

АЛЕКСЕЙ ВЫДРИН

---

# Рецепты узбекской кухни



Алексей Выдрин

**Рецепты узбекской кухни**

«Издательские решения»

**Выдрин А.**

Рецепты узбекской кухни / А. Выдрин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-653127-7

«Рецепты Узбекской кухни» — это уникальная кулинарная книга, которая перенесет вас в сердце Центральной Азии, в мир ароматных блюд, ярких вкусов и древних традиций. Узбекская кухня, известная своей многообразностью и богатством вкусов, охватывает множество рецептов, от знаменитого плова до утонченных сладких десертов и освежающих напитков.

ISBN 978-5-00-653127-7

© Выдрин А.  
© Издательские решения

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И СПЕЦИИ	7
РЕЦЕПТЫ	9
САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	9
1. Ачичук (Томатный салат с луком и специями)	9
2. Курт (Сушёный солёный творог)	9
3. Салат из редиса с укропом	9
4. Овощное ассорти по-узбекски	10
5. Салат из редьки с морковью	10
6. Салат из баклажанов с помидорами	11
7. Маринованная редька с чесноком и уксусом	11
8. Лобио из фасоли с зеленью	11
9. Салат с курдюком и помидорами	12
10. Салат из капусты с уксусом и зирой	12
11. Салат из нута с зеленью	13
12. Маринованная тыква по-узбекски	13
13. Салат из картофеля с курдюком	13
14. Острая капуста с паприкой	14
15. Салат из огурцов с чесноком и зирой	14
16. Салат с гранатом и редькой	15
17. Салат из курицы с айвой	15
18. Морковный салат с орехами	15
19. Кабачковая закуска с зеленью	16
20. Холодная закуска из баклажанов и болгарского перца	16
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	17
1. Узбекский шурпа с бараниной	17
2. Маства (рисовый суп)	17
3. Кайнатма шурва (простая шурпа)	18
4. Хаш (суп из говяжьих ножек)	18
5. Суп с машем (Машкичири)	19
6. Лагман (суп с домашней лапшой)	19
7. Бозбаш (суп с нутом и бараниной)	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Рецепты узбекской кухни

**Алексей Выдрин**

© Алексей Выдрин, 2025

ISBN 978-5-0065-3127-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ВВЕДЕНИЕ

Узбекская кухня – это яркий и многогранный мир вкусов, который формировался веками под влиянием кочевых традиций, оседлой жизни, а также культурного обмена с соседними регионами. Каждое блюдо, каждая специя в узбекской кухне рассказывают свою историю, наполняя стол изысканными ароматами и создавая атмосферу уюта и гостеприимства.

Традиции узбекской кухни восходят к временам древнего Шелкового пути, когда караваны с товарами, специями и продуктами пересекали Центральную Азию, оставляя следы своих культур в местной гастрономии. Мягкий климат региона, изобилие солнца и плодородные земли позволили создать богатую кухню, где гармонично сочетаются мясо, овощи, зерновые и ароматные специи.

Особое место в узбекской культуре занимает процесс приготовления еды. Это не просто рутинная обязанность, а целое искусство, требующее времени, внимания и любви. Большинство рецептов передается из поколения в поколение, сохраняя уникальный вкус и уважение к традициям.

От знаменитого плова, символа гостеприимства и праздника, до ароматных тандырных лепешек и утонченных десертов – каждая трапеза в Узбекистане становится настоящим событием. Узбекская кухня учит нас ценить натуральные продукты, наслаждаться неспешным процессом приготовления и радовать близких вкусными угощениями.

Эта книга приглашает вас в кулинарное путешествие по удивительному миру узбекской кухни. Мы раскроем секреты традиционных рецептов, поделимся полезными советами и расскажем о том, как сделать процесс приготовления блюд не только приятным, но и вдохновляющим.

Добро пожаловать в мир восточных вкусов и ароматов!

## ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И СПЕЦИИ

Узбекская кухня славится своим богатым набором ингредиентов, которые придают блюдам уникальный вкус и аромат. Продукты, используемые в рецептах, обычно простые и доступные, но их сочетания превращают еду в настоящую гастрономическую симфонию.

### **Зерновые и мука**

Основой многих блюд узбекской кухни являются зерновые продукты.

– Рис. Это ключевой ингредиент для плова. В Узбекистане используют особые сорта риса, такие как девзира, которые хорошо впитывают жидкость, оставаясь рассыпчатыми.

– Мука. Из нее готовят лепешки, самсу, лагман и множество других блюд. Мука высшего сорта используется для тонкого теста, а грубого помола – для придания текстуры изделиям.

– Нут. Бобовые, такие как нут, часто добавляют в супы и плов, придавая блюдам насыщенность и питательность.

### **Мясо и субпродукты**

Мясо – это сердце узбекской кухни, которое придает блюдам глубину и насыщенность.

– Баранина. Самый популярный вид мяса, используемый в плове, шашлыках и супах.

– Говядина. Также часто используется, особенно в супах и жареных блюдах.

– Конина. Традиционный продукт, который добавляют в колбасы (казы) и особые блюда.

– Курица. Используется реже, но встречается в более современных вариациях узбекских блюд.

– Субпродукты. Например, печень, сердце и легкие часто добавляют в супы и начинки.

### **Овощи и фрукты**

Узбекистан славится своим изобилием овощей и фруктов, которые придают блюдам свежесть и аромат.

– Лук и морковь. Неотъемлемые ингредиенты плова и многих других блюд. Морковь, нарезанная крупной соломкой, придает плову сладковатый вкус.

– Томаты. Используются в салатах, соусах и рагу.

– Перец. Острый и сладкий перцы добавляют для аромата и остроты.

– Баклажаны, тыква и редька. Эти овощи используются в тушеных блюдах, салатах и супах.

– Фрукты. Сушеный урюк, изюм, гранаты и курага часто используют для приготовления сладостей или добавляют в плов.

### **Молочные продукты**

Молочные продукты играют важную роль в узбекской кухне, особенно в приготовлении десертов и напитков.

– Катык. Традиционный узбекский кисломолочный продукт, похожий на густой кефир, часто используется как гарнир или основа для супов.

– Айран. Освежающий напиток из катыка, разбавленного водой с добавлением соли.

– Сметана и творог. Используются в начинках и для приготовления сладких блюд.

### **Специи и травы**

Узбекская кухня немыслима без ароматных специй, которые придают блюдам насыщенный вкус.

- Зира. Основная специя, используемая в плове и мясных блюдах. Ее пряный аромат ассоциируется с традиционной узбекской кухней.
- Барбарис. Кислые ягоды, которые добавляют в плов для сбалансированного вкуса.
- Куркума. Используется для придания золотистого цвета блюдам.
- Перец (черный и красный). Добавляют для остроты и пикантности.
- Шафран. Редкая специя, которая придает блюдам утонченный аромат и золотистый оттенок.
- Свежая зелень. Укроп, петрушка, кинза и базилик – традиционные травы для украшения и придания свежести блюдам.

Эти ингредиенты – основа узбекской кухни. Их правильное сочетание позволяет создавать блюда, которые сохраняют традиции, передаваемые из поколения в поколение. Важнейшее правило – выбирать свежие и качественные продукты, чтобы каждое блюдо радовало не только вкусом, но и душевной теплотой.

## РЕЦЕПТЫ

### САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

#### 1. Ачичук (Томатный салат с луком и специями)

Ингредиенты (на 4 порции):

- Помидоры – 500 г.
- Красный лук – 1 крупная головка.
- Петрушка или кинза – 1 пучок.
- Зира – 1/2 ч. л.
- Соль – по вкусу.
- Перец чёрный молотый – по вкусу.
- Уксус 9% – 1 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.

