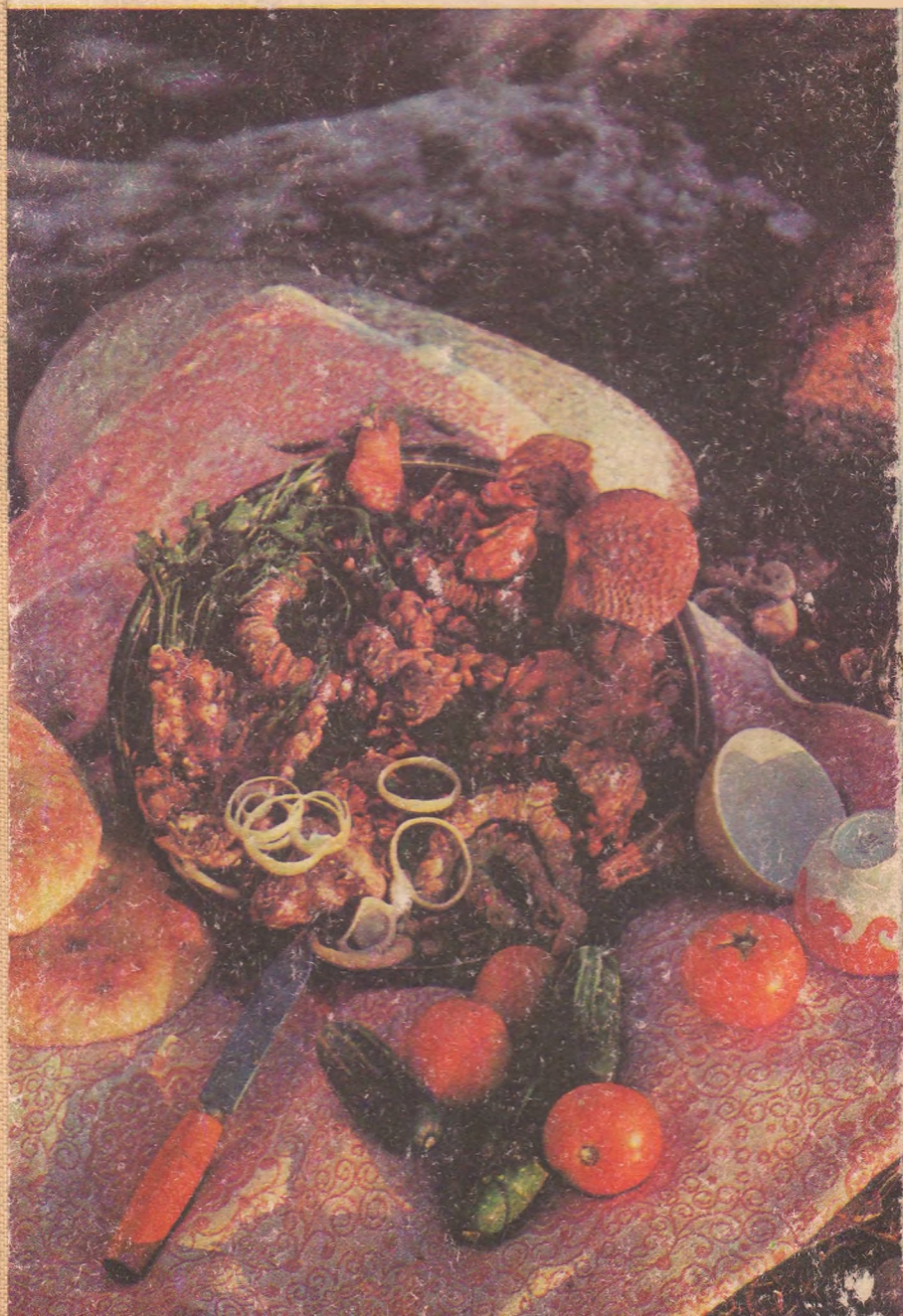
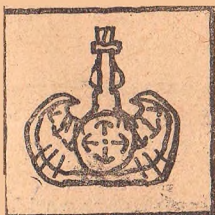


КИРГИЗСКАЯ КУХНЯ





Т.БОРУБАЕВ

КИРГИЗСКАЯ КУХНЯ

**ФРУНЗЕ
«КЫРГЫЗСТАН»
1982**

66.72(2)34
Б 82

Б 82 **Борубаев Т.**
Киргизская кухня. — Ф.: Кыргызстан, 1982. — 176 с.

Каждый народ бережно хранит и развивает все лучшее, что досталось ему от дедов и прадедов: песни и сказания, секреты различных ремесел, и, конечно же, традиции национальной кухни.

В предлагаемой книге — первой на русском языке — читатель найдет рецепты блюд современной киргизской кухни, разнообразные советы, связанные с особенностью приготовления национальных блюд, напитков и т. д. Всего приведено около 600 рецептов, среди них знаменитые бешбармак и чучук, олово и казы-карта, кесме и кульчетай, древний богатырский и целебный напиток киргизов — кумыс.

Б $\frac{32004-240}{М 451 (17)-82}$ 59—82. 3404000000

ББК 66.72(2)34
6С9.8

Макет и оформление Д. ЧОЧУНБАЕВОИ

Фотографии В. и Л. ЖИГАЙЛОВЫХ

Спецредактор З. К. МОЛДОБАЕВА, ст. технолог Управления общественного питания Минторга Киргизской ССР

ОТ АВТОРА

У каждого народа есть свои кушанья. Одному из древнейших народов Средней Азии — киргизам, как и всем, приущи свои национальные особенности в приготовлении пищи.

В прошлом через равнины и холмистые долины, бушующие белопенные реки и головокружительные снежные перевалы Киргизстана проходили караванные (в том числе знаменитый «шелковый») пути во многие страны мира. Здесь с древних времен соприкасались разнообразные культуры — тюркская, персидская, арабская, индийская; культуры Восточной и Центральной Азии, теперь с ними переплетается европейская.

Киргизское кулинарное искусство вобрало в себя все лучшее из этих культур и сохранило свою самобытность и национальное своеобразие. Целый ряд киргизских блюд и кулинарных изделий очень популярны среди многих народов нашей страны. Поэтому способы приготовления национальных блюд интересуют широкие слои населения.

В течение двадцати лет нами собрано около тысячи рецептов кушаний, созданных киргизским народом, большинство из которых включены в эту книгу.

Появлению книги предшествовала большая и кропотливая работа. Нам пришлось изучить труды видных историков, этнографов, географов и филологов таких, как Бартольд, Бернштам, Бичурин, Радлов, Валиханов, Пржевальский, Семенов-Тянь-Шанский, Мушкетов, Абрамзон, некоторые этнографические и научные труды советских и киргизских ученых, связанные с жизнью и бытом (в том числе и с пищей) киргизов. Однако этнографов пища интересует как явление материальной (бытовой) культуры, ее взаимосвязь с другими аспектами жизни, хозяйственным укладом данного этноса, а также поведенческие стороны питания, традиционные для изучаемого общества способы использования утвари и посуды и т. д.

Такой чисто этнографический подход к изучению пищи не полностью отвечал нашим требованиям. Нас прежде всего интересовали кулинарные аспекты: рецептура, особенности технологии приготовления, питательная ценность продуктов и кулинарные направления. В связи с этим мы обратились к медицинской литературе о питании

и кулинарным работам о национальных кухнях других народов.

И, наконец, при сборе и разработке рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, восстановлении забытых кушаний мы советовались со многими опытными хозяйками, народными мастерами кулинарии, аксакалами, мастерами-поварами, медиками; побывали почти во всех районах республики — у яководов Алая и чабанов Тянь-Шаня, рыбаков и коневодов Прииссыккуля, хлопкоробов и горняков юга, национальных поваров древнего Оша, табаководов Таласа и земледельцев Чуйской долины.

В книге представлен широкий ассортимент киргизских блюд, включая такие старые полузабытые кушанья, как кюлазык, таш кордо, наарын, олово, быжы, разные сладости и т. д., а также отдельные блюда, получившие широкое распространение в последние годы в связи с применением новых видов продовольственных и гастрономических товаров и повышением общего жизненного и культурного уровня киргизского народа.

Мы надеемся, что читатель почерпнет из этой книги много нового, а может быть, и неизвестного о разнообразных древних и современных блюдах киргизской кухни. Приведенные в книге рецепты старинных блюд — основа современной кухни и источник творчества в кулинарном искусстве.

Мы приносим сердечную благодарность всем тем, кто своими советами, участием и вниманием помог в написании и издании этой книги.

ВВЕДЕНИЕ

Бывали ли Вы в Киргизии? Если нет, то милости просим, приезжайте.

Киргизстан — страна поднебесных гор и плодородных долин. Представьте себе, что Вы едете по одной из горных дорог на машине. Вокруг полудикая, первозданная красота. За каждым витком дороги возникают белые, будто подсahаренные вершины гор; внизу, повторяя изгибы дороги, грохочет пенистая река, зеленеют луга.

На бирюзовом ковре высокогорных пастбищ виднеются табуны лошадей, отары овец, стада коров и яков, белеют юрты чабанов.

Загляните в любую из них — даже не спрашивая, кто вы и зачем прибыли, Вас примут с самым искренним радушием. «Келиниз, тёргё ётйууз» — «Входите, проходите на почетное место», — вот первые слова, которые Вы услышите от хозяев. Так у нас встречают любого гостя.

Как только Вы сядете, кто-нибудь из домочадцев (обычно мальчики) польет Вам на руки родниковой воды.

Когда-то гостям киргизских ханов угощение подавали на золотых и серебряных подносах. Нежное, тающее во рту, мясо ягнят и жеребят, казы-карта, терпкий кумыс, чакырмак — водка из кумыса и другие яства в изобилии поглощались кочевой знатью и были недоступны простым людям. Много воды утекло с тех пор, канули в прошлое ханы, изменились люди и сама жизнь. Теперь нередко можно встретить чабана со средним и средне-специальным образованием. В его юрте Вы увидите книги, справочники, транзистор и портативный телевизор. Но потчует он гостя по старинным народным традициям.

На низеньком круглом столике накрывают дасторкон — белую скатерть. Угощение начинается с чаепития. На столе лепешки, боорсок, каттама и другие мучные изделия, масло, каймак, свежие и сушеные фрукты, сладости.

После чая подают кумыс, сопровождаемый разнообразной закуской, среди которой выделяется чучук — колбаса из конского подбрюшного жира особого приготовления. На дасторконе расставлены различные блюда из мяса — вареные, жареные, печеные.

Затем гостя потчуют традиционным бешбармаком. Бешбармак, если можно так сказать, — это целый комплекс

блюд. Сначала гостям дают отведать жаш шорпо — крепкий бульон, приправленный горным луком, затем куйрук-боор — печень и курдючное сало, нарезанные небольшими ломтиками и заправленные специальным соусом, затем кабырга — ребра с толстым слоем мяса и сала.

После этого каждому гостю подают устукан, причем каждый устукан имеет свое значение и распределяется в зависимости от возраста гостя, степени почетности и т. д. Наконец, на большом блюде подается сам бешбармак — мелко накрошенное мясо, смешанное с лапшой и заправленное луковым соусом.

В конце угощения гостям снова подают чай или другие горячие и прохладительные напитки.

Советский писатель В. Ляшенко в своем очерке «Чабан» пишет: «Чабаны берут с собой муку и крупы, практически всегда имеют возможность есть свежее мясо. Фабрикой витаминов и аминокислот служит кумысная кобылица, без нее чабан с детишками в горы не пойдет. Алька — жена чабана — из кумыса готовит девять различных блюд, и некоторые из них (я могу утверждать это) сделали бы честь любому ресторану. А такие дары гор, как дикие лук и чеснок, до сих пор еще не оценены по достоинству нашей пищевой промышленностью и медициной».

Коль мы начали приводить письменные примеры, давайте обратимся к страницам древних рукописей. Что пишут их авторы о киргизах и их пище?

Во II—I веках до н. э. в Ферганской долине, занимая южную часть современной Киргизии, существовало царство Давань. «Даваньцы — пишет автор древней рукописи, — ведут оседлый образ жизни, занимаются земледелием, сеют рис и пшеницу. В стране Давань есть города, мастерские ремесленников, рудники, поля, сады, виноградники. У даваньцев тысячные стада, отары, табуны, происходящие от породы небесных лошадей».

Одновременно с царством Давань на северо-востоке Киргизии располагалось государство усуней (потомки их до сих пор проживают в Чуйской долине и называют себя уйсун-киргизами или чалаказаками). В 107 г. до н. э. китайская царевна, выданная замуж за усуньского правителя, тоскуя по своему дому, сложила печальную песню:

Выдали меня родственники
В далекую сторону,
Отдали в чужое царство
За усуньского царя.

Живет он в бедной хижине.
Обтянутой войлоком.
Пища его мясо,
Питье его молоко.
Как вспомню об отечестве,
Желаю диким гусем стать.
Чтоб возвратиться на родину.

В древней летописи, датируемой 618 г., имеются следующие сведения о киргизах: «Они горды и стойки. Сеют просо, ячмень, пшеницу и гималайский ячмень. Лошади плотны и рослы. Есть верблюды и коровы, но более коров и овец. Богатые землепашцы имеют их по несколько тысяч голов. Есть золото, железо, олово.... Питаются мясом и кобыльим молоком».

Сохранились записи одного буддистского проповедника, который, заблудившись во время снежной бури на перевалах Тянь-Шаня, попал к берегам Иссык-Куля, а оттуда в Чуйскую долину. Здесь в городе Суябе — столице каганата ему был устроен пышный прием. Когда иноземный гость был приглашен в царский шатер, ему подали мясо, молоко, овощи, вино.

Таким образом, продукты, производимые в скотоводческом хозяйстве, плоды довольно развитого земледелия, свойственные только Среднеазиатскому региону, продиктовали глубоко своеобразный характер питания нашего народа.

В истории развития пищи киргизов условно можно выделить три этапа: мясо-молочный, мясо-молочно-мучной и комплексный.

Господство животноводства в укладе хозяйства до середины XIX века обусловило преобладание в пище мясных и молочных блюд. Добровольное присоединение Киргизии к России в 1863 г., появление на территории республики русских переселенцев привели к увеличению в пищевом рационе доли мучных блюд, блюд с применением различных круп.

С развитием огородничества, садоводства, бахчеводства, птицеводства, пчеловодства и других отраслей земледелия пища киргизского народа, а вместе с ней и искусство кулинарии поднялась на качественно более высокий уровень. В повседневный рацион питания вошли различные овощи, фрукты, яйца, рыба и другие продукты.

Значительное влияние оказало на формирование киргизской кухни расширение связей с соседними народами и

народностями. Эти связи способствовали обогащению национальных культур, национальных кулинарий и, разумеется, без некоторых заимствований тут не обошлось. Однако они ни в коей мере не повлияли на национальное своеобразие киргизской кулинарии.

Сложившийся ассортимент блюд, веками отработанные способы приготовления пищи глубоко оригинальны и являются неотъемлемой и составной частью материальной культуры нашего народа.

Надо сказать, что в настоящее время, в эпоху общегосударственной унификации и урбанизации культуры, конечно, этнические особенности народов в материально-бытовой сфере постепенно стираются. Однако этнографическое своеобразие пищи различных народов сохраняется несравненно дольше по сравнению с другими сферами материальной культуры (жилище, одежда и т. д.). Это обусловлено прежде всего тем, что пища, способы ее приготовления связаны с различными аспектами жизни — методами хозяйствования, обычаями, традициями, природными условиями и др.

Прием пищи у киргизов, как и у многих народов носит сезонный характер: осенью и зимой в рационе питания преобладают мясные и мучные блюда, а весной и летом — легкие овощные блюда, супы, молоко, кумыс, прохладительные напитки. Для заправки пищи наряду со столовой зеленью широко используется дикорастущая зелень: горные лук и чеснок, чабрец, мята, шавель и т. д.

Питаются киргизы три-четыре раза в день. По сложившейся традиции самая обильная пища подается вечером, а на завтрак и обед готовят обычно какое-нибудь легкое блюдо. Очевидно, это связано было в старину со спецификой хозяйствования: скотовод целый день проводил вдали от жилья, возвращался домой только поздно вечером. Позднее это вошло в привычку, а затем превратилось в традицию.

Все киргизские национальные блюда можно разделить на повседневные, праздничные и ритуальные.

Мы провели исследования в различных районах республики с целью определить значимость наиболее известных киргизских блюд. Большинство опрошенных к числу популярных повседневных блюд отнесли различные кесме, шорпо, кульчетай, шавлю, к праздничным — бешбармак, плов, манты и т. д.

Особую группу составляют ритуальные, или обрядовые блюда. На этих обрядах и обычаях мы решили остановиться подробнее, ибо они представляют с историко-этнографической точки зрения несомненный интерес.

Различные обычаи и обряды сопровождают жизнь человека с его рождения и до самой смерти.

Так, например, одна группа обрядов была приурочена к различным моментам жизни ребенка: жентек той — угощение по поводу рождения ребенка, кыркын чыгаруу — угощение на сороковой день после рождения ребенка, бешик той — угощение по случаю первого укладывания ребенка в колыбель, тушоо кыркуу — угощение после исполнения ребенку одного года и т. д.

Другая группа обрядов связана со свадьбами: келин кёрюю — смотрины невесты, отко киргизюю — угощение, устраиваемое поочередно старшими родственниками, по случаю первого приглашения в свой дом молодоженов, теркюлё — посещение молодой женщины дома своих родителей впервые после замужества, которое сопровождалось угощением и взаимными подарками.

Третья группа обрядов и обычаев связана с устройством похорон: кара аш — поминки в день смерти, учюлюк — третины, жетилик — седмины, кыркы — сороковины, аш — годовичные поминки.

Четвертая группа — это бытовые обычаи и обряды: ёрлюк — поздравление с новосельем, ажыраш-аяк — угощение родных и близких в связи с отъездом, шерне — угощение, устраиваемое поочередно соседями и друзьями, с обязательным забоем скота.

В большинстве случаев обрядовым блюдом служит мясо. На свадебных пирах, смотринах и т. д. невесте и жениху на отдельном блюде подают устуканы, предназначенные только им, чаще всего это грудинка (о ритуалах подачи мяса рассказано в разделе «Вторые блюда»).

Неотъемлемым компонентом свадебных и других коллективных трапез являются кумыс, бозо и другие напитки. В старину, чтобы усилить опьяняющее свойство бозо, в него добавляли мед, сахар, а в кумыс — корни кучала, ак кодоол (разновидность аконита), настой черного чая, мед, нават, изюм, ягоды облепихи, барбариса.

Специальные обрядовые блюда готовились к отдельным сезонным, календарным праздникам. О некоторых из них рассказывается в главе «Обрядовые блюда». Хотя изучение этих блюд представляет большой интерес, к сожалению, многие из них забываются, выходят из употребления, тем самым превращаясь в архаичные типы пищи. Некоторые кушанья, ранее имевшие ритуальное, знаковое содержание, нынче, утратив первоначальное значение, постепенно

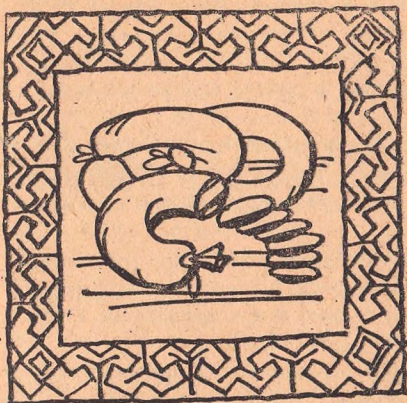
превращаются просто в праздничные или даже в повседневные блюда.

Одна из существеннейших особенностей киргизской кухни в том, что она предпочитает блюда, в которых продукты сохраняют свой натуральный вид и вкус. Так, например, у нас почти не практикуются блюда с различными пюре, блюда из молотого или отбивного мяса. Исключение составляют лишь некоторые.

Киргизские блюда мягки на вкус; пряности и специи употребляются в строго дозированном количестве. Соусы же предназначены дополнить вкус блюда, но ни в коем случае не изменить его.

И еще немного о том, с чего мы начали во введении — о гостеприимстве. Веками созданные традиции гостеприимства киргизского народа — это нечто такое, без чего теряется самобытность народа и его кулинарного искусства.

Книга систематизирована в соответствии с общепринятой классификацией блюд. Разбита она на разделы, главы, подглавы, группы. Для удобства все рецепты даны в сквозной нумерации. В начале каждого раздела имеется вступление, кратко излагающее историко-этнографические и технологические особенности той или иной группы блюд. Кроме того, перед многими группами блюд также есть небольшое вводное слово, в котором описаны основные принципы и способы их приготовления,



ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Человек на заре своего существования питался сырой, холодной пищей. Научившись пользоваться огнем, люди стали подвергать пищу тепловой обработке. Она стала лучше и легче усваиваться, процесс пищеварения ускорился. Приручение огня, таким образом, подняло питание человека на качественно новую ступень, сделало его отличным от питания животных, создало условия для того, чтобы человек питался по-человечески. Однако холодная пища не исчезла, не забылась, хотя в ходе естественной эволюции претерпела огромные изменения. Доказательство тому — богатый ассортимент холодных блюд всех народов нашей планеты.

Приемы приготовления пищи, в том числе и холодной, развивались в зависимости от географических, климатических условий разных стран, от хозяйственного, экономического и исторического развития тех или иных народов.

В прошлом для приготовления холодных блюд и напитков в киргизской кухне использовались в основном мясо и молоко. Это было обусловлено хозяйственным укладом скотоводов-кочевников. Ни одно празднество, ни один той, шерне, аш или айт не обходилось без холодного мяса в том или ином виде, без кумыса или айрана, различных мясных закусок. Об этом свидетельствуют сами холодные блюда, дошедшие до наших дней — чучук, вяленое мясо, куурдак, быжы, таш кордо и многие другие. Во время частых и длительных кочевок, на охоте, в походах киргизы употребляли приготовленную заранее холодную пищу.

Таким образом, холодные блюда издавна занимали почетное место в повседневном меню нашего народа. Ассортимент холодных блюд киргизской кухни особенно обогатился в советское время.

Для приготовления современных холодных блюд наряду с традиционными вареным мясом, молоком, зерновыми продуктами широко применяются рыба, яйца, фрукты, ягоды, соленые, маринованные и свежие овощи, сыр, колбаса, консервы и другие гастрономические продукты.

Для заправки холодных блюд используются соусы, сливки, сметана, айран, майонез, прокаленное растительное масло, различные соусы, уксус, черный и красный перец, репчатый и зеленый лук, чеснок, укроп и другая зелень.

Приготовленные из такого разнообразия продуктов холодные блюда богаты витаминами, вкусны, аппетитны и по праву являются украшением любого стола. Их можно подавать и как дополнение к горячим блюдам и как отдельные, самостоятельные блюда.

В группу холодных блюд, распространенных в киргизской кухне, вошли: 1. Мясные закуски. 2. Заливные. 3. Салаты и овощные закуски.

В этот раздел включены также холодные жидкие блюда.

МЯСНЫЕ ЗАКУСКИ

1. САРЫ КАЗЫ

300 г казы, 200 г мяса, 100 г соуса, пучок (4—5 стебельков) зеленого лука или 1 луковица

Эту старинную закуску чаще всего готовят из вяленого казы. Отваренный и охлажденный казы нарезать кружочками, добавить вареное нарезанное нежирное мясо, выложить на тарелочки, заправить соусом (№ 366), нашинкованным луком.

К сары казы желательно подать салат из овощей.

2. КЫЙМА ЖАЛ

400 г жала, 200 г мяса, 100 г соуса, 1 луковица, 2—3 веточки укропа

Отваренный и охлажденный жал очистить от сухожилий, нарезать наискось, добавить нашинкованный лук, кусочки отваренного нежирного мяса, заправить соусом (№ 364 или 371), перемешать, украсить столовой зеленью.

3. КЕРТКЕН ЖАЛ

500 г жала, 400 г салата из овощей (№ 35)

Отваренный и охлажденный жал нарезать небольшими кубиками. В тарелки положить салат, сверху горочкой уложить жал.

4. ТАШ КОРДО

400 г таш кордо, 400 г салата из овощей (№ 37)

Готовый таш кордо (№ 158—161) аккуратно нарезать небольшими кусочками и подать с овощным салатом.

5. КЕРЧЕ

2 керчѐ, 400 г салата (№ 51)

Опаленные и промытые керчѐ отварить, охладить, нарезать небольшими кубиками. Подать с салатом.

6. ЧУЧУК

400 г чучука, 400 г салата из овощей

Отваренный и охлажденный чучук (№ 190—192) нарезать (не снимая кожицы) тонкими кусочками, аккуратно уложить на тарелочку, украсить укропом. Подать с лепешками и салатом.

7. КАРТА

500 г карта, салат (№ 54)

Чисто промытый карта отварить, охладить, нарезать. Подать с салатом и лепешками.

8. ЗАКУСКА ИЗ ХОЛОДНЫХ СУБПРОДУКТОВ

100 г жёргёма, 100 г печени, 200 г бараньего желудка, 400 г салата (№ 35)

Жёргём (№ 201—203), печень, желудок нарезать кусочками, добавить салат.

9. КЫЙМА БООР

500 г печени, соус (№ 360)

Печень отварить, охладить, нарезать небольшими кусочками. При подаче заправить соусом.

10. ЖЕРГЕМ

Отваренный жёргём нарезать крупными кусочками, выложить на тарелочки. Желательно подать с салатом из свежих овощей.

11. ЯЗЫК ОТВАРНОЙ

300 г языка, 100 г мяса

Бараний или говяжий язык отварить, охладить, нарезать тонки-

ми ломтиками, добавить к нему отваренное мясо, нарезанное небольшими кусочками. Можно подать овощной салат.

12. ЗАКУСКА ИЗ ВЯЛЕННОГО МЯСА (I)

400 г вяленого мяса, укроп, салат (№ 37)

Отваренное и охлажденное вяленое мясо аккуратно нарезать маленькими кусочками, добавить салат, украсить зеленым укропом.

13. ЗАКУСКА ИЗ ВЯЛЕННОГО МЯСА (II)

4 ребра, 400 г салата из овощей, зелень

Взять 4 провяленных ребра с мясом, отварить, охладить. Положить по одному ребру в отдельную тарелку, добавить салат из овощей (№ 35), украсить зеленью. К закуске подать лепешки.

14. КУРИЦА, ОТВАРЕННАЯ ЦЕЛИКОМ

1 курица, соль, пряности, зелень

В подготовленную тушку курицы положить печень, тушку залить водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, посолить, убавить огонь. Варить на слабом огне до готовности. Перед снятием с огня заправить специями, пряностями.

Готовую курицу выложить на блюдо, украсить зеленью укропа. Так же можно приготовить гуся, утку или дичь.

15. ЗАКУСКА ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ

1 курица, фрукты, соль

Подготовленную тушку курицы разделить на порции, отварить в

воде и охладить. Готовое мясо выложить на блюдо, украсить сливами, яблоками. Закуску можно приготовить и из другой домашней птицы или дичи.

