

## СТРАВИ УЗБЕЦЬКОЇ КУХНІ

Традиції приготування їжі в Узбекистані сягають коренями в глибочинь століть. Прийоми кулінарного оброблення, вибір сировини, асортимент страв формувалися під впливом багатовікових традицій, що зумовили різноманітність узбецької кухні. Міжнародні зв'язки сприяли збагачуванню її досвідом інших народів.

Особливості узбецької кухні виявляються в специфічних прийомах технології оброблення сировини, використанні певних продуктів, традиційному доборі страв. Наприклад, під час приготування перших страв м'ясо попередньо обсмажують, в результаті чого страви набувають характерного аромату й золотисто-коричневого кольору. Часто зустрічається такий прийом, за якого для приготування супу не використовують готовий бульйон, а безпосередньо варять м'ясо великим куском разом з іншими компонентами. Готове м'ясо виймають із супу, порціюють і кладуть у суп під час подавання. Іноді цей прийом застосовується у зворотній послідовності: м'ясо спочатку подрібнюють, а після цього використовують для приготування супу.

У групі перших страв переважають заправні супи, до складу густої частини яких часто входить норин (локшина). Для заправки супів широко використовують кисломолочні продукти: чакку, сюзьму, сметану, катик, каймак та інші. Норма закладки їх у рецептурах не вказана, а на одну порцію супу вона така: сметани — 10—25 г, інших кисломолочних продуктів — 20—50 г.

Під час приготування других страв використовують такий прийом, як обсмажування продуктів у великій кількості попередньо прожареного жиру, а також на вугіллях. Специфічним прийомом є випікання у печах-тандирах. Історичні традиції, що склалися під впливом матеріальних і духовних чинників, зумовили широке застосування баранини й яловичини, в той час як свинина в узбецькій кухні практично не вживається.

У результаті міжнародного впливу сучасний раціон харчування народів Узбекистану збагатився стравами з риби, однак у національній кухні їхня частка незначна.

Для приготування других страв і гарнів часто використовують крупи й бобові — рис, квасолу, горох, нут і маш.

Широко застосовують в узбецькій кухні прянощі, приправи й зелень: перець червоний і чорний мелений, зіру, кашнич-дон, рейхан, кіндзу, кріп, петрушку, зелену цибулю.

Характерною особливістю узбецької кухні є використання фруктів для приготування як солодких, так і перших, других, холодних страв. Найпоширенішими є айва, сливи, яблука, алича, гранати, вишні.

Великим попитом у місцевого населення користується чорний і зелений чай. Технологія його приготування має особливості, спричинені традиціями, що склалися: до чаю додають вершки, топлене молоко, каймак, сіль.

Важливе місце в харчуванні народів Узбекистану посідають борошняні вироби: самса, пиріжки, коржі з різноманітними фаршами тощо.

Традиційно популярні в узбецькій кухні кисломолочні продукти не тільки як додаток до супів, других страв і борошняних виробів, а й як окремі напої.

## ХОЛОДНІ СТРАВИ

### 11.1. СУЗМАЛІ КУК САЛАТ (САЛАТ ЗЕЛЕНИЙ ІЗ СЮЗЬМОЮ АБО СМЕТАНОЮ)

	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
	I варіант		II варіант	
Редис червоний із бадиллям	143	90	254	160
Огірки свіжі	113	90	200	160
Цибуля ріпчаста	83	70	125	105
Цибуля зелена	225	180	325	260
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	54	40	81	60
Кріп (зелень)	54	40	81	60
Рейхан (васильки справжні) — зелень	7	5	14	10
Зіра	0,5	0,5	0,5	0,5
Сюзьма	500	500	—	—
Сметана	—	—	200	200
Перець чорний мелений	—	—	0,02	0,02
<b>Вихід</b>	—	<b>1000</b>	—	<b>1000</b>

Редис, огірки нарізують скибочками, з'єднують із дрібно нарізаними ріпчастою й зеленою цибулею, зеленню кіндзи, кропу, рейхана, додають зіру, сюзьму (I варіант) і перемішують безпосередньо перед подаванням.

За II варіантом салат безпосередньо перед подаванням заправляють сметаною й перцем.

### 11.2. РЕДИС ВА БОДРІНГЛІ САЛАТ (САЛАТ ІЗ РЕДИСУ Й ОГІРКІВ)

	БРУТТО	НЕТТО
Редис червоний із бадиллям	635	400
Огірки свіжі	316	300
Цибуля зелена	250	200
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	68	50
Кріп (зелень)	81	60
<b>Вихід</b>	—	<b>1000</b>

Підготовлені редис і не обчищені від шкірки огірки нарізують дрібними кубиками, зелену цибулю й зелень кіндзи й кропу шинкують. Усе перемішують, додають сіль, перець червоний або чорний мелений.

Салат оформлюють овочами, залишеними для прикрашання салату.

### 11.3. ТУРПЛІ САЛАТ (САЛАТ ІЗ РЕДЬКИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Редька	1129	790
Цибуля ріпчаста	155	130
Кріп (зелень)	20	15
Оцет 3% -й	15	15
Олія	60	60
<b>Вихід</b>	—	<b>1000</b>

<sup>1</sup> Тут і далі в розділі передбачено використання огірків обчищених, якщо не обумовлене інше. Парникові й ранні огірки від шкірки не обчищають і відповідно зменшують їхню закладку.

Обчищену редьку нарізують соломкою, замочують у холодній підсоленій воді протягом 10—15 хв, воду зливають. Редьку змішують із дрібно нарізаними ріпчастою цибулею й зеленню кропу. Заправляють сумішшю оцту з олією. Під час подавання прикрашають гілочкою зелені.

#### 1.4. ТУРН ВА ЕНГОКЛІ САЛАТ

(САЛАТ ІЗ РЕДЬКИ З ГОРІХАМИ)	БРУТТО	НЕТТО
Редька	1200	840
Фісташки	362	181/170 <sup>1</sup>
або горіхи волоські	378	170
або мигдаль	283	170

Вихід — 1000

Редьку підготовляють, як вказано в рец. 11.3. Ядра волоських горіхів, або фісталю, або смажені ядра фісташок подрібнюють і змішують із редькою.

#### 1.5. КУЗГИ САЛАТ (САЛАТ ОСІННІЙ)

Баранина (лопаткова частина)	400	286
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	431	317
Для маринаду:		
Цибуля ріпчаста	30	25
Часник	32	25
Капшич-дон (насіння коріандру посівного)	2	2
Маса тушкованого м'яса	—	200
Морква	250	200
Редька	286	200
Часник	96	75
Цибуля ріпчаста	89	75
Кіпця	2 1/2 шт.	100
Кріп (зелень)	27	20
Майонез	180	180

Вихід — 1000

М'ясо нарізують кусочками масою 30 г, додають дрібно нарізані ріпчасту цибулю, часник, капшич-дон і витримують протягом 1 год. Після цього м'ясо тушкують протягом 30—40 хв.

Готове м'ясо охолоджують, нарізують соломкою й перемішують із морквою, редькою, попередньо бланшированими й нарізаними соломкою, дрібно нарізаним часником, ріпчастою цибулею, нарізаною півкільцями, половиною порми січених яєць, дрібно нарізаною зеленню кропу й заправляють майонезом.

Під час подавання салат прикрашають часточками яєць і зеленню кропу.

#### 1.6. АНОР ВА ПІЗЛІ САЛАТ

(САЛАТ ІЗ ГРАНАТІВ І ЦИБУЛІ)	БРУТТО	НЕТТО
Гранати	1000	600
Цибуля ріпчаста	488	410

Вихід — 1000

У промитих гранатів видаляють шкірку, з гнізд виймають зерна й перемішують їх із попередньо нарізаною соломкою й бланшированою ріпчастою цибулею.

У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса смажених горіхів.

#### 11.7. "ЛАЗЗАТ" ГАЗАГІ (ЗАКУСКА "ЛАЗЗАТ")

	БРУТТО	НЕТТО
Перець солодкий	67	50
Для фаршу:		
Бринза	31	30
Сметана	10	10
Масло вершкове	10	10
Часник	0,6	0,5
Кріп (зелень)	0,7	0,5
Маса фаршу	—	50
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	100

Солодкий перець перебирають, промивають, підрізують навколо плодоніжки й обережно видаляють її разом із насінням. Підготовлений перець обшпарюють окропом, відкидають на друшляк і заповнюють фаршем.

