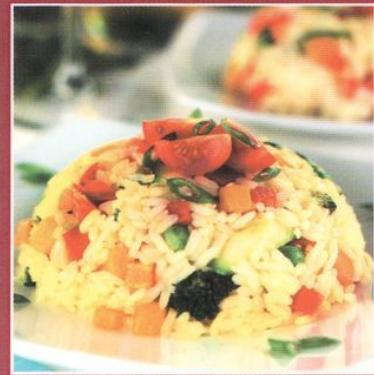
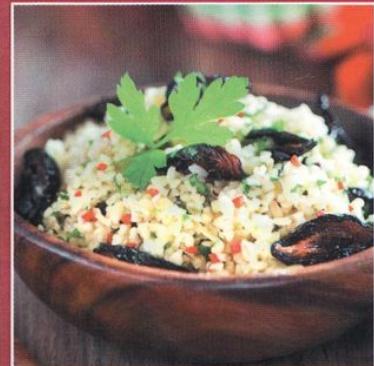


# Восхитительные ПЛОВЫ

Королевское  
Блюдо



**УДК 641.8**

**ББК 36.99**

**В 78**

**Серия «Коронное блюдо»  
Основана в 2012 году**

**В 78 Восхитительные пловы./Авт.-сост. А. И. Кривко.— Х.: Аргумент Принт, 2012.— 96 с.— (Коронное блюдо).**  
**ISBN 978-617-570-317-5**  
**ISBN 978-617-570-298-7 (серия)**

Вы, наверное, и не догадывались, что такое, казалось бы, однообразное блюдо, как плов можно приготовить тысячью способами, и каждый раз это будет совершенно неповторимый рецепт. Его можно готовить с различными видами мяса — бараниной, говядиной, свининой, или же с рыбой и морепродуктами, а можно просто использовать фрукты и ароматные специи. В любом случае благодаря рецептам из нашей книги у вас получится восхитительный плов.

**УДК 641.8  
ББК 36.99**

**ISBN 978-617-570-317-5  
ISBN 978-617-570-298-7 (серия)**

© ООО «Издательство «Аргумент Принт», 2012

# Был бы мир пловом, а я — ложкой!

Плов — настолько древнее блюдо, что очень сложно отследить его историю. Кому только не приписывают его изобретение! И известному арабскому врачу-травителю Авиценне, и мужественным воинам Тамерлана, и даже великому завоевателю Александру Македонскому.

Сегодня все варианты приготовления плова условно сводят к двум способам — узбекскому и азербайджанскому. Согласно первому, все компоненты закладываются в определенном порядке, и в конце мы получаем готовый плов. Во втором случае сначала готовят мясо, потом — рис, а в конце обе части собирают в одно целое.

Конечно, говорить о каком-то одном универсальном рецепте плова совершенно невозможно, ведь существует несметное множество способов приготовления этого блюда. Но все же можно выделить основные обязательные составляющие. В целом это мясо-овощная часть, так называемый зирвак, и крупяная.

Традиционно считается, что плов обязательно должен включать семь компонентов: лук, морковь, мясо, жир, соль, воду и рис.

Лук для плова чаще всего используется репчатый или лук-порей. Целая луковица, прокипевшая в жире на дне казана в самом начале, задает цвет плову, ведь содержащийся в луке сахар карамелизируется и приобретает коричневый оттенок, кроме того, лук придает плову особый вкус.

Моркови в плове должно быть много. Но во многих странах, например Индии и в большинстве арабских государств, плов готовят без моркови. Одной из особенностей узбекского плова является как раз то, что морковь является его основным компонентом. Количество закладываемой моркови зависит от разновидности блюда: ее может быть половина по отношению к рису или же равное с ним количество. Морковь способствует повышению припека риса, лучшему доведению до готовности мяса и, конечно, обогащению плова полезными веществами.

Для приготовления плова используются любые сорта мяса — баранина, говядина, телятина, свинина. Подойдет также мясо птицы — кур, индеек, уток. Кроме того, вкусным получается плов с рыбой или морепродуктами.

Жир можно использовать животного происхождения — курдючный или свиной, или растительный (хлопковое, кукурузное, кунжутное и подсолнечное масло). Жиры выдерживают очень высокую температуру (от 200 до 300 °С), не разлагаясь и не воспламеняясь, хорошо растворяют ароматические и красящие вещества лука, моркови и мяса, что придает плову красивый внешний вид. Жиры обладают способностью поглощаться продуктами, делая их более сочными и нежными.

Из всех сортов риса для плова идеально подходит девизира, которая почти не меняет размеров при приготовлении, но отлично впитывает жир, становясь только вкуснее.

Что касается технологии приготовления плова, остановимся на самом популярном блюде — плов с мясом по-узбекски. Здесь важно помнить о трех основных операция — прокаливании масла, приготовлении зирвака и закладке риса.

Традиционно плов готовят в чугунной посуде с толстым закругленным дном. Для прокаливания масла казан или кастрюлю хорошенко накаливают, затем наливают масло и ставят на слабый огонь. Степень готовности масла определяют по выделению беловатого дымка. В начале зирвак готовят на сильном огне, к середине варки огонь уменьшают, и зирвак кипит на слабом огне 25—30 минут. В приготовленный зирвак кладут пряности. Смесь пряностей засыпают в плов из расчета 1,5—2 чайные ложки на 500 г риса. Затем зирвак солят и заливают небольшим количеством воды: 0,25 или 0,5 стакана на каждые 500 г риса. Подготовленный зирвак разравнивают и аккуратно укладывают сверху рис ровным слоем так, чтобы рис не смешивался с зирваком. Поверхность осторожно, по краю, чтобы не разрушить слой риса, заливают на 1,5—2 см водой. После закладки риса плов досаливают и немного увеличивают огонь. После закипания огонь уменьшают. Обязательное условие — плов должен кипеть равномерно на слабом огне.

Во время кипения посуда с пловом должна быть открыта. Когда вода испарится, следует котел плотно накрыть. Чтобы дать возможность выйти пару, плов протыкают в нескольких местах деревянной палочкой, накрывают крышкой и оставляют на 15—20 минут для полного упревания.



# Плов со свининой и пряностями

## Ингредиенты:

- свинина — 1 кг;
- пропаренный длиннозерный рис — 1 кг;
- изюм — 300 г;
- морковь — 1 кг;
- лук — 0,8 кг;
- чеснок — 4 головки;
- зира — 1 ст. ложка;
- барбарис — 1 ст. ложка;
- куркума —  $\frac{1}{2}$  ст. ложки;
- соль, перец молотый (черный и красный) — по вкусу.

Рис несколько раз промыть и замочить на 1–2 ч. в холодной немножко подсоленной воде.

Морковь нарезать тонкими брусками, лук — тонкими полукольцами, мясо — не очень маленькими кубиками.

Разогреть до максимальной температуры на плите казан емкостью примерно 5 л. Раскалить в нем подсолнечное масло. В масло бросить половинку луковицы и прожарить, когда запах исчезнет, достать прожаренную луковицу из казана. В раскаленное масло выложить кусочки мяса и прожарить их до корочки (примерно 10–15 мин.). Добавить к мясу порезанный лук и жарить его до золотистого цвета. Затем добавить морковь и залить все холодной водой так, чтобы она чуть-чуть покрывала зирвак. Всыпать  $\frac{1}{2}$  ч. ложки красного и черного перца и соль. Также добавить по 1 ст. ложке зиры и барбариса,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки куркумы. Тушить примерно 40–60 мин.

Слить воду, в которой замачивался рис, в сам рис добавить 300 г изюма, перемешать и выложить в казан так, чтобы жидкость чуть-чуть покрывала слой риса. Подождать, пока жидкость испарится, затем деревянной лопаткой сделать отверстия в рисе, чтобы испарились остатки воды. После этого утопить в плове головки неочищенного чеснока.

Собрать рис горкой, накрыть казан крышкой и готовить 15–20 мин.



# Плов со свининой и зеленым горошком

## Ингредиенты:

- свинина — 500 г;
- рис — 200 г;
- зеленый горошек — 100 г;
- репчатый лук — 80 г;
- мясной бульон — 2 стакана;
- томат-пюре — 70 г.

Промытый рис обжарить на масле. Свинину нарезать мелкими кубиками, обжарить с томатом-пюре, добавив мелко нацинкованный лук. В жаровню выложить обжаренный рис, свинину с луком, влить бульон, посолить и тушить на слабом огне. За 10 мин. до готовности добавить зеленый горошек.

# Плов со свининой и черносливом

## Ингредиенты:

- свинина — 1 кг;
- рис — 1 кг;
- морковь — 1 кг;
- изюм — 20 г;
- чернослив — 50 г;
- репчатый лук —  $\frac{1}{2}$  кг;
- чеснок — 5 зубчиков;
- растительное масло,
- соль.

Мясо порезать средними кусками, посолить и жарить до образования румяной корочки. Лук порезать кольцами и добавить к мясу, жарить на масле до золотистого цвета. Морковь порезать соломкой и добавить в казан, равномерно распределив по поверхности мяса. Залить водой (примерно  $\frac{1}{2}$  стакана) и убавить огонь. Казан накрыть крышкой. Через 40 мин. всыпать промытый рис и утопить в нем зубчики чеснока, чернослив и изюм. Залить водой на 1–2 см выше уровня риса. Накрыть казан крышкой, прибавить огонь и тушить еще 40 мин.