16. КУУРДАК

600 г мяса (мякоти), 200 г растительного масла, 2 луковицы, 1 головка чеснока, соль, черный и красный перец, 400 г салата (№ 50, 57)

Говяжье или баранье мясо нарезать брусочками, нашинковать лук. В перекаленном масле обжарить лук до образования румяной корочки, затем положить мясо и жарить до готовности. Перед снятием с огня добавить чеснок, специи и пряности, убавить огонь и некоторое время держать на очень слабом огне.

Готовое мясо откинуть на дуршлаг, дать стечь маслу. Куурдак охладить, разложить в тарелки, добавить салат.

17. КАРЧЫГА КУУРДАК

4 бараньих спинных позвонка, 200 г растительного масла, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, соль, 400 г салата (№ 35), зелень

Позвонки прожарить вместе с нарезанным луком и чесноком до готовности, дать стечь маслу, остудить. Каждый позвонок положить в отдельную тарелку, добавить салат, украсить зеленью.

18. КУРИЦА ЖАРЕНАЯ

1 курица, 400—500 г растительного масла, 1 луковица, соль, красный и черный перец, укроп, салат (№ 63)

Подготовленную тушку курицы разделить на порционные куски. Масло прокалить, положить мясо, добавить лук, посолить, жарить

на слабом огне до готовности. Перед снятием с огня посыпать перцем.

Готовое мясо откинуть на дуршлаг, дать стечь маслу, остудить. В тарелочки положить по куску мяса, добавить салат, оформить зеленью укропа. Так же можно приготовить закуску из другой домашней птицы или крупной дичи. Блюдо можно подать и в горячем виде.

19. КУРИЦА, ЖАРЕННАЯ ЦЕЛИКОМ ВО ФРИТЮРЕ

1 курица, 600—800 г растительного масла, 2 луковицы, 1 головка чеснока, соль, красный и черный перец по вкусу, 1 ст. ложка уксуса, зире, укроп

Подготовленную тушку курицы посолить, посыпать черным и красным перцем, зире, толченым чесноком и нашинкованным луком, полить уксусом и мариновать 1 час.

Рафинированное растительное масло налить в казан, нагреть, положить курицу. Масло должно слегка прикрывать тушку. Жарить периодически переворачивая. Чтобы мясо было мягким, можно налить немного (около 100—150 г) горячей воды и тушить до готовности. Затем курицу вынуть, дать стечь маслу, остудить. При подаче на стол украсить зеленью укропа. Закуску можно дополнить любым салатом.

Точно так же можно приготовить дичь.

20. ФУНЧОЗА

250—400 г мяса без костей, 200—250 г растительного масла, 800 г редьки, 100 г фунчозы, 6—7 шт. болгарского перца, 2—3 пучка жусая, 1—2 ст. ложки уксуса, 2 луковицы, 1 головка чеснока, красный перец, укроп, соль, 1—2 ст. ложки томата

Сначала необходимо вымыть, почистить, т. е. полностью приготовить все продукты. Мясо, жусай и зеленый перец мелко нарезать, редьку порезать соломкой, лук нашинковать кольцами.

Перекалить масло, положить лук и жарить, пока он не подрумянится, мясо жарить в течение 15—20 минут, затем добавить редьку, перец, перемешать, пожарить 5—10 минут, закрыть крышкой и тушить на слабом огне. Время от времени содержимое казана необходимо помешивать. Когда редька прожарится, добавить томат, хорошо перемешать и протушить 3—4 минуты. Готовый мясной соус заправить красным перцем, уксусом, перемешать.

В кипящую воду положить сухую фунчозу, варить около 5 минут. Готовую фунчозу откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, порезать ножом, добавить подготовленный мясной соус, перемешать, разложить и оформить зеленью. Блюдо можно употреблять и в горячем, и в холодном виде. Пра-

вильно подготовленная фунчоза хранится 3—4 дня при t 2—5° С.

21. ФУНЧОЗА С СОУСОМ

100 г сухой фунчозы, 200 г мяса, 100 г растительного масла, 500 г редьки, 5—6 шт. зеленого перца, 2—3 пучка соленого или 1 пучок свежего жусая, 2 ст. ложки уксуса, 1 кг помидоров, 2—3 луковицы, 2—3 морковки, красный и черный перец, соль, 4—5 стаканов воды

Этот вид фунчозы готовится почти так же, как предыдущее блюдо. Разница в том, что после того, как пережарятся все продукты, мясной соус заливается водой.

Готовую фунчозу разложить в тарелки, сверху залить мясным соусом. Этот вид фунчозы очень похож на лагман. Блюдо можно подавать и в холодном, и в горячем виде.

ЗАЛИВНЫЕ

Различные заливные образуют особую группу среди холодных закусок киргизской кухни.

Основа все этих блюд — желе. Желе готовят обычно из паленой баранины, телятины, говяжьих или бараньих ножек, мяса головы, языка, спинных и шейных позвонков, мяса домашней птицы и дичи, т. е. оно богато клейкими веществами.

В желе добавляют фруктовые и овощные отвары, яйца, яичный белок, лимонный сок, отвар маша, укроп, различные приправы и специи, уксус, лавровый лист. Для придания желе приятного цвета можно добавить в него морковный сок, сок граната, свеклы, алчи, земляники.

Если желе готовится из мяса без голя (мяса головы и т. д.) в бульон можно добавить желатин.

Исходя из имеющихся под рукой продуктов, можно варьировать, менять состав входящих в рецепт блюда компонентов, но в обязательном порядке необходимо соблюдать пропорцию между продуктами, содержащими клейкие вещества, и остальными.

22. КЫЛТЫРАК ШОРПО

Баранья голова, 4 ножки, 2—3 позвонка, 7 луковиц, 1—2 моркови, 2—3 дольки чеснока, соль, 2—3 лавровых листка, 1 ст. ложка уксуса, черный и красный перец, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 яичных белка, 3—4 л воды.

Это блюдо сходно с холодцом. Баранью голову и ножки тщательно опалить, промыть, положить вместе с позвонками в казан с холодной водой, поставить на огонь. Когда вода закипит, убавить огонь и варить 3—4 часа на медленном огне. Жир на поверхности бульона время от времени снимать. За час до готовности посолить, добавить нарезанные лук, чеснок, морковь.

Мясо вынуть, отделить от костей, мелко нарезать. Готовый бульон процедить, заправить специями, пряностями, положить мясо, варить еще 10—15 минут. Для осветления в бульон добавляють яичный белок и лимонную кислоту.

По готовности снять с огня и разлить в тарелки или формы и выставить на холод.

Бульон также можно использовать как желе для приготовления различных заливных блюд.

23. КИЛКИЛДЕК

1 говяжья нога (или 1 кг говяжьего мяса), 400 г мяса без костей, 1 морковь, 2—3 дольки чеснока, 1 луковица, соль, красный и черный перец, 2—3 лавровых листа, 3—4 л воды.

Опаленную говяжью ногу (или головное мясо) разрубить на части, вместе с мясом залить холодной водой и варить на медленном огне 6—7 часов. Жир на поверхности бульона постоянно снимать. За час до готовности посолить, добавить нарезанные морковь, лук, чеснок.

Вынуть мясо, в процеженный бульон накрошить разварившееся мясо, перемешать, добавить пряности и специи, прокипятить и выставить на холод. Когда масса немного отстоится, разлить в формы и остудить. Студень подают как самостоятельное блюдо, а также используют как желе для заливных блюд.

24. ШОР

1 кг телятины, 2—3 кг сахарных костей, 2 моркови, 3—4 дольки чеснока, 1 луковица, 3—4 л воды, 1—2 сырых яичных белка, соль, лавровый лист, красный и черный перец, 10—12 г желатина, 1 ст. ложка уксуса

Этот вид студня готовится так же, как и предыдущие (№ 22, 23). Его чаще всего используют как желе для заливных. Можно подать и как самостоятельное блюдо.

25. КАЙНАТМА (ОВОЩНОЕ ЖЕЛЕ)

150 г моркови, 100 г репы, 100 г зеленого горошка, 2—3 дольки чеснока, 300 г цветной капусты, 50 г спаржи, 2 яблока, 2 груши, 2 персика, 1 луковица, 1—2 шт. зеленого перца, 6—7 горошин черного перца, красный перец, 1 чайная ложка столового уксуса, 2—3 лавровых листка, петрушка, соль, 2—3 л воды, 20—25 г желатина

Овощи и фрукты нарезать, залить водой и варить на слабом огне 1—1,5 часа. По готовности заправить отвар перцем, другими специями и пряностями, прокипятить и снять с огня. Отвар немного остудить, а затем процедить.

Желатин размочить в кипяченой холодной воде (30—40 минут), добавить его в овощной отвар и прокипятить.

Готовое желе снять с огня и охладить. Овощное желе хорошо для заливных блюд. К отвару можно добавить и мясной бульон.

Желе приобретает приятный красноватый цвет, если добавить в отвар гранатовый или свекольный сок, желтый — если морковный или алчовый сок и прозрачно-зеленоватый — отвар маша.

26. БОТОМ СОЛКУЛДАК (МЯСО ЗАЛИВНОЕ)

400 г мяса (мякоти), 300 г желе, 1 морковь, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 луковица

Вареное мясо нарезать тонкими ломтиками, морковь — звездочками или различного рода ромбиками, квадратиками, лук — тонкими кольцами.

В формы или глубокие тарелки до половины налить желе (№ 22, 24), поставить в холодильник. Когда желе остынет, уложить сверху подготовленное мясо, морковь, лук, украсить зеленым горошком, залить оставшимся желе и остудить.

Перед подачей аккуратно выложить заливное из формы на блюдо. Заливное мясо желательно гарнировать салатом из овощей.

27. ЧУЧУК ЗАЛИВНОЙ

200 г вареного чучука, 150 г желе, 150 г овощного желе, 1 морковь, 40—50 г зерен граната, 50 г зеленого горошка, 1 луковица, салат (№ 49, 51)

Вареный чучук нарезать тонкими кружочками, разложить в тарелки по 2—3 кусочка. Украсить аернами граната, зеленым горошком, нарезанными луком и морковью. Сверху залить желе (№ 22), смешанным с овощным желе (№ 25), и выставить на холод. К заливному чучуку подать салат.

28. КЕРЧЕ ЗАЛИВНОЙ

2 керчѣ, 300 г желе, 3—4 ст. ложки зеленого горошка, 1 лимон, 1 морковь, 1 луковица

Хорошо опаленные и промытые керчѣ отварить, вынуть, охладить, аккуратно нарезать и разложить в формы. Украсить зеленым горошком, нарезанными луком, морковью, лимоном и залить желе (№ 22, 23). Когда заливное остынет, аккуратно выложить из формочек на блюдо. Гарнировать салатом.

29. ВЯЛЕНОЕ МЯСО ЗАЛИВНОЕ

500 г вареного вяленого мяса, 300 г желе, 50 г зеленого горошка, 1 луковица, зелень

Вяленое мясо сварить, нарезать, украсить кольцами лука, горошком, зеленью, залить желе (№ 23, 24).

30. ЯЗЫК ЗАЛИВНОЙ

400 г вареного языка, 300 г желе, 1 морковь, 50 г зерен граната, 1 луковица, зелень

Вареный говяжий или бараний язык нарезать наискось. Лук — кольцами, морковь — фигурно, разложить в формочки, украсить зернами граната и зеленью, залить готовым желе (№ 23, 24) и выставить на холод. При подаче аккуратно выложить на блюдо и гарнировать салатом.

31. КУРИЦА ЗАЛИВНАЯ

1 курица, 200 г овощей (1 морковь, 1 луковица, 2 шт. зеленого перца), 5—6 горошин черного перца, 1 ст. ложка уксуса, 2—3

яичных белка, 2—3 лавровых листка, 2 дольки чеснока, сельдерея, петрушка, 10—15 г желатина, 3—5 л воды, соль

Подготовленную тушку курицы разделить на части, залить водой и варить около 2—3 часов, в зависимости от величины и возраста птицы, на слабом огне.

За 40—45 минут до готовности посолить, добавить нарезанные овощи, пряности. Снять с огня, мясо вынуть, бульон процедить и снова поставить на огонь. Чтобы бульон был прозрачным, сырой яичный белок тщательно взбить и влить в кипящий бульон. Заранее размоченный и отжатый желатин добавить в бульон, перемешать и прокипятить 10 минут.

В формочки налить до половины готовый бульон, остудить. В каждую формочку положить по

куску мяса, украсить зеленью, зернами граната или зеленым горошком и залить оставшимся бульоном. Поставить формочки в холодильник.

Заливное можно подать с салатом. Таким же способом готовится заливное из утки, индюшки или дичи.

32. ЯИЦО ЗАЛИВНОЕ

8 яиц, 200 г желе (№ 22), 200 г овощного желе (№ 25), 50 г зеленого горошка, 1 морковь

Вареные яйца очистить, разрезать вдоль на 2 половинки, разложить в формочки, украсить зеленым горошком, фигурно нарезанной морковью и залить сверху смешанным желе.

САЛАТЫ И ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ

Разнообразные салаты, которые, пожалуй, являются одним из самых лучших видов закусок, стали практиковаться в национальной кулинарии только после развития на территории Киргизии овощеводства. Салаты готовят из квашеных, соленых, моченых, консервированных, вареных или сырых овощей. К овощам добавляют яйца, различные фрукты, мясо. Айран, сюзьмё, сливки, сметана, растительное масло, уксус, фруктовые соки, различные соусы, сахар, зеленый перец, репчатый и зеленый лук, различные пряности и специи служат не только в качестве приправы к салатам, но и являются их составной частью.

Разнообразие продуктов, входящих в состав салатов, делает их вкусными, легко усвояемыми, богатыми витаминами.

Низкокалорийные, постные блюда дополняются за счет салатов полезными веществами, витаминами. Следовательно, при выборе салата необходимо учитывать, к какому блюду он будет подан.

Огромное значение имеет внешний вид салатов. Они должны быть оформлены так, чтобы были видны все входящие в их состав продукты.

Важно также умело подобрать продукты, красиво нарезать их, правильно их использовать.

33. ШАКАРАП

500 г помидоров, 2 луковицы или 1—2 пучка зеленого лука, 2—3 дольки чеснока, красный и черный перец, укроп, соль по вкусу

Красные спелые помидоры нарезать небольшими ломтиками, добавить нарезанный тонкими кольцами лук, накрошенный чеснок, посолить, осторожно перемешать и оставить на 5—6 минут, пока не впитается соль.

При подаче на стол украсить зеленью укропа, зеленым луком, заправить перцем.

34. ШАКАРАП СО СМЕТАНОЙ

400 г помидоров, 150 г сметаны, 1—2 луковицы, соль, красный и черный перец, зелень

Крупные спелые помидоры нарезать тонкими ломтиками. Добавить мелко нашинкованный репчатый или зеленый лук, посолить, перемешать и дать некоторое время постоять.

Заправить шакарап сметаной, посыпать перцем, украсить зеленью.

35. ШАКАРАП «АССОРТИ»

300 г помидоров, 200 г свежих огурцов, 100—150 г сметаны, 100 г зеленого болгарского перца, пучок зеленого лука или 1—2 луковицы, соль, черный и красный перец, укроп

Огурцы очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Добавить нарезанные помидоры, зеленый перец, нашинкованный лук, посолить, перемешать и оставить на некоторое время.

Украсить шакарап зеленью укропа, посыпать перцем и заправить сметаной.

36. ШАКАРАП С ЯБЛОКАМИ

400 г помидоров, 200 г яблок, 1 луковица, 1 ст. ложка столового уксуса, соль

Спелые яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими ломтиками, добавить нарезанные помидоры, лук, посолить, перемешать и дать постоять 5—10 минут. Готовый салат уложить горкой в салатницу и подать на стол.

37. ШАКАРАП С КАРТОШКОЙ

400 г помидоров, 200 г картофеля, 1—2 луковицы, 100 г сметаны, красный перец, соль, укроп

Картофель отварить «в мундире», остудить, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, добавить картофель, нашинкованный лук, посыпать перцем, посолить и дать постоять.

Готовый салат заправить сметаной, украсить зеленью укропа.

38. ШАКАРАП С ЧУЧУКОМ

400 г помидоров, 200 г чучука, 1—2 луковицы, укроп, соль по вкусу

Приготовить шакарап (№ 33), украсить зеленью укропа или зеленым горошком. Нарезанный тонкими кружочками чучук аккуратно уложить поверх салата.

39. САЛАТ «САИ»

400—500 г редьки, 1—2 моркови, 1—2 луковицы или 1 пучок зеленого лука, 1—2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 1 пучок зеленого жусая, укроп. Соль, перец — по вкусу

Редьку (лучше брать сорт маргеланский) очистить от кожуры,

нарезать соломкой, посолить и оставить на некоторое время. Морковь протереть через крупную терку, мелко нашинковать лук, накрошить чеснок. Все перемешать, заправить перекаленным растительным маслом, уксусом, посолить, тщательно перемешать. Перед подачей украсить зеленью укропа, посыпать перцем. Салат «сай» подают к вторым жирным блюдам.

40. БЕРТМЕ САИ

500 г редьки, соль, 2 стакана воды

Редьку (сорт маргеланский) очистить. Затем кончиком ножа нужно отделить от целой редьки маленькие кусочки. Подготовленную таким образом редьку замочить в холодной воде на 20—30 минут. Воду слить, редьку разложить в мелкие тарелочки, посолить.

Этот вид салата киргизские кулины подают обычно к плову, но его можно рекомендовать к любому второму жирному блюду.

41. «САЙ» С ЗЕРНАМИ ГРАНАТА

300 г редьки, 1 луковица, 2 граната, соль

Редьку (сорт маргеланский) почистить, нарезать мелкой соломкой, добавить нарезанный кольцами лук, посолить, дать некоторое время постоять. 1 плод кислого граната, не снимая кожуры, хорошо размять, выжать сок. Второй гранат очистить от кожуры, вынуть зернышки, добавить к редьке и полить сверху гранатовым соком. Тщательно все перемешать и выложить на тарелочки.

Подается салат к плову и другим жирным блюдам.

42. ЖУУГАН ПИЯЗ

3—4 луковицы (около 300—400 г), 1 ст. ложка уксуса, соль, зире, черный перец

Лук почистить, нарезать тонкими кольцами. Чайную ложку уксуса разбавить в стакане воды. Лук опустить в этот раствор и растереть руками, чтобы колечки разделились. Затем лук хорошо промыть в холодной воде, разложить в тарелочки, заправить уксусом, посолить, перемешать, посыпать зире и перцем.

Салат подают к плову, шашлыкам, жаркому.

43. ШИРЕ ПИЯЗ

(САЛАТ ИЗ ЛУКА С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ)

3—4 луковицы, 1—2 граната, 1 чайная ложка сахара

Лук подготовить как для предыдущего салата. Один большой или 2 средних граната размять, выжать в пиалу сок. Растворить в соке чайную ложку сахара и полить лук. Добавить в салат целые зерна граната, перемешать, дать постоять 5—10 минут.

Салат подают к любым вторым жирным блюдам.

44. КЫМЫЗДЫК

(САЛАТ ИЗ ГОРЛЕЦА)

600 г горлеца, 250 г воды, 2 чайные ложки соли

Кымыздык — раковые шейки или горлец, кисловатое на вкус съедобное растение, встречающееся в горах Тянь-Шаня.

Употребляют только стебли горлеца.

В кипяченой воде растворить две чайные ложки соли, стебли горлеца очистить от кожуры и замочить на 5—10 минут в этом растворе. Горлец выложить на

блюдец и подать. Очищенные стебли горлеца можно подать и не замачивая, посыпав мелкой солью.

45. ЧЮКЮРЮ

600 г чюкюрю, 1—2 ст. ложки соли

Чюкюрю — дикорастущее съедобное растение с кисловатым вкусом, напоминающее кислицку. Употребляют ее в пищу всю весну и почти все лето. Кроме основных стеблей, годны также и стебли соцветий и бутоны.

Чюкюрю очистить от кожуры, уложить на тарелку, посолить.

46. ЫШКЫН

(САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ)

600 г ревеня, 1—2 ст. ложки соли

В отличие от горлеца и чюкюрю ремень поспевает только к концу лета. Вкус стеблей — кисло-сладкий. Салат приготовить как и предыдущий.

47. БАЛТЫРКАН

(САЛАТ ИЗ ГОРНОГО КУПЫРЯ)

500 г купыря, 1—2 ст. ложки соли

Поспевает купырь примерно в середине лета. Салат готовят как из горлеца.

48. ЧЕМИРЧЕК

400 г чемирчека, 1 пучок зеленого лука, 100 г сметаны, соль

Чемирчек — дикорастущее съедобное растение. Употребляют только его корешки.

Корешки помыть, очистить от кожуры, мелко нарезать, добавить нашинкованный зеленый лук, посолить, перемешать. Когда соль впитается, заправить сметаной.

49. ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

2—3 пучка (около 200 г) зеленого лука, пучок (около 150—200 г) щавеля, 150—200 г редиса, 2 яйца, 100 г сметаны, укроп, 1 чайная ложка уксуса, соль, красный перец

Зеленый лук, щавель, укроп замочить на 10—20 минут в холодной воде. Зеленый лук мелко нашинковать, редис почистить и нарезать кружочками. Щавель и листья редиса мелко порубить. Всю подготовленную зелень уложить в глубокую чашку, посолить, полить уксусом, перемешать и оставить на 5—10 минут.

Готовый салат разложить по тарелочкам, посыпать перцем, украсить «цветами» из редиса, дольками круто сваренного яйца, укропом, заправить сметаной, подать на стол.

50. САЛАТ ИЗ РЕДИСА

2 пучка (около 500 г) редиса, пучок (100 г) зеленого лука, укропа, 100 г сметаны, 2—3 варенных яйца. Уксус, соль, красный и черный перец по вкусу

Для салатов пригодны все сорта редиса: болгарский, розово-красный с белым кончиком, ранний, красный и др.

Редис нарезать кружочками (кожуру можно и не очищать). Добавить нашинкованный зеленый лук, уксус, посолить, посыпать перцем и оставить на некоторое время.

Готовый салат уложить в тарелочки, украсить вырезанными из редиса «цветочками», дольками круто сваренного яйца и зеленью укропа, полить сметаной.

51. САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

500 г свежих огурцов, пучок (около 100 г) зеленого лука, 100 г сметаны, соль, красный перец по вкусу

Огурцы вымыть, очистить от кожуры, нарезать кружочками. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, посолить, перемешать.

Готовый салат полить сметаной, посыпать красным перцем. К салату из огурцов можно добавить 2—3 помидора, вареное яйцо и зелень укропа. В этом случае необходимо уменьшить количество огурцов.

52. САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

400 г соленых огурцов, 100 г зеленого или репчатого лука, 100 г сметаны или 50 г растительного масла

Крепкие соленые огурцы промыть в холодной воде, разрезать вдоль на тонкие ломтики. Красиво уложить их в салатницу, добавить нарезанный колечками лук, заправить сметаной.

53. САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ПЕРЦА

400 г зеленого болгарского перца, 100 г зеленого или репчатого лука, укроп, соль, 3—4 ст. ложки виноградного уксуса

Зеленый перец промыть, очистить от семян, мелко нарезать. Добавить нашинкованный зеленый лук, укроп, посолить, перемешать, заправить уксусом и оставить на 15—20 минут.

Подать в салатницах, украсив зеленью укропа.

54. САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

500 г капусты, 2 моркови, пучок зеленого лука или 1 лукови-

ца, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка перекаленного растительного масла, соль, 1 ст. ложка сахара

Снять с капусты верхние листья, помыть в холодной воде, нашинковать. Морковь нарезать: одну соломкой, как для плова, а другую — фигурно (для оформления салата). Добавить мелко нарезанный лук, посолить, заправить уксусом, тщательно перемешать и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой. Дать салату постоять 30—40 минут, затем добавить перец, сахар, полить растительным маслом и еще раз перемешать. При подаче на стол украсить зеленым луком, укропом и фигурно нарезанной морковью.

Салат можно приготовить и другим способом.

Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, посолить и, непрерывно помешивая, нагревать, пока капуста не станет мягкой. После этого капусту охладить, заправить зеленью, пряностями, маслом.

55. САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

400 г квашеной капусты, 200 г помидоров, 150 г огурцов, 1—2 картофелины, 1 пучок зеленого лука, 2—3 шт. зеленого перца, 100 г сметаны, красный перец, соль, укроп

Картофель отварить «в мундире», очистить от кожуры, нарезать ломтиками или кубиками. Капусту нашинковать, помидоры нарезать тонкими ломтиками, огурцы — кружочками. Добавить нарезанный зеленый перец, лук, укроп, подготовленную картошку, посолить, перемешать и оставить на 10—15 минут.

Уложить готовый салат горкой в салатницу, заправить перцем, сметаной, оформить зеленью.

56. САЛАТ «ДЖАЙЛОУ»

2 стебля горлеца, 2 кислички, 2 стебля купыря, 2 стебля ревеня, 1 пучок щавеля, 2—3 стебля ди-кого чеснока, 4—5 луковиц горно-го лука, 150 г сметаны, соль, красный перец

Горлец, кисличку, купырь и ре-вень почистить, нарезать, доба-вить мелко нарубленный щавель. Дикий чеснок и горный лук мелко нашинковать.

Всю зелень положить в чашку, посолить, перемешать и оставить на некоторое время. Зелень за-лить сметаной, посыпать перцем.

57. САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

400 г моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки сахара, 100 г смета-ны, 1/2 чайной ложки уксуса, соль

Морковь почистить, вымыть в холодной воде, протереть на круп-ной терке, посыпать сахаром. На-резанный тонкими кольцами лук замочить в растворе из 1/2 чайной ложки уксуса и 2 стаканов воды, перетереть и немного обсушив, добавить к моркови. Все тщатель-но перемешать, уложить на та-релки и заправить сметаной.

Есть еще один вариант салата из моркови: морковь и лук подго-товить точно так же, как в выше-приведенном рецепте, добавить 2 протертых на терке яблока, пере-мешать.

58. САЛАТ ИЗ УРЮКОВЫХ ЯДРЫШЕК

1 стакан урюковых ядрышек, 1 луковица, 200 г редьки, 2 соле-ных огурца, 150 г сметаны, соль, черный перец, укроп

Ядрышки замочить на 2—3 ча-са в соленой воде. Лук порезать

тонкими кольцами, промыть в хо-лодной воде.

Редьку нарезать кубиками, опустить на несколько секунд в кипяток, вынуть, дать стечь воде, посолить. Нарезать соленые огур-цы. Добавить укроп, черный пе-рец, заправить сметаной, тщатель-но перемешать и оставить на 20—30 минут. Готовый салат уло-жить горкой в тарелочки, полить сметаной и подать.

Такой же салат можно приго-товить из ядрышек фисташки или миндаля.

59. МАНЫЗ САЛАТ

1 стакан ядрышек грецкого оре-ха, 1 стакан вареных кукурузных зерен, 1 стакан изюма, 1 лукови-ца, 2 картофелины, 150 г смета-ны, 2 ст. ложки сахара, красный перец

Ядрышки орехов замочить в го-рячей воде. Картофель сварить «в мундире» в подсоленной воде, почистить и нарезать кубиками. Початки кукурузы молочно-воско-вой спелости отварить, отделить зерна и добавить к картофелю. Изюм перебрать, промыть в теп-лой воде. Ядрышки ореха вынуть из воды, смешать с картофелем, зернами кукурузы, изюмом и лу-ком, нарезанным тонкими кольца-ми. Готовый салат посыпать саха-ром, полить частью сметаны, хо-рошо перемешать и дать постоять 15—20 минут.