Для фаршу: бринзу вимочують у холодній кип'яченій воді, розтирають зі сметаною й маслом вершковим до однорідної маси, додають дрібно нарізані часник та кріп і ретельно перемішують.

Під час подавання фарширований перець нарізують кружальцями, прикрашають зеленню петрушки.

#### 11.8. ТОВУК ГУШТ ВА САБЗАВОТЛІ САЛАТ (САЛАТ ОВОЧЕВИЙ ІЗ КУРКОЮ)

Кури	159	105
Маса вареної м'якоті курей	—	40
Огірки свіжі	38	30
Помідори свіжі	35	30
Цибуля зелена	13	10
Кріп (зелень)	11	8
Часник	5,1	4
Майонез	30	30

Вихід — 150

Варену м'якоть курей без шкіри й огірки нарізують соломкою, помідори тонкими кружальцями, зелену цибулю й кріп дрібно нарізують. Частину овочів і зелені залишають для прикрашання.

Підготовлені продукти з'єднують із дрібно нарізаним часником, перемішують, викладають гіркою, поливають майонезом, прикрашають овочами, що залишилися, і зеленню кропу.

#### 11.9. ХАСИП (КОВБАСА БАРАНЯЧА)

Баранина (котлетне м'ясо)	334	239
Жир-сирець баранячий	55	55
Селезінка	111	111
Цибуля ріпчаста	231	194
Крупи рисові	167	167
Сіль	22	22
Перець чорний мелений	0,3	0,3

	БРУТТО	НЕТТО
Вода (для фаршу)	720	720
Кишки баранячі свіжі	555	555
Маса напівфабрикату	—	2000
<b>Вихід</b>	—	1000

Баранячі кишки декілька разів промивають теплою водою, після цього тричі холодною солоною, міняючи воду.

М'ясо, жир-сирець, селезінку й ріпчасту цибулю дрібно нарізують або подрібнюють на м'ясорубці, додають перебрані й промиті рисові крупи, сіль, перець, воду й все перемішують. Цим фаршем наповнюють підготовлені кишки, кінці яких зав'язують ниткою, заливають холодною водою й варять протягом 1 год.

Перед подаванням нитки знімають. Хасип можна подавати як холодним, так і гарячим по 50—100 г на порцію.

#### 11.10. САЛАТ "ОЛТІН КУЗ" (САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ)

Капуста білокачанна свіжа	675	540/340 <sup>1</sup>
Цукор	30	30
Кислота лимонна	0,1	0,1
Вода (для кислоти лимонної)	5	5
Яблука свіжі	414	290 <sup>2</sup>
Майонез	170	170
Сир твердий	120	110
Горіхи волоські	156	70
<b>Вихід</b>	—	1000

Капусту шаткують, перетирають із сіллю, додають цукор і половину лимонної кислоти, розчиненої в теплій кип'яченій воді. Підготовлені яблука без шкірки й насінневих гнізд нарізують соломкою й кладуть у холодну кип'ячену воду з додаванням решти лимонної кислоти на 5—10 хв.

Нашатковану капусту з'єднують з яблуками, частиною майонезу й обережно перемішують.

Під час подавання салат викладують у порційний посуд, поливають рештою майонезу, зверху посипають тертим сиром і подрібненими горіхами волоськими.

### СУПИ

#### 11.11. КИЙМА ШУРВА (СУП ІЗ М'ЯСНИМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

Для кийми:

Баранина (котлетне м'ясо)	113	81
або яловичина (котлетне м'ясо)	110	81
Цибуля ріпчаста	17	14
Яйця	<sup>1</sup> /8 шт.	5
Вода	6	6
Маса напівфабрикату	—	100
Маса готової кийми	—	75

<sup>1</sup> Маса шаткованої капусти, перетертої із сіллю.

<sup>2</sup> Маса яблук без шкірки і насінневих гнізд.

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	60	50
Морква	63	50
Помідори свіжі	54	46
Маргарин	20	20
або олія	17	17
Горох або нут	61	60
або крупи рисові	60	60
Картопля	133	100
Вода	700	700
Петрушка, кріп — зелень	7	5
<b>Вихід</b>	—	1000

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують до напівготовності, після цього кладуть нарізані скибочками моркву, свіжі помідори й продовжують пасерування.

Пасеровані овочі заливають водою, кладуть заздалегідь замочений в холодній воді (5—6 год) і відварений до напівготовності горох або нут, або підготовлені рисові крупи (реп. № 11.9). За 20—25 хв до готовності бобових або крупів кладуть нарізану часточками картоплю. За 5—10 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Для кийми: підготовлене м'ясо двічі подрібнюють на м'ясорубці, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, яйця, воду, сіль, перець чорний мелений, добре перемішують, формують у вигляді кульок (кийми) масою 8—10 г, припускають у невеликій кількості води протягом 10 хв і зберігають в одержаному бульйоні на марміті до подавання.

Під час подавання кийму разом з бульйоном кладуть у суп; страву посипають дрібно нарізаною зеленню.

#### 11.12. КАРАМ ШУРВА (СУП ІЗ КАПУСТОЮ)

Баранина (лопаткова, грудна частини)	152	109
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	154	113
Маса готового м'яса	—	70
Капуста білокачанна свіжа	125	100
Картопля	125	100
Олія	20	20
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	50	40
Помідори свіжі	82	70
Вода	800	800
Петрушка, кріп — зелень	7	5
<b>Вихід</b>	—	1000

М'ясо нарізують кусочками масою 20—30 г, обсмажують на олії до утворення добре підсмаженої кірочки, додають нарізану півкільцями цибулю й продовжують обсмажування, кладуть нарізані частками моркву й свіжі помідори. Після цього додають нашатковану капусту й продовжують обсмажувати ще 5—6 хв.

Обсмажене м'ясо й овочі заливають водою, доводять до кипіння, кладуть нарізану частками картоплю й варять протягом 20—25 хв. За 5—10 хв до готовності додають сіль, спеції.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.



### 1.13. ШУРВА (СУП КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ ПОМІДОРАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини) або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	218	156
Маса готового м'яса	—	100
Картопля	293	220
Помідори свіжі	44	37
Цибуля ріпчаста	36	30
Морква	50	40
Жир-сирець баранячий або яловичий	20	20
Вода	1000	1000
<b>Вихід</b>	—	<b>1000</b>
На порцію 500 г:		
Маса м'яса		50

Підготовлене м'ясо (маса 1,5—2 кг) заливають водою, варять до напівготовності, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю й доводять до кипіння. Після цього кладуть нарізані частками помідори, нарізану соломкою моркву, варять протягом 15—20 хв, додають нарізану частками картоплю, жир-сирець і доводять суп до готовності протягом 20—25 хв.

Перед подаванням м'ясо виймають із супу, нарізують на порційні куски й зберігають на марміті в бульйоні.

### 1.14. ХУЛ НОРИН (НОРИН ІЗ БУЛЬЙОНОМ)

Борошно пшеничне	188	188
в тому числі на підпилення	2	2
Вода	74	74
Сіль	4	4
Маса тіста	—	258
Маса вареного норина	—	400
Баранина (лопаткова, грудна частини) або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	327	234
Маса вареного м'яса	—	150
Цибуля ріпчаста	71	60
Перець чорний мелений	0,02	0,02
Піпра	0,02	0,02
Вода	450	450
<b>Вихід</b>	—	<b>1000</b>

З борошна й води з додаванням солі замішують тісто й залишають на 30—40 хв для розстоювання. Після цього його тонко розкачують (2—3 мм), нарізують на куски розміром 80х200 мм і відварюють у підсоленій воді протягом 5 хв. Після цього відкидають, охолоджують, змащують прожареною олією й нарізують соломкою.

Підготовлене м'ясо (маса 1,5—2 кг) відварюють і також нарізують соломкою.