Приготовление:

1. Помидоры нарежьте тонкими кольцами или полукольцами. Если используете мясистые сорта, снимите кожицу.
2. Лук нарежьте очень тонкими кольцами, затем замаринуйте в смеси уксуса, соли и щепотки сахара на 10 минут.
3. Петрушку или кинзу мелко порубите.
4. Выложите на блюдо слоями: помидоры, лук, зелень. Каждый слой слегка посыпайте зирой и чёрным перцем.
5. Полейте салат растительным маслом.
6. Подавать сразу, не перемешивая – это важно для сохранения аромата.

#### 2. Курт (Сушёный солёный творог)

Ингредиенты (на 20 шариков):

- Сухой творог (фетир) – 500 г.
- Соль – 1 ч. л.
- Вода – 2—3 ст. л.

Приготовление:

1. Творог перетрите через сито, чтобы он стал максимально однородным.
2. Добавьте соль и тщательно перемешайте.
3. По каплям добавляйте воду, чтобы масса стала пластичной.
4. Скатайте из творога небольшие шарики диаметром 2—3 см.
5. Разложите их на противень и оставьте в хорошо проветриваемом месте на 2—3 дня для сушки.
6. Курт готов к подаче как самостоятельная закуска или в составе других блюд.

#### 3. Салат из редиса с укропом

Ингредиенты (на 4 порции):

- Редис – 300 г.
- Укроп – 1 пучок.
- Сметана – 100 мл.
- Соль – по вкусу.
- Перец чёрный молотый – по вкусу.

Приготовление:

1. Редис нарежьте тонкими кружочками или натрите на тёрке.
2. Укроп мелко порубите.
3. В миске смешайте редис и укроп.
4. Заправьте салат сметаной, добавьте соль и перец. Хорошо перемешайте.
5. Подавайте охлаждённым, украсив веточками укропа.

#### **4. Овощное ассорти по-узбекски**

Ингредиенты (на 4 порции):

- Свежие огурцы – 200 г.
- Помидоры – 200 г.
- Перец сладкий – 1 шт.
- Лук зелёный – 1 пучок.
- Петрушка – 1 пучок.
- Уксус 6% – 1 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль – по вкусу.

Приготовление:

1. Огурцы, помидоры и перец нарежьте крупными кусками.
2. Лук нарежьте мелкими кольцами, петрушку порубите.
3. Все овощи сложите в глубокую миску, слегка посолите.
4. Полейте уксусом и растительным маслом. Перемешайте.
5. Дайте настояться 5—10 минут. Подавайте охлаждённым.

#### **5. Салат из редьки с морковью**

Ингредиенты (на 4 порции):

- Редька зелёная – 200 г.
- Морковь – 200 г.
- Чеснок – 2 зубчика.
- Зира – 1/2 ч. л.
- Соль – по вкусу.
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Уксус 6% – 1 ст. л.

Приготовление:

1. Редьку и морковь натрите на крупной тёрке.
2. Чеснок пропустите через пресс.
3. В глубокой миске смешайте овощи, добавьте соль, зиру и уксус.
4. Разогрейте растительное масло, залейте им салат и быстро перемешайте.
5. Подавать сразу, украсив зёрнами зиры.

## **6. Салат из баклажанов с помидорами**

Ингредиенты (на 4 порции):

- Баклажаны – 3 шт. (средние).
- Помидоры – 3 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика.
- Растительное масло – 4 ст. л.
- Зира – 1/2 ч. л.
- Соль – по вкусу.
- Уксус 6% – 1 ст. л.
- Петрушка – 1 пучок.

Приготовление:

1. Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и оставьте на 20 минут, чтобы ушла горечь. Затем промойте и обсушите.
2. Обжарьте баклажаны с двух сторон на растительном масле до золотистой корочки.
3. Лук нарежьте тонкими полукольцами и замаринуйте в уксусе на 10 минут.
4. Помидоры нарежьте тонкими кружочками.
5. Чеснок пропустите через пресс, петрушку мелко порубите.
6. Выложите на блюдо слоями: баклажаны, помидоры, маринованный лук. Каждый слой слегка посыпьте чесноком и зирой.
7. Украсьте петрушкой, охладите перед подачей.