При подаче уложить салат в та-релки горочкой, украсить наре-занным луком, посыпать перцем, заправить сметаной.

60. САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

400 г свеклы, 1 луковица, 2 мор-кови, 2 ст. ложки столового уксу-са, соль, 100 г айрана

Столовую свеклу промыть и по-ложить вместе с морковью в воду,

посолить, добавить уксус и варить до готовности. Когда овощи сварятся, почистить и нарезать часть соломкой, часть кубиками, часть в виде звездочек. Добавить мелко нашинкованный лук, посолить, заправить айраном и тщательно перемешать.

Салат украсить фигурно нарезанной морковью.

61. САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

300 г тыквы, 2 небольшие редьки, 1 луковица, 100 г сметаны, красный перец, соль, 2 яйца

Тыкву очистить, отварить в соленой воде, порезать ломтиками. Очищенную редьку нарезать тонкой соломкой и посолить. Добавить к редьке мелко нашинкованный лук и смешать с тыквой, заправить сметаной, перемешать. Выложить готовый салат горкой в тарелочки, посыпать перцем, полить сметаной.

При подаче на стол украсить салат кружочками вареных яиц и зеленью укропа.

62. САЛАТ ИЗ ЖУСАЯ

1 пучок (400—500 г) жусая, 4 яйца, 1 редька, 1 луковица, 50 г растительного масла, черный и красный перец, соль

Жусай перебрать, промыть и мелко нарезать. В перекаленном растительном масле обжарить до красноты лук, затем жусай, пока он не зажарится. Добавить хорошо взбитые яйца, перемешать, жарить еще 5—10 минут.

Редьку нарезать тонкой соломкой, посолить, посыпать перцем, добавить нарезанный колечками лук и смешать с прожаренным жусаем.

63. САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

500 г редьки, 2 луковицы, 100 г растительного масла, красный и черный перец, соль

Очищенную редьку нарезать тонкой соломкой, посолить, посыпать перцем и оставить на 5—10 минут. В перекаленное масло опустить нашинкованный лук, посолить, хорошо обжарить и откинуть на дуршлаг, чтобы стекло масло. Соединить жареный лук и редьку, заправить 2 ст. ложками масла, перемешать, украсить зеленью.

64. САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

300 г картофеля, 2—3 соленых огурца, 2 моркови, 2 яйца, 1 луковица, 100 г сметаны. Соль, красный перец по вкусу

Отваренные картофель и морковь почистить, нарезать кубиками. Добавить к ним нарезанные соленые огурцы, нашинкованный лук, посолить по вкусу, заправить сметаной, перемешать. Готовый салат уложить горкой в салатницу, посыпать перцем, украсить дольками вареных яиц и зеленью укропа.

65. САЛАТ С ЯИЦАМИ

6 яиц, 2 картофелины, 1—2 моркови, 1—2 соленых (можно и свежих) огурца, 1 луковица или пучок зеленого лука, 150 г сметаны, красный перец, соль, 1 ст. ложка уксуса

Яйца сварить вкрутую, нарезать кубиками, добавить отваренные, нарезанные морковь и картофель. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, лук нашинковать, все перемешать, посолить, заправить сметаной и уксусом, поперчить, осторожно перемешать. Дать салату некоторое время постоять, затем уложить горочкой в тарелки, украсить звездочками из моркови.

66. САЛАТ С ГОРОХОМ НОКОТ

300 г гороха нокот, 2 луковицы, 2 моркови, 100 г сметаны. Красный и черный перец, соль по вкусу

Горох нокот и морковь варить в подсоленной воде до готовности на слабом огне. Слить воду, горох и морковь охладить. Нарезать лук тонкими кольцами, промыть в горячей воде. Морковь нарезать кубиками. Соединить горох с луком и морковью, посолить, заправить сметаной, посыпать перцем.

Таким же способом можно приготовить салат из маша.

67. САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

300 г зеленого горошка, 1 луковица, 100 г сметаны, красный и черный перец, 1 чайная ложка уксуса, соль

Лук нарезать кольцами, промыть, добавить к горошку, полить сметаной, перемешать, подать, заправив перцем и уксусом. Для приготовления салата наиболее удобен консервированный горошек.

68. САЛАТ ИЗ ПРОРАЩЕННОГО МАША

1 стакан маша, 1 редька, 1—2 соленых огурца, 2 луковицы, 2—3 шт. соленого болгарского перца, пучок соленого жусая, 1 морковь, 2 средней величины вареных картофелины, 2 яйца, 50—100 г про-каленного растительного масла, 1—2 ст. ложки столового уксуса. Красный и черный перец, соль по вкусу

Маш тщательно промыть в холодной воде, растирая руками. Затем замочить его в теплой

(около 25—30°C) воде. Через 4—5 суток маш должен прорасти. Пророщенный маш откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, затем прожарить на растительном масле (5 минут) и тушить на слабом огне 5—7 минут.

Редьку, огурцы, вареный картофель нарезать кубиками. Добавить фигурно нарезанную морковь, жусай, перец и лук. Подготовленные овощи смешать с маслом, посолить, заправить уксусом, тщательно перемешать, плотно закрыть и дать немного постоять. Готовый салат украсить дольками вареных яиц.

Рецепт этого салата рассчитан на 6—8 порций. Такой же салат можно приготовить из пророщенного гороха нокот.

69. САЛАТ «ЗИРБА»

300 г моркови, 1 редька, 2 картофелины, 200 г мяса, 2 луковицы или 1 пучок зеленого лука, 1 головка чеснока, черный и красный перец, зире, 1 ст. ложка уксуса, 2—3 шт. болгарского перца, укроп, соль

Мясо нарезать небольшими кусочками, морковь — соломкой, лук — кольцами. Масло перекалить, спассеровать лук, затем положить мясо. Когда мясо подрумянится, добавить морковь, накрошенный чеснок, посолить, тушить до готовности. Перед снятием с огня заправить зире, красным перцем. Готовую зирбу откинуть на дуршлаг. Редьку нарезать соломкой, вареный картофель — кубиками, лук и зеленый перец нашинковать. Все сложить в глубокую чашку, полить уксусом, тщательно перемешать и дать постоять 10—15 минут.

Готовый салат уложить горкой, посыпать черным перцем, украсить зеленью укропа.

Салат не рекомендуется долго хранить.

70. САЛАТ С ЖАРЕНЫМ МЯСОМ И ОВОЩАМИ

250 г мяса, 200 г картофеля, 1 редька, 2—3 помидора, 2—3 луковицы или 2 пучка зеленого лука, 1 морковь, 100 г капусты, 1 соленый или свежий огурец, 10—15 стебельков свежего или 1 пучок соленого жусая, 1—2 шт. соленого зеленого перца, 100 г растительного масла, половинка граната, 1 ст. ложка уксуса, укроп, зире, красный и черный перец, соль

Предварительно подготовить продукты, предназначенные для жарки. Мясо нарезать небольшими кусочками, картофель — кружочками, морковь — кубиками, часть лука — крупными кольцами, жусай нашинковать. Растительное масло перекалить, обжарить лук, положить мясо. Когда мясо подрумянится, опустить нарезанный ломтиками помидор, картофель и морковь, посыпать красным перцем и зире и жарить до готовности. Готовое мясо и овощи откинуть на дуршлаг, дать стечь маслу.

Редьку нарезать соломкой, огурцы — кубиками, лук — тонкими колечками, капусту и зеленый перец нашинковать. Выжать сок из 1—2 помидоров, смешать все с жареным мясом и овощами, добавить зерна граната, перемешать. Заправить салат зире, черным и красным перцем, уксусом и дать некоторое время постоять. Приготовить соус для салата: 1 луковицу нарезать тоненькими колечками, добавить чайную ложку уксуса и залить гранатовым соком. Перед подачей салат уложить горочкой в салатницу, украсить колечками лука и зеленью укропа, полить соусом.

71. МЯСНОЙ САЛАТ

200 г вареного мяса, 2 соленых огурца, 2 вареного картофеля,

1 луковица, 50 г зеленого горошка, 100 г майонеза, красный перец

Вареные мясо и картофель, соленые огурцы нарезать кубиками, смешать. Уложить горкой, украсить зеленым горошком и колечками лука, заправить майонезом.

72. БУУЛАМА

250 г вареного мяса, 250 г редьки, 2 луковицы или 2 пучка зеленого лука, 150 г свежей капусты, 2—3 свежих огурца, 3—4 помидора или 150 г томатного сока, 4—5 шт. зеленого перца, пучок жусая, 1 головка чеснока, 100 г растительного масла, 4 яйца, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки пшеничной муки, зелень, черный и красный перец, соль по вкусу

Вареное холодное мясо, редьку нарезать тонкой соломкой. Нашинковать жусай, зеленый перец и лук, соединить с мясом и редькой, хорошо перемешать. Переложить все в небольшую кастрюлю. Поставить ее в большую кастрюлю с водой, закрыть крышкой и поставить на огонь. Варить на пару до тех пор, пока редька не осядет.

Нашинковать капусту и лук, огурцы нарезать соломкой, накрошить чеснок и соединить с мясом и редькой, заправить перцем, уксусом, посолить, тщательно перемешать и оставить на некоторое время.

Сковороду подогреть, растительное масло перекалить. Половину отлить, а в оставшуюся часть осторожно влить яйца, взбитые с мукой. Смесь должна равномерно покрыть дно. Получившуюся яичную лепешечку выложить, свернуть, нарезать как лапшу и добавить к салату.

Заправить салат томатным соусом, маслом, хорошо перемешать. При подаче украсить зеленью.

73. ФУНЧОЗА НА ПАРУ

100 г фунчозы, 200 г мяса, 250 г редьки, 2 луковицы или 2 пучка зеленого лука, 150 г свежей капусты, 2—3 свежих огурца, 2—3 помидора или 150 г томатного сока, 4—5 шт. соленого зеленого перца, 1 пучок жусая, 1 головка чеснока, 150 г растительного масла, 1—2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки пшеничной муки, красный и черный перец, зелень, соль

Мясо и овощи приготовить на пару как для салата «Буулама».

Фунчозу отварить в воде, порезать, добавить к мясу и овощам, заправить перекаленным растительным маслом, перемешать. Переложить готовую фунчозу в плоскую чашку, украсить зеленью.

Рецепт этого блюда рассчитан на 6—8 порций.

74. ГОРОХ НОКОТ ОТВАРНОЙ

500 г гороха нокот, 2—3 луковицы, 1 чайная ложка соли, красный и черный перец

Нокот промыть и замочить на сутки в теплой воде. Затем переложить его в кастрюлю, залить водой, чтобы она только покрывала горох. Когда вода закипит, снять пену, посолить и варить на очень слабом огне 30—45 минут. Снять с огня, остудить. Готовый горох разложить, добавить нашинкованный и промытый лук, посыпать перцем.

Горох нокот можно подать и в горячем виде.

ХОЛОДНЫЕ ЖИДКИЕ БЛЮДА

76. ЧАГЫР ШОРПО (МЯСНОЙ БУЛЬОН С КУМЫСОМ)

На 1,5 л бульона — 500—700 г кумыса, красный и черный перец. Горячий бульон посыпать пер-

75. АШЛЯМФУ

300 г муки, 50 г рисового крахмала, 3—4 яйца, 100 г растительного масла, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки уксуса, 2—3 помидора, 2—3 пучка соленого или связка свежего жусая, 2—3 шт. соленого болгарского перца, укроп, красный перец, соль

Замесить крутое тесто, накрыть салфеткой и оставить на некоторое время. Разделить тесто на небольшие кусочки, затем вытянуть лапшу как для лагмана, только чуть тоньше, смазать нить теста растительным маслом, отварить в воде.

Крахмал развести в 1—1,5 стаканах воды до консистенции айрана, вскипятить и вылить в плоскую чашку. Когда крахмал остынет и загустеет, нарезать его квадратиками.

Яйца вылить в пиалу, посолить, тщательно взбить и сварить в небольшом количестве воды.

Масло перекалить, обжарить лук до красноты, добавить накрошенный чеснок, нашинкованный жусай и зеленый перец, томат, посолить, посыпать перцем, перемешать. Через некоторое время налить в казан 2—3 стакана воды, довести до кипения, снять с огня, остудить.

В тарелки или большие пиалы положить лапшу, затем яйца, нарезанный крахмал, сверху холодный соус. Заправить готовое ашлямфу уксусом, зеленью.

цем, заправить холодным кумысом. К бульону можно добавить нашинкованный лук и крошенный чеснок. К супу подать свежие лепешки. Это блюдо относится к диетическим.

77. БУЛЬОН С СЮЗЬМЕ

150 г густого сюзьме, 2 л бульона, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, красный и черный перец

В горячий бульон накрошить лук и чеснок, прокипятить, снять с огня, немного охладить. Сюзьме растереть в небольшом количестве бульона, чтобы не было комочков, влить в бульон.

Готовый бульон заправить перцем, разлить в тарелки и подать с лепешками.

78. АШ-АЙРАН

3 л цельного молока, 50 г талкана, 400 г воды, 50—60 г айрана

В эмалированную кастрюлю налить воду, развести талкан и варить как жарму. В готовую смесь влить молоко, кипятить некоторое время, снять с огня. Остудить до 20—25°C, время от времени помешивая. Затем влить айран для закваски и поставить в теплое место. Через 5—6 часов разлить готовый аш-айран в пиалы.

Это блюдо известно в народной медицине как диетическое.

79. АТАЛА

250 г кукурузного талкана, 4—5 л воды, соль, 1 л айрана

Атала — похлебка, приготовленная из кукурузного талкана. В начинающую закипать воду всыпать талкан, посолить и варить 20—25 минут. По готовности снять с огня, помешивая и взбалтывая, остудить и заправить айраном (можно кумысом или разведенным в воде сюзьме). Этот вид похлебки можно употреблять в пищу и в холодном и в горячем виде.

ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

80. ВАРЕННЫЕ ЯЙЦА

Яйца, сваренные вкрутую. Яйца помыть в холодной воде, поло-

жить в воду, варить 8—10 минут. Скорлупа легко будет очищаться, если яйца после варки сразу опустить в холодную соленую воду. Желток у сваренного вкрутую яйца должен быть твердым. Такие яйца можно подать как самостоятельное блюдо, добавлять в различные салаты, вторые блюда в виде украшений.

Яйца всмятку. Яйца положить в кипяток, варить 2—3 минуты. Сразу после варки опустить яйца в холодную воду. Желток у таких яиц только начинает сворачиваться, а белок еще недостаточно твердый.

Такие яйца для салатов и других блюд непригодны.

Яйца в мешочек. Яйца варить около 4—5 минут, остудить в холодной воде, почистить. Белок у таких яиц твердый, а желток довольно густой.

81. ЯИЧНИЦА, СВАРЕННАЯ В ВОДЕ

10—15 яиц, 1,5—2 л воды, 1—2 луковицы, 2 ст. ложки уксуса, соль

Воду поставить на огонь, посолить, добавить 2 ст. ложки уксуса. Яйца вылить в небольшую чашку, тщательно взбить ложечкой до образования однородной массы. Вылить ее в кипящую воду, варить 2—3 минуты. Затем откинуть яичницу на дуршлаг, дать стечь воде, выложить в тарелки, добавить нашинкованный промытый лук.

82. ПЕЧЕННЫЕ ЯЙЦА

Проколотые с двух сторон иглой яйца положить в духовку, через каждые 3—4 минуты переворачивать. Через 10—12 минут яйца будут готовы. Печеные яйца непригодны для салатов,



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если Вы хотите быстро приготовить мясные салаты, другие холодные блюда с применением мяса, заранее отварите и охладите мясо.

Овощные салаты желательно готовить непосредственно перед подачей на стол, тогда они будут выглядеть свежее и красивее, будут вкуснее и полнее сохранять полезные для организма вещества.

Столовая зелень посвежеет, если ее перед употреблением замочить в холодной воде.

Свежие огурцы необходимо перед употреблением очищать от кожуры. Кожуру тепличных и парниковых огурцов обычно не очищают, а у соленых — снимают только с самых крупных.

Кожура помидоров будет легко сниматься, если их на несколько секунд опустить в кипяток.

Замочите на несколько минут нарезанный репчатый лук в смеси, состоящей из 1 ст. ложки уксуса и 1 стакана воды и горечь лука исчезнет.

Картофель, свеклу, морковь перед варкой обязательно следует промывать. Вареные овощи лучше очищаются от кожуры, если их охладить.

Очень удобны для приготовления салатов консервированные овощи. Банки с овощами следует открывать непосредственно перед употреблением. Перед тем, как резать консервированные овощи, надо слить рассол или маринад.

Чтобы экономить время, растительное масло для заправки салатов заранее перекалите и остудите. Плохо перекаленное масло портит вкус блюда.

Казан перед использованием обязательно прокалите. Это устранил посторонние запахи и уничтожит бактерии и микробы.

Продукты для салатов и закусок удобнее резать острым ножом из нержавеющей стали с тонким лезвием.

Чтобы во время резки лука не слезились глаза, нож время от времени смачивайте в воде.

Запах лука быстро улетучится из комнаты, если чистить и резать лук у открытой форточки или возле огня.

Мясо, предназначенное для закусок, будет вкусным и сочным, если сварить его в небольшом (только покрывающем мясо) количестве воды на слабом огне и остудить, не вынимая из бульона.

Овощи (картофель, морковь, свеклу, репу) для салатов лучше отваривать целиком, не очищая от кожуры, тогда полностью сохранятся витамины, не изменится вкус, запах и вид.

Кожура помидоров, огурцов, репы, молодой моркови богата витаминами. Поэтому использовать эти овощи следует не очищая.



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

С давних времен первые блюда занимают видное место в повседневном меню киргизского народа. И сейчас их готовят как самостоятельные блюда или подают в сочетании со вторыми.

Основные продукты для приготовления первых блюд — мясо, молоко, овощи, крупы, мука и т. д. Широко применяются многочисленные приправы, специи, пряности, зелень.

Из овощей употребляются картофель, морковь, зеленый перец, лук, помидоры, редька, редис и другие.

Некоторые особенности, способы приготовления, ассортимент используемых продуктов требуют подразделения первых блюд на три группы: шорпо, кесме и супы.

В зависимости от способов тепловой обработки каждая группа делится на два вида: кайнатма и куурма, что аналогично супам без поджарки и супам с поджаркой.

Блюда без поджарки готовятся на мясном бульоне, молоке или воде, некоторые из них на воде, затем заправляются молочными продуктами (айраном, каймаком, сюзьмё, кумысом). Для блюд с поджаркой мясо, овощи, приправу обжаривают на масле, затем доваривают в воде.

Для жарки продуктов используются баранье курдючное или нутряное сало, нутряной говяжий жир, топленое масло, рафинированные растительные масла, можно употреблять нутряной жир, смешанный с растительным маслом.

Необходимость разделения первых блюд киргизской кухни на отдельные группы и виды вытекает из национальных особенностей их приготовления.

В этот раздел включены также обрядовые блюда.

Как будет видно из книги, по способам и методам приготовления киргизские блюда глубоко отличаются от подобных блюд других национальных кухонь. Насколько вкусным будет то или иное блюдо в немалой мере зависит от искусства кулинара, от его умения подобрать продукты, правильно использовать различные приправы, зелень, специи. И еще совет: первые блюда будут особенно вкусны, если дать им немного остыть (до 70—75°С).

ШОРПО

Среди первых блюд киргизской кухни одно из важных мест занимает шорпо. Киргизский народ издревле славится умением готовить его.

Поскольку основной шорпо является свежее мясо, его чаще всего готовят когда забивают скот. Нак шорпо можно сварить и из мяса старого забоя или из вяленого мяса, смешанного со свежим.

Мясо для шорпо варится на медленном огне до тех пор, пока все полезные, экстрактивные вещества не перейдут полностью в бульон, затем в шорпо добавляют специи и приправу. Шорпо получается прозрачным, приятным на вкус и ароматным.

ОТВАРНЫЕ ШОРПО

83. ЖАШ ШОРПО

1 кг мяса, 3 л воды, 1 луковица или пучок зеленого лука, 2—3 дольки чеснока, 1—2 стручка зеленого перца, 2—3 лаврового листа, 3—4 веточки укропа, красный и черный перец, соль

Свежее мясо заложить в холодную воду и 1,5—2 часа варить на слабом огне. Соль положить в бульон чуть меньше нормы. Чтобы бульон был прозрачным и вкусным, нужно снимать пену. Готовое мясо разделить и подать отдельно. Отстоявшийся бульон отлить в отдельную посуду, положить в него нарезанные лук, чеснок, укроп, зеленый перец, лавровый лист, красный перец; прокипятить 5 минут, немного остудить, после чего можно подавать на стол.

Для усиления аромата и улучшения вкуса шорпо добавить в

него дикий лук, мяту, дикий чеснок, чабрец, различные приправы.

84. ШОРПО ИЗ ПАЛЕННОГО МЯСА

1 баранья голова, 4 ножки или 1 кг паленой баранины, 1—2 луковицы, 2—3 веточки укропа, 2—3 дольки чеснока, черный и красный перец, соль по вкусу

Голову и ножки равномерно опалить, выскоблить ножом дочи-ста, промыть. Голову разделить, отделить верхнюю часть от нижней, у ножек срезать копытца, наросты на подошве. Все тщательно промыв, заложить в холодную воду, посолить и после закипания варить 2—3 часа на медленном огне. Периодически снимать образующуюся пену. Мясо по готовности вынуть, разделить на порционные куски. Бульон

ну дать немного отстояться, затем добавить в него нарезанный укроп, лук, чеснок, зеленый перец, красный перец, немного остудить и разлить.

Рецепт рассчитан на 8—10 порций.

85. КАМ ШОРПО

1,5—2 л бульона, 1 морковь, 4—5 (200—250 г) картофелин, 2—3 луковицы или 1 пучок зеленого лука, 2—3 дольки чеснока, 2—3 стручка зеленого перца, 3—4 помидора, 2—3 веточки укропа, красный и черный перец, зире, 2—3 лепешки

Кам шорпо в народе называют нан шорпо, т. е. хлебный шорпо. Его готовят на крепком бульоне и подают без мяса. Картофель и морковь нарезать кружочками, лук — тонкими кольцами, нашинковать зеленый перец, растолочь чеснок. В кипящий бульон положить картофель и морковь, по их готовности добавить лук, чеснок, помидоры, зеленый перец, укроп, дать некоторое время покипеть. Готовый шорпо заправить красным перцем, зире.

В большие пиалы накрошить слоенные или обычные лепешки, залить их горячим шорпо.

Кам шорпо — легкое блюдо быстрого приготовления. Часто его готовят и так: приготовленную зелень, специи, накрошенный хлеб раскладывают в кесе и заливают бульоном.

86. ШОРПО «АРАШАН»

1 кг мяса с костями, 3—4 шейных или спинных позвонка (или 1—1,5 кг свежего мяса), 1—2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2—3 веточки укропа, 150 г сметаны или 75 г сызьмё

Шорпо «арашан» готовят обычно из свежей баранины (жела-

тельно из позвонков, костей с мясом).

Мясо положить в 3—3,5 л холодной воды, посолить, довести до кипения, снять пену. Полчаса варить на сильном огне, затем закрыть крышку и варить на медленном огне до тех пор, пока мясо не отделится от костей.

Готовый шорпо разлить, каждую порцию заправить айраном или сызьмё. К шорпо подать лепешки-жупка или обычные лепешки.

Шорпо «арашан» известно как диетическое блюдо. Его рекомендуют роженицам, больным, страдающим от истощения.

87. ШОРПО С МОЗГАМИ

2 л крепкого бульона, мозги бараны, 1 луковица, 3—4 дольки чеснока, 3—4 веточки укропа

Вынув мозги из черепной коробки, выложить в пиалу и растереть. Добавляя по 1—2 ложки бульона мешать до тех пор, пока масса не станет жидкой как айран. В бульон положить нашинкованный лук, чеснок, укроп, несколько минут прокипятить, затем процедить. Влить растертые мозги в бульон, перемешать и подать на стол.

88. АК ШОРПО (ШОРПО С МОЛОКОМ)

4 бараньих ребра с мясом, 200 г мяса без костей, 1 луковица, 200 г молока (или 100 г сметаны), красный и черный перец, соль

Ребра и мясо залить холодной водой, поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, посолить, убавить огонь и варить на медленном огне 1,5—2 часа.

У бульона будет красивый цвет, если время от времени его помешивать. По готовности мяса добавить в бульон нашинкованный

лук, перец, влить молоко, прокипятить. Мясо разделить на порционные куски, разложить в тарелки, залить бульоном. Подать к шорпо лепешки-жупка, чабаты или обычные лепешки, испеченные в тандыре.

Это блюдо известно в народной кулинарии как диетическое.

89. ЭРМЕН ШОРПО

1—2 кг козлятины, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, 2—3 веточки мяты, чабрец

Эрмен шорпо обычно готовят в конце лета — осенью (август, сентябрь) из козлятины. Козу, предназначенную для забоя, специально пасли 4—5 дней в зарослях полыни, а затем 2—3 дня давали другой корм, чтобы прошла горечь полыни и забивали. Иногда для верности козу держали 1—2 дня в стойле, давая только полынь, а затем день-два откармливали другой травой. Бульон, приготовленный на мясе с добавлением внутренностей, известен в народной кухне как целебный. Легкий привкус полыни, мясо, лук и чеснок, чабрец и мята придают блюду особый вкус. Мясо подают отдельно.

Эрмен шорпо можно приготовить и более простым способом: свежее мясо (говядину или баранину) залить холодной водой, добавить веточку полыни и варить до готовности.

90. ПОМИДОР ШОРПО

1,5 л крепкого бульона, 1 кг помидоров, 1 луковица или 1 пучок зеленого лука, 3—4 дольки чеснока, 1 редька, 3—4 веточки укропа, красный и черный перец

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, редьку — соломкой, лук — кольцами, измельчить чеснок. Положить все в готовый

бульон, прокипятить некоторое время, заправить укропом, перцем и разлить в кесе. К шорпо подать лепешки.

91. ШОРПО «ШАКАРАП»

1,5 л крепкого бульона, 600 г помидоров, 2 картофелины, 2 луковицы, 3—4 дольки чеснока, 3—4 стручка зеленого перца, 3—4 веточки укропа, красный и черный перец, соль, 100 г сметаны

Предварительно отварить в воде картофель, почистить и нарезать овощи. Приготовить шакарап (№ 33), посолить, заправить сметаной, посыпать перцем, зиरे, дать некоторое время отстояться. Бульон довести до кипения, добавить салат. При подаче в большие пиалы накрошить хлеб и залить шорпо.