Локшину (норин) й м'ясо перемішують, заливають бульйоном, в якому варилося м'ясо, і доводять до кипіння.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, змішаною із перцем чорним меленим і зіркою.

### 1.15. КАЙНАТМА ШУРВА (БУЛЬЙОН М'ЯСНИЙ З ОВОЧАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини) або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	218	156
Маса вареного м'яса	—	100
Горох лущений або нут	20	20
Морква	75	60
Цибуля ріпчаста	71	60
Перець солодкий	53	40
Помідори свіжі	59	50
Жир-сирець баранячий або яловичий	20	20
Картопля	200	150
Вода	900	900
Петрушка, кріп — зелень	7	5
<b>Вихід</b>	—	<b>1000</b>

Підготовлене м'ясо (реп. № 11.13) варять до готовності. Готове м'ясо нарізують порційними кусками й зберігають на марміті в бульйоні.

У киплячий бульйон кладуть підготовлений горох або нут (реп. № 11.11), зварений окремо до напівготовності, моркву, нарізану частками, і варять протягом 10—15 хв. Після цього додають третину дрібно нарізаної ріпчастої цибулі, солодкий перець, нарізаний кільцями, свіжі помідори, нарізані частками або кружальцями, жир-сирець, нарізаний кубиками, спеції й варять до готовності. Картоплю нарізують частками й варять окремо до готовності протягом 20—25 хв. У бульйон із горохом додають картоплю, сіль, спеції.

Під час подавання супу посипають дрібно нарізаною зеленню й ріпчастою цибулею, що залишилися.

### 1.16. КИФТА ШУРВА (СУП ГОРОХОВИЙ ІЗ ОВОЧАМИ Й КИФТОЮ)

Для кифти:		
Баранина (котлетне м'ясо) або яловичина (котлетне м'ясо)	92	66
Крупи рисові	90	66
Яйця	20	20
Маса готової кифти	1/4 шт.	10
Горох лущений або нут	—	110
Картопля	40	40
Цибуля ріпчаста	200	150
Морква	60	50
Помідори свіжі	63	50
Маргарин або олія	54	46
Бульйон № 1.94 або вода	20	20
Петрушка, кріп — зелень	17	17
	700	700
	7	5

**Вихід** — **1000**

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують до золотистого кольору, після чого кладуть нарізані частками моркву, свіжі помідори й продовжують пасерування.

Пасеровані овочі заливають бульйоном або водою, кладуть підготовлений горох або нут (реп. № 11.11), зварений окремо до напівготовності, доводять до кипіння, закладають нарізану частками картоплю й варять протягом 20—25 хв. За 5—10 хв до готовності супу додають сіль, спеції.

Для кифти: котлетне м'ясо двічі подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують із припущеним до напівготовності рисом, яйцями, заправляють сіллю, перцем і формують у вигляді сарделенок (1—2 шт. на порцію). Кифту припускають в бульйоні протягом 15—20 хв і зберігають у ньому на марміті до подавання. Під час подавання в суп кладуть кифту й посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.17. МАСТАВА (СУП ІЗ РИСОМ)	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини) або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	218 219	156 161
Маса готового м'яса	—	100
Крупи рисові	81	80
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	63	50
Ріпа	67	50
Помідори свіжі	44	37
або томатна паста	8	8
Маргарин	30	30
або олія	25	25
Картопля	187	140
Вода	800	800
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	1000

М'ясо, нарізане на кусочки масою 5—10 г, обсмажують до утворення добре підсмаженої кірочки, додають цибулю, нарізану півкільцями, кладуть моркву й ріпу, нарізані кубиками. Після цього додають свіжі помідори, нарізані частками, або томатну пасту й продовжують обсмажування. Обсмажене м'ясо й овочі заливають водою, доводять до кипіння, засипають підготовлені рисові крупи й варять протягом 1 год. За 12—15 хв до готовності кладуть картоплю, нарізану кубиками. За 5—10 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції. Під час подавання суп заправляють сметаною, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки й кропу.

11.18. МАНЧИЗА УЗМА ШУРВА (СУП ІЗ ГАЛУШКАМИ)	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини) або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	152 154	109 113
Маса готового м'яса	—	70
Цибуля ріпчаста	95	80
Морква	50	40
Помідори свіжі	47	40
Олія	20	20
Картопля	133	100
Часник	13	10
Вода	800	800
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	1000

Для галушок:  
Борошно пшеничне  
в тому числі на підпилення

75	75
1	1

Яйця	БРУТТО $\frac{1}{8}$ шт.	НЕТТО 7
Вода	30	30
Сіль	1	1
Маса готових галушок	—	120
М'ясо, нарізане кусочками масою 8—10 г, обсмажують до утворення добре підсмаженої кірочки, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, після цього кладуть нарізану кубиками або частками моркву й обсмажують. Через 10—15 хв кладуть нарізані частками свіжі помідори й продовжують обсмажування. М'ясо з овочами заливають водою, доводять до кипіння, кладуть нарізану кубиками картоплю й варять. За 5—10 хв до готовності додають подрібнений часник, сіль і спеції.		
Для галушок: у холодну воду вводять сирі яйця, сіль, додають борошно пшеничне й замішують тісто. Куски готового тіста кладуть на стіл, посипаний борошном, тонко (1—2 мм) розкачують і нарізують на смужки завширшки 20 мм, пересипають борошном, складають смужки одна на одну й нарізують трикутниками.		
Галушки варять окремо в підсоленій воді невеликими порціями. Галушки подають окремо або кладуть у тарілку разом із м'ясом і овочами.		
Під час подавання манчизу посипають дрібно нарізаною зеленню.		
11.19. СУЮК-ОП (СУП ІЗ ЛОКШИНОЮ)	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини) або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	218 219	156 161
Маса готового м'яса	—	100
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	20	16
Маргарин	20	20
або олія	17	17
Картопля	187	140
Для локшини:		
Борошно пшеничне	79	79
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	$\frac{1}{2}$ шт.	20
Вода	15	15
Сіль	2	2
Маса підсушеної локшини	—	85
Маса готової локшини	—	210
Вода	800	800
Вихід	—	1000
М'ясо, нарізане на кусочки масою 10—12 г, обсмажують до утворення добре підсмаженої кірочки, додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізану кубиками моркву й продовжують обсмажування. Обсмажене м'ясо й овочі заливають водою, доводять до кипіння, кладуть нарізану кубиками картоплю. Локшину кладуть у суп за 10—15 хв до готовності, після цього додають сіль і спеції.		
Для локшини: у холодну воду вводять яйця, сіль, перемішують, додають борошно, замішують круте тісто й витримують його протягом 30—40 хв. Куски готового тіста кладуть на стіл, посипаний борошном, і тонко (1—1,5 мм) розкачують. Пересипані борошном пласти тіста складають один на одний, нарізують на смужки завширшки 50—60 мм, які також нарізують соломкою. Локшину розкладають на посипаний борошном стіл шаром не більш як 10 мм і підсушують протягом 2—3 год при температурі 40—50°C. Після цього борошно струшують.		
Подають суп зі сметаною.		

### 11.20. УГРА ЧУЧВАРА (СУП ІЗ ЛОКШИНОЮ Й ПЕЛЬМЕНЯМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Для тіста:		
Борошно пшеничне	62	62
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/8 шт.	5
Вода	23	23
Сіль	1,3	1,3
Маса тіста	—	88
у тому числі: на чучвару	—	66
на локшину	—	22
Маса підсушеної локшини	—	16
Маса вареної локшини	—	40
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	73	52
або яловичина (котлетне м'ясо)	71	52
Цибуля ріпчаста	23	19
Вода	14	14
Сіль	1	1
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Маса фаршу	—	85
Маса чучвари (напівфабрикат)	—	148
Маса вареної чучвари	—	160
Цибуля ріпчаста	36	30
Помідори свіжі	24	20
Олія	20	20
Бульйон № 1.94 або вода	800	800
Петрушка, кріп — зелень	7	5
<b>Вихід</b>	<b>—</b>	<b>1000</b>

Підготовлену чучвару (напівфабрикат) опускають у киплячу підсолену воду, доводять до кипіння й продовжують варити при слабкому кипінні протягом 5—7 хв. Готову чучвару обережно виймають шумівкою.