## **7. Маринованная редька с чесноком и уксусом**

Ингредиенты (на 4 порции):

- Редька зелёная – 300 г.
- Чеснок – 2 зубчика.
- Соль – 1 ч. л.
- Сахар – 1 ч. л.
- Уксус 6% – 2 ст. л.
- Вода – 100 мл.

Приготовление:

1. Редьку нарежьте тонкими кружочками или полукольцами.
2. Смешайте воду, уксус, соль и сахар, размешайте до растворения.
3. Чеснок нарежьте тонкими пластинками.
4. Сложите редьку в банку, пересыпая чесноком, и залейте маринадом.
5. Оставьте на 2 часа при комнатной температуре, затем охладите.
6. Подавать как закуску или гарнир к мясным блюдам.

## **8. Лобио из фасоли с зеленью**

Ингредиенты (на 4 порции):

- Красная фасоль – 200 г.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Укроп – 1 пучок.

- Петрушка – 1 пучок.
- Чеснок – 2 зубчика.
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Соль – по вкусу.
- Чёрный молотый перец – по вкусу.

Приготовление:

1. Фасоль замочите на ночь, затем сварите до мягкости. Откиньте на дуршлаг.
2. Лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.
3. Добавьте к луку фасоль и готовьте 5 минут, периодически помешивая.
4. Петрушку, укроп и чеснок мелко нарежьте, добавьте в фасоль.
5. Приправьте солью и перцем, тщательно перемешайте.
6. Подавайте тёплым или холодным.

## **9. Салат с курдюком и помидорами**

Ингредиенты (на 4 порции):

- Курдюк – 150 г.
- Помидоры – 3 шт.
- Лук зелёный – 1 пучок.
- Уксус 6% – 1 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль – по вкусу.

Приготовление:

1. Курдюк нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета. Выложите на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.
2. Помидоры нарежьте крупными ломтиками.
3. Зелёный лук мелко порубите.
4. Смешайте помидоры, курдюк и лук в салатнике.
5. Заправьте уксусом и растительным маслом, посолите по вкусу.

## **10. Салат из капусты с уксусом и зирой**

Ингредиенты (на 4 порции):

- Белокочанная капуста – 300 г.
- Морковь – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика.
- Уксус 6% – 2 ст. л.
- Зира – 1/2 ч. л.
- Соль – по вкусу.
- Сахар – 1 ч. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.

Приготовление:

1. Капусту нарежьте тонкой соломкой, слегка помните руками с солью.
2. Морковь натрите на крупной тёрке.
3. Чеснок пропустите через пресс.

4. Смешайте уксус, сахар и зиру, добавьте растительное масло.
5. Соедините капусту, морковь и чеснок, заправьте приготовленным маринадом.
6. Оставьте на 15—20 минут для пропитки перед подачей.

## 11. Салат из нута с зеленью

Ингредиенты (на 4 порции):

- Нут (турецкий горох) – 200 г.
- Лук красный – 1 шт.
- Петрушка – 1 пучок.
- Укроп – 1 пучок.
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Лимонный сок – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу.
- Перец чёрный молотый – по вкусу.

Приготовление:

1. Нут замочите на ночь, затем сварите до мягкости.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами, замаринуйте в лимонном соке на 10 минут.
3. Зелень мелко порубите.
4. В миске смешайте нут, маринованный лук и зелень.
5. Заправьте растительным маслом, посолите, поперчите. Перемешайте.
6. Подавайте охлаждённым.

## 12. Маринованная тыква по-узбекски

Ингредиенты (на 4 порции):

- Тыква (мякоть) – 300 г.
- Чеснок – 2 зубчика.
- Зира – 1/2 ч. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Сахар – 1 ч. л.
- Уксус 6% – 2 ст. л.
- Вода – 100 мл.