ONG CHI GROWERS  
GROWING TOMORROW

# Плов с мясом и грибами

## Ингредиенты:

- свинина — 300 г;
- грибы — 200 г;
- рис — 250 г;
- морковь — 2–3 шт.;
- сладкий перец — 1 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- лук — 2 шт.;
- чеснок — 3–4 зубчика;
- растительное масло;
- петрушка, укроп;
- красный и черный молотый перец, соль — по вкусу.

Мясо обжарить на сковороде, добавить немного воды и дать немного протушиться. Нарезать помидоры, лук, перец, натереть на терке морковь, все это добавить к мясу. Опять дать немного протушиться. Затем помыть рис и добавить его к мясу, приправить специями, солью, туда же добавить грибы.

Накрыть крышкой и тушить до готовности. За 5 мин. до готовности выдавить в плов чеснок. В конце добавить нацинкованную зелень.

# Плов по-креольски

## Ингредиенты:

- свинина — 500 г;
- рис — 250 г;
- грибы (свежие) — 150 г;
- болгарский перец — 1 шт.;
- помидор — 1 шт.;
- масло — 80 г.

Поджарить сухой рис. Грибы нарезать ломтиками. Перец испечь, очистить от ко-жицы и семян, нарезать кубиками и припустить в масле. Все это положить на рис, залить горячим бульоном и довести до кипения. Закрыть кастрюлю и поставить в духовку на 15–18 мин. Подавать с обжаренными кусочками свинины.



# Плов по-фергански

## Ингредиенты:

- баранина — 1 кг;
- рис — 1 кг;
- баранье сало — 100 г;
- морковь — 1 кг;
- лук — 3 шт.;
- чеснок — 2 головки;
- растительное масло — 150 г;
- зира — 1½ ч. ложки;
- жгучий перец — 1–2 стручка;
- соль — по вкусу.

Мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Сало нарезать кубиками, лук — тонкими кольцами, морковь — тонкой соломкой. С чеснока удалить корневище и снять кожицы, обнажив зубчики.

Разогреть 6-литровый казан. Влить в него 150–200 г растительного масла и прокалить его до такой степени, чтобы брошенный в него кружок лука зарумянился за несколько секунд. Как только масло прогреется, опустить в него баранье сало. Когда сало золотится, выложить его на отдельную тарелку. Опустить в раскаленное масло кости от мяса, интенсивно их перемешивая. Добавить щепотку соли и щепотку зиры. Затем бросить лук. Как только лук зазолотится, отправить в казан минут на 10 нарезанную мякоть баранины и перемешать. Затем положить морковь, готовить 10 мин. Залить 1,2 л воды. Когда все закипит, заложить чеснок и стручковый перец. Убавить огонь. Через 30 мин. вынуть шумовкой чеснок и перец на отдельную тарелку. Увеличить огонь и аккуратно шумовкой положить в казан промытый рис, осторожно разровнять его. Как только жидкость впитается в рис, равномерно засыпать поверхность растертой на ладони зирай.

Затем сформировать в середине рисового слоя углубление, аккуратно вложить туда отложенный чеснок и стручковый перец. Казан плотно закрыть крышкой. Из дошедшего до готовности плова достать перец, чеснок и косточки, отложив их на отдельную тарелку, а сам плов с помощью шумовки хорошоенькo перемешать. Затем выложить его на большое блюдо горкой, сверху — косточки, головки чеснока и перец.



# Плов раздельный

## Ингредиенты:

- баранина — 250 г;
- рис — 3 стакана;
- морковь — 3 шт.;
- лук — 6 шт.;
- жир — 4—5 ст. ложек;
- молотый черный и красный перец — по 1 ч. ложке;
- соль.

Рис промыть и отварить в подсоленной воде. Мясо куском и морковь целиком отварить в небольшом количестве воды. Вареное мясо нарезать мелкими кусочками, морковь — соломкой, несколько раз перемешать, добавить черный и красный перец, соль. Лук прожарить в сильно накаленном жире, смешать с мясом и морковью. Подавать на стол в пиале. В пиалу положить сначала рис, полить его сильно разогретым жиром, в котором жарился лук, сверху уложить мясо и морковь и полить оставшимся жиром.

# Плов али-мусамба

## Ингредиенты:

- рис — 1 стакан;
- баранина — 250 г;
- топленое масло — 3 ст. ложки;
- чернослив —  $\frac{1}{2}$  стакана;
- лук — 1 шт.;
- корица, гвоздика, шафран, перец, соль.

Баранину нарезать на куски и обжарить в масле, полить бульоном, добавить мелко нарезанный лук, чернослив, шафран, корицу и тушить до готовности. Приготовить рассыпчатый рис. При подаче на стол горкой положить рис, сбоку — баранину с черносливом, все полить маслом и посыпать корицей.



## Плов по-таджикски



### Ингредиенты:

- баранина — 1,5 кг;
- пропаренный рис (длиннозерный) — 1,5 кг;
- горох нут — 1 стакан;
- репчатый лук — 3 головки;
- морковь — 4 шт.;
- зира и барбарис;
- хлопковое масло.

Казан нагреть и раскалить в нем масло. Куски мяса поджарить до золотистого цвета. Добавить нацинкованный лук, немного позже — морковь.

Залить все кипятком, посолить и добавить молотую зиру, барбарис и замоченный с вечера нут. Зирвак должен покипеть 45 мин. на медленном огне под крышкой. Затем промыть рис. Уложить его на зирвак, залить кипятком от уровня риса на два пальца, добавить соль и увеличить огонь, чтобы вода успела выкипеть, но рис не сварился. Мешать рис не надо.

Как только вода станет выкипать, сделать небольшие углубления. Когда вода вся выкипит, убавить огонь и закрыть плотно крышкой на 25–30 мин.

Очистить головку чеснока и во время кипения зервака положить ее в центр. Затем засыпать рисом и варить до полной готовности плова.

Не открывая крышки, дать постоять плову 15–20 мин. Далее достать чеснок на отдельную тарелочку, мясо, если оно крупное, порезать на кусочки поменьше, перемешать рис и выложить на большое блюдо. В центр поместить мясо и чеснок. Можно посыпать зеленью.



# Плов из баранины с помидорами



## Ингредиенты:

- баранина — 450 г;
- рис (длиннозерный) — 275 г;
- помидоры — 200 г;
- репчатый лук — 150 г;
- сливочное масло — 45 г;
- вода — 5 стаканов;
- укроп (измельченный) — 1 ст. ложка;
- соль, черный молотый перец по вкусу.

Опустить помидоры на 1 мин. в кипящую воду, затем очистить, удалить семена и порезать на небольшие кубики. Измельчить лук и порезать баранину кубиками размером 2×2 см.

Распустить масло в сковороде и обжарить мясо со всех сторон (15–20 мин.). Уменьшить огонь, добавить лук и жарить еще 4–5 мин. Добавить нарезанные помидоры и жарить смесь еще 5–10 мин. Залить мясо и овощи водой, довести до кипения и уменьшить огонь. Постепенно, высыпая тонкой струйкой и постоянно размешивая плов, добавить рис. Посолить и поперчить по вкусу. Накрыть сковороду плотно прилегающей крышкой и готовить плов на медленном огне до тех пор, пока рис не впитает всю воду.

Снять сковороду с огня и положить чистое кухонное полотенце между сковородой и крышкой. Дать плову постоять 5–10 мин., затем хорошо перемешать и украсить укропом.



# Азербайджанский плов

## Ингредиенты:

- баранина (с косточками) — 1 кг;
- рис — 1½—2 стакана;
- лук — 6–8 шт.;
- гранат — 2 шт.;
- алыча — 2–3 стакана;
- изюм — ½ стакана;
- масло — 100–150 г;
- шафрановый настой — 1 ст. ложка;
- мука — 1½ стакана;
- яйцо — 1 шт.;
- вода — 1 ст. ложка;
- масло — 1 ст. ложка;
- соль — по вкусу.

## для казмага:

Баранину нарезать небольшими кусками с косточками, обжарить на собственном жире с добавлением 2 ст. ложек сливочного масла в сковороде на большом огне. Затем переложить все в казанок с толстыми стенками, добавить нарезанный крупными кубиками лук, сок граната, изюм, алычу, очищенную от косточек, полстакана кипятка и тушить на небольшом огне под крышкой 30—40 мин. или выдержать в духовке. Из указанных ингредиентов приготовить казмаг (должен получится как тесто на лапшу).

Рис отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой. Затем выстлать дно и стенки казана казмагом и положить на него 1–1½ стакана отваренного риса, перемешанного с половиной нормы топленого масла. Разровнять эту смесь тонким слоем: поверх засыпать остальной рис, положить на него оставшееся масло, плотно закрыть крышкой и томить на слабом огне примерно полчаса.

После готовности рис окрасить настоем шафрана в ярко-желтый цвет. Для этого 1 ст. ложку растопленного сливочного масла смешать с 1 ч. ложкой крутого кипятка и в эту смесь внести настой шафрана.