У киплячий бульйон або воду кладуть пасеровану ріпчасту цибулю, помідори й варять протягом 10—15 хв. За 5 хв до готовності додають сіль, спеції. Локшину (реп. № 11.19) відварюють окремо.

Для тіста: у холодну воду вводять яйця, сіль, перемішують, додають борошно й замішують тісто, яке залишають на 30—40 хв для розстоювання. Куски готового тіста кладуть на стіл, посипаний борошном, тонко (1—1,5 мм) розкачують і відділяють частину тіста, призначену для приготування локшини.

Для чучвари: пласти тіста, що залишилося, розрізують на куски квадратної форми розміром 50х50 мм, викладають на них фарш, згортають із кута на кут і заціпують краї.

Для фаршу: м'ясо й ріпчасту цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають воду, сіль, перець і перемішують.

Під час подавання чучвару й локшину заливають приготовленим бульйоном з овочами, заправляють кислим молоком або сметаною й посипають дрібно нарізаною зеленню.

### 11.21. НОХОТЛІ УГРА (СУП ІЗ ЛОКШИНОЮ Й ГОРОХОМ)

Горох лущений або нут	61	60
Для локшини:		
Борошно пшеничне	60	60
в тому числі на підпилення	4	4

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	2/5 шт.	16
Вода	11	11
Сіль	2	2
Маса підсушеної локшини	—	64
Для фрикаделей:		
Баранина (котлетне м'ясо)	98	70
або яловичина (котлетне м'ясо)	95	70
Цибуля ріпчаста	19	16
Вода	5	5
Олія	—	8
Маса пасерованої цибулі	1/8 шт.	5
Яйця	12	12
Вода	—	93
Маса напівфабрикату	—	70
Маса готових фрикаделей	800	800
Бульйон № 1.94 або вода	7	5
Петрушка, кріп — зелень	—	—
<b>Вихід</b>	<b>—</b>	<b>1000</b>

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлений, як вказано в реп. № 11.11, горох або нут і варять до готовності. За 10—15 хв до готовності супу додають локшину (реп. № 11.19), сіль, спеції.

Сформовані фрикаделі (кульки масою по 8—10 г) припускають окремо в великій кількості бульйону або води протягом 10 хв і кладуть у суп під час подавання. Бульйон після припускання фрикаделей використовують для приготування супів.

Для фрикаделей: підготовлене м'ясо двічі подрібнюють на м'ясорубці, додають дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, яйця, воду, мелений чорний перець, сіль і перемішують.

Під час подавання супу заправляють сметаною, посипають дрібно нарізаною зеленню.

### 11.22. ЧУЧВАРАЛІ ШУРВА (СУП ІЗ ПЕЛЬМЕНЯМИ)

Для тіста:		
Борошно пшеничне	57	57
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/8 шт.	5
Вода	21	21
Сіль	1	1
Маса тіста	—	83
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	91	65
або яловичина (котлетне м'ясо)	88	65
Цибуля ріпчаста	29	24
Вода	18	18
Сіль	2	2
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Маса фаршу	—	106
Маса напівфабрикату	—	185
Маса вареної чучвари	—	200
Цибуля ріпчаста	36	30
Помідори свіжі	24	20
Олія	20	20
Бульйон № 1.94 або вода	800	800
<b>Вихід</b>	<b>—</b>	<b>1000</b>

Чучвару варять, як описано в рец. № 11.20. Ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, пасерують до золотистого кольору, кладуть дрібно нарізані свіжі помідори й продовжують пасерування. Після цього овочі заливають бульйоном або водою й варять протягом 10—15 хв. За 5 хв до готовності кладуть сіль, спеції.

Під час подавання готову чучвару заливають приготівленим бульйоном з овочами, заправляють сметаною й посипають дрібно нарізаною зеленню.

#### 11.23. МОШХУРА

(СУП ІЗ МАШЕМ І РИСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини)	218	156
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	219	161
Маса готового м'яса	—	100
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	38	30
Олія	24	24
Маш	61	60
Крупи рисові	40	40
Картопля	53	40
Вода	800	800
Петрушка, кріп — зелень	7	5

Вихід

— 1000

М'ясо, нарізане кусочками масою 15—20 г, обсмажують на олії до утворення добре підсмаженої кірочки, додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізану кубиками моркву й продовжують обсмажування. М'ясо з овочами заливають водою, кладуть попередньо підготовлений маш і варять до розкриття зерен, після цього додають підготовлені рисові крупи й варять ще 20—30 хв. За 12—15 хв до готовності кладуть нарізану кубиками картоплю, за 5 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Під час подавання суп заправляють сметаною, посипають дрібно нарізаною зеленню.

#### 11.24. МОХОРА (СУП ІЗ ГОРОХОМ)

Баранина (лопаткова, грудна частини)	152	109
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	154	113
Маса готового м'яса	—	70
Олія	20	20
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	63	50
Помідори свіжі	54	46
Горох лущений або нут	101	100
Картопля	93	70
Вода	900	900
Петрушка, кріп — зелень	7	5

Вихід

— 1000

М'ясо, нарізане кусочками масою 25—30 г, обсмажують на олії до утворення добре підсмаженої кірочки, додають ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, нарізану кубиками моркву, нарізані частками помідори й продовжують обсмажування.

М'ясо й овочі заливають водою, кладуть підготовлений горох або нут (рец. № 11.11) і варять до готовності. За 20—25 хв до закінчення варіння додають нарізану частками картоплю, сіль, спеції.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню.

## СТРАВИ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ, КРУПІВ І ЯЄЦЬ

#### 11.25. МЕВА ВА САБЗАВОТ ДИМЛАМАСИ (ОВОЧІ Й ФРУКТИ ТУШКОВАНІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	119	100
Олія	30	30
Маса пасерованої цибулі	—	50
Морква	63	50
Помідори свіжі	118	100
Картопля	67	50
Перець солодкий	20	15
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	14	10
Айва	57	50
Яблука	57	50
Бульйон № 1.94 або вода	100	100
Кріп (зелень)	14	10

Вихід

— 350

Нарізану півкільцями ріпчасту цибулю злегка пасерують, після цього додають нарізані частками моркву, свіжі помідори, картоплю, солодкий перець, обсмажують протягом 10—15 хв, кладуть сіль, дрібно нарізану зелень кіндзи й перемішують.

В айви й кислих яблук видаляють насіннєві гнізда. Підготовлені плоди нарізують частками, змішують із підготовленими овочами, заливають бульйоном або водою й тушкують при слабкому кипінні до готовності протягом 20—25 хв.

Під час подавання страву посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

#### 11.26. КАРТОПЛЯ БІЙРОН (КАРТОПЛЯ, ТУШКОВАНА ІЗ ЦИБУЛЕЮ)

Картопля	251	188
Цибуля ріпчаста	131	110
Олія	30	30
Вода	24	24
Петрушка, кріп — зелень	7	5

Вихід

— 250

Підготовлену ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, пасерують на олії, кладуть нарізану кружальцями завтовшки 3—4 мм картоплю, додають сіль і обсмажують, періодично помішуючи, протягом 5—8 хв. Після цього картоплю й цибулю заливають водою й тушкують 10—15 хв при слабкому нагріванні до готовності.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.

#### 11.27. ТУХУМ ПАЛОВ (ПЛОВ З ЯЙЦЯМИ)

	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Крупи рисові	160	160	100	100
Цибуля ріпчаста	60	50	30	25
Морква	163	130	100	80
Олія	60	60	30	30
Яйця	1 шт.	40	1 шт.	40

Вихід

— 495

—

340



Рисові крупи підготовляють, як вказано в рец. № 11.34. Нарізану півкільцями ріпчасту цибулю обсмажують на олії, додають нарізану соломкою моркву й продовжують смаження. Після цього додають воду (об'ємне співвідношення води й рису 1:1), сіль, спеції й тушкують протягом 15—20 хв. Рівним шаром по всій поверхні посудини кладуть рис, варять у відкритій посудині до повного википання рідини, закривають посудину кришкою й доводять до готовності протягом 25—30 хв. Готовий плов обережно перемішують.

