

ас+
ИЗДАТЕЛЬСТВО

быстро, вкусно, просто



Вкуснейшие ПЛОВЫ



Дарья Костина
Вкуснейшие пловы
Серия «Быстро, вкусно, просто»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5806143

Вкуснейшие пловы/Авт.-сост. Д. Костина: Астрель; Москва; 2010

ISBN 978-5-17-064227-4

Аннотация

Приведены рецепты приготовления самых разнообразных пловов. Воспользуйтесь заинтересовавшим вас рецептом и приготовьте вкусный плов для ваших близких. Для широкого круга читателей.

Содержание

Почетное блюдо	4
Все, что нужно знать о плове	6
Приготовьте сами	8
Плов классический	8
Плов по-узбекски	10
Плов из баранины с морковью и помидорами	11
Плов из баранины	12
Плов из баранины с тыквой и овощами	13
Плов из баранины острый	14
Плов из баранины с барбарисом	15
Плов из баранины с гранатом	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Вкуснейшие пловы

Составитель

Костина Дарья

Почетное блюдо

В XV веке плов считался одним из самых почетных блюд. Его подавали только на свадьбах и больших праздниках. Зато сейчас, исключая завтрак, плов можно и нужно употреблять в любое время дня, даже по несколько раз, если очень хочется!

Рецептов плова существует множество. А основных видов плова всего два – узбекский, когда рис готовят вместе с мясом, и азербайджанский, когда рис готовят отдельно от мясной (или другой основной) части плова.

Обычно плов состоит из мяса и зерна. В классическом варианте чаще всего зерновой частью является рис, но это не значит, что она не может состоять и из других видов зерна (ячменя, гречки, пшеницы, гороха, фасоли, кукурузы), причем как целиком, так и частично, наряду с рисом. Так же и мясная часть, на востоке обычно приготавливаемая из баранины, может быть из чего угодно – мясного фарша, курицы, свинины, говядины, индейки, фазанов, куропаток, пере-

пелов, осетрины, севрюги, ветчины, колбасы и даже мидий и осьминогов.

В качестве приятного дополнения к плову могут служить практически любые сушеные (курага, изюм, чернослив) и свежие (банан, черешня, айва, финики, клюква, дыня и т. п.) фрукты. Использование различных фруктов придает плову свежий, яркий вкус и пикантность.

Воспользуйтесь заинтересовавшим вас рецептом и приготовьте вкусный плов для ваших близких.

Приятного аппетита!

Все, что нужно знать о плове

● Обычно готовый плов подают в одном блюде на две, четыре, шесть и более персон. Посудой для подачи служат большие плоские фарфоровые, фаянсовые, гончарные блюда. На них плов кладут горкой, а сверху – куски мяса, фрукты, айву, чеснок. Все посыпают рубленым зеленым луком. Можно подавать плов и отдельными порциями в тарелках и неметаллических мисках.

● Если плов подгорел, нужно котел снять с огня и поставить в холодную воду. Переложить плов в другой котел и продолжать варку.

● Жир при перекаливании не разбрызгивается, если в котел насыпать немного соли.

● Плов может подгореть от того, что плохо вымыт котел.

● Если плов недосолен, его можно сбрызнуть виноградным уксусом.

● Чтобы подогреть оставшийся плов, следует добавить мелко нашинкованный лук, сбрызнуть плов холодным черным чаем, перемешать и подогревать до испарения влаги.

● Чтобы рис оставался крепким и не разваривался, при его мытье рекомендуется добавить в воду соль (на 1 кг 1 столовую ложку).

● Чтобы плов получился не очень жирным, перед закладкой риса надо положить в котел очищенную картофелину.

● Освежить вялую морковь можно, положив ее в кастрюлю с холодной водой и сбрызнув уксусом. Через 20–30 минут ее сочность и хрупкость восстановятся.

● Если плов пересолен, надо добавить в него растопленное сливочное масло: на одну порцию – чайную ложку.

● Жесткое мясо хорошо разваривается, если его предварительно полчаса вымачивать в виноградном уксусе.

● Если плов получился слишком жирный, к столу можно подать виноградный уксус, кислые зерна граната, зелень, редис. Жирность и плотность плова хорошо смягчают редька, огурцы, свежие помидоры, репчатый лук и салаты из этих овощей.

● В плов входят такие основные компоненты: лук, морковь, мясо, рис, жир, соль, вода, а также специи и приправы.

● К плову подают свежие фруктовые и овощные соки, обладающие высокой кислотностью, например, сок граната, клубники, вишни и томатов. Они способствуют лучшему усвоению плова, дополняют его витаминами, минеральными солями и другими полезными веществами, смягчают ощущение сильной жажды.

Приготовьте сами

Плов классический

● *1 кг мяса, 1 кг риса, 300 мл подсолнечного масла, 1 кг моркови, 5 крупных головок лука.*

Казан поставить на огонь и хорошенько прогреть. Когда масло прокалится, бросить в казан маленькую луковичку. Когда она почернеет, вытащить ее. Теперь масло очистилось и приобрело хороший запах.

Мясо для этого плова годится любое. Едва выпарится вода и мясо начнет покрываться корочкой, положить лук. Чуть убавить огонь и немного потушить лук, а затем добавить морковь, нарезанную тонкой соломкой. Теперь можно посолить, поперчить и добавить специи (зира, барбарис).

Хорошенько потушить морковь, добавить в казан чуть меньше литра воды и дать покипеть на маленьком огне 10–15 минут. Сделать огонь максимально сильным и засыпать рис в казан. Как только уровень воды опустится ниже уровня риса, проделать несколько ямок до дна казана.