# Плов с бараниной и сухофруктами



## Ингредиенты:

- баранина — 800 г;
- рис — 1 стакан;
- морковь — 1 шт.;
- лук — 1 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- изюм, чернослив, курага — по горстки;
- шафран, барбарис,  
сушеный помидор,  
сладкая паприка.

Мясо промыть, просушить, нарубить средними кусочками. Лук нарезать полу-  
кольцами, морковь — соломкой, чеснок очистить, сухофрукты промыть.

Казан поставить на огонь и прокалить. Добавить масло, обжарить баранину в течении 5–7 мин., положить чеснок, через 1 мин. — лук, через 2 мин. — морковь, специи, посолить.

Через 3 мин. добавить сухофрукты и обжарить все еще 2 мин.

Рис промыть, мясо выровнять лопаткой, сверху ровным слоем насыпать рис. Все залить горячей кипяченой водой, примерно в 2 пальца. Воду посолить, добавить специи.

Готовить первые 7 мин. без крышки на сильном огне. Затем убавить огонь и накрыть крышкой. Плов должен слегка кипеть. Время готовки — приблизительно 40 мин.

За 5 мин. до готовности все хорошо перемешать и подавать, присыпав кинзой.



# Плов с говядиной по-восточному



## Ингредиенты:

- говядина — 600–700 г;
- рис — 2½ стакана;
- морковь — ½ кг;
- репчатый лук — 200–300 г;
- чеснок — 5–6 зубчиков;
- растительное масло — 100 г;
- соль, базилик, барбарис, красный и черный молотый перец, куркума, кориандр, паприка, лавровый лист — по вкусу.

Казанок поставить на огонь, прогреть и вылить туда подсолнечное масло, чтобы оно раскалилось до дымка. Мясо порезать на кусочки, аккуратно бросить в масло и обжаривать в течение 2 мин. на достаточно сильном огне. Затем уменьшить огонь, накрыть казан крышкой и тушить примерно 15 мин.

Лук и морковь нарезать кольцами, бросить овощи в казан и тушить все минут 20–25, периодически перемешивая.

Рис промыть. В положенное время открыть крышку казанка, еще раз все перемешать, бросить очищенный и проколотый ножом чеснок, равномерно высыпать сверху специи, засыпать рис и аккуратно вылить воду. Рис заливается кипящей водой в соотношении 1:1,5. В идеале она должна покрыть рис, но не перелиться через край. Закрыть крышкой, увеличить огонь и дать закипеть. Когда часть воды выкипит и часть впитается в рис, уменьшить огонь и оставить на полчаса.



## Плов «Любимельский»

### Ингредиенты:

- говядина — 300–400 г;
- рис — 1½–2 стакана;
- яблоки — 2 шт.;
- морковь — 1–2 шт.;
- репчатый лук — 3–4 шт.;
- мясной бульон — 1 л;
- чеснок, приправы — по вкусу.

Морковь потереть на крупной терке, лук мелко порезать, мясо нарезать кусочками. Все это обжарить на разных сковородках. В кастрюлю выложить мясо, затем — лук и морковь. Туда же положить порезанные яблоки. Залить все это бульоном так, чтобы жидкость слегка выступила над содержимым и поставить тушиться. Промыть рис. Через 30–35 мин. вынуть яблоки и уложить рис. Залить остатками бульона. Оставить на малом огне на час. Затем добавить давленый чеснок и с открытой крышкой оставить готовиться, пока не испарится жидкость.

## Плов из говядины с капустой

### Ингредиенты:

- говядина — 200 г;
- рис — 50 г;
- топленое масло — 10 г;
- белокочанная капуста — 80 г;
- растительное масло — 10 г;
- черный молотый перец и соль — по вкусу.

Говядину нарезать крупными кусками, отбить, поперчить, посолить и поджарить в глубокой сковороде до образования румяной корочки. На поджаренное мясо уложить сверху обжаренную капусту и предварительно замоченный на 2 ч. рис, залить холодной водой, поперчить, посолить и накрыть сковороду крышкой. Тушить на медленном огне до выкипания воды. Затем добавить топленое масло и немного обжарить плов.



# Плов с колбасками

## Ингредиенты:

- копченые колбаски — 250 г;
- пропаренный рис — 1 стакан;
- морковь — 1 шт.;
- лук — 1 шт.;
- болгарский перец — 1 шт.;
- томатная паста — 1 ст. ложка;
- вода — 2 стакана;
- соль — 1 ч. ложка;
- растительное масло.

На дно казана налить масло, раскалить и обжарить порезанный лук до прозрачности. Затем добавить нашинкованную морковь, немного обжарить. Болгарский перец порезать кусочками, выложить к моркови и луку, потушить. Позже положить колбаски, нарезанные кусочками, обжарить. Добавить томатную пасту, перемешать и немногоНо потушить. В конце засыпать рис, залить подсоленной водой. Тушить до готовности.

# Плов с копченостями

## Ингредиенты:

- копчености — 200 г;
- рис — 200 г;
- овощи — 500–750 г;
- лук — 1 шт.;
- растительное масло — 70 г;
- томатная паста — 2 ст. ложки;
- соль, черный молотый перец, пряности.

Рис заранее отварить. Нарезанный лук подрумянить в жиру, добавить натертые на крупной терке овощи, обжарить их в течение нескольких минут. Добавить разведенную водой томатную пасту, закрыть крышкой и тушить около 15 мин. Затем добавить вареный рис, нарезанные кубиками копчености, приправы, перемешать. Форму смазать жиром, выложить в нее плов и готовить в течение 15 мин. в довольно горячей (200 °C) духовке.



# Плов с говядиной и копченостями



## Ингредиенты:

- говядина — 350 г;
- варено-копченая грудинка — 200 г;
- рис — 350–400 г;
- нут — 50–70 г;
- лук — 2 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- соль, специи — по вкусу.

Замочить нут в холодной воде за сутки до приготовления. Промыть рис и замочить в большом количестве воды.

Лук нарезать полукольцами, а морковь — соломкой. Мясо порубить на мелкие кусочки. Грудинку очистить от кожицы и мелких хрящиков, нарезать поперек полосками. В толстодонной кастрюле разогреть примерно четверть стакана подсолнечного рафинированного масла, бросить в него грудинку и выпотить до не очень зажаренных шкварок. Шкварки аккуратно вынуть и отложить. В масле обжарить лук и морковь, добавить нут и говядину, долить холодной воды, уменьшить огонь и оставить зирвак вариться до готовности нута.

Готовый зирвак посолить с расчетом на рис, добавить свежемолотый перец, щепотку зиры и увеличить огонь до максимума. С риса слить воду и выложить его поверх зирвака, разровнять и через ложку налить воды примерно на 1,5 см выше риса, добавить 3 дольки неочищенного чеснока и оставить выпариваться, следя за тем, чтобы плов кипел по всей поверхности.

Когда жидкость выкипит, убавить огонь, выложить поверх риса шкварки, накрыть крышкой и оставить доходить минут на 25.



# Плов с курицей и миндалем



## Ингредиенты:

- куриное филе — 600 г;
- рис басмати — 250 г;
- куриный бульон — 550 мл;
- зеленый горошек (замороженный) — 150 г;
- зеленый перец чили — 1 стручок;
- красный лук — 1 шт.;
- имбирь (тертый) — 1 ст. ложка;
- кориандр (молотый), зира — по 1 ч. ложке;
- миндаль (обжаренный) — 65 г;
- оливковое масло — 2 ст. ложки.

Лук мелко нарезать. Куриное филе нарезать кубиками. Перец чили очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими полосками.

Разогреть половину оливкового масла в большой сковороде на сильном огне. Добавить половину курицы и готовить, помешивая, 2–3 мин. до золотистого цвета. Переложить в миску, повторить обжаривание с оставшейся курицей.

Разогреть оставшееся масло в сотейнике на среднем огне. Добавить лук, имбирь и чили и готовить, помешивая, 5 мин. или до мягкости лука. Добавить молотый кориандр, зиру и готовить, помешивая, около 1 мин. Добавить промытый рис и курицу, перемешать. Влить куриный бульон, довести до кипения. Уменьшить огонь до минимума и готовить под крышкой, пока вся жидкость не впитается, а рис не станет мягким. Снять с огня, добавить горошек, накрыть крышкой и оставить на 10 мин. Добавить к рису миндаль. Используя вилку, слегка взбить рис и перемешать его с горошком.



# Плов с индейкой и овощами

## Ингредиенты:



- филе индейки — 400 г;
- рис басмати — 2 стакана;
- грибы — 300 г;
- лук — 150 г;
- морковь — 200 г;
- болгарский перец (зеленый) — 1 шт;
- помидоры — 3 шт.;
- зеленый горошек (замороженный) — 120 г;
- перец чили — 1 стручок;
- чеснок — 3 зубчика;
- растительное масло —  $\frac{1}{4}$  стакана;
- мясной бульон — 3 стакана;
- паприка, куркума, зира, черный молотый перец, соль, сахар — по вкусу.

Мясо порезать небольшими кусочками. Грибы порезать и отварить. Рис промыть. В казане разогреть масло, добавить сахар. Выложить индейку, обжарить 2 мин. Затем перемешать и добавить сразу все специи.