Приготовление:

1. Тыкву нарежьте тонкими ломтиками или натрите на тёрке для корейской моркови.
2. Чеснок нарежьте пластинками.
3. В кастрюле вскипятите воду с уксусом, солью, сахаром и зирой.
4. Залейте тыкву горячим маринадом, добавьте чеснок.
5. Накройте крышкой и оставьте при комнатной температуре на 2—3 часа.
6. Подавайте как пикантную закуску.

## 13. Салат из картофеля с курдюком

Ингредиенты (на 4 порции):

- Картофель – 300 г.
- Курдюк – 100 г.
- Лук репчатый – 1 шт.

- Чеснок – 1 зубчик.
- Зира – 1/2 ч. л.
- Соль – по вкусу.
- Растительное масло – 2 ст. л.

Приготовление:

1. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте крупными кубиками.
2. Курдюк нарежьте мелкими кубиками и обжарьте до хрустящего состояния.
3. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на курдючном жире до золотистого цвета.
4. Соедините картофель, лук и курдюк. Добавьте зиру, соль, выдавите чеснок.
5. Заправьте растительным маслом, хорошо перемешайте.

## 14. Острая капуста с паприкой

Ингредиенты (на 4 порции):

- Капуста – 300 г.
- Морковь – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика.
- Красный молотый перец – 1/4 ч. л.
- Сладкая паприка – 1/2 ч. л.
- Уксус 6% – 2 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль – по вкусу.

Приготовление:

1. Капусту нашинкуйте тонкими полосками, морковь натрите на крупной тёрке.
2. Чеснок пропустите через пресс.
3. Смешайте овощи, добавьте соль, красный перец и паприку.
4. Влейте уксус и растительное масло, тщательно перемешайте.
5. Оставьте на 30 минут для пропитки перед подачей.

## 15. Салат из огурцов с чесноком и зирой

Ингредиенты (на 4 порции):

- Огурцы – 300 г.
- Чеснок – 2 зубчика.
- Зира – 1/2 ч. л.
- Соль – по вкусу.
- Растительное масло – 2 ст. л.

Приготовление:

1. Огурцы нарежьте тонкими кружочками.
2. Чеснок пропустите через пресс.
3. Смешайте огурцы с чесноком, добавьте зиру и соль.
4. Заправьте растительным маслом, хорошо перемешайте.
5. Подавайте сразу, чтобы огурцы сохранили свежесть.

## 16. Салат с гранатом и редькой

Ингредиенты (на 4 порции):

- Редька зелёная – 200 г.
- Зёрна граната – 100 г.
- Петрушка – 1 пучок.
- Уксус 6% – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу.
- Перец чёрный молотый – по вкусу.

Приготовление:

1. Редьку натрите на крупной тёрке.
2. Петрушку мелко порубите.
3. Смешайте редьку, гранатовые зёрна и петрушку.
4. Заправьте уксусом, солью и чёрным перцем. Хорошо перемешайте.

## 17. Салат из курицы с айвой

Ингредиенты (на 4 порции):

- Куриное филе – 300 г.
- Айва – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Зира – 1/2 ч. л.
- Соль – по вкусу.
- Перец чёрный молотый – по вкусу.

Приготовление:

1. Куриное филе отварите до готовности, остудите и нарежьте тонкими полосками.
2. Айву очистите от семян и нарежьте тонкими ломтиками.
3. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.
4. Смешайте курицу, айву и лук в миске.
5. Добавьте зиру, соль, перец и хорошо перемешайте.

## 18. Морковный салат с орехами

Ингредиенты (на 4 порции):

- Морковь – 300 г.
- Грецкие орехи – 50 г.
- Чеснок – 1 зубчик.
- Уксус 6% – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу.
- Сахар – 1/2 ч. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.

Приготовление:

1. Морковь натрите на тёрке для корейской моркови.
2. Орехи измельчите в ступке или ножом.

