УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ



Москва, Москва
Россия

СЕКРЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ УЗБЕКСКОГО ПЛОВА
У узбеков есть пословица: «Если придется умереть — пусть это будет от плова».И их можно понять, поскольку перед правильно приготовленным ароматнымпловом из баранины мало кто может устоять!Корни этого блюда уходят еще в II—III столетие до нашей эры.
А в современном виде плов появился в XVII веке.
Существует огромное количество разновидностей плова.
Это пряное блюдо готовят из мяса, птицы, рыбы, дичи, овощей и сухофруктов.
В качестве круп используют не только рис, но и пшеницу, джугару (сорго), горох, кукурузу, маш.Предлагаем рецепт настоящего узбекского плова с зирой (кумином) и барбарисом. Ингредиенты:Баранина - 1 кгРис - 1 кгМорковь - 1 кгЛук репчатый - 4 головкиПодсолнечное масло - 300 млЧеснок - 2 головкиКрасный перец - 2 шт.Кумин - 1 ст. л.Барбарис - 1 ст. л.Кориандр - 1 ч. л.Соль - по вкусу Способ приготовления: - Тщательно промойте рис несколько раз (последняя после промывки вода должна быть прозрачной). - Снимите с головок чеснока верхнюю шелуху, но оставьте их целыми, не разделяйте на зубчики. - Очистите 3 луковицы и нарежьте лук полукольцами. - Затем очистите морковь и нарежьте ее тонкой соломкой. - Разогрейте чугунный казан и раскалите в нём растительное масло. - Бросьте в масло, не очищая, 1 луковицу. Достаньте ее тогда, когда она почернеет. - В казан положите измельченный лук, обжарив его до золотистого цвета (минут 10). - Баранину промойте и нарежьте кубиками средней величины. - Добавьте ее к луку и обжарьте до золотистой корочки. - Добавьте морковь и обжарьте ее с мясом и луком, не

помешивая, 3 минуты. После этого перемешайте ингредиенты и готовьте еще минут 10. - Влейте в казан кипяток (он должен быть выше всего содержимого казана на 1 см). - Добавьте острый красный перец, убавьте огонь и тушите около 1 часа. - Перемешайте молотый кумин с кориандром и барбарисом и отправьте специи к мясу. - Посолите, убавьте огонь и готовьте, пока морковь не станет мягкой (минут 10–15). - Еще раз промойте рис, выложите его на мясо и разровняйте. - Увеличьте огонь на максимум и залейте рис с мясом кипятком. Уровень воды должен быть примерно на 3 см выше содержимого. - Когда рис полностью впитает воду, вдавите в него головки чеснока. Затем в плове необходимо сделать несколько сквозных проколов тонкой деревянной шпажкой. - Накройте плов крышкой, сделайте минимальный огонь и тушите до готовности риса еще полчаса. Если при приготовлении вы будете строго придерживаться инструкций, получится непревзойденный плов.

ПО МАТЕРИАЛАМ САЙТА https://sovkusom.ru/recept/uzbekskiy-plov/

Сообщить Другу

СТРОИТЕЛЬСТВО И ТРАНСПОРТ
база проектно-строительных организаций