Лук нарезать кубиками, чеснок — пластинками, морковь и перец — небольшими кусочками, перец чили разрезать вдоль, удалить семена и прожилки, мякоть очень мелко порубить. К мясу сначала добавить грибы и лук, затем — чеснок, морковь и перец. В последнюю очередь положить нарезанные кубиками помидоры.

Через минуту засыпать рис поверх мяса с овощами и грибами. Залить кипящим бульоном или водой, довести до кипения, перемешать. Накрыть крышкой, сделать минимальный огонь и готовить 20 мин. Потом положить зеленый горошек, снова накрыть крышкой и готовить еще 5 мин. на более сильном огне.



# Средиземноморский плов

## Ингредиенты:

- куриные грудки — 4 шт.;
- рис — 1 стакан;
- помидоры — 2 шт.;
- болгарский перец — 1 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- куриный бульон — 2 стакана;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- белое сухое вино —  $\frac{1}{2}$  стакана;
- лимонная цедра (тертая) — 1 ст. ложка;
- оливки (без косточек) — 3 ст. ложки;
- свежий базилик — по вкусу.

На среднем огне разогреть масло. Выложить курицу и готовить в течение 2 мин. Затем перевернуть и обжарить 2 мин. с другой стороны, переложить на тарелку. В ту же сковороду высыпать рис, добавить лимонную цедру, лук и перец, порезанный кубиками, влить вино, бульон и лимонный сок. Когда жидкость закипит, огонь убавить и готовить еще 15 мин. Далее положить в сковороду нарезанные кружочками помидоры, оливки и базилик, готовить еще 10 мин. Подавать с поджаренной курицей.

# Плов с курицей и кишмишем

## Ингредиенты:

- курица — 600 г;
- рис — 300 г;
- репчатый лук — 60 г;
- масло топленое — 150 г;
- кишмиш — 150 г;
- соль, специи — по вкусу.

Курицу отварить до готовности. Отдельно на масле припустить кишмиш, добавить спассерованный лук. На тарелку выложить отдельно приготовленный плов, сверху кусок курицы, кишмиш и залить маслом.



# Плов с курицей по-татарски



## Ингредиенты:

- курица — 1 кг;
- рис — 2 стакана;
- морковь — 3 шт.;
- красный лук — 2 шт.;
- вяленые помидоры — 2 шт.;
- чеснок — 1 головка;
- растительное масло —  $\frac{1}{2}$  стакана;
- зира — 1 ч. ложка;
- барбарис — 6 ягод;
- черный перец горошком — 5 шт.

В сухом казане на крупном огне раскалить масло, нагревая его до легкого дымка. У обмытой и потрошеной куриной тушки срезать крайние фаланги крыльев и удалить шею. Вместе со шкуркой нарезать курицу на средние куски 5×5 см.

Затем мясо осторожно опустить в масло и убавить огонь. Курицу обжаривать до образования золотистой корочки около 7 мин.

Лук нарезать тонкими полукульцами и отправить к мясу еще на 7 мин. Морковь порезать соломкой, добавить к мясу и луку. Содержимое казана нужно периодически хорошенько перемешивать. Готовить минут 5.

В полученный зирвак добавить ягоды, перец, соль, зиру и томаты. Затем долить 250 мл холодной воды. Огонь увеличить и кипятить бульон 10 мин.

Рис тщательно промыть и высыпать в бульон. Мешать его нельзя, можно просто слегка разровнять шумовкой.

В центр казана с пловом погрузить целую неочищенную головку чеснока. Убавить огонь, через 5 мин. плов накрыть крышкой и томить на маленьком огне 20 мин. По истечении этого времени плиту выключить и оставить блюдо на плите на 15–20 мин.



# Плов с мясом и корицей



## Ингредиенты:

- куриное филе — 400 г;
- рис — 1 стакан;
- куриный бульон — 2 стакана;
- лук — 2 шт.;
- топленое масло — 4 ст. ложки;
- гвоздику — 1 шт.;
- корица (молотая) — 1 щепотка;
- соль — по вкусу.

Курицу порезать на кусочки и обжарить. Добавить мелко нарезанный и спассерованный на масле лук, гвоздику,  $\frac{1}{2}$  часть корицы, влить  $\frac{1}{2}$  стакана костного бульона, посолить и тушить до готовности.

Рис промыть и замочить в холодной воде на 10–15 мин., сварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой.

На дно посуды положить часть масла, подготовленный рис, добавить 1 стакан бульона и под крышкой на слабом огне довести плов до готовности.

При подаче в тарелку положить готовый рис, полить маслом, сбоку уложить готовую курицу, полить ее полученным при тушении соусом и посыпать оставшейся корицей.



**Совет.** Продукты для плова подбираются, исходя из следующих пропорций: 1 кг мяса (где третья — косточка), 100 г сала, 1 кг моркови, 3 головки лука, 2 головки чеснока, 1–2 стручка жгучего перца, 150 мл растительного масла (рафинированного), 1,5 ч. ложки зиры, соль, 1 л воды.



# Плов греческий

## Ингредиенты:

- морской коктейль — 500 г;
- рис (длиннозерный) — 220 г;
- рыбный бульон — 700 мл;
- лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- болгарский перец — 1 шт.;
- оливковое масло — 2 ст. ложки;
- сливочное масло — 2–3 ст. ложки;
- чеснок — 1–2 зубчика;
- шафран —  $\frac{1}{2}$  ч. ложки;
- лавровый лист — 3 шт.;
- укроп, петрушка, перец, соль — по вкусу.

Бульон довести до кипения.

Овощи очистить. Лук, перец и чеснок мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.

В большой кастрюле разогреть оливковое и сливочное масло, положить в него лук, морковь, перец и чеснок. Тушить на медленном огне 3–5 мин. Засыпать рис, перемешать так, чтобы он пропитался маслом. Залить бульон, добавить шафран. После того, как бульон закипит, положить лавровый лист, морской коктейль, перчить и посолить.

Тушить плов под крышкой на медленном огне 10–12 мин., затем снять с огня и дать настояться 5 мин. Снять крышку, накрыть полотенцем и дать постоять еще минут 5–7.

Зелень промыть, обсушить, мелко нарезать и посыпать плов с морепродуктами перед подачей на стол.





## Плов с мидиями

### Ингредиенты:

- мидии (очищенные) — 400 г;
- вода — 600–750 мл;
- рис (длиннозерный) — 1 стакан;
- лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- куркума, черный и красный молотый перец, соль.

Лук и морковь нарезать кубиками, обжарить на растительном масле. Добавить очищенные мидии. Обжаривать, помешивая, на умеренном огне 5–7 мин. Высыпать на сковороду промытый рис, разровнять и слегка обжарить около минуты. На сковороду вылить воду, положить специи, посолить, плотно закрыть крышкой. Довести плов на медленном огне до кипения, тушить до полной готовности риса около 15–20 мин. Вместо ложек на тарелку можно выложить крупные половинки раковин от мидий.

## Плов с рыбой

### Ингредиенты:

- свежая рыба — 200 г;
- рис — 150 г;
- топленое масло — 50 г;
- виноград кишмиш — 25 г;
- барбарис — 20 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- шафран, перец, соль — по вкусу.

Рыбу нарезать на куски, посолить, поперчить и обжарить. В рыбу добавить обжаренный лук, промытый кишмиш и барбарис, шафран и припустить на слабом огне до готовности. Рис отварить. В середину плова поместить обжаренную с фруктами рыбу, закрыть крышкой и оставить плов постоять 5–10 мин. При подаче на стол на тарелку выложить плов горкой, сверху положить рыбу с фруктами, полить топленым маслом.



## Плов с креветками

### Ингредиенты:

- креветки (замороженные) — 1 кг;
- рис (длиннозерный) — 300 г;
- помидоры — 400 г;
- лук — 150 г;
- вода — 600 мл;
- оливковое масло — 1 стакан;
- соль, черный молотый перец — по вкусу.

Креветки промыть и замочить в соленой воде. В кастрюле разогреть оливковое масло и спассеровать лук 3–4 мин. Добавить помидоры и обжаривать овощи на среднем огне еще 10–15 мин., пока получившийся соус не загустеет. Вылить в кастрюлю 600–700 мл воды, добавить рис и перемешать. Через 8–10 мин. добавить в плов креветки. Накрыв кастрюлю крышкой, дать плову повариться еще около 15 мин., пока вся жидкость не испарится, а рис не сварится.

## Плов с кальмарами

### Ингредиенты:

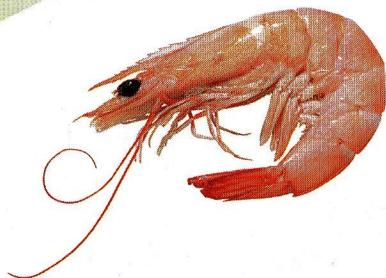
- кальмары — 400 г;
- рис — 150 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 40 г;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- соль, черный молотый перец — по вкусу.

Кальмаров нарезать кусочками. Лук и морковь нарезать соломкой, обжарить на масле и соединить с отваренным до полуготовности рисом.

Соединить рис с овощами, кальмарами, добавить соль, перец, влить 1 стакан воды и тушить в духовке до готовности риса.