Під час подавання плов викладають гіркою, зверху прикрашають нарізаними кружальцями зварених круто яєць.

11.28. ПОМІДОР КУЙМОК (ПОМІДОРИ, ФАРШИРОВАНІ ЯЄЧНОЮ МАСОЮ) БРУТТО				НЕТТО	
Помідори свіжі	445			378	
Масло вершкове	15			15	
Яйця	3 шт.			120	
Олія (для змащування посудини)	2			2	
Вихід	—			250	

Помідори промивають, зрізують частину м'якоті, щоб утворилися заглиблення для фаршу. М'якоть помідорів використовують для приготування соусів.

У заглиблення в підготовлених помідорах кладуть розм'якшене масло вершкове, обережно вливають яєчну масу, викладають у змащену олією посудину й доводять до готовності в духовій шафі протягом 20 хв.

Для яєчної маси: в яйця додають сіль і злегка збивають до однорідної консистенції.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.

## СТРАВИ З РИБИ, М'ЯСА І М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ, СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ

11.29. ДИМЛАМА БАЛИК (РИБА ТУШКОВАНА)	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Судак	298	152	239	122
або сазан	310	152	249	122
або товстолобик	353	152	284	122
З напівфабрикатів:				
Судак	197	152	158	122
або сазан	192	152	154	122
або товстолобик	192	152	154	122
Цибуля ріпчаста	80	67	64	54
Олія	10	10	8	8
Маса тушкованої риби	—	125	—	100
Маса готової риби з пасерованою цибулею й бульйоном	—	200	—	150
Гарнір № 1.324, 1.328, 1.125	—	150	—	150
Вихід	—	350	—	300

Порційні куски риби, нарізані з філе зі шкірою без кісток, викладають у два шари, чергуючи з шарами дрібно нарізаної пасерованої цибулі, заливають рибним бульйоном або водою (40—50 г на порцію), додають сіль, спеції й тушкують до готовності протягом 10—15 хв.

Під час подавання рибу гарнірують, поливають бульйоном, в якому вона тушкувалася.

Гарніри: картопля варена, картопляне пюре, овочі й фрукти тушковані.

11.30. УЗБЕКЧА КАБОВ (ШАШЛИК УЗБЕЦЬКИЙ)			БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини, корейка)			110	79
або яловичина (лопаткова частина, боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)			107	79
Для маринування м'яса:				
Цибуля ріпчаста			24	20
Оцет 3% -й			13	13
Перець червоний мелений			0,4	0,4
Зира			0,06	0,06
Кашнич-дон (насіння коріандру посівного)			0,1	0,1
Сіль			2	2
Маса смаженого шашлику			—	50
Цибуля ріпчаста			12	10
Вихід			—	60

Підготовлене м'ясо баранини або яловичини нарізують кусочками масою 12—15 г, з'єднують з дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, додають оцет 3% -й, зирю, насіння коріандру, спеції, сіль, перемішують і залишають для маринування в холодному місці на 3—4 год.

Мариноване м'ясо нанизують на рожен по п'ять кусочків і смажать протягом 15—20 хв над розпеченим вугіллям на мангалі або в грилі.

Під час подавання шашлик посипають кільцями сирі ріпчастої цибулі.

11.31. КОЗОН ДУЛМА "ТОШКЕНТ" (ШАШЛИК "ТАШКЕНТ")			БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини, корейка)			322	230
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)			313	230
Жир-сирець баранячий або яловичий			20	20
Цибуля ріпчаста			20	17
Зира			0,3	0,3
Яйця			1/5 шт.	8
Маса напівфабрикату			—	270
Олія			15	15
Цибуля ріпчаста			18	15
Маса смаженої дулми			—	178
Гарнір: помідори свіжі			118	100
або огірки свіжі			105	100
Вихід			—	278

Підготовлене м'ясо, жир-сирець, цибулю ріпчасту разом подрібнюють на м'ясорубці, додають яйця, зирю, сіль, спеції й перемішують. З підготовленої маси формують кульки (по 6 шт. на порцію), нанизують на рожен і смажать у фритюрі протягом 8—10 хв. Шашлик подають на роженях.

Гарнір: свіжі помідори або огірки, не очищені від шкірки, нарізані частками.



11.32. ЖАРКОП (ПЕЧЕНЯ)		БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, тазостегнова частини)	150	107	
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	162	119	
Цибуля ріпчаста	30	25	
Морква	50	40	
Олія	13	13	
Помідори свіжі	33	28	
Картопля	300	225	
Маса тушкованого м'яса	—	75	
Маса готових овочів	—	250	
<b>Вихід</b>	—	<b>325</b>	

М'ясо нарізують кусочками масою 25—30 г, обсмажують на олії з дрібно нарізаною ріпчастою цибулею й нарізаною частками морквою, після цього додають нарізані частками помідори, сіль, перець, заливають бульйоном або водою (60 г на порцію) і тушкують. За 25—30 хв до готовності кладуть картоплю, нарізану частками.

Під час подавання страву посипають дрібно нарізаною зеленню.

### 11.33. БЕХИЛІ ЖАРКОП (ПЕЧЕНЯ З АЙВОЮ)

Баранина (лопаткова, грудна, шийна частини)	200	143	
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	216	159	
Маса тушкованого м'яса	—	100	
Цибуля ріпчаста	30	25	
Картопля	197	148	
Помідори свіжі	33	28	
Олія	13	13	
Айва	57	50	
Петрушка, кріп — зелень	7	5	
Маса готових овочів і айви з бульйоном	—	250	
<b>Вихід</b>	—	<b>350</b>	

М'ясо нарізують кусочками масою 25—30 г і обсмажують на олії. Після цього додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізану частками картоплю, дрібно нарізані свіжі помідори й продовжують обсмажування ще 5—10 хв. М'ясо й овочі заливають бульйоном (150 г на порцію), закладають підготовлену нарізану частками айву, без насінневої коробочки, і тушкують протягом 40—45 хв.

Під час подавання страву посипають дрібно нарізаною зеленню.

### 11.34. УЗБЕКЧА ПАЛОВ (ПЛОВ ПО-УЗБЕЦЬКИ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна, лопаткова частини)	166	119	110	79
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	170	125	113	83
Маса готового м'яса	—	75	—	50

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Крупи рисові	160	160	100	100
Цибуля ріпчаста	60	50	30	25
Морква	163	130	100	80
Олія	60	60	30	30
<b>Вихід</b>	—	<b>530</b>	—	<b>350</b>

Перебрані й промиті рисові крупи замочують на 1,5—2 год у підсоленій воді. М'ясо, нарізане на куски масою 1—1,5 кг, обсмажують на олії, нагрітій до температури 160—170°C, до утворення добре підсмаженої кірочки, кладуть до нарізаної півкільцями ріпчасту цибулю й продовжують обсмажування до набуття нею золотистого кольору. Після цього кладуть нарізану соломкою моркву, все перемішують, додають воду (співвідношення води й рису 1:1), сіль, спеції й тушкують протягом 25—30 хв.

Рівним шаром по всій поверхні посудини кладуть підготовлений рис, варять до повного википання рідини, закривають кришкою й доводять до готовності протягом 30—40 хв.

Тушковане м'ясо нарізують дрібними кусочками. Готовий плов обережно перемішують.

Під час подавання на рис з овочами кладуть м'ясо.

### 11.35. САРІМСОК ПНЕЗЛІ ПАЛОВ (ПЛОВ ІЗ ЧАСНИКОМ)

Баранина (грудна, лопаткова частини)	166	119	110	79
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	170	125	113	83
Маса готового м'яса	—	75	—	50
Крупи рисові	160	160	100	100
Цибуля ріпчаста	60	50	30	25
Морква	138	110	75	60
Олія	60	60	30	30
Часник	32	25	26	20
<b>Вихід</b>	—	<b>530</b>	—	<b>350</b>

Плов готують, як вказано у рец. № 11.34. За 25—30 хв до закінчення тушкування м'яса з овочами додають обчищені частки часнику. Тушковане м'ясо нарізують дрібними кусочками. Готовий плов обережно перемішують.

