томатной пасты и растительного масла, которые обильно сдабривают пряностями и заправляют крупами и вермишелью. Такие супы обычно едят в зимнее время, потому что они хорошо согревают.

Суп с вермишелью. Тунис

6 ст. л. томатной пасты, 100 г растительного масла, 1 луковица, 300 г мелкой вермишели, соль и перец. Развести томатную пасту 2 стаканами воды, влить растительное масло, мелко нарезанный лук и тушить 10 минут. Влить 1,5 л воды, довести до кипения, всыпать вермишель и варить 10-15 минут.

Суп из манной крупы. Тунис

1 стакан манной крупы, 200 г растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 4 дольки чеснока, 0,5 ч.л. красного перца, 1 ст. л. тмина, 1 ст. л. каперсов или соленых огурцов, 1 соленый лимон, 1 свежий лимон (или немного уксуса), 2 горсти сухой мяты, соль. Разогреть в большой кастрюле растительное масло, положить в него томатную пасту, толчёный чеснок, тмин, красный перец, влить 0.5 л воды и варить на слабом огне. Добавить каперсы или соленые огурцы, мелко нарезанный соленый лимон, 1,5 л воды и довести до кипения. Всыпать манную крупу и варить 15 минут, постоянно помешивая деревянной ложкой в одном направлении. Влить лимонный сок или уксус. Подавать горячим.

Суп из пшеничной крупы и бобовых

250 г пшеничной крупы, по горсти сухого гороха, фасоли, бобов, 2 ст. л. томатной пасты, 2 моркови, картофелины, 2-3 луковицы, 50 г растительного масла, 1 ст. л. красного перца, 0,5 ч.л. молотого черного перца, по пучку петрушки и кинзы, немного зелени сельдерея. Замочить бобовые на несколько часов и затем слить воду. Сварить пшеничную крупу. Обжарить в растительном масле мелко нарезанный лук, добавить томатную пасту и пряности, развести стаканом воды и потушить. Влить 3 л воды, довести до кипения и положить бобовые. Довести до полуготовности, положить мелко нарезанные овощи и зелень и сварить. Добавить пшеничную крупу и поварить еще несколько минут под крышкой.

Хассу. Тунис

250 г муки, 5 г дрожжей, 4 ст. л. томатной пасты, 50 г растительного масла, 1 ст. л. молотого тмина, 3-4 дольки чеснока, красный перец и немного измельченной сушеной мяты, соль. Развести томатную пасту 2 стаканами воды, влить в кастрюлю с растительным маслом, добавить толченый чеснок, тмин, мяту, соль и тушить 15 минут на слабом огне. Развести дрожжи в 0,5 стакана, теплой воды, добавить часть муки и замесить легкое тесто. Накрыть салфеткой и дать подойти 30 минут. Из оставшейся муки и теплой воды приготовить негустое тесто, добавить опару, накрыть и отставить в теплое место на 2 часа. Затем развести тесто 1 л теплой воды, хорошо размешать и влить в кастрюлю с томатным пюре и растительным маслом. Довести до кипения и поварить, постоянно помешивая. Жидкость должна иметь консистенцию супа-пюре.

Мшалуаш. Тунис

4 ст. л. томатной пасты, 50 г растительного масла, 1 ст. л. молотого тмина, 3-4 дольки чеснока, немного сушеной мяты, соль, несколько кусков хлеба, по 1 свежему яйцу на каждую порцию. Развести томатную пасту 2 стаканами воды, влить в нее растительное масло, добавить толченый чеснок, соль и специи, а также 1.5 л воды и варить около 15 минут. Нарезать хлеб толстой соломкой и замочить его частью отвара. Отделить еще часть жидкости влить в нее свежие яйца и сварить. Положить в глубокую тарелку замоченный хлеб, сверху поместить яйцо и залить отваром. Подавать горячим.