## Плов по-азиатски



### Ингредиенты:

- креветки — 250 г;
- рис басмати — 250 г;
- арахисовое масло — 3 ст. ложки;
- лук — 1 шт.;
- лук-порей —  $\frac{1}{2}$  стебля;
- зеленый горошек — 50 г;
- яйца — 2 шт.;
- соевый соус — 2–3 ст. ложки;
- соль — по вкусу.

Нагреть сковороду на среднем огне, добавить арахисовое масло и лук. Потушить лук 3–4 мин., пока он не станет прозрачным. Добавить к нему сухой рис и хорошенько несколько раз перемешать, чтобы рис впитал в себя масло. Добавить в рис 450 г кипящей воды, соль, перемешать один раз и закрыть крышкой. Поставить на конфорке минимальную температуру и тушить рис под крышкой около 30 мин., не перемешивая. Когда вся вода испарится, снять сковороду с огня и завернуть ее в махровое полотенце или в толстый кусок ткани на 10–15 мин. Потом крышку можно снять и дать рису полностью остывть.

Затем хорошенько разогреть другую сковороду, добавить туда арахисовое масло и в течение 2–3 мин. быстро обжарить лук-порей. Потом поместить туда же зеленый горошек, очищенные и порезанные креветки и обжаривать их еще 1–2 мин. В отдельную очень сильно нагретую сковороду положить рис и обжаривать его еще 30 с. В сковороду с овощами и креветками добавить взбитые яйца и обжарить смесь 2–3 мин., постоянно помешивая. Когда белок и желток превратятся в небольшие комочки, соединить все ингредиенты с рисом, украсить блюдо зеленым луком и заправить соевым соусом.



## Плов по-мексикански

### Ингредиенты:

- морепродукты (мидии, креветки, осьминоги, кальмары) — 250 г;
- куриное бедро — 1 шт.;
- рис — 200 г;
- болгарский перец — 1 шт.;
- помидоры — 1–2 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- чеснок — 1 головка;
- растительное масло — 50 мл;
- сладкая паприка, молотый перец чили, соль.

Приготовить куриный бульон. Отварить куриное бедро в  $\frac{1}{2}$  л воды до готовности. Мясо извлечь, остудить и нарезать на небольшие кусочки.

Помидоры ошпарить кипятком, удалить кожицу и семена, а мякоть нарезать на кусочки. Лук нарезать соломкой. Морковку и перец нарезать кубиками. Чеснок разделить на дольки, не очищая от оболочки. Рис хорошо промыть под холодной проточной водой. Воду слить. Масло разогреть на сковородке и немного прокалить. Обжарить на масле нарезанные лук, перец и морковку в течение 5–6 мин., постоянно помешивая. Добавить нарезанные дольки чеснока, помидоры, посолить и добавить по вкусу сладкую паприку и чили. Тушить смесь овощей под крышкой на самом маленьком огне около 15 мин., пока овощи не станут мягкими и похожими на овощное рагу. Затем добавить промытый рис, тщательно перемешать и обжаривать на протяжении 5 минут.

Далее добавить нарезанное мясо курицы и влить 1 стакан куриного бульона. Тушить под крышкой до полного впитывания бульона рисом и только после этого доливать бульон небольшими порциями. Рис обычно варится 20 мин.

За 5 мин. до готовности к рису добавить размороженные морепродукты, перемешать и добавить остатки куриного бульона.

Готовить под крышкой до впитывания рисом всей жидкости.



# Плов по-испански



## Ингредиенты:

- мидии черные (неочищенные) — 2 кг;
- креветки (замороженные) — 500 г;
- осьминоги — 250 г;
- рис (среднезерный) — 400 г;
- болгарский перец — 300 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- чеснок — 4 зубчика;
- оливки — 30 г;
- оливковое масло — 120 мл;
- молотый перец чили — 0,25 ч. ложки;
- молотый мускатный орех —  $\frac{1}{2}$  ч. ложки;
- петрушка (рубленая) — 1 ст. ложка.

Мидии тщательно оттереть щеткой под струей холодной воды. Отваривать 10–12 мин. Нераскрывшиеся во время варки мидии выбросить. Из остальных ножом вынуть мясо и обжарить его на масле.

Осьминогов промыть, нарезать, посолить и обжарить на раскаленной сковороде.

Креветки отварить в кипящей подсоленной воде 3 мин., очистить.

Отдельно сварить рис, добавив красный перец и мускатный орех.

Мелко нарезать лук, туширить в широкой кастрюле в оливковом масле. Добавить порезанный кубиками болгарский перец, сельдерей, петрушку и чеснок.

Сверху положить отваренные креветки, добавить оливки, мидии и осьминогов. Влить немного креветочного бульона и туширить еще 5 мин.

Готовый рис выложить на большое широкое блюдо, сверху — дары моря с травами, пропитанными соком от тушения.



## Плов с лисичками

### Ингредиенты:

- лисички — 500 г;
- рис — 500 г;
- лук — 2–3 шт.;
- морковь — 3 шт.;
- растительное масло — 300 г;
- укроп, кориандер, тмин, тархун, барбарис, красный и черный молотый перец.

Грибы отварить, нарезать на небольшие кусочки. Лук и морковь мелко нацинковать. Обжарить грибы в раскаленном растительном масле до румяной корочки, затем добавить овощи и специи. Залить смесь литром кипятка и держать полчаса на несильном огне. Добавить промытый рис, разровнять и варить до впитывания бульона. Плотно закрыть крышкой сотейник и готовить плов на малом огне в течение 20 мин.

## Плов с грибами и пикантным соусом

### Ингредиенты:

- шампиньоны — 250 г;
- коричневый рис — 250 г;
- красный лук — 2 шт.;
- овощной бульон — 600 мл;
- кефир — 200 мл;
- оливковое масло;
- куркурма — 2 ч. ложки;
- листья петрушки.

Грибы нарезать, лук измельчить и обжарить в гусятнице на оливковом масле в течение 3 мин., помешивая. Добавить рис, залить все овощным бульоном, посолить, довести смесь до кипения и оставить на слабом огне на 30 мин. Приготовить соус: довести до кипения 100 мл овощного бульона с куркумой, залить в него кефир, взбить смесь в блендере и прогреть ее в кастрюле в течение 5 мин., не доводя до кипения. В готовый соус добавить 2 ст. ложки листиков петрушки и подать к плову.



# Плов с грибами и кукурузой

## Ингредиенты:

- шампиньоны — 500 г;
- рис — 2 стакана;
- помидоры — 2–3 шт.;
- кукуруза (консервированная) — 1 банка;
- чеснок — 3–4 зубчика;
- соевый соус, специи для плова.

Помидоры нарезать дольками и протушить на сковороде без масла. Залить соевым соусом и добавить специи. Грибы нарезать крупными кусочками, отправить на сковороду к помидорам, добавить немного воды и накрыть крышкой. Рис отварить до полуготовности, выложить к помидорам и грибам, перемешать и добавить кукурузу. Посыпать измельченным чесноком, перемешать и оставить на сковороде минут на 10.

# Плов с баклажанами и грибами

## Ингредиенты:

- свежие грибы — 200 г;
- рис — 250 г;
- баклажаны — 250 г;
- болгарский перец — 150–200 г;
- помидоры — 2 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- вода — 1,5 стакана;
- соль.

Баклажаны нарезать маленькими кубиками, помидоры — дольками и обжарить их на масле. Сладкий перец нарезать крупной соломкой и протушить в масле. Лук поджарить вместе с нарезанными тонкими пластинками грибами, морковь нашинковать и спассеровать. Овощи сложить в кастрюлю. Сковороду, в которой они жарились, залить небольшим количеством воды, довести ее до кипения, посолить и вылить в кастрюлю. Туда же положить отваренный до полуготовности рис и тушить на слабом огне.



## Плов с мясом и лисичками

### Ингредиенты:

- лисички — 500 г;
- говядина — 300 г;
- рис — 1 стакан;
- морковь — 1–2 шт.;
- лук — 1–2 шт.;
- чеснок — 1 головка;
- растительное масло, специи для плова, соль.

Лисички отварить в подсоленной воде 10 мин. Нарезанное крупными кубиками мясо поджарить в масле. Добавить нарезанный лук, затем — морковь. В сковороде на растительном масле обжарить до золотистого цвета лисички, добавить рис и прожарить несколько минут. После чего переложить лисички с рисом к мясу с луком и морковью. Залить 2 стаканами воды, посолить, приправить, в середину опустить вымытую головку чеснока. Накрыть крышкой и тушить на маленьком огне до полного впитывания воды. Оставить настояться на 20 мин.

## Грибной плов с миндалем



### Ингредиенты:

- грибы — 400 г;
- миндаль — 100 г;
- рис — 1,5–2 стакана;
- репчатый лук — 3–4 шт.;
- соль, специи — по вкусу.

Миндаль измельчить и обжарить вместе с луком, нарезанным тонкими кольцами. Добавить тонкие ломтики грибов. Рис отварить до полуготовности, затем выложить в сковороду, добавить соль и специи. Обжаривать до готовности риса.



# Плов с грибами и курицей

## Ингредиенты:

- грибы — 150 г;
- курица — 1 кг;
- рис — 2 стакана;
- куриный бульон — 2 стакана;
- лук — 1 шт.;
- сливочное масло — 50 г;
- соль, черный молотый перец, лавровый лист, горошины черного перца — по вкусу.



