

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 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, на page 1 / 2

помешивая, 3 минуты. После этого перемешайте ингредиенты и готовьте еще минут 10. - Влейте в казан кипятком (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](#)