92. ЗЕЛЕНЫЙ ШОРПО

400 г мяса, 1 пучок (200 г) щавеля, 4 картофелины (200 г), 2 моркови, 1 пучок зеленого лука, по 1—2 веточки разной зелени, красный перец, 200 г сметаны

Мясо нарезать крупными кусками, залить водой, поставить на огонь, посолить. Когда мясо будет готово, добавить целый картофель, нарезанную кружочками морковь, промытые и нашинкованные щавель и зеленый лук. По готовности посыпать перцем и мелко нарезанной зеленью. Подать на стол, заправив сметаной. Этот шорпо обычно готовят в весенне-летнее время, когда много свежей зелени.

93. ЖУМАЛАК ШОРПО

500 г мяса без костей, 2—3 луковицы, 2—3 моркови, 350—400 г картофеля, 1—2 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 2 яйца,

4—5 ст. ложек муки, 1 головка чеснока, 2—3 веточки зеленого укропа, красный и черный перец, соль по вкусу

Мясо пропустить через мясорубку, положить в глубокую тарелку, добавить мелко нарубленный лук, толченый чеснок, влить 2 яйца, 100 г соленой воды, добавить муку, укроп, посыпать перцем, тщательно перемешать, дать некоторое время отстояться. Очищенные морковь и картофель промыть, нарезать, залить 2,5 л воды или бульона, поставить на огонь.

Из фарша сделать фрикадельки величиной с урюк, опустить в кипящий бульон, варить на слабом огне. Перед тем как снять с огня, добавить нарезанные помидоры (или 2 ст. ложки томата), укроп, специи. Снять с огня, перед подачей шорпо немного остудить.

94. МАНЫЗ ШОРПО

400 г мяса без костей, 1 стакан ядрышек грецкого ореха, 100 г риса, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, 200 г картофеля, красный и черный перец, 2—3 веточки зеленого укропа

Мясо (говядину или баранину) нарезать крупными кусками, залить водой, посолить, поставить на огонь. Ядрышки растолочь. Очищенный картофель нарезать крупными ломтиками. Когда мясо будет готово, положить в бульон промытый рис, через некоторое время добавить толченые орехи, нарезанный картофель, затем — нашинкованный лук и чеснок. По готовности посыпать шорпо перцем, добавить укроп, снять с огня, немного остудить.

95. ШОРПО С КУРИЦЕЙ

1 курица, 1 луковица (или пучок зеленого лука), 2—3 дольки

чеснока, 2—3 помидора, 2 моркови, красный и черный перец, 2—3 веточки укропа

Подготовленную курицу разделить на порционные куски, залить холодной водой, посолить, поставить на огонь. По готовности бросить в кастрюлю нарезанные лук, чеснок, морковь, помидоры или 1 ст. ложку томата, добавить укроп, перец. Затем снять с огня, дать некоторое время постоять.

Шорпо разлить в тарелки, подать с лепешками. Мясо желательно подать отдельно на блюде, иногда его заливают сверху бульоном.

Таким же способом можно приготовить шорпо из мяса гуся, индюка или дичи.

96. ШОРПО ИЗ РЫБЫ

1—1,5 кг рыбы, 1—2 луковицы, 3—4 веточки укропа, 2,5—3,5 л воды

Очищенную свежую рыбу положить в кастрюлю с холодной водой, поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, посолить, добавить нашинкованный лук, убавить огонь. Варить 40—60 минут на медленном огне. Готовый шорпо заправить укропом, снять с огня, дать отстояться 10—15 минут, затем процедить. Рыбу подать отдельно.

ШОРПО С ПОДЖАРКОЙ

97. КУУРМА ШОРПО

500 г мяса, 100 г курдючного или нутряного сала, 2 луковицы (200—250 г), 2—3 зубчика чеснока, 500 г картофеля, 2—3 моркови (200 г), 3—4 помидора (200—250 г) или 2 ст. ложки томата, красный и черный перец, 2—3 лавровых листика

Предварительно почистить, промыть все продукты. Мясо нарезать ломтиками, картофель, в зависимости от величины, разрезать пополам или оставить целым. Морковь нарезать кружочками, лук и помидоры — кольцами, нашинковать зеленый перец, зелень, чеснок растолочь.

Казан поставить на огонь, прогреть, нарезанное кубиками сало прожарить, пока оно слегка не подрумянится, затем обжарить лук до красноватого цвета, добавить мясо, помидоры, морковь, все это хорошенько прожарить. Когда мясо поджарится, залить водой. Как только вода закипит, убавить огонь и варить около часа на медленном огне. За полчаса до снятия с огня положить картофель, заправить шорпо чесноком, лавровым листом, укропом и перцем.

98. ТУУРАМА ШОРПО

300 г мяса без костей, 100 г нутряного или курдючного сала, 1 редька, 2—3 луковицы, 2 моркови, 3—4 дольки чеснока, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 60 г картофеля, 3—4 веточки укропа, 2—3 зеленого перца, 2—3 лавровых листа, черный и красный перец.

Сало, нарезанное кубиками, обжарить, пока оно не подрумянится, затем обжарить лук, добавить мясо, нарезанное небольшими (около 15—20 г) кубиками, жарить еще 5—6 минут. Положить нарезанные картофель, морковь, редьку, хорошо перемешать, жарить около 5 минут. Добавить помидоры (или томат), посыпать красным перцем, жарить еще некоторое время и залить водой. Доведя до кипения, убавить огонь и доварить на слабом огне. За 10—15 минут до снятия с огня положить нарезанный зеленый перец, лавровый лист. Готовый шорпо заправить перцем, укропом, остудить и разлить.

99. ШОРПО С ГОРОХОМ НОКОТ

400 г баранины, 1—1,5 стакана гороха нокот (150—200 г), 4—5 картофелин, 2 луковицы (200 г), 2—3 моркови, 100 г нутряного сала, 2 столовые ложки томата или 2—3 помидора, небольшая редька, 3—4 веточки укропа, красный перец, соль

Нокот перебрать, промыть, замочить в горячей воде на 6—7 часов. Растопить в казане сало, приготовить бульон, как для туурамы шорпо (см. № 98), положить горох и варить 1,5—2 часа.

За 20—30 минут до готовности положить картофель, затем укроп и красный перец, снять с огня, разлить в кесе.

Шорпо можно приготовить и без мяса, на одном бульоне.

100. КЫЙМА ШОРПО

400 г мяса, 75 г топленого масла или нутряного сала, 2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, 1 яйцо, 400 г картофеля, 1—2 моркови, 2—3 штуки зеленого (свежего или соленого) перца, 1 редьку, 3—4 помидора или 2 ст. ложки томата, 3—4 веточки укропа, красный и черный перец

Мясо мелко крошить как на фарш для мант. Остальные продукты почистить, промыть, нарезать. В раскаленное масло крошить одну луковицу. Когда лук подрумянится, положить мясо, прожарить еще 6—7 минут, затем добавить нарезанную кубиками или соломкой редьку и морковь, нарезанную соломкой. Когда редька прожарится, добавить чеснок, помидоры (или 2 ст. ложки томата), красный перец и жарить еще 4—5 минут.

Залить в казан воду, варить на медленном огне около часа. За 20—30 минут до окончания варки опустить очищенный целый карто-

фель. Затем добавить мелко нашинкованные лук и зеленый перец. Подсолить. Взбить в отдельной посуде одно яйцо, влить его в готовый шорпо, перемешать, снять с огня.

Заправить шорпо черным перцем, укропом, дать немного остыть.

101. ШОРПО С РЕДЬКОЙ

500 г мяса, 500 г редьки, 100 г нутряного сала, 2 ст. ложки томата, 2 луковицы, 2—3 шт. соленого зеленого перца, связку соленого жусая, головку чеснока, 1—2 моркови, красный и черный перец, соль по вкусу

Сало и мясо подготовить, как для туурама шорпо (№ 98). Редьку очистить, нарезать соломкой, морковь — кружочками, лук, зеленый перец и жусай нашинковать, чеснок растолочь.

Сало растапливать до тех пор, пока шкварки не подрумянятся, хорошо обжарить лук, добавить мясо, чеснок, томат, жарить все 4—5 минут, затем опустить морковь и редьку, прожарить еще 6—7 минут, посолить, налить воду, варить на слабом огне. Когда мясо будет готово, добавить нашинкованный жусай и зеленый перец, дать еще несколько минут покипеть.

Готовое шорпо немного остудить, затем разлить в большие пиалы. Шорпо с редькой — блюдо со своеобразным, приятным вкусом.

102. КУУРМА ПОМИДОР ШОРПО

500 г мяса, 1 кг помидоров, 3 луковицы или 250 г зеленого лука, 2—3 дольки чеснока, 400 г картофеля, 100 г нутряного сала или топленого масла, 2—3 стручка зеленого перца, 2—3 моркови (200—250 г), красный и черный перец, 4—5 веточек укропа.

Мясо и овощи почистить, промыть, нарезать. Сало растопить, положить лук, немного погудать мясо, прожарить все это, как для туурама шорпо (№ 98). Помидоры нарезать маленькими ломтиками, положить в казан, жарить 7—8 минут. Налить воду, прокипятить полчаса, затем добавить очищенный целый картофель, нарезанные чеснок, зеленый перец, морковь, подсолить. Доваривать на медленном огне. Готовый шорпо заправить черным и красным перцем, зеленью.

103. ШОРПО С КАПУСТОЙ

500 г мяса, 300 г свежей капусты, 300 г картофеля, 2 моркови, 100 г нутряного сала, луковица или пучок зеленого лука, 2—3 помидора (200 г), красный перец, 3—4 веточки укропа

Технология приготовления этого блюда похожа на предыдущие (№ 98, 100). Незадолго до готовности шорпо в казан закладывается мелко нашинкованная капуста. Варить при плотно закрытой крышке.

Готовый шорпо заправить укропом и красным перцем.

104. СЫЗЫК ШОРПО

200 г шкварок, 100 г нутряного сала, 400 г картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 2—3 дольки чеснока, 2 ст. ложки томата или 2—3 помидора, перец, 3—4 веточки укропа

Нутряное сало мелко порезать, перетопить. Положить лук, хорошо обжарить. Добавить нарезанные морковь, картофель, жарить еще некоторое время, налить воду. Довести до кипения, положить шкварки, толченый чеснок, посолить. Доваривать шорпо в течение получаса на сильном огне. Готовый шорпо заправить укропом, красным перцем.

105. КАРАНДАЙ ШОРПО

100 г топленого масла, 500 г картофеля, 2—3 луковицы (300 г), 3—4 дольки чеснока, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, черный и красный перец, 4—5 веточек укропа

Топленое масло прокалить. Нашинкованный лук обжарить до красноты, добавить нарезанный тонкими ломтиками картофель. Затем добавить помидоры (или томат), прожарить несколько минут, залить водой, варить до готовности картофеля. Перед снятием с огня посыпать черным и красным перцем, укропом.

106. ПИЯВА

150 г топленого масла или курдючного сала, 3 пучка зеленого лука, красный перец, 5—6 веточек зеленого укропа, 3—4 дольки чеснока, 2—3 помидора

В раскаленном масле (или на перетопленном сале) обжарить лук до красноты, добавить нарезанные помидоры, чеснок, красный перец. Перемешать все и тут же, залив водой, посолить. Варить около 15—20 минут.

Готовый шорпо снять с огня, заправить укропом, нашинкованным луком, закрыть крышкой и дать постоять 5—7 минут. Перед подачей в кесе крошить лепешки, сверху налить бульон. Вместо обычных лепешек можно использовать боорсоки или жупка.

Пиява — блюдо быстрого приготовления. Его можно сварить и на мясном бульоне или приготовить с небольшим количеством мелко нарубленного мяса.

КЕСМЕ

Кесме занимают одно из основных мест в нашем повседневном меню.

Ассортимент продуктов для кесме весьма широк: здесь и мясо, масло, жиры, мука, овощи, яйца; здесь и различная зелень, специи,

107. ШОРПО СО СЛИВКАМИ

75 л топленого масла, 400 г сливок, 2 луковицы, 300 г тыквы, 1,5 л воды

Прокалить топленое масло, обжарить лук до красноватого цвета, залить водой. Тыкву почистить, порезать кубиками или соломкой, положить в казан, посолить. Через 20 минут влить в шорпо сливки, варить еще 10—15 минут.

В тарелки крошить хлеб или жупка, налить сверху шорпо.

108. ШОРПО С КУРИЦЕЙ

1 курица, 100 г нутряного жира или топленого масла, 2 луковицы, 2 моркови, 2—3 стручка зеленого перца, 3—4 помидора (250 г) или 2 ст. ложки томата, 300 г картофеля, 2—3 дольки чеснока, 2—3 веточки зеленого укропа, красный и черный перец, соль

Курицу ощипать, опалить на огне, выпотрошить, промыть, нарезать на порционные куски. Масло прокалить, обжарить лук, положить мясо, посолить. Когда курица подрумянится, добавить помидоры, морковь, прожарить еще 5—6 минут, затем налить воду. Дать закипеть. Примерно через полчаса положить нарезанный картофель, варить до готовности. За 10 минут до конца варки добавить мелко нарезанные зеленый перец и чеснок, доварить, заправить перцем, укропом.

Снять с огня, немного остудить. Мясо можно подать на отдельном блюде. Таким же способом можно приготовить шорпо из другой домашней птицы или дичи.

приправы — такие, как лук, чеснок, укроп, черный и красный перец и др. Некоторые виды кесме готовятся на молоке или же заправляются молочными продуктами такими, как каймак, айран, сюзьмё, курут, кумыс.

В зависимости от способа приготовления кесме, как и шорпо, делятся на два вида: кайнатма кесме, т. е. отварные кесме и куурма кесме — кесме с поджаркой.

Отварные кесме готовят на мясном бульоне или молоке, или же лапшу отваривают в воде, затем заправляют молочными продуктами.

Для куурма кесме мясо, овощи, приправы обжаривают, как для куурма шорпо, заливают водой и по готовности мяса закладывают в бульон лапшу.

По желанию хозяйки они могут быть густыми или жидкими.

109. ТЕСТО ДЛЯ КЕСМЕ

1 кг муки, 200—300 г воды или молока, 1—3 яйца, соль

Муку пропустить через сито, выложить в чашку, сделать по середине углубление, влить туда 2 яйца, перемешать, добавить соленую воду или молоко, замесить крутое тесто. Оно должно быть однородным, без комочков и не прилипать к рукам. Готовое тесто завернуть в салфетку или накрыть чашкой, дать полежать 10—15 минут. Разделить тесто на несколько кусков, раскатать скалкой. Чтобы тесто не прилипало к скалке его нужно время от времени посыпать мукой, но не сильно, так как от этого бульон делается мутным, а лапша получается слишком рыхлой и быстро разваривается.

Раскатанное толщиной до 1—1,5 мм тесто посыпать мукой, сложить как рулет, острым ножом нарезать лапшу. Чем тоньше раскатать тесто, тем тоньше будет лапша.

Тесто, приготовленное таким образом, применяется для бешбармака, плов-кесме, для супов с клецками. Не очень крутое тесто используется для мант и кульчаев.

КЕСМЕ БЕЗ ПОДЖАРКИ

110. ШОРТЕК КЕСМЕ

1,5 л крепкого бульона, 300 г лапши, 1 луковица, красный и черный перец, 3—4 веточки зеленого укропа

В кипящий бульон накрошить лук, положить лапшу. Перед тем, как снять с огня, добавить перец, укроп.

Кесме в бульоне отличается хорошими вкусовыми качествами, питательностью.

111. КУЙКУМ КЕСМЕ

1,5 л бульона и паленины, 300 г лапши, 1—2 луковицы, 1—2 зубчика чеснока, 3—4 стебелька зеленого укропа, черный и красный перец, соль по вкусу

В бульон накрошить лук, чеснок, положить подготовленную лапшу, посолить. Готовый кесме заправить перцем, укропом.

112. ТУУРАМЖЫ КЕСМЕ

400 г мяса, 300 г лапши, 1—2 луковицы, 3—4 картофеля, 2—3

дольки чеснока, 3—4 веточки укропа, красный и черный перец

Мясо мелко нарезать, залить 2 литрами холодной воды, поставить на огонь. Незадолго до готовности добавить в бульон нашинкованный лук, чеснок, картофель, разрезанный пополам, посолить, дать покипеть (15 минут), положить лапшу. Перед окончанием варки заправить мелко нарезанной зеленью укропа, красным и черным перцем.

Этот вид кесме можно приготовить и так: в бульоне отварить лапшу, а в готовый суп накрошить вареное мясо. Туурамжы кесме можно приготовить и с поджаркой.

113. КЕСМЕ С КУРИЦЕЙ

1 курица, 1—2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, 300 г лапши, 3—4 стебелька укропа

Курицу сварить так же, как в шорпо с курицей (№ 95). В готовый бульон накрошить лук, чеснок, положить нарезанную лапшу и проварить 5—6 минут. Мясо вынуть до закладки лапши и подать отдельно.

Таким же способом можно приготовить кесме из другой домашней птицы или дичи с поджаркой.

114. ЧАГЫР КЕСМЕ

1,2 л бульона, 800 г кумыса или 500 г сюзьме, 1 луковица, 200—250 г лапши, красный перец, соль

В кипящий бульон накрошить лук, чеснок, положить лапшу, довести до готовности. Посыпать бульон перцем, снять с огня, дать немного отстояться и заправить кумысом.

Чагыр кесме рекомендуется при простуде, как потогонное и средство, вызывающее аппетит.

115. КЕСМЕ МОЛОЧНОЕ

2 л цельного молока, 350 г лапши, 80 г топленого сливочного масла

Молоко довести до кипения, положить лапшу, посолить. Готовое кесме разлить в большие пиалы, заправить каждую порцию столовой ложкой масла.

Точно так же можно приготовить кесме на кобыльем молоке с добавлением 0,5 л воды.

116. КЕСМЕ С ЗАПРАВКОЙ

Технология приготовления кесме с заправкой такова: лапшу бросить в кипящую воду, довести до кипения, заправить молочными продуктами (кумысом, молоком, айраном или сюзьмё).

Кесме с молочной заправкой легко усваиваются, поэтому народная медицина рекомендует их как диетические блюда.

Кесме, заправленное айраном

На 2 л воды — 300 г лапши, 500 г айрана, соль, красный и черный перец

В готовое кесме добавить тщательно размешанный без комочков айран.

Кесме, заправленное сюзьмё

На 2 л воды — 300 г лапши, 400 г растертого сюзьмё, черный и красный перец

Сюзьмё растереть в горячей воде, заправить готовое кесме.

Кесме, заправленное кумысом

На 2 л воды — 400 г лапши, 700 г кумыса

Готовое кесме заправить кумысом, охладить и можно подавать на стол.

Кесме, заправленные молоком

1 л молока, 1 л воды, 350 г лапши, 50 г топленого масла

Довести воду до кипения, добавить молоко, посолить, положить лапшу. Готовому кесме дать немного остыть, разлить в тарелки, заправить маслом, подать на стол.

КЕСМЕ С ПОДЖАРКОЙ

117. КУУРМА КЕСМЕ

400 г мяса, 100 г нутряного или курдючного сала, 300 г лапши, 200 г картофеля, 1—2 моркови (150 г), 1—2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, 1—2 штуки зеленого перца, 2—3 веточки укропа, 2—3 лавровых листика

Сало нарезать кубиками, перетопить. Когда шкварки подрумянятся, немного прожарить лук, добавить нарезанное мясо и продолжить жарение. Через некоторое время положить помидоры или томат, посолить, прожарить еще несколько минут, пока мясо не впитает томатный сок, и налить воду. Когда мясо будет готово, опустить в бульон нарезанную кружочками морковь, нашинкованный зеленый перец, картофель, лавровый лист. По готовности положить лапшу. Готовый кесме снять с огня, заправить укропом, перцем, немного остудить.

Для куурма кесме подойдет любое мясо. Бульон будет особенно наваристым и вкусным, если использовать шейные и спинные позвонки, ребра, крестец или трубчатые кости. Мясо можно нарезать крупными кусками или покрошить как для лагмана.

118. КЕСМЕ С КУУРДАКОМ

300—400 г куурдака, 75 г масла, 1—2 луковицы, 250 г картофе-

ля, 350 г лапши, 2—3 дольки чеснока, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, 2—3 лавровых листика, 3—4 веточки укропа, красный и черный перец, соль по вкусу

Масло прокалить, обжарить в нем нашинкованный лук, добавить нарезанный тонкими кружочками картофель, помидоры (или томат), посолить, прожарить еще некоторое время, налить воду. Когда вода закипит, в казан положить готовый куурдак (см. № 310—312). Через 20—25 минут опустить в бульон лапшу, подсолить. За минуту до готовности положить в кесме лавровый лист, чеснок, затем снять с огня, заправить укропом.

119. КЫЙМА КЕСМЕ

4—6 ребер с мясом (можно позвонки или крестец), 300 г лапши, 300 г мяса без костей, 100 г нутряного жира, 2 луковицы (200 г), 2—3 дольки чеснока, 3—4 помидора или 2 ст. ложки томата, 1—2 моркови, 200 г картофеля, 3—4 веточки укропа, красный перец, 2—3 лавровых листика

Почистить, промыть, нарезать все продукты. Затем все, кроме мяса, пережарить как в вышеприведенных рецептах, налить в казан воду, положить ребра. Мясо без костей мелко нарубить, добавить к нему мелко нашинкованную половинку луковицы и 1—2 толченые дольки чеснока, посолить, добавить 100 г воды, хорошо перемешать. Через 30 минут после закипания в бульон положить фарш. Незадолго до готовности добавить в шорпо приготовленный картофель, чеснок, лавровый лист, если необходимо, подсолить и немного погудя положить лапшу. Готовый кесме заправить перцем, укропом.

120. КЕСМЕ С ОВОЩАМИ

150 г нутряного жира, 350 г лапши, 1—2 луковицы, 2—3 моркови, 300 г картофеля, 300 г капусты, 3—4 помидора или 2 ст. ложки томата, 2—3 дольки чеснока, 4—5 стебельков жусая, 2—3 свежего или соленого перца, 3—4 веточки укропа, красный перец, 2—3 лавровых листа

Все продукты почистить, промыть, нарезать. Нутряной жир нарезать маленькими кусочками, перетопить. Когда шкварки слегка подрумянятся, положить лук и нарезанные овощи, хорошо обжарить, добавить помидоры или томат, жарить еще некоторое время, затем налить воду и варить до готовности. Мелко нарубленные жусай и зеленый перец добавить перед закладкой лапши. Готовый кесме заправить укропом, лавровым листом, перцем, дать немного остыть.

121. КЕСМЕ С ЯЙЦАМИ

100 г топленого масла, 1—2 луковицы, 400 г картофеля, 4 яйца, 4—5 стебельков жусая, 2 дольки чеснока, 200 г редьки, 350 г лапши, 3—4 веточки укропа, перец, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата

Нарезанные овощи, растолченный чеснок положить в раскаленное масло, пережарить, залить водой, посолить, поперчить, довести до кипения. Уменьшить огонь. Незадолго до готовности положить лапшу, хорошо взбитые яйца, быстро перемешать, чтобы не было крупных комочков. Готовый кесме заправить укропом.

122. КАРАНДАЙ КЕСМЕ

100 г нутряного жира, 2 луковицы (200 г), 500 г картофеля, 2 ст. ложки томата или 3—4 помидора, 400 г лапши, перец и соль по вкусу

Жир протопливать до тех пор, пока шкварки не подрумянятся, положить лук, обжарить его. Затем добавить нарезанные ломтиками помидоры и картофель, хорошо прожарить, налить воду. Незадолго до конца варки положить лапшу, доварить, заправить перцем, снять с огня.

Кесме получится еще вкуснее, если поджарку приготовить на курдючном сале или топленом масле, заправить суп различными приправами и пряностями. Карандай кесме можно приготовить и на бульоне.

123. КУУРМА ТУЙМЕЧ

500 г мяса, 150 г топленого масла или нутряного жира, 2 луковицы, 400 г теста, 2 моркови, 200 г картофеля, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, 2—3 штуки зеленого перца, 2—3 дольки чеснока, 2—3 веточки укропа, 2—3 лавровых листа

Бульонную основу и заправку приготовить, как в вышеприведенных рецептах. По готовности мяса, раскатать тесто, нарезать на небольшие квадратики, опустить в кипящий бульон. Суп разлить в кесе, подать на стол.

Тесто можно не резать, а просто отрывать кусочками. Это блюдо можно приготовить и без поджарки.

СУПЫ

Самую большую группу в первых блюдах составляют супы. Для их приготовления широко используются самые различные крупяные и макаронные изделия, а также молочные продукты.

СУПЫ БЕЗ ПОДЖАРКИ

СУПЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

124. СУП С ПШЕНОМ

2 л мясного бульона, 150 г пшена, 1 луковица, 1—2 моркови, 400 г картофеля, 2 ст. ложки томата, 2—3 дольки чеснока, 2—3 веточки укропа, перец и соль по вкусу

В кипящий бульон положить нарезанные картофель и морковь, а за 5—10 минут до снятия с огня — пшено. Пшено перед закладкой необходимо перебрать, промыть в холодной воде. По готовности в блюдо добавить нарезанные лук, чеснок, 2 ст. ложки томата, укроп, перец.

125. СУП ИЗ СОРГО

2 л мясного бульона, 200 г очищенного сорго, 1 луковица, 400 г картофеля, 1 морковь, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, 2—3 дольки чеснока, красный перец, укроп

Готовится так же, как суп с пшеном.

126. РИСОВЫЙ СУП

2 л мясного бульона, 300 г мяса без костей, 150 г риса, 1 луковица, 1 морковь, 2 дольки чеснока, 300 г картофеля, 2 ст. ложки томата, 2—3 стебелька укропа

Нарезанное небольшими ломтиками мясо положить в кастрюлю с бульоном, поставить на огонь. Дать бульону покипеть 30—40 минут, затем положить очищенный, промытый рис. Когда рис набухнет, опустить в бульон нарезанные картофель и морковь. Перед окончанием варки доба-

вить нашинкованные лук и чеснок, положить томат, посыпать перцем. Готовый суп снять с огня, заправить укропом, дать немного остыть.

Вместо риса можно брать любую другую крупу.

127. УМАЧ АШ (СУП-ЗАТИРУХА)

2 л бульона, 300 г мяса, 300 г муки, 1 луковица, 300 г картофеля, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, 1—2 дольки чеснока

Положить в чашку муку. Подливая понемногу подсоленную воду, растирать муку ладонями, пока не образуются комочки теста величиной с горох. Растертое тесто разложить на салфетке.

В бульон положить нарезанное крупными ломтиками мясо, нашинкованный лук, толченый чеснок и картофель, разрезанный на половинки, помидоры. Кипятить 1—1,5 часа, опустить растертое тесто, посолить, довести до готовности.

Этот суп можно приготовить и с поджаркой.

128. СУП С МАКАРОНАМИ

2 л бульона, 200 г мяса, 300 г макарон, 200 г картофеля, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, 1—2 моркови, 150 г капусты

Мясо нарезать на маленькие кусочки, залить литром воды, дать покипеть 30—40 минут, налить сверху бульон. Когда закипит, положить макароны, очищенные и нарезанные картофель, морковь, помидоры, лук и чеснок и довести до готовности.

Точно так же можно приготовить суп и из других видов макаронных изделий.

