

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 ароматным пловом 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 кг Рис - 1 кг Морковь - 1 кг Лук репчатый - 4 головки Подсолнечное масло - 300 мл Чеснок - 2 головки Красный 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 нем растительное масло.
- Бросьте в масло, не очищая, 1 луковицу. Достаньте ее тогда, когда она покернеет.
- 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](#)