Тушку курицы помыть, положить в кастрюлю с водой. Добавить лавровый лист, горошины черного перца и одну очищенную от верхнего слоя шелухи луковицу. Довести до кипения, снять пену, посолить и варить на умеренном огне до готовности. Затем бульон процедить и отделить 2 стакана жидкости для приготовления плова. Вареную курицу разделать, отделить филе от костей и нарезать его на небольшие кусочки.

Рис и грибы залить теплой подсоленной водой в отдельных мисочках, примерно на 2 ч. По истечении этого времени рис хорошо промыть, а грибы отжать и мелко нарезать.

В казанке разогреть сливочное масло. Положить грибы и жарить около 5 мин. Затем добавить рис, перемешать и жарить еще около 3 мин., до золотистости риса. Добавить куриное филе, влить бульон и на сильном огне нагреть до кипения. Добавить черный молотый перец, уменьшить огонь до минимума и готовить, не перемешивая, около 10 мин. После чего снять с огня, укутать и оставить еще на 15 мин.

Подать можно со свежей зеленью и салатом из овощей.



# Плов с грибным ассорти

## Ингредиенты:

- сушеные лисички и белые грибы — 1 горсть;
- свежие шампиньоны — 20 шт.;
- рис — 300 г;
- лук — 1 шт.;
- белое сухое вино — 100 мл;
- овощной бульон — 1,2 л;
- сливочное масло — 1 ст. ложка;
- сыр пармезан — 50 г;
- оливковое масло, сок  $\frac{1}{2}$  лимона,
- веточки петрушки;
- соль, перец.

Бульон нужно держать на маленьком огне, чтобы он был горячим, когда в нем возникнет необходимость. Сушеные грибы залить горячим бульоном и оставить на 15 мин. Затем их нужно мелко порезать. В сковороде с высокими бортиками разогреть 3 ст. ложки оливкового масла, добавить мелкорубленый лук и оставить его на 5 мин. до размягчения. Добавить рис и жарить в течение 5 мин. на большом огне, время от времени помешивая. Затем влить вино. После того как вино впитается, добавить измельченные грибы, бульон, в котором они размягчались, соль и несколько щепоток перца. Затем вылить первый половинник горячего бульона и убавить огонь до среднего так, чтобы плов слегка булькал. Далее добавлять бульон по одному половиннику. Следующий половинник добавляется только тогда, когда предыдущая порция бульона впиталась в рис. Рис нужно постоянно помешивать, чтобы он стал кремообразным. Вся процедура займет примерно 20 мин., пока не закончится весь бульон. Затем добавить сливочное масло и пармезан и мешать, пока масло полностью не растопится. Выключить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 5 мин. Свежие грибы обжарить на гриле. Затем нарезать их на кусочки, приправить пряностями, солью и перцем, добавить измельченную петрушку, а затем — 2 ст. ложки оливкового масла, смешанного с лимонным соком. Подается блюдо следующим образом: на тарелки выкладывается плов, сверху — поджаренные на гриле грибы, а затем все посыпается пармезаном.



# Плов овощной с куриной печенью



## Ингредиенты:

- куриная печень — 500 г;
- рис — 225 г;
- шампиньоны — 100 г;
- болгарский перец — 1 шт.;
- лук — 1 шт.;
- кукуруза (консервированная) — 100 г;
- куриный бульон — 600 мл;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- зелень, помидоры — для украшения.

Лук и перец обжаривать на растительном масле 5 мин. Добавить промытый рис и обжаривать, помешивая, 1 мин. Ввести грибы и бульон. Приправить и довести до кипения. Положить кукурузу и уменьшить огонь. Накрыть крышкой и тушить 15–20 мин., рис должен впитать жидкость и стать мягким. Разогреть на сковороде оставшееся масло. Выложить печень и жарить, переворачивая, на слабом огне 5–6 мин. Снять со сковороды, охладить и аккуратно нарезать. Осторожно ввести в рис, посолить и поперчить. Накрыть кастрюлю и оставить в теплом месте на 5 мин. Перед подачей посыпать зеленью и украсить кружочками помидоров.

**Совет.** Для приготовления плова дома лучше всего взять чугунную кастрюлю с толстым дном и прямыми стенками. Ни в коем случае не стоит пользоваться тонкостенной и эмалированной посудой. Приготовить плов в такой посуде не удастся: блюдо непременно пригорит.





## Плов с ананасами



### Ингредиенты:

- куриное филе — 400 г;
- рис — 400 г;
- ананасы (консервированные) — 100 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- болгарский перец — 1 шт.;
- кабачок — 1 шт.;
- растительное масло;
- куркума —  $\frac{1}{4}$  ч. ложки;
- черный молотый перец, соль — по вкусу.

Рис перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Готовый рис откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла. Оставить остужаться.

Овощи помыть и очистить. Морковь натереть на терке, лук, перец и кабачок — нарезать кубиками. Измельченные овощи слегка обжарить на растительном масле. Слить жидкость с консервированных ананасов. На сковороду к овощам добавить кусочки ананаса, перемешать и тушить на умеренном огне 3–5 мин.

Куриное филе помыть, обсушить бумажным полотенцем, нарезать небольшими кусочками, присыпать куркумой, поперчить и посолить. Кусочки филе обжарить на растительном масле.

После этого смазать растительным маслом форму для запекания, выложить в нее продукты в следующем порядке: отваренный рис, тушеные овощи, кусочки куриного филе. Форму накрыть крышкой. Запекать в духовке, разогретой до 180 °C, в течение 30 мин. Перед подачей на стол готовый плов аккуратно перемешать.



# Плов с брокколи

## Ингредиенты:

- рис — 50 г;
- зеленый горошек (замороженный) — 50 г;
- брокколи (замороженная) — 50 г;
- помидоры — 100 г;
- морковь — 50 г;
- репчатый лук — 10 г;
- соль, красный молотый перец — по вкусу.

В глубокую сковороду положить брокколи, горошек, морковь и лук, тушить до полуготовности, добавить соль и перец по вкусу, затем — помидоры и потушить на медленном огне еще 10 мин. Высыпать промытый рис, долить воды так, чтобы она покрыла рис, накрыть крышкой и томить до готовности.

# Вегетарианский плов

## Ингредиенты:

- рис — 2½ стакана;
- помидоры — 2 шт.;
- болгарский перец — 2 шт.;
- кабачок — 1 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- кукуруза (консервированная) — 1 банка.

Лук, перец, помидоры, кабачок нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. В сотейник налить оливковое масло, обжарить в нем до золотистого оттенка мелкорубленый лук. Далее добавить морковь. Спустя несколько минут добавить кабачки, помидоры, перец, кукурузу. Посолить, поперчить по вкусу, можно также добавить сушеный укроп, петрушку и чеснок. Потомив овощи минут 7–9, добавить предварительно сваренный рис. Тушить на слабом огне минут 10–15.



# Плов, запеченный в тыкве



## Ингредиенты:

- тыква круглая — 1 шт.;
- говядина — 1 кг.;
- рис —  $\frac{1}{2}$  стакана;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- растительное масло — 4 ст. ложки;
- сливочное масло — 1 ст. ложка;
- чеснок — 2 зубчика;
- шафран или специи для плова;
- перец, соль — по вкусу.

Тыкву среднего размера помыть, вырезать сверху крышечку, чтобы удалить семечки и волокна, натереть внутри солью. Вырезанную крышечку не выбрасывать! Мясо нарезать кубиками, обжарить в растительном масле до легкого румянца, добавить мелко порезанный лук и тертую морковь. Все слегка обжарить, поперчить и посолить. Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности. На дно тыквы выложить говядину, обжаренную с овощами. Сверху аккуратно выложить рис, разровнять и положить сливочное масло, в рис вдавить зубчики чеснока. Посыпать шафраном или другими специями для плова по вкусу. Накрыть крышечкой из тыквы и запекать плов в духовке, разогретой до 195 °С, около часа.



**Совет.** Не используйте для приготовления плова популярные индийские или тайские сорта риса такие, как басмати или жасмин. Лучше всего поискать на рынках узбекский или таджикский рис (девзира, ошпар и проч.).



## Индийский плов с изюмом и кешью



### Ингредиенты:

- рис — 1½ стакана;
- орехи кешью — ½ стакана;
- изюм — ½ стакана;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- топленое масло — 2 ст. ложки;
- шафран;
- черный молотый перец,  
красный жгучий перец, зира,  
кориандр — по вкусу.

Рис промыть, замочить на 30–40 мин. Подготовить специи, орехи, замочить изюм. Лук мелко порезать, морковь натереть на терке. Рыльца шафрана поместить в горячую воду.

Разогреть сковороду с маслом, сначала слегка обжарить кешью, выложить на салфетку. Обжарить зиру 1 мин. Добавить лук и жарить его до золотистости. Затем положить морковь, добавить порошок кориандра, черный и красный перец, накрыть крышкой, довести до готовности на медленном огне.

Далее положить изюм, орехи, влить шафрановую воду, добавить топленое масло. С риса слить воду, выложить его в сковороду к овощам, посолить, обжарить на сильном огне 2 мин., помешивая. Затем залить водой, чтобы она покрыла рис приблизительно на 1,5 см, довести до кипения, накрыть крышкой, уменьшить огонь и томить до готовности риса (около 20 мин.).