Під час подавання на рис з овочами кладуть м'ясо й часточки часнику.

### 11.36. ЛОВІЯ ПАЛОВ (ПЛОВ ІЗ КВАСОЛЕЮ)

Баранина (грудна, лопаткова частини)	166	119	110	79
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	170	125	113	83
Маса готового м'яса	—	75	—	50
Крупи рисові	140	140	92	92
Цибуля ріпчаста	60	50	30	25
Морква	163	130	131	105
Олія	60	60	30	30
Квасоля	20	20	15	15
<b>Вихід</b>	—	<b>530</b>	—	<b>350</b>

Плов готують, як указано в рец. № 11.34. За 25—30 хв до закінчення тушкування м'яса з овочами додають підготовлену квасоллю, попередньо замочену протягом 5—8 год.

Готовий плов обережно перемішують. Під час подавання на плов кладуть м'ясо, нарізане дрібними кусочками.

#### 11.37. МОШКИЧІРІ (КАША З РИСУ Й МАШУ З М'ЯСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини)	150	107
або яловичина (лопаткова, грудна частини)	162	119
Маса готового м'яса	—	75
Маш	56	55
Крупи рисові	40	40
Олія	20	20
Цибуля ріпчаста	24	20
Морква	13	10
Бульйон № 1.94 або вода	460	460
Маса готової каші з м'ясом	—	380
Цибуля ріпчаста	36	30
Олія	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	20
<b>Вихід</b>	—	<b>400</b>

М'ясо, нарізане кусочками масою 10—15 г, обсмажують на олії, додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізану кубиками моркву й продовжують обсмажування до напівготовності м'яса. Після цього заливають бульйоном або водою (460 г на порцію), засипають підготовлений маш і варять до розкриття зерен на слабкому вогні. Потім додають крупи рисові, сіль і варять до готовності протягом 20—30 хв, періодично помішуючи.

Мошкичірі подають із пасерованою цибулею й олією.

#### 11.38. КОВУРМА ШАВЛА (КАША З РИСУ З М'ЯСОМ І ОВОЧАМИ)

Баранина (лопаткова, грудна частини)	150	107
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	162	119
Маса тушкованого м'яса	—	75
Крупи рисові	85	85
Олія	57	57
Цибуля ріпчаста	32	27
Морква	80	64
Картопля	37	28
Помідори свіжі	64	54
Петрушка, кріп — зелень	7	5
<b>Вихід</b>	—	<b>450</b>

М'ясо, нарізане кусочками масою 10—15 г, обсмажують на олії, додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізану соломкою моркву й смажать. Після цього кладуть картоплю, нарізану кубиками, підготовлені рисові крупи, дрібно нарізані свіжі помідори й продовжують обсмажувати ще 5—10 хв. М'ясо й овочі заливають водою (співвідношення води й рису 3:1) і варять, періодично помішуючи, до готовності протягом 45—50 хв.

Під час подавання ковурму посипають дрібно нарізаною зеленню.

#### 11.39. ТУХУМ ДУЛМА (ЯЙЦЯ У ФАРШІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (котлетне м'ясо)	99	71
або яловичина (котлетне м'ясо)	96	71
Хліб пшеничний	20	20
Цибуля ріпчаста	12	10
Маса котлетної маси	—	100
Яйця	1 шт.	40
Сухарі (для обкачування)	7	7
Яйця	1/2 шт.	20
Маса напівфабрикату	—	167
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Маса смаженої тухум дулми	—	140
Гарнір № 1.338, 1.339	—	110
Помідори свіжі	47	40
Соус № 1.365	—	50
<b>Вихід</b>	—	<b>340</b>

Подрібнене на м'ясорубці м'ясо з'єднують із черствим пшеничним хлібом, попередньо замоченим у воді, додають сіль, перець, ріпчасту цибулю й перемішують. Після повторного подрібнення на м'ясорубці масу ще раз перемішують і порціують.

У приготовлену котлетну масу загортають зварені обчищені яйця, змочують вироби сумішшю сирих яєць, обкачують у сухарях і смажать у фритюрі протягом 10 хв.

Гарнір: смажена картопля або картопля, смажена у фритюрі, й свіжі помідори, нарізані частками.

Соус: червоний основний.

#### 11.40. ТОВУК КАБОБ (ШАШЛИК ІЗ КУРЕЙ)

Кури	222	145
Цибуля ріпчаста	30	25
Оцет 3%-й	15	15
Сіль	2	2
Насіння-дон (насіння коріандру посівного)	0,4	0,4
Зиру	0,2	0,2
Маса смаженого шашлику	—	100
Цибуля ріпчаста	24	20
<b>Вихід</b>	—	<b>120</b>

Підготовлені тушки курей нарубують на кусочки масою 20—25 г, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, оцет, сіль, насіння коріандру посівного, зиру, перемішують і залишають у прохолодному місці на 5—6 год для маринування.

Мариноване м'ясо нанизують на рожен по 4—5 кусочків і смажать у грилі протягом 25—30 хв або на вугіллі протягом 15—20 хв.

Під час подавання посипають нарізаною кільцями ріпчастою цибулею. До шашлику можна додатково подавати свіжі або солоні помідори, огірки, овочеві салати (по 50—100 г на порцію), відповідно збільшивши вихід.

#### 11.41. ТОВУК ЖАРКОП (ПЕЧЕНЯ З КУРЕЙ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Кури	222	145	167	109
Олія	13	13	10	10
Цибуля ріпчаста	30	25	30	25

	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Помідори свіжі	33	28	33	28
Картопля	300	225	300	225
Кріп (зелень)	1,4	1	1,4	1
Маса готових курей	—	100	—	75
Маса готових овочів	—	250	—	250
Вихід	—	350	—	325

Підготовлені тушки курей нарубують на порційні куски, обсмажують на олії, додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізані частками свіжі помідори й продовжують обсмажування ще 5—10 хв. Після цього заливають водою, доводять до кипіння, кладуть нарізану частками картоплю й тушкують до готовності протягом 20—25 хв.

Під час подавання страву посипають дрібно нарізаною зеленню.

#### 11.42. ТОВУК ПАЛОВ (ПЛОВ ІЗ КУРЕЙ)

Кури	222	145	167	109
Маса готових курей	—	100	—	75
Крупи рисові	160	160	110	110
Цибуля ріпчаста	60	50	36	30
Морква	163	130	131	105
Олія	60	60	30	30
Вихід	—	530	—	350

Підготовлені тушки курей нарубують на порційні куски, обсмажують на олії, кладуть нарізану півкільцями ріпчасту цибулю й продовжують обсмажування. Після цього додають нарізану соломкою моркву, усе перемішують, кладуть сіль, спеції, наливають воду (співвідношення води й рису 1:1) і тушкують протягом 25—30 хв.

Підготовлені рисові крупи кладуть рівним шаром по всій поверхні посудини, варять до повного википання рідини, закривають посудину кришкою й доводять до готовності протягом 30—40 хв. Готовий плов обережно перемішують.

Під час подавання на плов зверху кладуть порційний кусок курки.

### СОЛОДКІ СТРАВИ, НАПОЇ

11.43. ДЕСЕР БЕХІ (АЙВА ДЕСЕРТНА)	БРУТТО	НЕТТО
Айва	110	79
Масло вершкове	5	5
Мед	5	5
Для начинки:		
Мигдаль обчищений	21	19
Маса мигдалю смаженого	—	18
Цукор	1	1
Родзинки (кишмиш)	9,2	9
Масло вершкове	10	10
Молоко згущене	8	8
Ванілін	0,01	0,01
Вихід	—	120

Айву обчищають від шкірки, видаляють насіннєву коробочку так, щоб не порушити плід, заповнюють сумішню масла вершкового з медом, варять на парі протягом 40—45 хв, після цього охолоджують і заповнюють начинкою. Під час подавання поливають кремом.

Для начинки: смажений подрібнений мигдаль розтирають із цукром і додають перебраний, промиті у теплій воді й обсушені родзинки.

Для крему: масло вершкове збивають, поступово додаючи згущене молоко ванілін, попередньо розчинений у гарячій воді.