СУПЫ С ЗАПРАВКОЙ

129. КОРДО

2 л воды, 300 г риса, 1 л айрана, красный и черный перец, соль

Очищенный и промытый рис залить холодной водой, посолить, поставить на огонь. Когда рис будет готов, снять с огня, дать немного постоять, затем заправить айраном (можно растертым сызмё), посыпать перцем, разлить в большие пиалы, подать с лепешками.

Кордо рекомендуется как диетическое блюдо.

130. СУП ИЗ ПШЕНА С ЗАПРАВКОЙ

2 л воды, 250 г очищенного пшена, 700 г айрана

Готовится как № 129.

Пшено можно заменить любой другой крупой, сорго, различными макаронными изделиями, затирухой.

131. ЖАРМА

2 л воды, 100—150 г талкана, соль, 500 г айрана

В начинающую закипать воду всыпать, помешивая, чтобы не образовалось комочков, талкан, посолить. Через 10—15 минут снять с огня, немного остудить.

Готовую похлебку заправить хорошо взбитым айраном, разлить в большие пиалы и подать на стол. Айран можно заменить кумысом, растертым сызмё или курутом, молоком, сметаной.

Различным видам талкана соответствуют различные виды жарма. Например, арпа жарма — жарма из ячменного талкана, буудай жарма — жарма из пшеничного талкана, атала — жарма из кукурузы, тобуй жарма — жарма из гороха. Жарму можно пригото-

вить на молоке и заправить топленым маслом.

Иногда талкан для жарма поджаривают на жире.

Жарма готовят в любое время года как холодное или горячее блюдо, как прохладительный напиток.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молочные блюда представлены в киргизской кухне довольно широко. Большинство из них мы поместили в специальную главу «Молочные продукты». В этой же главе мы остановимся только на молочных супах.

Имеется несколько различных видов жидких молочных блюд, отличающихся способом приготовления:

1. Супы, приготовленные на цельном молоке. 2. Супы с молочной заправкой. 3. Похлебки, где продукты (чаще всего хлебобулочные изделия) замачиваются в молоке. Так как основа у всех этих блюд одна — молоко, мы поместили их все под одним общим названием.

Молочные блюда легко усваиваются организмом, вкусны, сытны, богаты белками, различными витаминами и минеральными веществами и поэтому большинство из них известны как диетические.

132. ШУРУГАН

2 л молока, 75 г топленого масла, 1—2 луковицы

Масло хорошо прогреть, обжарить в нем до красноты лук, налить молоко, посолить, кипятить 10—15 минут.

В большие пиалы крошить лепешки, залить сверху полученным бульоном, подать.

133. СЮТ БООРСОК

2 л молока, 500 г теста, 50 г сгущенных сливок или топленого масла, 50 г меда или сахара

Молоко довести до кипения, посолить. Тесто раскатать толщиной 1—1,5 мм, отрывая от него небольшие кусочки, опускать в кипящее молоко. Тесто можно нарезать квадратиками.

Готовый суп заправить сливками и медом (можно топленным маслом и сахаром).

134. МАШ КОРДО

2 л молока, 1 л воды, 200 г маша, 50 г топленого масла, соль

За 6—7 часов до варки очищенный и промытый маш замочить. Не сливая воду, размоченный маш поставить на огонь, посолить, закрыть крышкой, варить на медленном огне около 30 минут, затем в два приема налить в казан молоко. Когда маш хорошо разварится, снять казан с огня, разлить в большие пиалы и заправить маслом.

135. МОЛОЧНЫЙ СУП С КРУПОЙ

2 л молока, 150 г пшеничной крупы-сечки, 100 г топленого масла

Пшеничную крупу-сечку или растолченную кукурузу отварить в молоке, заправить маслом.

136. УМАЧ СЮТ АШ (ЗАТИРУХА МОЛОЧНАЯ)

2 л молока, 250 г затирухи, 72 г топленого масла, соль

Приготовить затируху (№ 127), бросить в кипящее молоко, посолить, заправить топленным маслом.

137. СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ

2 л молока, 400 г тыквы, 500 г сахара-песка или рафинада, 50 г

топленого масла, 2 ст. ложки (20—40 г) муки или талкана

Очищенную и промытую тыкву нарезать небольшими кубиками, положить в кастрюлю, залить двумя стаканами воды, тремя стаканами молока, поставить на огонь, посолить.

Варить тыкву 10—15 минут, затем влить молоко, всыпать, помешивая, муку, положить сахар, доваривать на слабом огне. Когда тыква хорошо разварится, снять с огня, немного остудить, разлить в тарелки, заправить маслом.

138. СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ

2 л молока, 150 г пшена, 50 г топленого масла, соль

Цельное молоко налить в казан. Когда молоко начнет закипать, положить перебранное, промытое пшено, посолить, убавить огонь. Варить до готовности на очень слабом огне. Готовый суп снять с огня, дать остыть, заправить топленным маслом.

Так же готовится суп из сорго.

139. ШИР КОРДО

1,5 л молока, 100 г воды, 120 г риса, 50 г топленого масла

Рис перебрать, хорошо промыть, залить водой, посолить, варить до полуготовности. Когда рис набухнет, налить половину молока, а через некоторое время долить остальное, доваривать на слабом огне. Готовый суп снять с огня, дать постоять 5—6 минут, заправить маслом. Можно использовать и рисовую крупу-сечку.

140. СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ

2,5 л молока, 300 г макарон, 50 г топленого масла, соль

В кипящее молоко положить макароны, посолить, варить до готовности около 20—30 минут. Готовый суп заправить топленным маслом.

Таким же способом готовится суп и из других макаронных изделий.

141. СУПЫ С МОЛОЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

1—1,5 л молока, 1—1,5 л воды, 150—200 г крупы, 50 г топленого масла, 30—50 г сахара-песка, соль

Супы с молочной заправкой готовят из различных круп-сечек, пшена, сорго, риса, затирухи, макаронных изделий.

Крупу отварить в воде, сверху налить молоко, положить сахар, посолить. Готовый суп снять с огня, заправить маслом.

В подобные супы можно добавлять картофель, тыкву.

142. ЖУПКА В МОЛОКЕ

2—3 л молока, 8—10 жупка, 75 г топленого масла, 50 г сахара или меда

Жупка (см. № 440) сложить в несколько слоев, положить в кесе, заправить медом и маслом, залить горячим молоком. Вместо жупки можно использовать лепешки-чабаты, челпек, катырма. Боорсоки кладут целыми, а лепешку, испеченную в тандыре, разламывают на небольшие кусочки.

143. КЕПТЮРМЕ

2—2,5 л молока, 1 кг очищенной пшена, 200 г свежих сливок, 75 г меда или сахара

Кептюрме — одно из почитаемых в народе блюд. По густоте оно ближе ко вторым блюдам,

нежели к супам. Его можно сварить и жидким.

В кипяченое молоко положить пшено, добавить мед, сливки, перемешать. На очень слабом огне варить около 20—30 минут, пока пшено не разварится.

144. КЫМЫРАН АШ

1,5 л молока, 200 г талкана, 1 л воды, 60 г топленого масла

В начинающую закипать воду всыпать, помешивая, талкан, посолить, варить 15—20 минут, затем налить молоко, кипятить еще около 5 минут на сильном огне. Снять с огня, дать остыть, заправить топленным маслом.

145. УБАЙ

400 г курута, 200 г молока, 300 г сливок

Хорошо растертый курут подогреть, влить молоко, сливки, перемешать. Подать с лепешками.

Блюдо можно употреблять и в холодном виде.

146. КУРУТТАП

1,5 л воды, 75 г кукурузного талкана, 300 г курута, 75 г топленого масла

В начинающую закипать воду положить, помешивая (чтобы не было комочков), талкан, посолить. Через 20—25 минут налить жидкий курут, перемешать, дать немного покипеть, снять с огня. Готовую похлебку немного остудить, заправить маслом.

СУПЫ С ПОДЖАРКОЙ

147. КУУРМА ЖАРМА

2 л воды, 75 г нутряного жира, 2 луковицы, 3—4 картофеля, 150 г талкана

В хорошо прогретом казане растопить нутряной жир, положить нарезанный тонкими кольцами лук, обжарить его до красноты, налить воду. Очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками, положить в казан. Когда вода начнет закипать, всыпать, помешивая, талкан, варить до готовности.

148. СУП С ПШЕНОМ

400 г мяса, 200 г пшена, 75 г нутряного жира или топленого масла, 2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, 2 моркови, 300 г картофеля, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, укроп, перец, соль по вкусу

Жир растопить в казане, нашинкованный лук пережарить. Положить мясо, посолить, обжарить до образования румяной корочки, добавить нарезанную соломкой морковь, хорошо перемешать. Затем положить нарезанные ломтиками помидоры или томат-пюре, жарить еще 5—10 минут, налить воду. Через 15—20 минут после того как закипит, положить перебранное, хорошо промытое пшено, варить некоторое время, затем добавить целый картофель. Доваривать на медленном огне. Перед снятием с огня посыпать перцем, укропом.

Так же можно приготовить суп из сорго, макаронных изделий.

149. МАСТАВА

500 г мяса, 100 г топленого масла или нутряного жира, 300 г риса, 2 луковицы, пучок зеленого лука, 2—3 дольки чеснока, 2 моркови, 3—4 помидора или 2 ст. ложки томата, 300 г картофеля, укроп, черный и красный перец

Масло прокалить, положить нашинкованный лук, обжарить, пока не подрумянится, затем опустить нарезанное мясо, посолить, жарить еще некоторое время. Положить нарезанные помидоры или

томат, обжарить, залить водой. Через 30—40 минут после того как закипит содержимое казана положить нарезанную кружочками морковь, накрошенный чеснок и промытый рис, перемешать. Когда рис набухнет и смягчится, положить крупно нарезанный картофель. Варить до готовности на слабом огне. Перед снятием с огня заправить укропом, другой зеленью.

Суп немного остудить, по желанию заправить каждую порцию 2—3 ст. ложками айрана, зеленым луком, перцем и подать.

Маставу можно приготовить из рисовой сечки или риса с машем, можно использовать плов, приготовленный в предыдущий день.

150. ЛОЯ АШ

(СУП С ФАСОЛЬЮ)

400 г мяса, 100 г топленого масла, 2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, 2 моркови, 200—250 г фасоли, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, 3—4 картофелины, укроп

Вкусные супы получаются с фасолью, машем, горохом нут, нокот, чечевицей и другими бобовыми.

Технология приготовления супов с различными бобовыми примерно одинакова. Фасоль (или другие бобовые) перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 5—8 часов.

Лук, мясо, чеснок, морковь, помидоры пережарить, налить воду. Когда вода закипит, убавить огонь, через некоторое время положить фасоль. Картофель положить за 20—25 минут до готовности.

151. КУРИНЫЙ СУП С ПОДЖАРКОЙ

1 курица, 75 г жира, 200—300 г крупы, 2 луковицы, 2 чеснока, 300 г картофеля, 2 моркови, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, перец, соль по вкусу

Технология приготовления отличается от куриного бульона с поджаркой (№ 108) только тем, что в готовый бульон кладут крупя-

ные или макаронные изделия. Подают мясо на отдельном блюде или же порционными кусками в кесе.

ОБРЯДОВЫЕ БЛЮДА

У каждого народа свои традиции, обычаи в проведении каких-либо торжеств, празднеств и т. д. Это шерне, жоро, праздники по случаю рождения ребенка, праздник урожая и многие другие.

В старину к каждому из этих праздников готовили специальные, так называемые обрядовые блюда. Например, ууз-аш, т. е. суп из моллизива и нооруз-аш — новогодний суп, приурочивали к Новому году по мусульманскому календарю. Сюмёлёк и кёже готовили весной в честь Бабадийкана — мифического покровителя земледелия.

Особые блюда соответствовали осеннему забою скота, выходу на летние пастбища, уборке урожая и т. д.

Многие из обрядовых блюд забылись, вышли из употребления. Однако, есть среди них и такие, которые получили новое значение и их готовят в наше время.

Мы предлагаем вам некоторые из них.

152. ЧОН КЕЖЕ

20—25 л воды, 1 кг риса, 500 г гороха нокот, 200—300 г маша, 500 г растолченного ячменя, 500 г обдирной пшеницы, 500 г кукурузной крупы, 300 г талкана, 400 г муки, 250 г очищенного пшена, 250 г сорго, 500—600 г нутряного жира или топленого масла, 5—6 кг мяса, 1 кг лука, 2—3 головки чеснока, 5—6 штук моркови, 2 кг картофеля, укроп, красный и черный перец, другие пряности и специи

Чон кёже — одно из древнейших обрядовых блюд. В народе его называют «новогодний суп», «весенний суп», «большой суп». Это блюдо готовили в первый день месяца «нооруз» (по современному календарю 22—23 марта) в честь Нового года по мусульманскому календарю. В этот день весь анл собирался на гуляние, устраивали большой костер, дети прыгали через костер, взрослые приговаривали: «Уходите, уходите, уходите все напасти», «Новый год пришел, старый год

ушел». Затем все садились за один дасторкон, ели чон кёже. В таком количестве, чтобы хватило всему анлу, чон кёже готовили в большом казане.

В казан налить воду, положить мясо. Когда вода закипит, положить в нее маш, нокот, пшеничную и кукурузную крупу. Варить около 30—40 минут, затем добавить рис, пшено, сорго, другие крупы.

Когда все крупы разварятся, положить нарезанные картофель и морковь. Муку и талкан развести в теплой воде, влить в бульон. В последнюю очередь в суп добавить нарезанные лук, чеснок, заправить укропом, перцем.

Запах и вкус различных приправ, аромат крепкого бульона, своеобразная смесь различных круп — все это делает чон кёже вкусным и питательным.

По желанию хозяйки суп можно приготовить густым или жидким. Рецепт, который мы вам предлагаем, рассчитан на 30—40 порций. В зависимости от количества гостей, имеющихся под рукой про-

дуктов можно варьировать количество супа.

153. СУМЕЛЁК

500 г пшеничного солода, 2 кг муки, 1 кг хлопкового масла, 200 г сахара-песка, 6—10 л воды

Приготовить солод. Когда всходы достигнут 3—4 см, пропустить через мясорубку. Перемолотую пшеницу залить 3—4 литрами воды, перемешать, процедить через марлю. Выжимки залить водой, тщательно перемешать и процедить. Остатки солода снова пропустить через мясорубку, залить водой и отжать.

В казане хорошо прокалить хлопковое масло, немного остудить, положить муку, тщательно перемешать и налить порцию сусла. Поставить на огонь и варить, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Через некоторое время влить вторую порцию сусла, дать закипеть, долить остатки, варить до готовности.

Готовый сумелёк должен быть густым, тягучим. Перед снятием с огня положить сахар, кипятить еще некоторое время. Сумелёк охладить и разлить.

Рецепт рассчитан на 10—15 порций.

154. КЕЧЕ

5 л воды, 200 г пшена или перловки, 1—2 ст. ложки муки или талкана, соль, 1,5—2 л айрана

Для приготовления этого блюда в старину кукурузу, пшеницу или ячмень рушили в ступе. Зерно закладывали в ступу, слегка смачивали водой и толкли до тех пор, пока не отделялась шелуха. Раздробленное зерно просеивали через крупное сито, затем на 5—6 часов замачивали в воде. В отдельных районах до сих пор пользуются этим методом приготовления крупы.

В настоящее время пищевая

промышленность выпускает в достаточном количестве различные пшеничные крупы (перловка, пшенка, ячменная и др.), что создает удобства хозяйкам в приготовлении различных крупяных блюд, в том числе и кёче.

В казан налить воду, посолить, положить крупу, варить на медленном огне до тех пор, пока не разварится.

1—2 ст. ложки муки или талкана развести в одном стакане воды, растереть, чтобы не было комочков, влить в казан. Дать покипеть супу еще 20—25 минут. Готовый суп немного остудить, заправить айраном или сызъмё.

Кёче можно употреблять и в холодном виде, и в горячем. Готовят его в любое время года.

155. УУЗ АШ (СУП С МОЛОЗИВОМ)

6—7 л молозива, 4—5 л воды, 500 г риса или другой крупы

Исстари в киргизских аялах бытует обычай: к человеку, у которого отелилась корова, приходят соседи, родственники поздравить с прибавлением в стаде. В честь этого события и готовят ууз аш. Эта традиция до сих пор жива на селе.

Основа этого обрядового супа — молозиво. Молоко коровы после отела обычно не употребляется в пищу около 7—8 дней. Первые два идет так называемое кара ууз — т. е. черное молозиво. Оно быстро прокисает и поэтому для ууз аш не пригоден. Из него обычно готовят простоквашу.

Молозиво для супа накапливают, начиная с третьего дня.

В воде отваривают крупу, солят, затем наливают молозиво, кипятят еще некоторое время. Готовый суп немного охладить и разлить в кесе.

Ууз аш можно приготовить с любыми крупами, рисом, пшеном, сорго, макаронными изделиями, затирухой и т. д.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Издавна при варке мяса снимали образующуюся пену, однако современная наука доказала, что эта пена содержит вещества, богатые белками. Чтобы не снимать пены и этим в какой-то мере сохранить белки, рекомендуется сырое мясо перед варкой тщательно промыть, при варке мяса положить очищенную луковицу или морковь.

Не следует добавлять в суп воду по частям. От этого и суп, и мясо теряют вкус.

Бульон должен вариться на слабом огне. От сильного кипения он делается менее вкусным, а мясо — жестким.

Пересоленный суп станет нормальным, если добавить в него 4—5 картофелин или положить промытый сырой рис в марлевом мешочке и через 10—15 минут вынуть.

Добавьте в масло во время жарки немного соли и оно не будет брызгать.

Очищенный картофель не почернеет, если держать его в холодной воде.

Чем меньше муки на лапше, тем прозрачнее суп.

Лапша не разварится в бульоне, если в тесто добавить яйцо и дать ему расстояться.

Овощи рекомендуется варить в закрытой посуде, предварительно посолив, при этом сохраняется большее количество полезных веществ.

Маш, горох и другие бобовые следует отмачивать в холодной воде, а варить на медленном огне, чтобы белок, содержащийся в них, не разлагался.

Молочные блюда, особенно блюда, заправленные кислым молоком, лучше всего употреблять свежеприготовленными, т. к. они теряют свои пищевые качества при подогреве.

Зеленью и другими приправами лучше всего заправлять блюда за несколько минут до готовности, при этом сохраняются их полезные свойства, улучшается вкус пищи.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

В киргизской кулинарии нет термина вторые блюда. В отличие от первых и холодных блюд их называют просто ысык оокат, что в переводе на русский означает горячие блюда. В народе эти блюда называют иногда кою тамак, т. е. густые блюда.

Основной продукт большинства вторых блюд — мясо. Такие блюда как наарын, уюрмё, куурдак, чучук готовят только из мяса, без добавления каких-либо других продуктов (если не считать специй и пряностей). Большое количество мяса требуется и для бешбармака, плова, некоторых мучных блюд (манты, оромо и др.)

Для приготовления вторых блюд используются мясо домашних и диких животных, птица, различные крупы, талкан, мука, макаронные изделия, молочные продукты, яйца.

Не обходятся эти блюда без овощей. Безусловно, обогащают вторые блюда такие дикие пряные растения как мята, зизифора, чабрец, конский щавель, дикий чеснок и др. Широко применяются укроп, базилик, кинза, жусай, жамбил, петрушка и другая столовая зелень, а также различные специи и пряности. Издавна в киргизской кухне используются для приготовления вторых блюд различные сушеные и свежие фрукты и ягоды.

Для жарки продуктов чаще всего применяются животный жир, топленое и растительное масла.

КЮЛАЗЫК

Кюлазык — одно из самых древнейших киргизских блюд. Его часто готовили для путников, отправляющихся в дальнюю дорогу, для воинов, чабанов, охотников. Кюлазык практически не портится, долго хранится, он удобен в пути, вкусен, сытен.

Эти качества завоевали ему в прошлом довольно широкую популярность. Однако в наши дни это блюдо незаслуженно забылось.

Мясо хорошо солили, провяливали, а затем перемалывали на жар-гылчаке (ручной мельнице). Из 1 кг мяса после сушки, вяления и перемалывания выходит примерно 300—400 г мясной муки. Кюлазык используется для приготовления первых и вторых блюд. Можно приготовить кюлазык и из вареного мяса.

156. КЮЛАЗЫК С КУРУТОМ

1 кг вареного мяса, 300—350 г курута

Хорошо посоленное, вареное мясо высушить, перемолоть. В готовую мясную муку добавить растолченный и просеянный жирный курут, перемешать.

Такой кюлазык можно употреблять в пищу в натуральном виде, из него готовят первые и вторые блюда.

157. КЮЛАЗЫК С КУРУТОМ И ПРОСОМ

450—500 г кюлазыка, 200 г курута, 350—400 г проса

Приготовить кюлазык как в предыдущем рецепте. Просо перебрать, пожарить, в ступе очистить от шелухи, провеять, а затем перемолоть. Жирный курут растолочь, просеять. Кюлазык соединить с талканом из проса, курутом, тщательно перемешать. Просо и курут должны составлять примерно половину всего кюлазыка. В этот кюлазык можно добавить и талкан из пшеницы. Хранить такой кюлазык можно 2—3 года. Из него готовят супы, едят сухим.

ТАШ КОРДО

Таш кордо также является одним из древнейших киргизских кушаний. Его готовят на огне, на жаре древесных углей.

Технология приготовления таш кордо убеждает в том, что это блюдо готовили наши прадеды в далеком прошлом. Научившись пользоваться огнем, но еще не создав даже элементарной посуды, человек, очевидно, именно таким способом готовил себе пищу.

Несмотря на прекрасные вкусовые качества, таш кордо все реже встречается в национальной кухне.

158. ТАШ КОРДО ИЗ ЦЕЛОЙ ТУШИ

Баранья туша, горный лук, дикий чеснок, соль, пряности, специи

Простой в приготовлении, не требующий специальной посуды, таш кордо из целой туши очень удобен в пути, в дальних переходах.

К тому же этим видом таш кордо можно накормить большое количество людей. Поэтому можно предположить, что его чаще готовили во время военных походов.

Тушу освежевать, вынуть внутренности, равномерно посолить. В местах с толстым слоем мяса ножом или другим острым предме-

том сделать надрезы, напиговать их горным луком, диким чесноком. Подготовленную тушу завернуть в шкуру и оставить, пока не впитается соль.

Плоские, округлой формы камни помыть, раскалить в костре, положить внутрь туши. Насадить ее на вертел, жарить над огнем. Камни по мере остывания заменять горячими. Под действием жара углей и раскаленных камней мясо равномерно поджаривается и снаружи, и изнутри.

Готовый таш кордо разделить на порционные куски. Желательно подать с салатом из овощей.

Таш кордо можно приготовить и в духовке. Для этого мясо посолить, добавить перец, морковь, чеснок, полить уксусом и мариновать около 2—3 часов. Печь в духовке 1,5—2 часа.

159. АСМА ТАШ КОРДО

1 туша барана, 500 г горного лука, 500 г дикого чеснока, зелень, соль, специи, пряности

Тушу освежевать, вынуть внутренности, разделить. Мясо посолить, напиговать диким чесноком, горным луком и другой зеленью, завернуть в шкуру и мариновать около 4—5 часов.

Выкопать круглую яму глубиной около 70—90 см, края выложить камнями, развести в ней огонь. Когда стенки ямы накалятся, собрать угли в середине ямы. Из сырых толстых веток дерева сделать несколько кольев. На первый кол насадить бедренные части задних ног, на второй — передние ляжки, на третий — реберную часть, шейные и спинные позвонки, крестец. Положить поперек основания ямы кол и подвесить на нем колы с мясом. Курдюк подвесить сверху так, чтобы жир с него попадал на все мясо. Накрыть яму зелеными ветками арчи, травой, сверху забросать сырой землей, чтобы тепло не ухо-

дило, и печь около 4—5 часов. По готовности мясо разделить на порционные куски.

160. ДУМБАЛАМА ТАШ КОРДО

Баранья туша, бараний желудок, горный лук, чеснок, соль, зелень, специи, 300—500 г воды

Тушу барана освежевать, вынуть внутренности. Желудок тщательно промыть, посолить. Когда соль впитается, желудок выскоблить, сполоснуть горячей водой и надуть.

Тушу разделить, кости разрубить, мясо посолить, добавить дикий чеснок, горный лук, зизифору и поставить мясо мариноваться. Из камней соорудить очаг, и развести огонь. Когда камни раскалятся, угли собрать в середине очага. Маринованное мясо осторожно уложить в желудок, чтобы острые концы костей не повредили его, добавить горный лук, чеснок, зизифору, мяту, налить воды, крепко перевязать горловину желудка. Сделать 2—3 острых кола, привязать к ним желудок. Колья уложить на стенки очага так, чтобы желудок висел прямо над углями. Осторожно накрыть очаг зеленой травой, ветками, сверху забросать сырой землей.

Через 5—8 часов таш кордо будет готов. Сок, который выделяется во время варки, очень крепкий и поэтому его используют как приправу, соус к готовому мясу.

161. ЖАПМА ТАШ КОРДО

5 кг мяса, 1—2 ст. ложки уксуса, соль, черный и красный перец, зире, 1 головка чеснока, 2—3 лавковицы, 3—4 лавровых листа

Для этого вида таш кордо обычно используют говядину или конину без костей, а из туши ба-

рана или диких парнокопытных вырезают кости с большим слоем мяса.

Мясо посолить, заправить перцем, зире, добавить лавровый лист, чеснок, лук, полить уксусом, перемешать и мариновать около 2-х часов. Толстые слои мяса желательно нашить луком и чесноком.

На раскаленные стенки тандыра (или казана) прилепить куски мяса, плотно закрыть его и жарить 1,5—2 часа. Готовое мясо подать с салатом из свежих овощей.

162. ТАШ КОРДО ИЗ ФАЗАНА В ГЛИНЕ

1 тушка фазана, соль, специи, зелень

Это один из древних охотничьих кушаний.

Не ошипывая, тушку разрезать вдоль, вынуть внутренности, про-

мыть в холодной воде, посолить, посыпать перцем, нашить зеленью, зашить.

Замесить немного глины и ею равномерно обмазать подготовленную птицу.

Выбрать небольшую площадку, очистить ее, разровнять. Положить обмазанную глиной птицу, сверху развести огонь. Через полчаса огонь потушить, угли немного разгresti и птицу перевернуть (так, чтобы нижняя сторона ее оказалась сверху, а верхняя — внизу на углях). Затем угли снова собрать горочкой над птицей, печь еще около получаса.

Готовую птицу немного остудить, очистить от глины. Вместе с глиной должны отделиться и все перья.

К таш кордо из фазана подать салат из овощей.

Такое же блюдо можно приготовить из курицы, кеклика, перепелки или другой мелкой птицы.

УСТУКАН

Мясо в самых различных его разновидностях и сочетаниях — главное угощение и кушанье киргизов. Поэтому наш народ уделяет особое внимание этапам, предшествующим приготовлению мясных блюд, разделке туши, варке и подаче мяса.