Когда вода выпарится, рис надо разровнять, сделать посередине отверстие и влить 50–60 мл холодной воды. Закрывать крышку казана и сделать маленький огонь. Через 20 минут плов будет готов.

В плов можно положить картофель (перед закрытием) или голубцы из виноградных листьев, вместо воды налить гранатовый сок, добавить финики, цукаты, миндаль и фисташки.

Плов по-узбекски

● 2–3 стакана риса, 400 г жирной баранины, 200–300 г моркови, 150–200 г лука, 200 г бараньего или говяжьего сала или растительного масла.

Баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить в котелке на сильно разогретом жире, добавить лук, морковь, нарубленные соломкой, и обжарить вместе с мясом; затем баранину залить 4 стаканами воды, добавить соль, перец и довести до кипения. Рис промыть, сливая воду 3–4 раза, положить в котелок с мясом и разровнять. Когда вода выкипит, на поверхности риса сделать несколько углублений до дна при помощи веселки или деревянной палочки; чтобы плов не подгорел, влить в эти углубления по 1–2 столовые ложки воды, после чего котелок плотно закрыть крышкой и оставить на 25–30 минут на очень слабом огне.

При подаче плов поместить на блюдо в виде горки, сверху положить кусочки баранины и посыпать сырым луком, нарезанным соломкой.

Плов из баранины с морковью и помидорами

● *500 г баранины (мякоти), 3 столовые ложки жира или растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 стакан риса, 3 стакана воды, 4 моркови, 4 помидора или 1 столовая ложка томатной пасты, красный перец, зелень, соль.*

Маленькие кусочки мяса подрумянить в горячем жиру. Там же обжарить лук и маленькие кубики моркови. Добавить нарезанные помидоры или томатную пасту и залить тремя стаканами горячей воды. Жидкость остро заправить, положить промытый рис, перемешать и тушить в плотно закрытой посуде на плите или в духовке до полной готовности. Необходимо следить за тем, чтобы пища не подгорала. В случае надобности долить воды и слегка перемешать вилкой. Подавая на стол, посыпать зеленью. На гарнир – свежий огурец или зеленый салат.

Плов из баранины

● 100 г баранины (грудинка и мякоть лопатки), 15 г столового маргарина, 150 мл воды, 70 г риса, 15 г репчатого лука, лавровый лист, перец, соль.

Мясо разрубить на куски по 35–40 г, посыпать солью и перцем, обжарить, положить в сотейник и залить пассерованным в жире томатом и горячей водой. Когда жидкость закипит, засыпать промытый рис. Добавив пассерованный лук и лавровый лист, варить на слабом огне, осторожно помешивая до тех пор, пока вся жидкость не будет впитана рисом. Довести до готовности в жарочном шкафу.

Плов из баранины с тыквой и овощами

● *500 г баранины, 150 г риса, 1 кг тыквы, 100 г репчатого лука, 200 г помидоров, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Баранину отделить от костей, нарезать мелкими кусочками, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью петрушки, смешать с поджаренным луком.

Рис промыть, ошпарить кипятком и соединить с мясом. Тыкву очистить от семян и кожицы, разрезать на ломтики, посолить и обжарить в масле. Обжаренную тыкву уложить ровным слоем в кастрюлю, на тыкву положить слой мяса с рисом, сверху закрыть половинками помидоров. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить в духовом шкафу до готовности. Тыкву можно заменить сладким перцем, кабачками, свежей капустой, айвой.

Плов из баранины острый

● 500 г баранины (мякоти), 3 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 маленький лавровый лист, 2 шт. гвоздики, красный перец, 1 стакан риса, 3 стакана воды, соль.

Мясо нарезать соломкой, подрумянить в жиру вместе с рубленным луком и чесноком, добавить приправы и столько горячей воды, чтобы она едва покрывала мясо. Тушить на слабом огне. Когда мясо будет готово, лавровый лист и гвоздику удалить и перемешать тушеное мясо с отварным рисом.

На гарнир можно подать салат из сырых овощей и тушеную свеклу.

Плов из баранины с барбарисом

● *1 кг риса, 1 кг баранины, 600 г моркови, 500 г репчатого лука, 300 г курдючного сала, барбарис, черный перец, соль.*

Мякоть баранины нарезать кусочками, посыпать солью, черным перцем, положить в глубокую посуду с раскаленным жиром и обжарить до коричневого цвета. Затем добавить шинкованную соломкой морковь, обжарить, добавить нарезанный полукольцами репчатый лук, обжарить все вместе, залить водой, дать закипеть и добавить промытый рис и барбарис. Тушить плов при слабом кипении, закрыв посуду крышкой.

Плов из баранины с гранатом

● *1½ стакана риса, 500 г баранины, 3 головки репчатого лука, 2 граната средней величины, ½ стакана топленого масла.*

Баранину разрубить на небольшие куски, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или на сале вместе с мелко нарезанным луком. Как только лук и баранина поджарятся, залить их водой настолько, чтобы только покрыть водой баранину; прибавить зерна граната, кастрюлю закрыть и тушить мясо, пока оно не сделается мягким.

Для приготовления плова рис тщательно промыть и замочить в теплой воде в течение часа для набухания, после чего откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, рис засыпать в подсоленную кипящую воду и варить, пока крупинки снаружи станут мягкими, а внутри еще будут сохранять некоторую упругость. В этот момент рис надо откинуть на сито, для охлаждения полить его холодной водой. Затем в глубокой кастрюле растопить часть жира, положить туда отваренный рис, полить остальным жиром, закрыть кастрюлю крышкой и нагревать в течение 40–45 минут.

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.