#### 11.44. ЕНГОКЛІ АСАЛ (МЕД ІЗ ГОРІХАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Мед	76	75
Горіхи волоські	82	37/35 <sup>1</sup>
або арахіс	49	37/35 <sup>1</sup>
або мигдаль обчищений	41	37/35 <sup>1</sup>
Вихід	—	100

Ядра горіхів подрібнюють і перемішують із розігрітим медом.

Подають у порційному посуді.

#### 11.45. ХОЛВАЙТАР (ХАЛВА РІДКА)

Борошно пшеничне	150	150
Жир тваринний топлений харчовий	100	100
або олія	100	100
Цукор	200	200
Вода	700	700
Вихід	—	1000

Просіяне пшеничне борошно пасерують із жиром або олією, нагрітою до температури 150—160°C, періодично помішуючи, до появи світло-коричневого кольору. Після цього додають гарячий цукровий сироп і варять, помішуючи, до консистенції густої сметани.

Подають страву охолодженою в порційних формочках по 100—150 г на порцію.

#### 11.46. ОЛЧА ШАРБАТИ (ШЕРБЕТ ІЗ ВИШНІ)

Вишня	684	650
Цукор	180	180
Вода	650	650
Вихід	—	1000

Перебрану й промиту свіжу вишню заливають водою й варять протягом 5—10 хв. Після цього відвар зливають, видаляють кісточки, вишні протирають.

У відвар додають цукор, з'єднують із протертими плодами й охолоджують. Подають шербет охолодженим по 100 г на порцію.

Маса горіхів смажених.

# 11.47. ТАРВУЗ ШАРВАТИ (ШЕРБЕТ ІЗ КАВУНА)

	БРУТТО	НЕТТО
Кавун	2106	1000 <sup>1</sup>
Цукор	25	25
<b>Вихід</b>	<b>—</b>	<b>1000</b>

Свіжий кавун промивають, розрізують на дві частини, м'якоть відділяють від кірки й подрібнюють. Після цього м'якоть віджимають до повного відділення соку, розчиняють у ньому цукор і проціджують. Отриманий розчин кип'ятять протягом 5—10 хв.

Готовий шербет подають холодним по 100 г на порцію.

# 11.48. АЙРАН

Кисле молоко	684	650
або ряжанка	670	650
або кефір	674	650
Вода мінеральна	360	360
або вода кип'ячена	360	360
Сіль	1	1
<b>Вихід</b>	<b>—</b>	<b>1000</b>

Кисле молоко або ряжанку, або кефір розводять мінеральною водою або охолодженою кип'яченою водою й заправляють сіллю.

Подають у келихах, фужерах або склянках по 200 г на порцію. Можна подавати з харчовим льодом (5 г на порцію).

# 11.49. БАРГАК ІЧІМЛИГИ (НАПІЙ ІЗ КУРАГИ)

Курага	150
Вода	1100
<b>Вихід</b>	<b>1000</b>

Курагу перебирають, видаляють сторонні домішки, ретельно промивають у теплій воді. Підготовлену курагу заливають окропом і залишають для настоювання на 24 год. Настій проціджують. Курагу використовують надалі для приготування фаршу.

# 11.50. АСАЛ ІЧІМЛИГИ (НАПІЙ МЕДОВИЙ)

Мед натуральний	150
Кислота лимонна	1
Вода, кип'ячена	900
<b>Вихід</b>	<b>1000</b>

У мед вливають невелику кількість теплої (40°C) кип'яченої води, перемішують до повного його розчинення, додають лимонну кислоту, решту кип'яченої води й охолоджують.

Подають у келихах, фужерах або склянках по 200 г на порцію.

<sup>1</sup> Маса соку кип'яченого.

# БОРОШНЯНІ ВИРОБИ

# 11.51. МАМΠΑР (ГАЛУШКИ З М'ЯСОМ І ОВОЧАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	116	116
в тому числі на підпилення	2	2
Вода	54	54
Сіль	3	3
Маса тіста	—	168
Маса варених галушок	—	225
Олія (для змащування галушок)	3	3
Баранина (лопаткова, грудна частини)	99	71
або яловичина (лопаткова, грудна частини)	109	78
Маса готового м'яса	—	50
Цибуля ріпчаста	48	40
Олія	20	20
Помідори свіжі	100	85
або томатна паста	18	18
Перець солодкий	27	20
Часник	10,3	8
Вода	150	150
Маса готових овочів із соусом	—	195
Яйця	1 шт.	40
Олія (для смаження яєць)	5	5
<b>Вихід</b>	<b>—</b>	<b>510</b>

З борошна й води з додаванням солі замішують тісто, ділять його на ку-сочки масою 30—50 г і залишають на 20—30 хв для розстоювання. Після цього тісто витягують у довгу стрічку завтовшки 2—3 мм і відривають рука-ми дрібні кусочки масою 10—15 г (галушки), які відварюють у підсоленій воді, відкидають на дуршляк, промивають і змащують олією.

Після цього готують м'ясо з овочами (важу). Ріпчасту цибулю й солодкий перець нарізують півкільцями, помідори — частками.

М'ясо, нарізане дрібними кусочками, обсмажують на олії з ріпчастою ци-булею, додають свіжі дрібно нарізані помідори й сіль. Через 5—10 хв кладуть солодкий перець, товчений часник, спеції й продовжують обсмажування ще 8—10 хв, після цього додають воду й тушкують до готовності протягом 30—40 хв.

Перед подаванням готові галушки розігрівають у киплячій воді, виклада-ють у кесе, зверху — м'ясо з овочами (важу), випускню яєчною (натуральну) і посипають дрібно нарізаною зеленню.

# 11.52. КУЙМОК (ОЛАДКИ)

Борошно пшеничне	44	44
Молоко	48	48
Цукор	2	2
Сіль	2	2
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	1	1
Яйця	1,5 шт.	60
Маса тіста	—	155
Олія (для смаження)	7	7
Маса готових оладок	—	150



	БРУТТО	НЕТТО
Масло вершкове	10	10
або сметана	20	20
<b>Вихід: з маслом</b>	—	<b>160</b>
<b>зі сметаною</b>	—	<b>170</b>

У невеликій кількості молока розчиняють сіль, цукор, з'єднують із рештою молока, підігрітого до 35—40°C, додають борошно, змішане із содою питною, яйця й перемішують до утворення однорідної маси.

Оладки смажать із двох боків на нагрітих порційних сковородах, змащених олією, протягом 2—3 хв. Товщина готових оладок має бути не менш як 5—6 мм. Подають оладки з маслом або сметаною по 2 шт. на порцію.

### 11.53. УЗБЕКЧА КУММА (ПИРІЖКИ СМАЖЕНІ УЗБЕЦЬКІ)

Борошно пшеничне	2723	2723
Цукор	176	176
Маргарин	90	90
Сіль	45	45
Дріжджі пресовані	86	86
Вода	—	1494
<b>Маса тіста</b>	—	<b>4500</b>
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	2797	2000
або яловичина (котлетне м'ясо)	2717	2000
Цибуля ріпчаста	1071	900
Вода	300	300
Сіль	70	70
Перець чорний або червоний мелений	2	2
<b>Маса фаршу</b>	—	<b>3200</b>
<b>Маса напівфабрикату</b>	—	<b>7700</b>
Олія (для змащення інвентарю й обладнання)	25	25
Олія	600	600
<b>Вихід</b>	—	<b>100 шт. по 75 г</b>

Для приготування дріжджового тіста в діжку тістомісильної машини вливають підігріту до температури 35—40°C воду, попередньо розведені у воді (температура води не перевищує 40°C) і проціджені дріжджі, цукор, сіль, додають борошно й все ретельно перемішують протягом 7—8 хв. Після цього вводять розтоплений маргарин і замішують тісто до того часу, поки воно не набуде однорідної консистенції.

Діжку закривають кришкою й ставлять на 3—4 год для бродіння в тепле місце (35—40°C). Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 раза, то його обминають протягом 1—2 хв і знову залишають для бродіння, у процесі якого тісто обминають ще 1—2 рази. Тісто, приготовлене з борошна зі слабкою клейковиною, обминають 1 раз.