3. Чеснок пропустите через пресс.
4. Смешайте морковь с орехами и чесноком, добавьте соль, сахар и уксус.
5. Заправьте растительным маслом, хорошо перемешайте.

## **19. Кабачковая закуска с зеленью**

Ингредиенты (на 4 порции):

- Кабачки – 2 шт.
- Петрушка – 1 пучок.
- Чеснок – 2 зубчика.
- Лимонный сок – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу.
- Перец чёрный молотый – по вкусу.
- Растительное масло – 2 ст. л.

Приготовление:

1. Кабачки нарежьте тонкими кружочками и обжарьте на растительном масле с двух сторон до мягкости.
2. Чеснок натрите на мелкой тёрке, петрушку мелко нарежьте.
3. Выложите обжаренные кабачки на блюдо, посыпьте чесноком и петрушкой.
4. Сбрызните лимонным соком, добавьте соль и перец.

## **20. Холодная закуска из баклажанов и болгарского перца**

Ингредиенты (на 4 порции):

- Баклажаны – 2 шт.
- Болгарский перец – 2 шт.
- Чеснок – 3 зубчика.
- Петрушка – 1 пучок.
- Уксус 6% – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу.
- Растительное масло – 3 ст. л.

Приготовление:

1. Баклажаны и перцы запеките в духовке или на открытом огне до мягкости.
2. Очистите овощи от кожицы и нарежьте крупными кусками.
3. Чеснок пропустите через пресс, петрушку мелко нарежьте.
4. Смешайте овощи с чесноком и зеленью, добавьте уксус и соль.
5. Полейте растительным маслом, охладите перед подачей.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### 1. Узбекский шурпа с бараниной

Ингредиенты (на 6 порций):

- Баранина на косточке – 500 г.
- Картофель – 3 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Помидоры – 2 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Зелень (кинза, укроп) – 1 пучок.
- Зира – 1 ч. л.
- Соль – по вкусу.
- Чёрный молотый перец – по вкусу.
- Вода – 2,5 л.

Приготовление:

1. Баранину тщательно промойте и нарежьте крупными кусками.
2. В большой кастрюле залейте мясо водой, доведите до кипения, удалите пену, уменьшите огонь и варите 1,5—2 часа.
3. Очистите картофель, морковь и лук. Нарежьте картофель крупными кусками, морковь и лук – полукольцами.
4. Добавьте картофель, морковь и лук в бульон. Варите 15 минут.
5. Помидоры нарежьте крупными дольками, болгарский перец – полосками, добавьте в суп.
6. Посолите, добавьте зиру, чёрный перец. Варите ещё 10 минут.
7. Перед подачей посыпьте суп мелко нарубленной зеленью.

### 2. Мастава (рисовый суп)

Ингредиенты (на 6 порций):

- Говядина – 300 г.
- Рис – 100 г.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Помидоры – 2 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Чеснок – 2 зубчика.
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Зира – 1 ч. л.
- Соль – по вкусу.
- Вода – 2 л.

Приготовление:

1. Нарежьте говядину мелкими кусочками, обжарьте в растительном масле до румяной корочки.

2. Добавьте нарезанный лук и морковь, обжарьте ещё 5 минут.
3. Помидоры очистите от кожицы, нарежьте кубиками и добавьте в мясо. Готовьте 5 минут.
4. Добавьте рис, перемешайте и влейте воду. Варите 20 минут.
5. Очистите картофель, нарежьте кубиками и добавьте в суп. Варите до готовности картофеля.
6. Посолите, добавьте зиру и мелко нарезанный чеснок.
7. Подавайте горячим, посыпав зеленью.

### **3. Кайнатма шурва (простая шурпа)**

Ингредиенты (на 6 порций):

- Курдюк – 150 г.
- Баранина – 400 г.
- Лук репчатый – 3 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Картофель – 3 шт.
- Томаты – 3 шт.
- Перец чёрный молотый – по вкусу.
- Зира – 1 ч. л.
- Соль – по вкусу.
- Вода – 2,5 л.