Выключить огонь и оставить плов на 10 мин.



## Томатный плов



### Ингредиенты:

- рис (длиннозерный) —  $\frac{3}{4}$  чашки;
- лук-порей —  $\frac{1}{3}$  шт.;
- морковь — 1 шт.;
- томатная паста — 70 г;
- овощной бульон — 1 чашка;
- куркума —  $\frac{1}{3}$  ч. ложки;
- молотая паприка — 1 ч. ложка;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- оливковое масло — 3–4 ст. ложек;
- соль, молотый красный перец — по вкусу.

Лук-порей нарезать тонкими кольцами. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Потушить на медленном огне лук и морковку вместе с томатной пастой и оливковым маслом минут 10, добавить чашку бульона и довести до кипения. Специи смешать с солью. Рис тщательно промыть водой. Добавить специи, рис и лимонный сок в сковороду с луком и морковью, аккуратно перемешать, накрыть крышкой и оставить готовиться на медленном огне около 15 мин., пока рис не станет мягче, но и не впитает до конца всю воду. Далее снять сковороду с огня, поместить кухонное полотенце между крышкой и сковородкой и оставить рис впитать всю воду (20–30 мин.). Готовый плов украсить зеленью и оливками.

**Совет.** Специями, без которых невозможно приготовление настоящего плова, являются кумин (или зира), острый перец и ягоды барбариса. Конечно, можно использовать уже готовые смеси для плова, но они не идут ни в какое сравнение с отдельно подобранными вами самими пряностями.





# Плов бухарский с овощами

## Ингредиенты:

- рис — 400 г;
- морковь — 400 г;
- изюм — 200 г;
- репчатый лук — 200 г;
- сливочное масло — 160 г;
- зелень петрушки, соль — по вкусу.

Очищенные морковь и репчатый лук нарезать соломкой и спассеровать на рас-  
тительном масле до полуготовности. Засыпать в посуду промытый, замоченный  
в холодной соленой воде рис, перебранный и промытый изюм, зелень петрушки.  
Залить горячей водой и варить при закрытой крышке до готовности.

# Плов с капустой, грибами и яблоками

## Ингредиенты:

- рис — 1½ стакана;
- грибы — 100 г;
- яблоки — 2 шт.;
- цветная капуста — 150 г;
- морковь — 2 шт.;
- сельдерей — 1 стебель;
- овощной бульон — 200 мл;
- сливочное масло — 40 г;
- сметана — 150 г;
- порошок карри — 2 ст. ложки;
- горчица (сладкая) — 2 ст. ложки;
- соль — по вкусу.

Овощи и грибы вымыть и почистить. Цветную капусту разделить на соцветия.  
Морковь и сельдерей нарезать ломтиками. Грибы разрезать пополам. У яблок  
вырезать сердцевину, мякоть нарезать ломтиками. На сливочном масле подру-  
мянить овощи и фрукты. Посыпать карри. Влить бульон и всыпать заранее отва-  
ренный рис, тушить 15 мин. Помешивая, ввести горчицу и сметану, посолить.



# Плов с орехами и красной фасолью

## Ингредиенты:

- свинина — 300 г;
- красная фасоль — 1 стакан;
- болгарский перец — 3 шт.;
- рис (длиннозерный) — 4 стакана;
- грецкие орехи (молотые) — 1 ст. ложка;
- соль, растительное масло — по вкусу.

Фасоль промыть, засыпать в чугунную кастрюлю, залить теплой кипяченой водой и оставить на несколько часов, а затем отварить в большом количестве воды до полуготовности. Рис промыть и замочить в холодной воде на 30 мин. Мясо порезать маленькими кубиками, промыть и обжарить на растительном масле. К фасоли добавить рис, мясо и орехи. Посолить, перемешать, закрыть плотно крышкой и варить до готовности.

# Плов с грибами и фасолью

## Ингредиенты:

- рис — 1 стакан;
- грибы — 100 г;
- красная фасоль (консервированная) — 1 банка;
- морковь — 1 шт.;
- стручковая фасоль — 100 г;
- зеленый горошек — 100 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- специи для плова.

Лук и грибы нарезать кубиками, морковь нашинковать соломкой. Обжаривать на растительном масле в течение 5 мин., затем добавить зеленый горошек, красную и стручковую фасоль. Перемешать. В сотейник насыпать рис, добавить овощи. Содержимое пакетика с приправами развести в 400 мл воды. Влить в получившуюся смесь и перемешать. Накрыть крышкой и готовить 15–20 мин.



## Плов сладкий



### Ингредиенты:

- рис (длиннозерный) — 400 г;
- изюм — 100 г;
- курага — 100 г;
- сливочное масло — 100 г;
- сахар — 2 ст. ложки;
- соль, ванилин.

Рис перебрать, промыть и замочить в теплой воде на 30 мин. Изюм и курагу тоже замочить.

Приготовить сухофрукты. Для этого разогреть сковороду, смазать ее сливочным маслом и слегка обжарить изюм и курагу на умеренном огне.

Отварить рис в подсоленной воде, соблюдая пропорцию 2:1, т. е. две части воды к одной части риса. Воду нужно подсахарить и добавить ванилин. Лучше всего сахар класть в конце варки во избежание подгорания. Варить, постоянно помешивая.

При достижении полуготовности риса добавить обжаренные сухофрукты. Томить на слабом огне до полной готовности риса.

Сладкий плов можно подавать на стол как горячим, так и холодным.

Можно подать в качестве десерта, если залить молочным йогуртом, а также добавить нарезанные свежие фрукты.

**Совет.** Выбирая ингредиенты для плова, помните, что правильно высушенные сухофрукты сереют и темнеют. Изюм и курага должны быть коричневыми, настоящий чернослив — только матовый черный, не горчит, имеет насыщенный сладкий вкус с легкой кислинкой.





# Плов фруктовый

## Ингредиенты:

- рис — 1½ стакана;
  - топленое масло — 100 г;
  - настой шафрана — 1 ст. ложка;
  - курага — 200 г;
  - изюм — 200 г;
  - персики — 2–3 шт.;
  - алыча — 1 стакан;
  - миндаль — 100 г;
  - яйцо, вода и мука — для казмага;
- для сиропа:**
- мед — 2 ст. ложки;
  - сахар — 2 ст. ложки;
  - гранатовый сок — ½ стакана;
  - корица — 1 ч. ложка;
  - гвоздика — 2 шт.

Рис отварить до полуготовности в большом количестве слегка подсоленного кипятка. Затем откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой.

Из яйца, воды и муки приготовить казмаг. Положить в казан тонкий слой теста, ½ стакана отваренного риса, перемешанного с половиной указанного количества топленого масла. Эту смесь разровнять тонким слоем, сверху засыпать остальной рис, положить на него оставшееся масло, плотно закрыть крышкой и томить на слабом огне примерно полчаса, доведя рис до полной готовности.

Фрукты и орехи обжарить в глубокой сковороде на сливочном масле.

Отдельно сварить в эмалированном сотейнике сахарно-медовый сироп с соком граната, в конце варки добавить пряности, поджаренные фрукты и слегка уварить. Блюдо можно оформить в виде пяти сегментов, состоящих из риса и чередующихся с фруктами.



**Совет.** Для сладкого плова можно приготовить казмаг из муки, яйца, воды, сливочного масла, сахара и корицы. В конце приготовления плова казмаг превращается в румяную и хрустящую корочку.



# Плов с тыквой и овощами

## Ингредиенты:



- рис — 200 г;
- мясо (свинина, говядина) — 200 г;
- тыква — 100 г;
- болгарский перец — 1 шт.;
- морковь — 100 г;
- зеленый горошек (замороженный) — 100 г;
- лук — 50 г;
- растительное масло — 50 г;
- соль и специи—по вкусу.

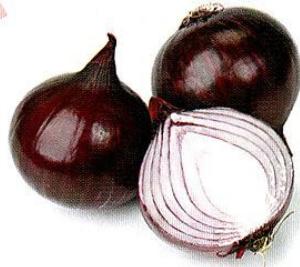
Тыкву очистить от семян и кожуры, промыть и нарезать кубиками по 5×5×5 см. Перекалить растительное масло, обжарить в нем поочередно кольца лука, маленькие кусочки мяса, ломтики перца, порезанную соломкой морковь. В конце добавить зеленый горошек и залить все кипяченой водой. Когда зирвак закипит, заправить плов солью и специями, положить подготовленную тыкву и варить на медленном огне до полуготовности. После чего положить промытый рис и в последующем варить плов, как указано в других рецептах. Накрыть крышкой на 25–30 мин. Перед подачей на стол осторожно вынуть тыкву, плов перемешать, уложить на блюдо, а сверху и по бокам горки положить кусочки тыквы.

**Совет.** Во время обжарки мяса главное — его не пережарить, поэтому жарьте на небольшом огне, периодически помешивая. Добавляя морковь, учитывайте также, какой вкус вы желаете получить у плова. Если вы любите сладковатый привкус, берите яркую морковь и кладите ее в больших количествах. Если вы предпочитаете более терпкий вкус — используйте светлую морковь.