Приготовлене тісто після розстоювання скручують у джгут на змащеному олією столі й ділять на кусочки масою 45 г. Кусочки тіста формують у кульки, розкладають їх на змащеному олією столі на відстані 40—50 мм один від одного. Після 5—6 хв розстоювання кульки тіста розкачують у вигляді кружалець, на середину яких кладуть по 32 г фаршу. Краї тіста з'єднують, запліскують, надають форми півмісяця й викладають на змащені олією кондитерські листи.

Після розстоювання протягом 30 хв пиріжки смажать в олії в спеціальних таратах для смаження.

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, додають дрібно нарізану цибулю, воду, сіль, перець і перемішують.

### 11.54. ГУШТЛІ КОВУРМА ВАРАКИ СОМСА (САМСА ЛИСТКОВА З М'ЯСОМ СМАЖЕНА)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	3150	3150
Сіль	65	65
Вода	1440	1440
Маргарин (для змащування тіста)	600	600
<b>Маса листового тіста</b>	—	<b>5000</b>
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	2902	2075
або яловичина (котлетне м'ясо)	2819	2075
Цибуля ріпчаста	2482	2085
Олія	325	325
Сіль	25	25
Перець чорний мелений	1	1
<b>Маса готового фаршу</b>	—	<b>2500</b>
Олія (для змащування обладнання)	—	25
<b>Маса напівфабрикату</b>	—	<b>7500</b>
Олія (для смаження)	600	600
<b>Вихід</b>	—	<b>100 шт. по 75 г</b>

З борошна й води з додаванням солі замішують круте тісто й залишають його для розстоювання на 30—40 хв на столі, змащеному олією, тісто тонко розкачують (завтовшки 1,5—3 мм), поверхню змащують розм'якшеним маргарином, накручують пласт на качалку діаметра 40—60 мм і розрізують вздовж. Широкі смужки тіста, у свою чергу, нарізують на прямокутники 40х60 мм, розкачують середину кожного з них, на яку кладуть підготовлений фарш, складають удвоє й з'єднують тісто, надаваючи навколо фаршу так, щоб краї тіста не злипались.

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, обсмажують в олії до напівготовності, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, сіль, перець і доводять до готовності. Самсу смажать у фритюрі.

### 11.55. УЗБЕКЧА КАРТОШКАЛИ ВАРАКИ СОМСА (САМСА УЗБЕЦЬКА ЛИСТКОВА З КАРТОПЛЕЮ)

Борошно пшеничне	3200	3200
в тому числі на підпилення	200	200
Вода	1700	1700
Сіль	40	40
Яйця	2 шт.	80
Маргарин	350	350
<b>Маса тіста</b>	—	<b>5000</b>
Для фаршу:		
Картопля	2667	2000
Жир-сирець баранячий або яловичий,	420	420
або маргарин	420	420
Цибуля ріпчаста	952	800

	БРУТТО	НЕТТО
Перець чорний мелений	2	2
Сіль	32	32
Маса фаршу	—	3200
Маса напівфабрикату	—	8200
Вихід		100 шт. по 65 г

З борошна й води з додаванням солі та яєць замішують тісто, залишають його на 30—40 хв для розстоювання, тонко розкачують (завтовшки 3—4 мм), змащують маргарином, скручують рулетом і залишають на холоді протягом 5—6 год. Після цього тісто викладують на підпилений борошном стіл, розрізують на кусочки масою 50 г, розкачують їх на коржиків, на середину яких кладуть по 32 г фаршу, і краї тіста накладають один на одний, надаючи форми трикутника або квадрата.

Для фаршу: підготовлену картоплю нарізують кубиками або соломкою, додають нарізаний кубиками жир-сирець або розм'якшений маргарин, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, перець, сіль і перемішують.

Самсу викладують на лист і випікають у духовій шафі при температурі 200—240°C протягом 20—25 хв.

Подають по 1 шт. на порцію.

#### 11.56. ГУШТЛІ ОДІЙ СОМСА (САМСА ДУХОВА З М'ЯСОМ)

Борошно пшеничне	4600	4600
в тому числі на підпилення	300	300
Вода	2100	2100
Сіль	140	140
Маса тіста	—	6500
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	4196	3000
або яловичина (котлетне м'ясо)	4076	3000
Жир-сирець баранячий або яловичий	700	700
Цибуля ріпчаста	5000	4200
Зира	6	6
Перець чорний мелений	4	4
Сіль	100	100
Маса фаршу	—	7700
Маса напівфабрикату	—	14200
Олія (для змащування самси й інвентарю)	100	100
Вихід	—	100 шт. по 120 г

З борошна й води з додаванням солі замішують круте тісто й залишають для розстоювання на 30—40 хв. Тісто викладують на стіл, підпилений борошном, розділяють його на джгути, нарізують на кусочки масою 65 г, розкачують у вигляді коржиків із тонкими краями, на середину яких кладуть по 77 г фаршу, краї коржиків складають, надаючи форми трикутника.

Перед випіканням самсу рясно збризкують холодною водою й випікають у духовій шафі протягом 30—35 хв. Готову самсу змащують олією.

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують із нарізаним кубиками жиром-сирцем, дрібно нарізаною цибулею, зирою, сіллю, спеціями й перемішують.

Подають по 1 шт. на порцію.

## СТРАВИ КАЗАХСЬКОЇ КУХНІ

Казахська кухня протягом тривалого часу була орієнтована на страви, виготовлені з м'яса й молока. Конина й баранина, кобиляче, овече, коров'яче, вершкове молоко й продукти їхньої переробки — ось той обмежений та різноманітний асортимент продуктів, якими могли користуватися казахи. Обмежувала розвиток казахської кулінарії недостатня кількість кухонного посуду, за допомогою якого можна було б урізноманітнювати асортимент страв: у казахів, внаслідок їхнього кочового способу життя, спочатку існував тільки дерев'яний і дерев'яний посуд, тобто посуд, який не б'ється, що використовувався головним чином, для зберігання їжі й лише частково для її приготування.

Казахська кулінарія розвивалась у напрямку розробки таких напівфабрикатів із м'яса й молока, які могли б зберігатися досить тривалий час в умовах постійного кочування, і водночас були смачні та не приїдалися при часомому вживанні. Так виникло й розвивалося виготовлення копчених, солонко-копчених і копчено-варених напівфабрикатів із різноманітних частин конини (кази, чужук — кінська ковбаса тощо), смажених пресервів з баранини й баранячого ліверу.

Молоко ж казахи ніколи не вживали в їжу в натуральному виді. Таке ставлення до молока збереглося й до наших днів. Набули поширення кислотно-молочні напівфабрикати й продукти, найзручніші для зберігання й перевезення в кочівних умовах: кумис, скороспілі сири або сухі молочні концентрати. Для всіх цих продуктів характерна ще одна загальна властивість — вони зручні для вживання в холодному виді. Таким чином, казахська кухня із сучасного погляду була значною мірою кухнею холодного харчування.

Характерно, що м'ясо в казахській кухні нарізують і відварюють кусками по 1,5—2 кг, а подрібнюють безпосередньо перед їдою, причому вживають його в натуральному виді.

Для казахської кухні характерні страви, які за своєю консистенцією посідають ніби проміжне положення між супами й другими стравами. До складу таких страв входить багато м'яса, тіста або зерна й відносно незначна кількість насиченого жирного бульйону, приправленого кисломолочними продуктами.

Для більшості страв продукти нарізують дрібними кубиками, соломкою або ромбиками. При цьому особлива увага приділяється рівномірності нарізання, бо це створює оптимальні умови для правильного теплового оброблення.

Із прянощів застосовують зелені кіндзи (коріандру посівного), петрушки, селери, рейхана (васильків справжніх), які подрібненими додають у салати, гарячі закуски, перші й другі страви (по 2—3 г нетто на порцію).

Дуже популярні в казахській кухні борошняні страви, особливо різноманітні коржі, приправлені цибулею або джусаєм, самса, манти тощо. Часто казахи їдять тари — підсмажені зерна, які запивають чаєм або молоком.

Улітку майже в кожній родині готують айран — кисле молоко. З гарячих напоїв популярний чай. Його готують із топленим молоком або вершками та сіллю.