Приготовление:

1. Курдюк нарежьте мелкими кубиками, растопите в кастрюле на среднем огне. Удалите шкварки.
2. Нарежьте баранину крупными кусками, добавьте в кастрюлю, обжарьте до лёгкой корочки.
3. Лук нарежьте кольцами, морковь – крупными кусками, добавьте к мясу.
4. Залейте всё водой, доведите до кипения, снимите пену и варите на медленном огне 1,5 часа.
5. Очистите картофель, нарежьте крупными кусками и добавьте в суп.
6. Помидоры нарежьте крупными дольками и добавьте в кастрюлю за 15 минут до готовности.
7. Посолите, добавьте зиру и перец, дайте супу настояться 10 минут перед подачей.

### **4. Хаш (суп из говяжьих ножек)**

Ингредиенты (на 6 порций):

- Говяжьи ножки – 1 кг.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Чеснок – 4 зубчика.
- Соль – по вкусу.
- Уксус 6% – для подачи.
- Зелень (кинза, укроп) – для подачи.
- Вода – 3 л.

Приготовление:

1. Говяжьи ножки тщательно промойте, удалите грязь, разрубите на крупные куски.

2. Залейте водой, доведите до кипения и варите 6—8 часов на слабом огне, периодически снимая пену.
3. Через 4 часа добавьте очищенный лук и чеснок. Продолжайте варить.
4. За 30 минут до окончания варки посолите.
5. Подавайте хаш горячим с уксусом и рубленой зеленью.

## 5. Суп с машем (Машкичири)

Ингредиенты (на 6 порций):

- Маш – 200 г.
- Баранина – 300 г.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Рис – 100 г.
- Зира – 1 ч. л.
- Соль – по вкусу.
- Чёрный молотый перец – по вкусу.
- Вода – 2,5 л.

Приготовление:

1. Замочите маш на 2—3 часа.
2. Нарезьте баранину небольшими кусками, обжарьте с нарезанным луком до румяной корочки.
3. Добавьте натёртую морковь, обжарьте ещё 5 минут.
4. Влейте воду, доведите до кипения, добавьте маш и варите 30 минут.
5. Добавьте промытый рис, зиру, соль и перец. Варите до готовности риса.
6. Подавайте горячим с зеленью.

## 6. Лагман (суп с домашней лапшой)

Ингредиенты (на 6 порций):

- Баранина – 400 г.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Помидоры – 3 шт.
- Болгарский перец – 2 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Чеснок – 3 зубчика.
- Домашняя лапша – 400 г.
- Томатная паста – 2 ст. л.
- Зира – 1 ч. л.
- Соль – по вкусу.
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Вода – 2 л.

Приготовление:

1. Нарезьте баранину кубиками, обжарьте в глубокой кастрюле с растительным маслом.
2. Лук нарежьте полукольцами, морковь – соломкой, добавьте к мясу, обжарьте 5 минут.

3. Нарежьте помидоры и болгарский перец кубиками, добавьте к мясу с овощами. Готовьте 10 минут.

4. Очистите картофель, нарежьте крупными кубиками и добавьте в кастрюлю.

5. Разведите томатную пасту в воде, залейте смесью мясо с овощами, доведите до кипения. Добавьте зиру и соль. Варите до готовности картофеля.

6. Отварите лапшу в отдельной кастрюле, промойте холодной водой.

7. В глубокую тарелку выложите лапшу, залейте супом. Посыпьте мелко нарезанным чесноком и зеленью.

## **7. Бозбаш (суп с нутом и бараниной)**

Ингредиенты (на 6 порций):

- Баранина – 500 г.
- Нут – 200 г (замочить на ночь).
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Картофель – 3 шт.
- Помидоры – 2 шт.
- Зира – 1 ч. л.
- Куркума – 1/2 ч. л.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.