Варка мяса. Варить мясо следует в небольшом количестве воды (на 1 кг мяса примерно 1,5—2 л воды) на слабом огне. Говядина, конина крупными кусками варится около 2 часов, а баранина, козлятина и дичь — около 1,5. Бульон будет вкусным и приятным на вид, если вовремя снимать пену, появляющуюся после закипания, и время от времени помешивать бульон. Во время варки мясо необходимо переворачивать (2—3 раза) и следить, чтобы оно не разварилось. Для придания мясу особого вкуса и аромата в бульон добавляют зизифору, мяту, чабрец, лук, чеснок. При подаче бульон можно заправить зире, перцем, лавровым листом, добавить лук и чеснок.

Издавна в киргизском народе на тоях, праздниках угощение мясом сопровождается определенным ритуалом.

Составная и, пожалуй, важная часть этого ритуала — подача устукана. В словаре слово «устукан» объясняется как кость с небольшим количеством мяса. Однако устукан — это нечто большее, чем просто кость с мясом, это знак уважения к гостю. В зависимости от возраста, почетности гостю подаются различные устуканы.

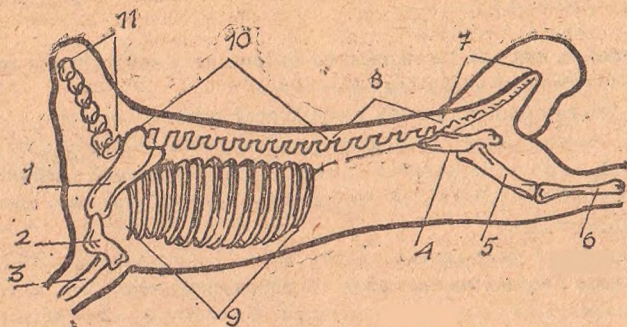


Рис. 4. Схема разделки туши барана. Кол жилик: 1 — далы; 2 — кюн жилик; 3 — кары жилик. Сан жилик: 4 — жамбаш; 5 — кашка жилик; 6 — жото жилик; 7 — куймулчак; 8 — карчыга; 9 — кабырга. Омуртка 10 — арка; 11 — моюн.

Если для угощения забивают мелкий скот, то в первую очередь гости должны отведать свежий крепкий горячий мясной бульон, а после него — куйрук-боор. Всех гостей обязательно угощают кабырга. Затем подают голову и устуканы. Самому почетному гостю дают голову и один из устуканов. Главный устукан получает другой уважаемый гость, мужчина — обычно жамбаш (подвздошную кость), женщина — куймулчак (кобчиковую кость). Затем в строгой последовательности подают другие устуканы: кашка жилик (бедренная кость), жото жилик (берцовая кость), кюн жилик (кость от колена до лопатки), далы (лопатки), кары жилик (бедренная кость передней части туши). При большом количестве гостей в виде устуканов подают кабырга с толстым слоем мяса и сала. Последними по почетности считаются омуртка (шейные и спинные позвонки). В некоторых районах крупные трубчатые кости делят пополам, чтобы увеличить количество устуканов.

Мясо диких животных подают примерно в таком же порядке.

Самая почетная часть конской туши — уча (кобчиковая часть). Ее подают в первую очередь целиком на отдельном блюде вместе с карта и чучуком уважаемым гостям. Остальные кости разрубают на две одинаковые части.

Почетная часть говяжьей туши — жамбаш (кости бедренной части). Их, как и все другие, делят пополам.

Человека, знающего все тонкости этого ритуала и занимающегося разделкой и подачей вареных устуканов называют бёкёоль, а в некоторых районах — чыгданчи.

Весь этот церемониал подачи мяса, созданный гостеприимством киргизов и подчеркивающий типично восточное уважение к гостю, старшим по возрасту, через века дошел до нас и жив в наше время.

БАШ (ГОЛОВА)

«Не говори, что для гостя зарезал барана, если ты не подал ему головы», — так говорит киргизская поговорка.

Как уже говорилось, голову преподносят самому почетному гостю. Опытный человек может разделить мясо головы на несколько ритуальных частей, каждая из которых имеет особое значение. Обычно это принято на больших тоях, где необходимо оделить каждого гостя кусочком мяса головы.

В наше время мясо головы делят на 3—4 порционных части: уши, глаза, мясо с носовой части, мясо с затылочной части и т. д. Язык и нижние челюсти как уступан не ценятся. Их обычно едят дети. Обработку и варку головы см. № 84.

163. КУИРУК-БООР

500 г курдючного сала, 400—450 г бараньей печени, 200 г соуса

Обычно печень и курдюк отвариваются вместе с мясом. Печень варят 20—25 минут, поэтому ее

закладывают в котел позже мяса, вынимают раньше. Курдюк варится столько же времени, как и мясо. При желании курдюк и печень можно сварить отдельно от мяса.

Печень и курдюк нарезать наискось небольшими плоскими кусочками, заправить соусом. (№ 360).

НААРЫН

Наарын — одно из самых древних и весьма популярных в народе блюд. В народных сказках и песнях, в эпосах часты упоминания об этом блюде.

Основа наарына — мелко накрошенное мясо. Пригодно мясо любых домашних или диких (парнокопытных) животных. К мелко накрошенному мясу добавляют лук, чеснок, бульон, различные приправы, зелень. Затем все тщательно перемешивается и подается на отдельном блюде.

Наарын — составная часть ритуала подачи мяса. Сначала подают бульон, затем уступаны и завершается он подачей наарына. Наарын готовили почти на всех праздниках, тоях. В последнее время наарын стал вытесняться бешбармаком.

164. ЭСКИ НААРЫН (НААРЫН СТАРИННЫЙ)

1 кг вареного мяса, 300—350 г соуса (№ 361), зелень

В прошлом наарын готовили из

мяса крупного скота и дичи без каких-либо добавлений.

Вареное мясо (говядину или конину) мелко крошить, заправить соусом, перемешать. При подаче посыпать нарезанной зеленью.

165. АЛАШАК

1 кг вареного мяса, 250 г курдючного сала, 300 г соуса (№ 361)

Наарын «алашак» готовят преимущественно из баранины. Можно использовать и другое мясо, но бараний курдюк обязателен.

Хорошо отваренное мясо мелко крошить. Заправить мясо соусом, перемешать. Курдючное сало нарезать аккуратными кусочками, выложить горочкой поверх готового наарына.

К этому виду наарына обязательно подается ак серке (№ 540).

166. УЙЮРМЕ

(НААРЫН ПО-СУСАМЫРСКИ)

1 кг вареного мяса, 300—400 г бульона, 1 луковица

Сусамырские киргизы блюдо из крошенного мяса называют уйюрме. Отварную говядину мелко крошить, добавить нашинкованный лук, перемешать и полить бульоном или острым соусом.

Наарын по-сусамырски можно есть и в холодном и в горячем виде.

167. КЕЛДЕМИЯН

1 кг вареного мяса, 200—300 г чучука, 300 г соуса (или бульона), черный и красный перец

Келдемиян — самый лучший и почитаемый из наарынов.

Мясо мелко крошить, заправить соусом (№ 361) или бульоном, перцем, перемешать. Кружочками нарезать чучук, уложить поверх мяса. К келдемияну подать ак серке.

168. НААРЫН С МОЗГАМИ

1 кг мяса (баранины), мозг одного барана, 250 г бульона, 250 г соуса

В горячем бульоне растереть мозги. Мясо мелко крошить.

Мозги вместе с бульоном налить поверх мяса, заправить соусом (№ 361), перемешать.

К наарыну подать ак серке.

169. НААРЫН ИЗ ВЯЛЕНОГО МЯСА

500 г вареного вяленого мяса, 350 г соуса, 1—2 луковицы

Вяленое мясо, желательнее очень сухое, отварить, остудить и мелко крошить. Готовым соусом (№ 361) заправить мясо, перемешать и подать на стол.

170. СУРЕЕН НААРЫН (НААРЫН СМЕШАННЫЙ)

300 г вяленого мяса, 700 г свежего мяса, 350—360 г соуса

Способ приготовления как в предыдущем рецепте.

К блюду подать карадён (№ 542).

171. АК ДЕБЕ

1 кг верблюжьего мяса, 300 г соуса, 1—2 луковицы, 2—3 дольки чеснока

Ак дёбё (дословно — белый холм) — один из старинных видов наарына. Готовят его из верблюжьего мяса.

Кости разрубить пополам, отварить вместе с мясом. Готовое мясо мелко крошить, добавить нарезанные лук, чеснок, заправить соусом (№ 360), перемешать. Из костей вынуть мозг и выложить горкой поверх наарына. Мозг следует вынимать из костей в горячем виде, иначе он быстро остывает.

К наарыну подать ак серке.

172. ШАПШЫМА

800 г вареного мяса, 1—1,5 л соуса, 1—2 луковицы

Шапшыма — это наарын с большим количеством соуса.

Мясо накрошить, заправить мелко нарезанным луком, залить соусом (№ 361). Так как этот вид наарына довольно жидкий, к нему желательно подать лепешки.

173. НААРЫН С РИСОМ

500 г накрошенного мяса, 250 г соуса (№ 360), 300 г риса, 1,5—2 л бульона, 50 г топленого масла

Есть два способа приготовления наарына с рисом.

1. На мясном бульоне сварить негустую шавлю (№ 238). Мясо заправить соусом, смешать с шавлей.

2. В небольшое количество бульона добавить масло, положить перебранный, хорошо промытый рис, варить пока рис не впитает в себя всю жидкость, закрыть крышкой и доваривать на слабом огне как плов. Готовый рис выложить на блюдо, сверху положить наарын.

К этому блюду можно подать шакарап.

174. КУЛЬЧЕ-НААРЫН

1 кг мяса (мякоти), 250—300 г теста, 300 г соуса (№ 361), 3 л воды

Кульче-наарын — непосредственный предшественник бешбармака. В некоторых районах его и сейчас готовят чаще, чем бешбармак.

Перед самой готовностью мяса в бульон опустить раскатанные толщиной около 5 мм небольшие лепешки. Готовое тесто выловить, откинуть на дуршлаг, затем нарезать, как на кульчатай. Мясо вынуть, накрошить, добавить тесто, заправить соусом.

175. НААРЫН С ЛЕПЕШКАМИ

500 г мяса, 1—2 лепешки, 1 пиала бульона, 1—2 луковицы

Вареное нежирное мясо накрошить, добавить лук, накрошенные лепешки, полить бульоном. Этот несложный по приготовлению вид наарына был очень удобен в пути, на охоте, вдали от жилья.

Наарын с лепешками известен и как горячее, и как холодное блюдо.

БЕШБАРМАК

Бешбармак отделился от наарына и оформился в отдельное самостоятельное блюдо. До сих пор в отдельных областях республики его называют наарын или наарын с лапшой.

Тесто в наарын добавляли издавна. Но так как основной частью этого блюда оставалось крошенное мясо, название наарын сохранялось. Название бешбармак появилось только в начале 30-х годов как шуточное: ведь бешбармак в буквальном переводе — «пять пальцев» (блюдо ели руками). Затем оно распространилось по всей территории Киргизии. В 30-40 годах понравившееся всем блюдо стало наиболее популярным и название его, утерьявшее первоначальный шуточный смысл, прочно вошло в обиход и литературный язык.

Прекрасные вкусовые качества, калорийность, неповторимый аромат сделали его ныне одним из самых почетных блюд, украшением любого стола.

Сейчас в национальной кулинарии насчитывается несколько видов бешбармака. Мы предлагаем в нашей книге некоторые из них.

Тесто для бешбармака приготавливается так же, как и для кесме (см. № 109).

Все рецепты рассчитаны примерно на 4—6 порций, но каждая хозяйка может варьировать количественный состав продуктов в зависимости от числа гостей. Для улучшения вкуса желательно применять различные приправы, а после бешбармака рекомендуется подать ак серке (№ 540).

176. БЕШБАРМАК ИЗ КОНИНЫ

500—600 г вареного мяса, 300—400 г лапши, 2 л бульона, 250—300 г соуса (№ 361), 100 г карта, 150 г жала и жая

Бешбармак из конины особенно ценится у киргизов. А лапша и соус улучшают вкус и усвояемость блюда. И еще один немаловажный фактор: конина легко крошится.

Мясо крошить, лапшу отварить в процеженном бульоне, но если в котел не закладывались нарубленные кости, бульон можно не процеживать. Готовую лапшу выложить поверх мяса, заправить соусом. Хорошо перемешать. На бешбармак горочкой уложить нарезанные жал, жая и карта.

177. БЕШБАРМАК ИЗ МЯСА ЯКА

600—700 г вареного мяса, 400—500 г лапши, 300 г соуса (№ 361), 200 г сары жюрмё

Мясо крошить, добавить отваренную в процеженном бульоне тонко нарезанную лапшу, добавить соус, перемешать. Сверху уложить нарезанные кружочки сары жюрмё. К блюду подать ак серке.

Часто готовят у нас бешбармак из говядины или верблюжатины.

Поверх бешбармака из верблюжьего мяса горочкой укладывают костный мозг, поэтому это блюдо называют еще ак дёбё бешбармак.

178. БЕШБАРМАК «АЛАШАК»

600—700 г мяса, 300—400 г лапши, 350 г соуса, 150—200 г курдючного сала, 150—200 г печени

Бешбармак «алашак» готовят из баранины.

Мясо крошить, добавить отваренную в бульоне лапшу, полить соусом, перемешать. Сверху горкой положить нарезанные небольшими кусочками печень и курдючное сало.

179. БЕШБАРМАК С ЧУЧУКОМ

500—800 г вареного мяса, 500—600 г лапши, 250—350 г соуса, 300 г чучука

Мясо мелко крошить, добавить лапшу, соус, перемешать. Поверх бешбармака в виде чалмы уложить нарезанный чучук. К блюду подать ак серке.

180. БЕШБАРМАК С МОЗГАМИ

500 г баранины, баранья голова, 300—400 г лапши, 200 г бульона, 1—2 луковицы, 2—3 дольки чеснока

Голову приготовить, как в № 84.

Мясо отварить вместе с головой, накрошить. Из черепной коробки осторожно вынуть мозги, выложить в чашку с небольшим количеством бульона, тщательно растереть, чтобы не было комочков, добавить красный и черный перец, нарезанные лук, чеснок, закрыть крышкой и томить некоторое время.

Тонко нарезанную лапшу отварить в бульоне, смешать с мясом, заправить приготовленным соусом из мозгов.

181. БЕШБАРМАК С КАЗЫ-КАРТА

400—500 г казы-карта, 300—400 г мяса, 400—500 г лапши, 300 г соуса (№ 361)

Мясо и казы-карта отварить. Мясо мелко накрошить, казы-карта нарезать небольшими кусочками. В бульоне отварить лапшу, выложить на блюдо. Добавить мясо и часть казы-карта, полить соусом, перемешать. Поверх бешбармака горкой наложить остальную часть казы-карта.

К блюду подать ак серке.

182. БЕШБАРМАК ИЗ СУБПРОДУКТОВ

150—200 г желудка, 150—200 г печени, почки, сердце, 200 г легких барана, 300—400 г мяса, 500—600 г лапши, 300—350 г соуса (№ 361), специй, пряности

Субпродукты и мясо отварить, мелко накрошить, добавить отваренную в бульоне лапшу, заправить соусом, специями и пряностями.

183. БЕШБАРМАК ИЗ МЯСА ДИКИХ ЖИВОТНЫХ

500—600 г мяса, 200—300 г лапши, 300—350 г соуса (№ 361)

Мясо диких парнокопытных — архара, оленя, косули, козерога очень удобно для крошения и поэтому обычно используется для приготовления бешбармака.

Бешбармак из дичи готовится так же, как и все вышеприведенные. Однако к мясу добавляется гораздо меньше лапши, чем для других видов бешбармака.

184. БЕШБАРМАК ИЗ МЯСА МОЛОДНЯКА

500—600 г вареного мяса, 300—400 г лапши, 250—300 г соуса (№ 361)

Высоко ценят в народе мясо молодняка: ягнят, жеребят, козлят, верблюжат, телят.

Мясо молодняка нежное, имеет приятный вкус, высокую калорийность и в то же время хорошую усвояемость, поэтому оно нашло самое широкое применение в киргизской кулинарии. Из него получают вкусный бешбармак, наарын. Мясо молодого барашка кроме того считается полезным. Готовится как и предыдущие.

185. СЮР БЕШБАРМАК (БЕШБАРМАК ИЗ ВЯЛЕННОГО МЯСА)

500 г вяленого мяса, 300—400 г лапши, 300—400 г соуса (№ 361)

Вкусный бешбармак получается из вяленого мяса. Часто готовят это блюдо из вяленого мяса, смешанного со свежим, при этом свежего мяса должно быть чуть больше.

Бешбармак из вяленого мяса готовится, как обычно. Мясо варится больше обычного (около 2—2,5 часов) и несколько больше требуется лапши и соуса.

186. БЕШБАРМАК ПО-ТАЛАССКИ

500—800 г мяса, 500 г теста, 300—400 г соуса, 1—2 луковицы

Мясо отварить и мелко крошить. Раскатать тесто до толщины 1—3 мм и нарезать крупными квадратами. Отварить подготовленное тесто в бульоне, затем откинуть на дуршлаг и дать немного просохнуть. Готовое тесто крошить, как мясо для бешбармака, соединить с мясом, заправить соусом, перемешать.

187. БЕШБАРМАК ИЗ ПТИЦЫ

500 г мяса птицы, 300—400 г лапши, 250—300 г соуса (№ 361)

Гуся, индейку, улара (горная индейка) или другую птицу ощипать, разделить и отварить. Мясо крошить, добавив отваренную в бульоне лапшу, заправить соусом.

Бешбармак из птицы стали готовить сравнительно недавно. Вкусный, легко усвояемый, он ценится как диетическое блюдо.

Птичье мясо можно при желании смешать с другим — бараниной, говядиной и т. д.

ЧУЧУК

Чучук — высокопитательное мясное блюдо. Его готовят обычно на больших праздниках, тоях, во время осеннего забоя скота.

Для чучука необходимы казы, кабырга, кишки, соль, красный и черный перец, лук, чеснок, зире, лавровый лист.

Варить чучук следует осторожно, при слабом кипении, на медленном огне. Пузыри, которые появляются под оболочкой колбасы во время варки, необходимо прокалывать иглой, иначе оболочка может лопнуть. Варят чучук около 1—1,5 часов.

Мы предлагаем читателям несколько видов чучука. Способы их приготовления в основном одинаковы, но есть и некоторые, довольно существенные, различия.

Чучук желательно подать с острым соусом и салатом из овощей.

188. БЕШБАРМАК С ОВОЩАМИ

1 кг мяса (мякоти), 400—500 г лапши, 100 г моркови, 100 г редьки, 100 г капусты, 2—3 шт. зеленого перца, 2 луковицы, 3—4 дольки чеснока, укроп, красный и черный перец, 300—350 г соуса (№ 361)

Бешбармак с овощами — кулинарное изобретение последних лет.

Мясо отварить, крошить. Нарезанные морковь, редьку, капусту положить в мясной бульон, варить несколько минут при закрытой крышке. Затем опустить в бульон лапшу и довести до готовности. Лапшу вместе с овощами выложить на блюдо, добавить накрошенное мясо, заправить соусом, перемешать.

189. БЕШБАРМАК ПО-ИССЫК-КУЛЬСКИ

800—900 г рыбы, 300—400 г лапши, 300 г соуса (№ 361)

Из крупной свежей рыбы (форели, сазана) получается неплохой бешбармак.

Рыбу почистить, отварить, очистить от косточек и покрошить. В рыбном бульоне отварить лапшу, добавить к рыбе, заправить соусом.

190. КАБЫРГА ЧУЧУК (ЧУЧУК С РЕБРОМ)

1 кабырга, 300 г казы, кишка (25—30 см), 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, лавровый лист, красный и черный перец, соль

Кабырга чучук чаще всего готовят на тоях и подают самым уважаемым гостям.

Кабырга и казы посолить, посыпать красным и черным перцем, добавить лавровый лист, лук, чеснок и на некоторое время оставить мариноваться.

В чисто промытую кишку на 3—4 см засунуть конец кабырга, завязать. С другого конца кишку заполнить казы, предварительно посыпав его перцем, добавить лук и чеснок, конец скрепить палочкой. Оба конца соединить и связать. Чтобы впитались соль и пряности чучук оставить на 2—3 часа.

Положить готовый чучук в воду и варить 1,5—2 часа. Подать с острым соусом, салатом.

Если казы мало, то вместо него можно использовать сало с ребер, с добавлением небольшого количества нутряного жира.

Салом и мясом с ребер заполнить кишку, добавить нутряной жир, чеснок, лук, завязать чучук с обоих концов и варить.

191. ИЙМЕК ЧУЧУК

300 г казы, 200 г мяса, кишка (30—40 см), 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, красный и черный перец, зире, соль

Казы и нарезанное длинными узкими полосками мясо посолить, добавить лук, чеснок и мариновать некоторое время, затем замочить в теплой воде (15—20°C). Размякшее мясо и казы посыпать красным и черным перцем, зире. Полосками мяса обвить казы, заполнить заранее подготовленную, чисто промытую кишку. Оба конца

чучука соединить, скрепить палочкой и отварить.

Когда нет времени мариновать мясо и казы, заполнители просто отмачивают в теплой воде, а пряности и специи закладывают прямо в кишку.

192. ЧУЧУК «ТЮНДУК»

800—900 г казы, кишка (40—50 см), лук, зире, красный и черный перец, соль

Чучук «тюндук» готовится так же, как и иймек чучук только из чистого казы. Концы чучука соединить и перевязать, чучук получается круглым, похожим на верхний круглый остов юрты — тюндук. Отсюда, видимо, он и получил свое название.

193. ЧУЧУК ВЯЛЕНЫЙ

800—900 г казы, 150—200 г мяса, кишка (30—40 см), красный и черный перец, зире, семена дикого чеснока, соль

Осенью, во время забоя скота, чучук специально готовят для длительного хранения — вялят. В зимнее время чучук замораживают. Существенной разницы между вяленным и замороженным чучуком почти нет, так как находясь длительное время на холоде, чучук приобретает вкус и все другие качества вяленых колбас. Различие их лишь в том, что чучук для вяления готовят из чистого казы, без пряностей и специй, а для замораживания — из мяса и сала с обязательным добавлением зире, семян дикого чеснока, горошин черного перца.

В старину вяленный чучук в жаркое время хранили в муке или талкане.

Способ приготовления такой же, как и в предыдущих рецептах.

Вяленный чучук варят несколько дольше обычного. К нему желательно подать салат.

194. КАРТА ЧУЧУК

30—40 см карта, 200 г нутряного жира, 200 г мяса, соль, 60—70 г лука, 40—30 г чеснока, по 5 г черного и красного перца

Карта чисто промыть, посолить, посыпать перцем и оставить на 1—2 часа. Затем наполнить его полосками нутряного жира и мяса, добавить чеснок и лук. Концы чучука крепко завязать и отварить.

195. САРЫ ЖЮРМЕ

30—40 см сары жүрмё, 1—2 луковицы, 3—4 дольки чеснока, красный и черный перец, соль

Сары жүрмё — толстые жирные говяжьи, верблюжьи и ячьи кишки.

Сары жүрмё свежий

Сары жүрмё чисто промыть, посолить, посыпать перцем и вывернуть жиром вовнутрь. Положить в него нарубленные лук, чеснок и крепко завязать оба конца. Варить 1—1,5 часа.

Сары жүрмё вяленый

Чисто промытый сары жүрмё слегка посолить, вывернуть и вялить 4—5 дней. Затем положить в него лук, чеснок, завязать оба

конца и варить 1,5—2 часа. Готовый сары жүрмё нарезать кольцами и подать с салатом.

196. САРЫ ЖЮРМЕ С МЯСОМ

30—40 см сары жүрмё, 250—300 г мяса, красный и черный перец, 1 луковица, 3—4 дольки чеснока, соль

Широкую часть сары жүрмё отрезать, промыть, слегка посолить, поперчить, вывернуть и заполнить нарезанными полосками мяса, луком, чесноком, досолить, крепко завязать оба конца и варить 1—1,5 часа.

Таким же способом можно приготовить сары жүрмё для вяления.

197. МАЙ ЧУЧУК

Баранья прямая кишка, красный и черный перец, соль

Кишку чисто промыть, посолить, посыпать красным и черным перцем, вывернуть, поделить на три равные части, переплести косичкой и крепко завязать с обоих концов. Варить май чучук 1—1,5 часа. Подать с салатом из овощей. Приготовленный таким образом май чучук можно вялить и использовать для приготовления жидких горячих блюд.

ИЧ ЭТ (БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ)

Киргизы истари готовили самые разнообразные блюда из субпродуктов. Однако из всего их многообразия, кроме казы-карта, сары жүрмё и чучука, ни одно не подается гостям, а тем более гостям почетным. В народе сложилось мнение об этих блюдах, как непригодных для угощения почетных гостей. Это не недооценка их, а скорее всего издержки гостеприимства, основной принцип которого «все лучшее — гостю». В то же время такие блюда как олово, быжы часто готовят на небольших семейных праздниках. Таким образом, они получили до-

вольно. широкое распространение и популярность и оказали существенное влияние на формирование и развитие национальной кулинарии.

Многие блюда, приготовляемые в старину из субпродуктов, забыты. Те же из них, которые дошли до нас, всесторонне обогатились, улучшили свои вкусовые качества за счет расширения ассортимента применяемых продуктов и развития кулинарной технологии.

198. КАРЫН (ЖЕЛУДОК ОТВАРНОЙ)

Желудок, соль, красный и черный перец

Бараний или телячий желудок чисто промыть, замочить в подсоленной горячей воде, затем с помощью ножа тщательно выскоблить, почистить его. Очищенный желудок опустить в казан и варить около двух часов. По готовности желудок нарезать, посыпать перцем, заправить соусом. К блюду подают салат из овощей.

199. БООР (ПЕЧЕНЬ)

1 кг печени, 300—400 г лаваша, луковица, соль

Печень жарят или отваривают вместе с мясом. Богатая витаминами и другими полезными веществами, она является непременной составной частью быжы, традиционной закуски куйрук-боор.

В народной кулинарии особенно ценится баранья, говяжья и конская печень.

Печень залить водой, посолить и варить 30—40 минут. По готовности нарезать её небольшими кусочками, добавить отваренную в бульоне лапшу, посыпать мелко нарезанным луком.

200. БЕЙРЕК (ПОЧКИ)

1 кг говяжьих почек, соль

Почки хорошо промыть, разрезать вдоль, отварить. К готовым

почкам подают салат. Бараньи почки обычно на стол не подают.

ЖЁРГЕМ

Жёргём — внутренности, сплетенные с кишками в косичку. Его готовят из бараньих или козьих внутренностей, иногда с добавлением мяса, нутряного жира.

201. ЖЁРГЕМ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Кишки одного барана, легкие, желудок, соль, черный и красный перец

Кишки и желудок очистить, тщательно промыть в нескольких водах. Желудок и легкие нарезать узкими длинными полосками, посыпать перцем и оставить на некоторое время. Затем сплести полоски желудка и легких вместе с кишками в косичку и отварить.

202. ЖЁРГЕМ ЖИРНЫЙ

Этот жёргём отличается от предыдущего тем, что в косичку вплетается полоска сала.

Способ приготовления тот же.