# Мясной плов с фруктами



## Ингредиенты:

- баранина — 1 кг;
- рис басмати — 3–4 стакана;
- каштаны —  $\frac{1}{2}$  кг;
- сливы (сушеные) — 250–300 г;
- курага — 250–300 г;
- репчатый лук — 3 шт.;
- шафран — щепотка.

Рис тщательно промыть несколько раз и замочить в холодной воде на 2 ч. Отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Каштаны очистить от кожуры, сложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и кипятить минут 15, затем воду слить.

Щепотку шафрана залить  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка, настаивать 30 минут.

Курагу и сливы залить кипяченой водой и оставить на полчаса.

Баранину нарезать кусочками, отварить мясо до готовности, бульон слить в отдельную посуду.

Лук порезать и обжарить на топленом масле до золотистого цвета. К луку добавить мясо и также немного обжарить. Далее в сковороду, на которой обжаривается мясо с луком, положить курагу, сливы и каштаны, влить половину настоя шафрана. Добавить 8–10 ст. ложек мясного бульона, добавить щепотку соли, накрыть крышкой и тушить все на маленьком огне минут 25–30.

В кастрюлю положить несколько ложек топленого масла, затем добавить туда рис, полить его оставшейся шафрановой водой. Поверх риса выложить 100 г нарезанного на кусочки сливочного масла. Крышку обернуть чайным полотенцем и плотно накрыть кастрюлю. Рис томится около 30–35 мин. на очень маленьком огне.

Готовый рис выложить на блюдо, сверху — мясо с фруктами и каштанами.



# Пряный плов с фруктами



## Ингредиенты:

- рис — 1,5 стакана;
- топленое масло — 7 ст. ложек;
- курага — 1 ст. ложка;
- настой шафрана — 200 г;
- изюм — 1 стакан;
- алыча — 1 стакан;
- миндаль — 100 г;
- мед — 50 г;
- сахар — 2 ст. ложки;
- гранатовый сок —  $\frac{1}{2}$  стакана;
- корица — 1 ч. ложка;
- гвоздика — 2 бутона;

## для казмага:

- мука — 1 стакан;
- яйцо — 1 шт.;
- вода — 2—3 ст. ложки;
- соль.

Приготовить казмаг: из муки, воды, яйца и соли замесить крутое тесто и раскатать тонким пластом (1,5 мм). Отварить рис и окрасить его настоем шафрана. Курагу, изюм, свежую алычу вместе с очищенным миндалем обжарить в глубокой сковороде на масле.

В отдельной посуде сварить сироп из сахара, меда, гранатового сока, добавить корицу, гвоздику, поджаренные фрукты, миндаль и слегка уварить.

Рис подавать вместе с корочками казмага, в отдельной посуде — фрукты.



# Плов с черносливом

## Ингредиенты:

- рис — 500 г;
- репчатый лук — 2 шт.;
- морковь — 3 шт.;
- болгарский перец — 2 шт.;
- чернослив — 1½ стакана;
- помидоры — 3 шт.;
- чеснок — 4 зубчика;
- растительное масло,
- лавровый лист, соль, перец.

Нарезанные лук, морковь, перец обжарить на масле по отдельности до готовности. Чернослив нарезать соломкой. Чеснок мелко порубить. Помидоры нарезать кубиками. Рис промыть, положить в алюминиевую кастрюлю. Туда же добавить обжаренные овощи, помидоры, чеснок, чернослив, лавровый лист, соль, перец. Все содержимое перемешать и залить горячей водой. На сильном огне довести до кипения, а затем варить на слабом огне до готовности, не помешивая.

# Плов с яблоками

## Ингредиенты:

- рис — 100 г;
- вода — 200 мл;
- изюм — 20 г;
- растительное масло — 30 г;
- тыква — 100 г;
- яблоки — 100 г;
- соль —
- по вкусу.

Перебранный и несколько раз промытый рис замочить в теплой подсоленной воде на 1,5–2 ч., затем откинуть. Тыкву и яблоки очистить и нарезать кубиками. На дно кастрюли уложить слой тыквы, слой риса, слой смеси из тыквы, яблок и изюма, вновь слой риса, слой фруктов, полить растительным маслом, залить горячей подсоленной водой так, чтобы продукты были лишь покрыты жидкостью, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне 40–50 мин.



## Разноцветный плов



### Ингредиенты:

- рис — 1,5 стакана;
- цветная капуста или брокколи — 300 г;
- кабачок — 1 шт.;
- болгарский перец — 1 шт.;
- зеленый горошек — 100 г;
- лук — 1 шт.;
- чеснок — 5 зубчиков;
- зелень и помидоры — для украшения;
- соль и перец — по вкусу.

Цветную капусту минут на 15 положить в подсоленную воду, затем промыть и разобрать на соцветия. Лук очистить и измельчить. Кабачок и болгарский перец нарезать кубиками.

У нас есть два варианта приготовления плова. Первый — для строгого поста. Все овощи уложить в толстостенную кастрюлю, залить водой (до половины объема) и тушить под крышкой на небольшом огне.

Второй вариант — сначала на сковороде с растительным маслом обжарить недолго все ингредиенты. А затем так же тушить в кастрюле.

После того, как овощи потушились минут 10, слоем засыпать рис, после закипания снова перевести на малый огонь и тушить до готовности риса, т.е. 18–25 мин. За 10–12 мин. до окончания тушения посолить и поперчить по вкусу, перемешать плов, сделать несколько отверстий черенком ложки и вложить в них неочищенные дольки чеснока.

После выключения огня накрыть крышку сложенным полотенцем и дать овощному плову настояться.

Украсить зеленью и ломтиками помидоров.



# Содержание

Был бы мир пловом, а я — ложкой!..... 3

## **Плов со свининой**

Плов со свининой и пряностями .....	6
Плов со свининой и зеленым горошком .....	8
Плов со свининой и черносливом.....	8
Плов с мясом и грибами .....	10
Плов по-креольски .....	10

## **Плов с бараниной**

Плов по-фергански .....	12
Плов раздельный.....	14
Плов али-мусамба .....	14
Плов по-таджикски .....	16
Плов из баранины с помидорами .....	18
Азербайджанский плов.....	20
Плов с бараниной и сухофруктами .....	22

## **Плов с говядиной**

Плов с говядиной по-восточному.....	24
Плов «Любительский».....	26
Плов из говядины с капустой.....	26
Плов с колбасками.....	28
Плов с копченостями.....	28
Плов с говядиной и копченостями .....	30

## **Плов с птицей**

Плов с курицей и миндалем .....	32
Плов с индейкой и овощами .....	34
Средиземноморский плов .....	36
Плов с курицей и кишмишем .....	36
Плов с курицей по-татарски .....	38
Плов с мясом и корицей .....	40

## **Плов с рыбой и морепродуктами**

Плов греческий .....	42
----------------------	----

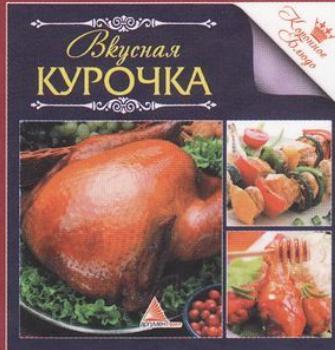
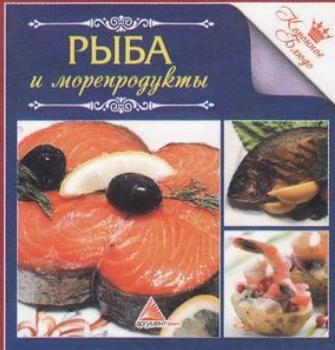
Плов с мидиями.....	44
Плов с рыбой.....	44
Плов с креветками.....	46
Плов с кальмарами.....	46
Плов по-азиатски .....	48
Плов по-мексикански .....	50
Плов по-испански .....	52

### **Плов с грибами**

Плов с лисичками .....	54
Плов с грибами и пикантным соусом .....	54
Плов с грибами и кукурузой .....	56
Плов с баклажанами и грибами .....	56
Плов с мясом и лисичками .....	58
Грибной плов с миндалем .....	58
Плов с грибами и курицей .....	60
Плов с грибным ассорти.....	62

### **Плов с фруктами и овощами**

Плов овощной с куриной печенью.....	64
Плов с ананасами .....	66
Плов с брокколи.....	68
Вегетарианский плов.....	68
Плов, запеченный в тыкве .....	70
Индийский плов с изюмом и кешью.....	72
Томатный плов .....	74
Плов бухарский с овощами .....	76
Плов с капустой, грибами и яблоками .....	76
Плов с орехами и красной фасолью.....	78
Плов с грибами и фасолью .....	78
Плов сладкий .....	80
Плов фруктовый.....	82
Плов с тыквой и овощами.....	84
Мясной плов с фруктами .....	86
Пряный плов с фруктами .....	88
Плов с черносливом .....	90
Плов с яблоками .....	90
Разноцветный плов .....	92



## Серия «Коронное блюдо»

Плов — традиционное блюдо восточной кухни. Символ гостеприимства и щедрости. Научиться готовить его по всем правилам и найти рецепт по своему вкусу Вам поможет эта книга. В ней собрано большое количество рецептов пловов с бараниной, свининой, говядиной, рыбой, мясом птицы, а также овощных и фруктовых.

ISBN 978-617-570-317-5

9 786175 703175