203. ЖЁРГЕМ С МЯСОМ

Кишки одного барана, легкие, желудок, 750—1000 г мяса, соль, пряности

С грудинки и крестца вырезать полоски мяса толщиной 1,5—2 см и длиной около 10—15 см и за-

мочить их в теплой подсоленной воде. Когда мясо впитает в себя соль и размякнет, сплести его вместе с полосками легких, желудка и кишками в косичку, отварить.

Готовый жёргём нарезать небольшими кусочками и подать с овощным салатом.

Рецепт рассчитан на 8—10 порций.

204. ЭРМЕН ЖЁРГЁМ

Эрмен жёргём готовят из внутренностей козы, которую выпасали или откармливали несколько дней полынью (см. № 89).

Для эрмен жёргёма годны все кишки животного. Готовят его двумя способами:

1. Традиционная косичка как и для обычных жёргёмов.

2. Подготовленными полосками сала, легких, желудка и кишками заполняют вывернутую наизнанку толстую кишку.

Эрмен-жёргём употребляют в пищу только в горячем виде.

БЫЖЫ

Быжы — это своеобразная фаршированная колбаса. Мясо, печень, кровь, рис, талкан или мука, лук, чеснок, черный и красный перец, различные травы и пряности — вот далеко не полный перечень продуктов, входящих в состав фарша. Фаршем можно заполнять не только кишки, но и желудок, двенадцатиперстную кишку, различные рукава и отделы желудка.

Для быжы используют кровь, мясо, печень, желудок и т. п. только свежезабитого животного, чаще всего барана. Совокупность продуктов, входящих в состав фарша дает неповторимый вкус и аромат. Быжы можно жарить, варить в бульоне и на пару.

205. БЫЖЫ ОБЫЧНЫЙ

Кишки одного барана, 1—1,5 кг мяса, 350—400 г внутреннего жира, 400—500 г риса, 3—4 ст. ложки талкана (или муки), 1/2 печени, 1 селезенка, 500—700 г крови, 300 г лука, головка чеснока, зелень, зире, красный и черный перец, соль

Кишки очистить, промыть в 4—5 водах и замочить в подсоленной воде.

В это время приготовить фарш. Мясо (желательно с шейной части) залить водой и варить 20—30 минут на сильном огне. Доведенное до полуготовности мясо вынуть, остудить, накрошить или пропустить через мясорубку.

В бульон положить рис и отварить до полуготовности. К мясному фаршу добавить рис, мелко накрошенные лук, чеснок, внутренний жир, посыпать перцем, зире, посолить, тщательно перемешать и поставить на некоторое время в прохладное место.

В другой посуде размять печень и селезенку, добавить кровь и смешать с подготовленным фаршем, всыпать 1—2 ст. ложки муки или талкана. Загустевшую кровь достаточно посолить и размять, и она станет пригодной к употреблению. По консистенции фарш должен быть чуть жиже каши, иначе им будет трудно заполнить кишки.

Один конец кишки завязать, а с другого конца заполнить ее готовым фаршем. Через каждые 30—35 см нужно перевязывать ниткой, чтобы получилась связка наподобие связки сарделек или сосисок.

В местах связки следует оставлять пустоты шириной от 6 до 8 мм, так как при варке рис разбухает и оболочка может лопнуть. Готовый быжы опустить в воду и варить на медленном огне 40—50 минут. Пузыри, появляющиеся во время варки под оболочкой, необходимо прокалывать тонкой иглой.

Готовый быжы немного остудить, нарезать кружочками и разложить в тарелочки.

206. ТОЛТУРМА БЫЖЫ

Количество продуктов как и в № 205.

Обычно при приготовлении быжы вместе с кишками фаршируют и другие внутренности: двенадцатиперстную кишку, сычуг, тогуз кат — книжку (один из отделов желудка), чейчэк карын — рукав (часть желудка, следующая за рубцом). Для заполнения этих внутренностей фарш делают чуть гуще обычного.

Способ приготовления, как в предыдущем рецепте. Время варки 1—1,5 часа.

207. БЫЖЫ МЯСНОЙ

Жирная кишка, 900—1000 г мяса, 150—200 г нутряного жира, 75—100 г курдючного сала, 100 г печени, 1 стакан крови, 2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, красный и черный перец, зире, соль

Мясо пропустить через мясорубку, добавить кровь, размятую и растертую печень, мелко нарезанный нутряной жир, накрошенный лук, чеснок, посыпать перцем, зире, посолить, тщательно перемешать и поставить в прохладное место.

Кишку вывернуть жиром вовнутрь и перевязать один конец. С другого заполнить ее готовым фаршем.

Через каждые 30—40 см кишку следует перевязывать ниткой. Быжы опустить в казан с водой и варить на медленном огне 1,5—2 часа. Готовый быжы нарезать кружочками и подать с салатом из овощей.

208. БЫЖЫ С КРОВЬЮ

Кишки, 400—500 г мяса, 150—200 г нутряного жира, 100 г кур-

дючного сала, 1—1,5 л крови, 200—250 г печени, 2—3 луковицы, 1 головка чеснока, 100—150 г риса, тмин, красный и черный перец, соль

В фарш для этого вида быжы добавляют большое количество крови и печени. Цвет у быжы с кровью — темно-красный.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить размятую печень, кровь, мелко нарезанные курдючное сало и нутряной жир, накрошенный лук и чеснок, посолить, посыпать перцем, тщательно перемешать и оставить на некоторое время.

В подсоленной воде отварить до полуготовности рис, смешать с фаршем и заполнить очищенную и промытую кишку. Через каждые 30—40 см кишку перевязать ниткой.

Оба конца наполненной фаршем кишки крепко перевязать, опустить в казан с водой и варить 1—1,5 часа. Быжы можно жарить во фритюре.

209. ЕРМЕ БЫЖЫ

Кишки одного барана, 1 кг мяса, сальная оболочка желудка, 100—150 г курдючного сала, 150—200 г нутряного жира, 150—200 г печени, 800—1000 г крови, 100—150 г риса, 40—50 г изюма, 50—60 г замоченного маша, 5 г зире, 2—3 луковицы, головка чеснока, 5—10 г красного и черного перца, 2—3 лавровых листа, пучок зеленого укропа, соль

Из очищенных и тщательно промытых кишок (нежирных) сплести овальной формы корзиночку, оставив отверстие для заполнения фаршем, и замочить в холодной соленой воде.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные курдючное сало и нутряной жир, размятую печень, кровь, полутваренный рис, изюм, маш,

накрошенные лук и чеснок, посыпать перцем и зире, посолить, хорошо перемешать и дать немного отстояться в прохладном месте.

Фарш завернуть в салную оболочку желудка и осторожно вложить в корзиночку. Горлышко корзинки доплести наглухо. Если под рукой не окажется салной оболочки, желудка, то наполнить фаршем двенадцатиперстную кишку, крепко завязать оба конца кишки и вложить в корзиночку. Варить на слабом огне 1—1,5 часа.

210. БЫЖЫ С МОЗГАМИ ПО-ТАЛАССКИ

Мозг одного барана, кишка, 600—700 г мяса, 150—200 г курдючного сала, 200—250 г печени, 1—1,5 л крови, 2 луковицы, головка чеснока, зире, красный и черный перец, соль — по вкусу

Растереть мозги, добавить пропущенные через мясорубку мясо, мелко нарезанное сало, размятую печень, кровь, накрошенные лук и чеснок, посыпать перцем, зире, посолить, хорошо перемешать.

Тщательно промытую жирную кишку с широкого конца заполнить фаршем. Готовый быжы опустить в казан с водой и варить на слабом огне 1—1,5 часа.

211. БЫЖЫ ЖАРЕНЫЙ

1 кг мяса, 100—120 г нутряного жира, 100—120 г курдючного сала, 100—120 г риса, 50—60 г изюма, 100—150 г печени, 40—50 г мааша, 2 луковицы, головка чеснока, зире, красный и черный перец, 1 чайная ложка уксуса, 1—2 лавровых листа, кишки, 2,5—3 кг растительного масла

Пропустить через мясорубку мясо, добавить полуотваренный рис, замоченный мааш, нарезанный нутряной жир, сало, изюм, размя-

тую печень, накрошенные лук, чеснок, посыпать перцем, зире, посолить, перемешать и оставить на некоторое время в прохладном месте.

Чисто промытую кишку нарезать на куски длиной около 20—30 см, заполнить их приготовленным фаршем, оставляя с концов небольшие пустоты, крепко связать. Фаршированные колбаски положить в горячую воду и варить около 3—5 минут. Затем кольца быжы по одному опустить в прокаленное масло и жарить до готовности. Каждую колбаску выложить на отдельную тарелку и подать с салатом из овощей.

212. БЫЖЫ С РИСОМ ЖАРЕНЫЙ

250—300 г мяса, 500 г риса, 100—150 г курдючного сала, кишки, 100—150 г печени, 100—150 г моркови, 50—75 г сушеной дыни, 50—60 г изюма, 40—50 г толченого ореха, зире, красный и черный перец, 2—3 лавровых листа, укроп, 2 луковицы, головка чеснока, 1 ст. ложка уксуса, соль

Пропустить через мясорубку мясо, добавить полуотваренный рис, размятую печень, мелко нарезанные сало, морковь, лук, чеснок, сушеную дыню, изюм, толченые орехи, лавровый лист, зелень, посыпать тмином и перцем, посолить и тщательно перемешать.

Приготовить небольшие колбаски и обжарить по одной во фритюре.

ОЛОВО

Старинное киргизское блюдо олово в народе иногда называют просто «легкое с молоком». Обычно олово готовят во время забоя скота и варят вместе с быжы. Используют чаще всего бараний легкие. Иногда это блюдо готовят

из легких молодых телят или жеребят. Тогда количество нужного молока и масла увеличивают.

213. ОЛОВО

Легкие, 6—8 л молока, 500—800 г топленого масла, соль

Целые, неповрежденные легкие (с гортанью и трахеей) промыть и замочить в холодной воде. Затем тщательно прополоскать легкие, вливая в него через трахею

воду и выливая до тех пор, пока легкие не станут светлыми. В промытые легкие влить теплое подсоленное молоко, смешанное с топленым маслом.

Гортань наполненного легкого заткнуть кусочком мяса и крепко перевязать, опустить в воду и варить на слабом огне около часа.

По готовности олово слегка охладить, нарезать кусками и подать на стол.

Рецепт рассчитан примерно на 10—12 порций.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Любую птицу можно отварить или целиком, или предварительно разделав на порционные куски.

Индейка — самая крупная из домашних птиц, поэтому при разделке на порционные куски ножки, крылья, грудку и задок следует разрубить или разделить пополам. Мясо индейки варится несколько дольше куриного.

Улара, диких гусей и уток, фазанов готовят точно так же, как домашнюю птицу. Куликов, куропаток, чирков и другую мелкую дичь разделяют несколько иначе. Тушки этих птиц ломают или разрубают на 2 половинки: ножки с задком и грудку с крылышками. Тушки перепелов, голубей отваривают целиком. Мелкую птицу варят в подсоленной воде около 1—1,2 часа.

214. ОТВАРНАЯ ПТИЦА

Тушку птицы ощипать, опалить на огне, удалить внутренности, выдернуть пищевод и зоб. От тушки отделить ножки, крылья, шейку, задок. Подготовленное мясо залить водой, посолить и варить на медленном огне 1—1,5 часа.

Готовое мясо переложить в тарелки, украсить зеленью. Бульон разлить в небольшие пиалки и подать с лепешками.

В бульоне можно отварить картофель, капусту для гарнира к мясу или использовать его для приготовления супа.

Птицу, отваренную целиком, разделяют перед подачей.

БЛЮДА ИЗ РИСА

Рис в киргизской кулинарии — основной компонент многих блюд — пловов, каш, шавли, супов и т. д. Используется он и при приготовлении быжы, других фаршированных блюд.

Рис весьма богат полезными для организма веществами. В его составе содержится от 80 до 90% крахмала, 7—8% белковых веществ,

0,5% жира, 0,5% сахара, витамин В₂, клетчатка, зола, холин, рибофлавин.

Благодаря такому составу, блюда, приготовленные из риса, легко усваиваются организмом. Как доказали ученые-диетологи, коэффициент усвояемости рисовых блюд достигает 98%.

Народная медицина высоко ценит рис за целебные качества и рекомендует многие блюда из него как диетические.

В республике рис выращивается почти во всех районах Ошской области. Самым знаменитым местным сортом риса был и остается рис узгенский. Распространенный по всему Туркестану, нашедший место в строках известных акынов, узгенский рис и в наше время высоко ценится кулинарами.

Различные сорта узгенского риса отличаются друг от друга внешним видом, размером зерна, водопоглощаемостью и районированием.

Дёзире — один из самых лучших местных сортов. Зерна продолговатые, ребристые, с красным оттенком. Рисовая пудра красноватого цвета. В 100 г этого сорта риса около 2800—3000 зерен. Распространен по всей Ферганской долине, но хорошо растет в Ошской области, особенно в Узгенском районе.

Дёзире по коэффициенту водопоглощения, питательности, относительно меньшей потери полезных веществ положительно отличается от других сортов риса. Набухшие рисинки дёзире увеличиваются в размерах в 2—2,5 раза.

Арпа-кюрюч. Местный сорт овально-продолговатой формы, белого цвета. Крепкий, при обдирке не крошится, пудра почти незаметна. Отличается высокой водопоглощаемостью. В 100 г около 3000 зерен. Во время варки рисинки увеличиваются в 1,5—2 раза.

Плов из этого сорта риса получается рассыпчатый, мягкий, очень вкусный. Перед приготовлением плова его необходимо замочить в подсоленной воде на 1—1,5 часа.

Арпа-кюрюч районирован во всех районах Ошской области, дает высокие урожаи.

Буудай-кюрюч. Зерно крупное, овальной формы, белого цвета. Белая пудра прилипает к ладоням. Отличается высокой водопоглощаемостью. После варки каждая рисинка увеличивается в 1,5—2 раза. Относительно мало теряет полезных веществ. Перед приготовлением плова следует замочить на 1 час в теплой подсоленной воде.

В 100 г риса около 3000—3100 зернышек. Плов из этого риса получается мягкий, рассыпчатый. В составе буудай-кюрюча содержится 76—77% крахмала, 7—8% белковых веществ, 1,5% жира, 84% холина, 2% витамина В₂, 0,8—0,9% клетчатки.

Раньше буудай-кюрюч выращивался в Чуйской долине, на территории современной Ошской области. В настоящее время он районирован во всех районах юга республики.

Красный рис. Зерна овально-продолговатой формы, мелкие. Семенная оболочка красная, отсюда и название. После обдирки крупа получается белого цвета, мучнистая. Коэффициент водопоглощаемости низок, рисинки быстро развариваются. Особенно хорош он для шавли, каш, рисовых супов.

В 100 г риса примерно 3570—3680 зернышек. Красный рис выращивается во многих районах Ошской области.

Кроме этих четырех местных сортов на территории республики культивируется целый ряд других.

ПЛОВ

Есть у киргизов один старинный кюу (наигрыш) «Серый иноходец Шырдакбека». Его исполнение на комузе обычно сопровождают рассказом такой легенды: «Правил когда-то киргизами хан Шырдакбек. И была у него молодая красавица-жена по имени Каным. Холил, нежил ее Шырдакбек-хан. Сажал он ее на сорок пуховых перин, кормил пловом, приготовленным на костном жиру сорока черных баранов».

Так говорит легенда, а историки предполагают, что хан Шырдакбек действительно жил в XVI веке. Если в песне акынов есть какая-то доля истины, то еще в XVI веке киргизы готовили плов.

Плов широко распространен по всей Средней Азии. Возможно, что в далеком прошлом наш народ перенял его у соседних братских народов. Однако было бы ошибочно считать, что киргизский плов и плов, скажем, по-узбекски или по-татарски — это одно и то же блюдо. Разумеется, нет. Уклад хозяйства, обычаи и природные условия наложили глубокий отпечаток как на способ приготовления этого блюда, так и на его рецептуру. В результате плов по-киргизски, в основном схожий с подобными блюдами соседних народов, стал блюдом глубоко национальным, оригинальным.

Среди национальных блюд плов по популярности и значимости стоит сразу после бешбармака. Однако по калорийности и усвояемости плов, пожалуй, даже превосходит его. Основные продукты для плова — масло, мясо, рис, морковь (ценится желтая) и лук. Они богаты белком, различными витаминами, жирами, углеводами, минеральными солями и другими полезными организму веществами.

Для улучшения вкуса плова широко применяются также помидоры, красный и черный перец, лавровый лист, зире, чеснок, различная пряная зелень, сушеные фрукты и ягоды.

Несмотря на большое различие в технологии приготовления разных видов плова, существуют определенные общие правила. Приготовление любого вида плова можно разделить на три ступени:

1. Подготовка продуктов.
2. Перекаливание масла и приготовление зирбы

3. Подготовка риса и его закладка

1. Приготовить все основные продукты: морковь нарезать соломкой, лук — крупными кольцами, чеснок как обычно. Мясо очистить от мелких костей, нарезать.

2. Плов обычно готовят на животном жире, топленном или растительном масле.

Хорошо накалить казан, налить масло. Чтобы проверить перекалилось ли масло, достаточно бросить в котел немного крупной соли: она должна разлетаться, «стрелять». Перекаливание уничтожает специфический запах масла, нейтрализует горькие вещества.

Для плова нельзя использовать уже употреблявшееся масло, прогорклый, застоявшийся жир. При употреблении внутреннего жира или курдючного сала после перетапливания необходимо снять шкварки. Топленое или сливочное масло не следует долго перекаливать, так как содержащиеся в масле полезные вещества быстро перегорают.

Приготовление зирбы — обжаривание мяса с луком и морковью. Когда морковь зажарится добавить в зирбу нарезанные помидоры, пряности и специи.

Залить в казан воду. В зависимости от сорта и водопоглощаемости риса соотношение между рисом и водой составляет примерно 1:2—3.

Содержимое котла должно кипеть на слабом огне.

3. Убедившись, что зирба готова и соли достаточно, закладывают рис. Предварительно его перебирают, промывают в холодной воде, а затем замачивают в теплой, чтобы он набух. Время замачивания зависит от сорта риса, его водопоглощаемости. Чтобы узнать готов или не готов рис, его достаточно попробовать на зуб: набухший рис в зубах не хрустит. После замачивания рис еще раз промыть в 2—3 водах.

Плов желательно готовить в чугунном казане и на дровах.

215. ПЛОВ

1 кг риса, 250—300 г масла, 500 г мяса, 500 г моркови, 3—4 луковицы, 4—5 долек чеснока, 2—3 помидора, красный и черный перец, соль

Почистить и нарезать продукты как указано выше, перекаливать масло. Приготовить зирбу: обжарить крупно нашинкованный лук, затем — мясо, пока оно не подрумянится. После этого добавить морковь. Когда морковь зажарится, опустить нарезанные помидоры, пряности и специи. Залить

воду, варить на слабом огне. Довести зирбу до готовности, заложить рис ровным слоем поверх кипящей зирбы. Усилить огонь. Следить, чтобы рис не смешивался с зирбой, а лежал на его поверхности.

Когда вода испарится, рис собрать горочкой в середине казана, плотно накрыть его крышкой и ослабить огонь. Чтобы узнать испарилась ли вода, проткните рис ложкой до самого дна: услышите шипение воды, значит закрывать плов еще рано.

Готовый плов подать на большом блюде, уложив мясо горкой поверх риса.

216. АЙЫМ-ПАЛОО

1 кг риса, 200—250 г костного жира, 500 г баранины, 200—250 г печени, 2—3 айвы, 500 г моркови, 2—3 луковицы, 4—5 долек чеснока, 2—3 помидора, зире, красный и черный перец, сушеный барбарис, соль

В народе этот вид плова в шутку называют «плов для любимой» или «плов по-Шырдакбекски».

Плов готовят только на костном жире, что придает блюду острый, приятный вкус. Способ приготовления см. № 215.

Айву, печень и курдючное сало добавить в зирбу перед тем, как залить воду.

Готовый плов выложить на блюдо, сверху уложить мясо, печень и сало и подать вместе с салатом из овощей.

217. ПЛОВ С УСТУКАНАМИ

1 кг риса, 250 г масла, 1—1,5 кг мяса с костями (или 4—6 ребер с мясом), 500 г моркови, 3—4 луковицы, 1 головка чеснока, 2—3 помидора, 1 болгарский перец, красный и черный перец, укроп, соль

Готовится он как и обычный плов. Мясо для плова берется с таким расчетом, чтобы каждому гостю достался устукан (см. «Устукан»). В качестве устуканов (если нет трубчатых костей, можно подать ребра со слоем мяса).

Готовый плов выложить на большое блюдо, уложить сверху устуканы. К плову можно подать салат из овощей.

218. ПЛОВ С НААРЫНОМ

1 кг риса, 1 кг мяса, 250 г масла, 500 г моркови, 2—3 луковицы, 1 головка чеснока, 2—3 помидора,

1—2 зеленого перца, зире, красный и черный перец, соль

1 вариант. Мясо отварить отдельно. Приготовить зирбу (без мяса) и вместо воды налить в казан бульон.

Мясо мелко покрошить. В чашку отлить немного горячего бульона, положить мелко нарезанные помидоры, лук, чеснок, довести до кипения и заправить этим соусом мясо.

Готовый плов выложить на блюдо, сверху уложить наарын.

2 вариант. Приготовить зирбу с мясом, залить водой, заложить рис и варить плов как обычно. Когда плов будет готов, мясо вынуть, мелко крошить, заправить соусом, приготовленным на бульоне, и уложить поверх риса.

219. ПЛОВ ПО-УЗГЕНСКИ

1 кг риса, 300—350 г, топленого масла, 500 г мяса, 600 г моркови, 4—5 луковиц, 2 головки чеснока, 3—4 помидора, 2—3 зеленого перца, зире, красный и черный перец, соль

Узгенские сорта риса твердые, с высокой водопоглощаемостью, во время варки увеличиваются в размерах в 2,5 раза. Плов из них получается вкусный, рассыпчатый. Однако они очень капризны, требуют к себе во время варки особого внимания.

Используется для жарки обычно топленое масло или животный жир. Вкус плова улучшается, если к мясу добавить чучук, курдючное сало или кирсень.

Готовится плов как и № 215. Иногда в зирбу добавляют нарезанную кусочками айву, а перед тем как закрыть крышку поверх риса укладывают 2—3 целые айвы, пару головок чеснока. Это, несомненно, улучшает вкус плова, придает рису неповторимый аромат. К плову подать шакарап (№ 33).

220. ПЛОВ ИЗ ПАЛЕНИНЫ

1 кг риса, 500—600 г паленого мяса (или ножки и голова одного барана), 300 г масла, 500 г моркови, 1 головка чеснока, 2—3 помидора, красный и черный перец, зире, сушеные ягоды барбариса, соль

Плов из паленины готовится как обычно (№ 215). Вместо паленины можно использовать бараньи ножки и голову. Для этого ножки и голову отварить, выложить. Приготовить зирбу и залить бульоном, в котором варилось голье. При подаче голову и ножки уложить поверх плова.

221. ПЛОВ С КУРДЮЧНЫМ САЛОМ

1 кг риса, 250 г масла, 300 г мяса, 200 г печени, 200—250 г курдюка, 500 г моркови, 4—5 луковиц, 4—5 головок чеснока, 3—4 помидора, красный и черный перец, соль

Готовится так же, как и № 215. Курдючное сало и печень добавляют в зирбу после того, как заливают воду. По готовности зирбы печень вынимают, а сало доваривают вместе с рисом.

Готовый плов тщательно перемешать, выложить на блюдо. Нарезать кусочками сало и печень, уложить горкой поверх риса.

222. ПЛОВ С КЕРЧЕ

Керчѐ (2—3 шт.) почистить, промыть, нарезать небольшими кусочками. Готовить так же, как № 215.

223. ПЛОВ С ЧУЧУКОМ

1—2 чучука, 1 кг риса, 200—250 г масла, 300—400 г мяса, 500 г моркови, 3—4 луковицы, голов-

ка чеснока, 3—4 помидора, красный и черный перец, зире, соль

Приготовление см. № 215. Если чучук вареный, его кладут в плов непосредственно перед закладкой риса. Сырой чучук варят вместе с зирбой. При подаче чучук нарезать кусочками и уложить поверх плова. К плову подать овощной салат.

224. ПЛОВ С КУУРДАКОМ

1 кг риса, 500 г куурдака, 200—250 г нутряного жира, 500 г моркови, 3—4 луковицы, 1—2 головки чеснока, 3—4 помидора, 2—3 штуки зеленого перца, 5—10 г красного и черного перца, соль

Приготовить зирбу без мяса. Перед тем как залить воду, в зирбу добавляется готовый куурдак. Дальше плов готовится как обычно.

225. ПЛОВ С ПТИЦЕЙ

1 курица, 1 кг риса, 500 г моркови, 3—4 луковицы, 1—2 головки чеснока, 300 г жира, 3—4 помидора, 2—3 зеленого перца, красный и черный перец, зире, соль

Для плова годится мясо любой птицы (курицы или индюка, утки или гуся, перепелки, куропатки, фазана, улар и т. д.)

Особенно ценятся в народе плов с перепелками, плов с цыплятами, плов с кекликами.

Тушку птицы перед употреблением ошипать, опалить, обмыть и разделить на порционные куски. Подготовленное мясо посолить и поставить на некоторое время в прохладное место. Обычно для плова используют только половину тушек таких крупных птиц, как индюк, улар, гусь. Мясо кур, уток, фазанов закладывают в казан полностью. Мелкую птицу (перепелки, куропатки, голуби, чир-

ки и т. д.) кладут в зирбу по 2—3 штуки.

Плов с птицей лучше всего готовить на топленном или растительном масле. Мясо желательно довести до полной готовности до закладки риса.

Приготовление см. № 215.

226. МААРАКЕ ПАЛОО

1 кг риса, 300—350 г растительного масла, 600—700 г моркови, 3 луковицы, 2—3 головки чеснока, 3—4 помидора или 1 ст. ложка томат-пюре, зире, красный и черный перец, соль

Этот плов готовят для большого количества людей.

Зирбу готовят без мяса, вместо воды можно использовать мясной бульон. При подаче поверх риса горкой укладывают заранее отваренное мясо с устуканами. Если для тоя забивали лошадь, то на каждое блюдо добавляют по несколько кусочков чучука и казыкарта.

227. ПЛОВ С МАШЕМ

700 г риса, 300 г маша, 350 г масла, 500—700 г мяса, 500—600 г моркови, 3—4 луковицы, чеснок, помидоры, зире, соль

Маш промыть и за 12—13 часов до употребления замочить в холодной воде. Приготовить зирбу, залить водой. Через 15—20 минут положить в казан маш. Когда маш сварится, опустить рис. Дальше готовить как № 215. Готовый плов выложить на блюдо, сверху разложить мясо.

228. ПЛОВ С ЖАРЕНОЙ ЛАПШОЙ

500 г риса, 300 г жареной лапши, 300—400 г моркови, 400 г топленного масла, 600 г мяса, 2—3 лу-

ковицы, чеснок, 50—100 г изюма, 70—80 г толченых орехов, 10—13 шт. сушеных абрикосов, соль

Замесить крутое тесто, раскатать и нарезать лапшу (см. № 109). Высушить на солнце или в духовке, обжарить в сковороде без жира.

Приготовить зирбу, положить рис. Когда вода наполовину испарится, ровным слоем насыпать поверх риса лапшу. Как только вода испарится окончательно, казан плотно закрыть крышкой и убавить огонь.

Воду для этого вида плова наливают чуть больше нормы. Если после закладки лапши воды окажется маловато, следует долить немного подсоленной горячей кипяченой воды.

Для придания плову аромата и улучшения вкуса поверх риса положить изюм, толченые орехи, сушеные абрикосы.

229. ПЛОВ С ИЗЮМОМ И УРЮКОМ

800 г риса, 300 г масла, 400 г мяса, 500 г моркови, 3—4 луковицы, 1 головка чеснока, 150 г изюма, 150 г сушеного урюка, 2—3 айвы, 100 г толченых орехов, перец, зире, соль

Приготовить зирбу, положить рис. Когда вся вода выпарится, изюм, урюк, айву, орехи горкой уложить посередине казана, закрыть крышкой и убавить огонь. Иногда этот плов готовят без мяса.

230. ПЛОВ «ТОМАЯК»

1 кг риса, 300—350 г масла, 400—500 г моркови, 2—4 луковицы, чеснок, соль, пряности

Плов готовят без мяса с небольшим количеством моркови,

лука. Поэтому в народе шутливо его называют «томаяк палоо» т. е. бедный плов, постный плов. Способ приготовления см. № 215.

231. ПЛОВ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ МЯСОМ

1 кг риса, 500 г моркови, 2—3 банки тушенки, 3—4 луковицы, 1 головка чеснока, пряности, соль

Способ приготовления см. № 215. Зирбу готовят без мяса. Когда вода закипит, положить в казан консервированное мясо.

232. ПЛОВ ИЗ ЛАПШИ

1 кг высушенной и пожаренной лапши, 350—400 г топленого масла, 500—600 г мяса, 1—2 луковицы, пряности, соль

Замесить крутое тесто, раскатать, нарезать лапшу (см. № 109). Высушить ее, а затем обжарить в казане без масла.

Масло перекалить, приготовить зирбу, налить воду. Лапшу проветать, промыть в холодной воде и положить в кипящую зирбу. Дальше плов готовится как обычно. Воды для этого вида плова потребуется чуть меньше, чем для плова с рисом.

Так же можно приготовить плов из макаронных изделий.

233. ПЛОВ С ЗАТИРУХОЙ

1—1,5 кг затирухи, 300—400 г мяса, 350—400 г топленого масла, 1—2 луковицы, соль

Приготовить затируху (№ 127). Когда затируха просохнет, обжарить ее без масла, просеять.

Приготовить зирбу, положить в нее промытую затируху, выпарить воду и закрыть крышкой. Доваривать плов на медленном огне,

ШИРИН-КЮРЮЧ

Среди молочных блюд особую группу составляют вторые молочные блюда из риса, так называемые ширин-кюрюч (буквально — сладкий рис). Ширин-кюрюч нельзя путать с кашами. Киргизские каши обычно готовят из рисовой сечки, для ширин-кюрюч используется только сортовой рис. Для ширин-кюрюч, кроме молока и риса, необходимо еще топленое масло. В некоторые блюда этой группы добавляют маш, горох нокот, изюм, тыкву.

234. ШИРИН-КЮРЮЧ

700 г риса, 4—5 л молока, 100—150 г топленого масла, соль

Рис перебрать, тщательно промыть. 2 л молока вскипятить, посолить, положить рис. Оставшееся молоко долить в казан в два три приема, по мере впитывания его рисом. Ширин-кюрюч готовить на слабом огне, постоянно помешивая, иначе рис может пригореть.

По готовности снять казан с огня и дать постоять при закрытой крышке 5—10 минут. Выложить ширин-кюрюч на блюдо, заправить топленным маслом.

235. ШИРИН-КЮРЮЧ С МАШЕМ

600 г риса, 200 г маша, 4—5 л молока, 100—150 г топленого масла, соль

За сутки до приготовления перебранный и промытый маш замочить в теплой воде. Подготовленный маш залить $\frac{1}{2}$ взятого молока, посолить и варить 20—25 минут. Затем добавить перебранный и промытый рис и, помешивая и доливая оставшееся молоко, варить до готовности. Готовый ширин-кюрюч заправить топленным маслом.

236. ШИР-КЮРЮЧ

800 г риса, 1 л воды, 2—3 л молока, 150 г топленого масла, соль

Вскипятить воду. Положить перебранный и промытый рис и немного соли. Когда рис набухнет, налить часть молока и варить, помешивая, до готовности. Остальное молоко доливать в кашу по мере необходимости. Шир-кюрюч заправить топленым маслом.

237. ШИРИН-КЮРЮЧ С ТЫКВОЙ

500 г риса, 500 г тыквы, 1 л воды, 2-2,5 л молока, соль, 150 г топленого масла

Перебрать и хорошо промыть рис, сварить до полуготовности в подсоленной воде, налить часть молока. Тыкву очистить, убрать семена и нарезать крупными кусками. Когда рис сварится, долить оставшееся молоко, положить тыкву и варить, пока она не разварится. Готовый ширин-кюрюч выложить на блюдо, заправить топленым маслом.

ШАВЛЯ

Шавля — это второе блюдо, напоминающее одновременно и плов, и рисовую кашу. Шавлю готовят без поджарки — на мясном бульоне и с поджаркой.

Шавлю на бульоне обычно готовят во время забоя скота, праздников и семейных торжеств и используют как дополнительное блюдо, а иногда как гарнир.

В отличие от них шавля с поджаркой является самостоятельным блюдом, способным украсить любой праздничный стол.

ШАВЛЯ НА БУЛЬОНЕ

238. ШАВЛЯ «ШОРТЕК»

600 г риса, 4—5 л бульона, 2 луковицы, 200—300 г вареного мяса, соль

Это блюдо готовится на свежем мясном бульоне из говядины, баранины, мяса диких животных без каких-либо приправ.

Крепкий, насыщенный бульон процедить, вскипятить. Положить перебранный, тщательно промытый рис и варить до готовности. Время от времени шавлю помешивать, иначе рис может прикипеть ко дну. Готовая шавля должна отстояться под крышкой 5—10 минут, затем выложить ее на блюдо, поверх риса уложить нашинкованный лук, нарезанное кусочками мясо. Лук желательно нашинковать заранее, посолить, посыпать перцем и дать некоторое время постоять. В некоторых районах Киргизии во время приготовления бешбармака шавлю «шортек» используют вместо лапши.

239. ШАВЛЯ С НААРЫНОМ

500 г риса, 3—4 л мясного бульона, 500 г вареного мяса, 200—300 г лука, 100 г чеснока, соус, красный перец, соль

Мясо мелко накрошить как для наарына, добавить нарезанные лук, чеснок, посыпать перцем, заправить соусом (№ 361). Рис отварить, выложить. Приготовленный наарын горкой уложить поверх риса. Шавля с наарыном должна быть несколько гуще, чем предыдущие.

240. ШАВЛЯ С МАШЕМ

500 г риса, 150—200 г маша, 3—4 л мясного бульона, 600—800 г вареного мяса, 2 луковицы,

красный и черный перец, зире, 2 помидора, соль

Шавлю готовят на бульоне из бараньи или на курином бульоне. За сутки до употребления промытый маш замочить в теплой воде. Приготовленный маш вместе с рисом положить в кипящий бульон, добавить нарезанные чеснок, помидоры, посыпать перцем, зире и варить до готовности. Шавлю выложить на блюдо, сверху — нарезанное мясо, украсить нашинкованным луком.

241. ШАВЛЯ «АРАЛАШ»

400 г риса, 100—150 г маша, 100—150 г гороха нокот, 200—300 г картофеля, 150—200 г лука, 1 болгарский перец, 2 помидора, красный и черный перец, зире, 300—400 г вареного мяса, 4—5 л мясного бульона, соль

В бульон положить промытый рис, заранее замоченные маш и нокот, очищенный целый картофель, добавить нарезанные зеленый перец и помидоры и варить до готовности. Посыпать перцем, зире, добавить укроп.

Снять шавлю с огня, дать ей немного отстояться, выложить на блюдо. Сверху разложить нарезанное кусочками мясо.

ШАВЛЯ С ПОДЖАРКОЙ

242. ШАВЛЯ С УСТУКАНАМИ

600 г риса, 1 кг мяса, 300 г внутреннего жира, 2—3 луковицы, 2—3 помидора, соль

Сначала приготовить устуканы—2—3 трубчатые кости с мясом, если их нет — ребра с толстым слоем мяса и сала. Трубчатые кости можно разрубить пополам, но следует тщательно очистить мясо от мелких костей.

Устуканы отварить в воде. Масло перекалить, обжарить лук,

затем нарезанное кусочками мясо. Через некоторое время положить нарезанные помидоры, посыпать перцем, налить воду (примерно 4—5 л). Через 30—40 минут положить в казан перебранный и промытый рис, дать закипеть и убавить огонь.

Готовой шавле дать отстояться 10—15 минут, затем выложить на блюдо, сверху разложить устуканы.

243. ШАВЛЯ С КУУРДАКОМ

600 г риса, 500 г куурдака, 250 г масла, 2 луковицы, 4—5 картофеля, 2 морковки, 2—3 помидора, 5 г красного и черного перца, соль по вкусу

Это блюдо готовится очень быстро.

Масло перекалить, обжарить нарезанные лук, морковь, помидоры, положить готовый куурдак, перемешать, посыпать перцем и залить водой. Как только вода закипит, опустить промытый рис и доваривать на слабом огне.

Готовой шавле дать немного отстояться, затем выложить на блюдо.

244. ШАВЛЯ С СУБПРОДУКТАМИ

600 г риса, 250—300 г масла, 300 г картофеля, 600—800 г субпродуктов, 3—4 луковицы, 2 моркови, 1—2 головки чеснока, 2—3 помидора, красный и черный перец, соль

Бараньи желудок, жирные кишки, печень, почки нарезать, обжарить с луком, добавить морковь, чеснок, помидоры, посыпать перцем. Когда все продукты прожарятся, налить воду, довести до кипения. Через 30—40 минут положить рис и целый картофель и варить до готовности на слабом огне.

245. ШАВЛЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ

1 курица, 600 г риса, 250—300 г масла, 2—3 луковицы, 2 моркови, 1—2 головки чеснока, 2—3 помидора, перец, укроп, соль

Курицу разделить на порционные куски.

Масло перекалить, обжарить лук до красноты и положить мясо. Через некоторое время добавить нарезанные морковь, помидоры, чеснок, а перед тем как налить воду, посыпать перцем. Через 30—40 минут в кипящий бульон положить перебранный, чисто промытый рис и убавить огонь.

По готовности шавле дать отстояться, выложить ее на блюдо, сверху положить мясо курицы, украсить укропом.

Такую же шавлю можно приготовить из мяса других домашних и диких птиц. Если птица крупная — индейка, улар, берут обычно только половину тушки. Мелкую пернатую дичь можно использовать по 2—3 штуки.

246. ШАВЛЯ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ МЯСОМ

600 г риса, 2 банки тушенки, 2—3 луковицы, 300 г картофеля, 2—3 помидора, красный и черный перец, соль

Банки с консервированной говядиной, бараниной или кониной открыть, снять верхний слой жира и на нем пожарить лук, помидоры, картофель. Залить водой, довести до кипения и положить мясо. Через 10—15 минут после закипания положить промытый рис, убавить огонь и варить до готовности.

247. ШАВЛЯ СО ШКВАРКАМИ

600 г риса, 200—250 г масла, 300 г мяса, 300 г картофеля, 2 лу-

ковицы, 2 помидора, 1—2 головки чеснока, красный и черный перец, 300 г шкварок, соль

Вкусная шавля получается со шкварками. В перскаленном масле обжарить лук, чеснок, помидоры и мясо, добавить пряности и залить водой. Когда вода закипит, положить шкварки, а затем промытый рис, картофель и доводить до готовности.

248. ШАВЛЯ С КАРТОФЕЛЕМ

500 г риса, 300—350 г нутряного жира (или курдючного сала), 1—3 помидора, 1 кг картофеля, красный и черный перец, соль

Нагреть жир, пожарить лук, часть крупно нарезанного картофеля, помидоры. Затем залить воду, довести до кипения, положить промытый рис и оставшуюся часть картофеля.

249. МАМПАН

1—1,5 кг мяса, 400—500 г риса, 150—200 г масла, 3 редьки, 3—4 луковицы, 2—3 штуки зеленого перца, 3—4 помидора, 100 г капусты, жусай, зеленый лук. Красный и черный перец, соль — по вкусу

Мясо нарезать тонкими пластинками, пожарить вместе с луком, добавить овощи, зелень, налить немного воды и тушить.

Перебранный и промытый рис сварить до полуготовности в подсоленной воде, затем положить его в казан, где тушится мясо с овощами, закрыть крышку и дать рису упреть, как плову.

Готовый мампан заправить топленным маслом, хорошо перемешать, разложить в глубокие тарелки, полить мясным бульоном и украсить зеленым луком. В народе это блюдо иногда называют кульчетай с рисом.

МУЧНЫЕ БЛЮДА

Наш народ издавна готовил горячие блюда с применением теста. Об этом свидетельствуют народные песни, пословицы, сказки, дошедшие до нас.

Попадется жена хорошая,
Замесит тесто крутое, пышное,
Сварит суп ароматный, вкусный,
Никого не оставит голодным,
Попадется жена-неумеха,
Вся измажется в тесте, испачкается,
Не доварит и не досолит,
И детишек твоих не накормит,—

так поется в народной назидательной песне.

Основа различных мучных блюд — кулечетаяев, лагманов, мант, оромо — тесто. Для их приготовления, кроме теста, необходимы мясо, масло, различные овощи, зелень, специи и грибы, молочные продукты и яйца. В зависимости от способов приготовления мы разделили мучные блюда на несколько отдельных групп.

КУЛЬЧЕТАЙ

Кулечетай по своей значимости, почетности стоит сразу после бешбармака и плова.

Тесто для кулечетая замешивают, как для кесме (№ 109), но средней крутости. Раскатанное тесто нарезают полосками шириной 5—7 мм или квадратиками, треугольниками. Отваривают тесто вместе с мясом и овощами. Если мяса много — его предварительно вынимают.

Готовят кулечетай с поджаркой и без поджарки.

КУЛЬЧЕТАЙ БЕЗ ПОДЖАРКИ

250. КУЛЬЧЕТАЙ С УСТУКАНАМИ

2 кг мяса с трубчатыми костями, тесто, соль

Мясо сварить, выложить из казана. Крутое тесто раскатать и нарезать полосками. В бульоне отварить лапшу, выложить на

блюдо, сверху разложить устуканы. К кулечетаяу подать ак серке (№ 540).

251. КУЛЬЧЕТАЙ «ЖАШАН»

2 кг свежего мяса, тесто, соль

Это блюдо готовится только с мясом молодого барашка свежего забоя.

Сварить мясо, затем в бульоне отварить лапшу, выложить ее на блюдо, сверху уложить устуканы и мясо, нарезанное кусочками. Отдельно в небольших пиалах подать бульон.

252. КУЛЬЧЕТАЙ С ВЯЛЕННЫМ МЯСОМ

1,5 кг вяленого мяса, тесто, соль

Готовится так же, как предыдущее блюдо. Можно сочетать вяленое мясо со свежим.

253. КУЛЬЧЕТАЙ С ЧУЧУКОМ

1 кг мяса, 1 круг чучука, тесто, соль

Мясо и чучук опустить в казан с холодной водой и варить 1,5—2 часа. По готовности выложить. Тесто раскатать, нарезать квадратиками, отварить, переложить на блюдо, а сверху горкой уложить мясо и нарезанный кружочками чучук.

К кульчетаю подать ак серке и салат.

254. КУЛЬЧЕТАЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ

1 тушка курицы, тесто, соль

Курицу ощипать, опалить, разделать на порционные куски, залить холодной водой и варить до готовности. Мясо вынуть, в бульоне отварить нарезанное квадратиками тесто. Тесто выложить на блюдо, сверху уложить мясо и подать на стол. К кульчетаю можно подать ак серке или бульон.

Таким же способом можно приготовить кульчetaй из гуся, индюка, утара и любой другой птицы.

КУЛЬЧЕТАЙ С ПОДЖАРКОЙ

255. КУЛЬЧЕТАЙ С КУУРДАКОМ

1—1,5 кг куурдака, 100—150 г масла, 2 луковицы, 200—300 г картофеля, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, 1 морковь, 1 редька, столовая зелень, черный и красный перец, тесто, соль

Масло перекалить, обжарить нашинкованный лук, затем нарезанные картофель, помидоры, морковь, редьку, добавить зелень и специи. Когда овощи прожарятся, положить готовый куурдак, перемешать и налить воду. Че-

рез 20—25 минут после того, как вода закипит, положить нарезанные квадратиками тесто.

Готовый кульчetaй выложить на блюдо, украсить зеленым луком, укропом.

256. КУЛЬЧЕТАЙ С ПОДЖАРКОЙ

2—4 трубчатые кости с мясом, 150 г масла, тесто, овощи и специи как для № 255.

В перекаленном масле обжарить лук, нарезанное небольшими кусочками мясо и приготовленные устуканы. Затем добавить овощи, пряности, хорошо все пережарить и налить воду. Дальше готовить, как кульчetaй с куурдаком.

257. КУЛЬЧЕТАЙ «ТУУРАМА»

1,5—2 кг мяса, тесто, 150 г масла, 2 луковицы, 1—2 редьки, 2 зеленого перца, пучок жусая, чабрец и другая зелень, красный и черный перец, соль

Мясо нарезать на мелкие кусочки, позвонки и ребра отделить друг от друга, пожарить в перекаленном масле, добавить нарезанные овощи, зелень. Когда овощи и мясо прожарятся, налить воду, довести до кипения и убавить огонь. По готовности положить нарезанное квадратиками тесто.

Кульчetaй можно разложить в большие пнялы, полить бульоном.

258. КУЛЬЧЕТАЙ «УЧ БУЛУН»

1,5—2 кг мяса, 100—150 г топленого масла, 2—3 луковицы, 1—2 редьки, 5—6 картофелин, 2—3 помидора, 2—3 зеленого перца, пряности, зелень, соль

Мясо, овощи, зелень и пряности пожарить, как для кульчetaй «туурама» (№ 257). Крутое тес-

то тонко раскатать, нарезать треугольниками размером 3×3 и, опустив в кипящий бульон, довести до готовности.

Кульчetaй заправить укропом, зеленым луком, перцем. Подать в бульоне в больших пиалах или на отдельном блюде. В этом случае бульон подается в пиалах.

259. ТУЙМЕЧ

1—1,5 кг мяса, тесто, 100—150 г масла, 3 луковицы, 2—3 помидора, пучок жусая, 2—3 редьки, зелень, 2 шт. зеленого перца, красный и черный перец, соль

Иногда этот вид кульчetaй называют мампар.

Мясо нарезать тонкими пластинками, редьку — соломкой, жусай, зелень мелко нарубить, лук и зеленый перец нашинковать. В перекаленном масле обжарить лук, мясо, добавить овощи, зелень. Налить воду, довести до кипения. Тесто раскатать, нарезать квадратиками, опустить в кипящий бульон. Тесто можно отварить отдельно в воде.

Готовый кульчetaй выложить на блюдо, украсить зеленью. Бульон подать отдельно.

260. ЧАРЧЫ КУЛЬЧЕТАЙ (КУЛЬЧЕТАЙ «ОСОБЫЙ»)

600 г мяса без костей, 250—300 г топленого масла, 2 редьки, тесто, 2 моркови, 2—3 луковицы, 2 головки чеснока, 3—4 помидора, 2—3 зеленого перца, зелень, пучок зеленого лука, красный и черный перец, соль

Морковь и редьку нарезать соломкой как для плова, мясо — небольшими ломтиками. Нутряной жир или топленое масло сильно нагреть в казане, обжарить лук, а затем мясо. Добавить морковь и редьку, через некоторое время — нарезанные помидоры, нашинкованный жусай, зелень, посыпать

перцем, закрыть крышкой и тушить до готовности на слабом огне.

Тесто тонко (около 1,5—2 мм) раскатать, нарезать небольшими квадратиками, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, заправить топленым маслом и положить в казан с овощами. Долить 1—2 пиалы воды, в которой варилось тесто, закрыть крышкой и тушить 5—10 минут.

Готовый кульчetaй выложить на блюдо, украсить зеленым луком.

261. БИРЕЛИ

Рецептура как для кульчetaй особого (см. 260)

Мясо и овощи пожарить как для предыдущего кульчetaй (морковь нарезать кружочками). Когда все продукты хорошо пережарятся, налить небольшое количество воды и варить до готовности.

Для этого вида кульчetaй годится любое мясо, в том числе и мясо птицы.

Тесто раскатать, смазать топленым маслом и нарезать длинные полоски шириной 1,5—2 см и дать немного остыть. Когда масло впитается, тесто отварить в подсоленной воде. Готовое тесто выловить, разложить в большие пиалы, налить немного воды, в которой варилось тесто, и приготовленный мясо-овощной соус, заправить перцем, украсить зеленым луком.

262. КУЛЬЧЕТАЙ С СУБПРОДУКТАМИ

1—1,5 кг субпродуктов, тесто, 100—150 г масла, 1—2 редьки, 2 помидора, 2 картофелины, 2 моркови, 1—2 зеленого перца, жусай, столовая зелень, красный и черный перец, соль

Печень, почки, жёргём, жирную кишку, желудок нарезать и по-

жарить вместе с луком. Добавить нарезанные редьку, помидоры, картофель, зеленый перец, зелень, пожарить 8—10 минут, налить воду.

По готовности мяса положить нарезанное квадратиками тесто.

263. ЖЕТИМ КУЛЬЧЕТАЙ (КУЛЬЧЕТАЙ БЕЗ МЯСА)

250—300 г нутряного жира, 500 г картофеля, 2—3 луковицы, 2 редьки, 2—3 помидора, 1—2 моркови, 2—3 зеленого перца, красный и чёрный перец, тесто, соль

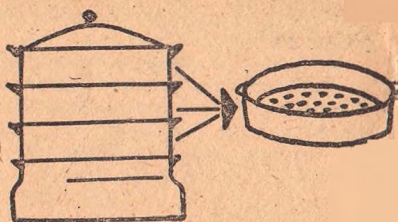
Перетопить жир, обжарить картофель, лук, морковь, редьку, помидоры, зеленый перец до полуготовности, посыпать перцем и налить воду. Когда овощи будут готовы, положить нарезанное квадратиками тесто.

МАНТЫ

В старину манты варили на самодельных деревянных решетках, которые ставили в казан. Иногда манты варили на перевернутых плоских чашках, вставленных в казан (они не касались стенок казана).

В настоящее время промышленность наладила производство специальных паровых кастрюль—касканов. В каскане в зависимости от величины можно сварить от 60 до 120 мант.

Для приготовления мант необходимы следующие продукты: мука высшего или первого сорта, баранина или телятина, нутряной жир, или сало, лук, чеснок, перец, соль. Тесто готовят, как и для кесме (№ 109). Манты варят на пару. Некоторые виды мант жарят в масле или отваривают в воде. Количество продуктов в рецептах дано в расчете на один каскан среднего размера,



264. МАНТЫ

800—1000 г мяса, 100—200 г курдючного сала или нутряного жира, 1 кг лука, 1—2 головки чеснока, 1—2 шт. зеленого перца, различная зелень, красный и черный перец, уксус, соль, тесто

Свежую жирную баранину и сало мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанный лук, нарубленную зелень, зеленый перец, накрошенный чеснок, посыпать перцем, налить стакан соленой воды, тщательно перемешать и оставить на некоторое время.

Тесто раскатать (толщиной 1—1,5 мм), нарезать на квадратики величиной 10×10 см и положить на каждый квадрат теста по столовой ложке фарша. Противоположные углы квадратов соединить, слепить в виде конвертика, затем защипать попарно уголки получившегося конвертика. Готовые манты должны иметь продолговато-овальную форму.

Ярусы каскана смазать маслом, уложить на них манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызнуть водой, закрыть крышку и варить 40—50 минут.

К мантам можно приготовить специальный соус (см. № 365).

265. МАНТЫ С КУРДЮЧНЫМ САЛОМ

420—500 г курдючного сала (или соевая оболочка желудка), 250—300 г мяса, 1 кг лука, 200 г чеснока, 1—2 зеленого перца, тесто, красный и черный перец, пряная зелень, соль, соус (№ 365)

Способ приготовления см.
№ 264

266. МАНТЫ В ПЛОВЕ

Плов — см № 215

Манты — см. № 264

Приготовить 30—40 мانت. Перед тем как закрыть плов, положить манты поверх риса. Манты будут готовы вместе с пловом. Манты желательно сделать небольших размеров, тесто нарезать квадратами 6×6 см.

267. МАНТЫ ИЗ СУБПРОДУКТОВ

200 г печени, 100—150 г желудка, 2 почки, 200 г нутряного жира, 200—250 г мяса (мякоти), 800—900 г лука, 100—150 г чеснока, красный и черный перец, зелень, тесто

Способ приготовления см.
№ 264.

268. МАНТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

200—300 г мяса, 150—200 г нутряного жира, пучок зеленого лука, пучок зеленого чеснока, уксус, чабрец, мята, райхан, молодой клевер и другая зелень, тесто, 5—10 г красного и черного перца, 1 ст. ложка уксуса, соль

Этот вид мانت готовят обычно весной и летом, когда много разной зелени. Приготовить фарш из мяса и зелени и оставить на некоторое время. Тесто раскатать чуть тоньше обычного (до 2 мм).

Дальше готовить, как обычные манты. Для этого вида мانت можно использовать кислое тесто.

269. МАНТЫ С ТЫКВОЙ

1 кг тыквы, 300—600 г шкварок (или нутряного сала), 200—300 г мяса, черный и красный перец, 500—600 г лука, соль, тесто

Тыкву почистить, натереть на крупной терке или нарезать небольшими кубиками. Добавить мелко нарезанные мясо, лук, сало или шкварки, чеснок, все перемешать, посолить и дать постоять. Дальше манты готовятся как обычно. Манты с тыквой можно готовить без мяса.

270. МАНТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

1 кг картофеля, 500—600 г лука, головка чеснока, 200 г топленого масла, или 250 г шкварок, или 200 г нутряного жира, красный и черный перец, соль, тесто

Очищенный картофель нарезать мелкими кубиками, добавить лук, масло или шкварки, посолить, перемешать. Из этого фарша приготовить манты. Время варки — около 30 минут.

Фарш можно приготовить и другим способом. Картофель отварить в мундире, почистить, размять ложкой, добавить лук и топленое масло и перемешать. Манты с таким фаршем варятся 10—15 минут.

271. МАНТЫ ВАРЕННЫЕ

1 кг мяса, 600 г лука, 2 головки чеснока, 250 г нутряного сала, пучок столовой зелени, 5—10 г красного и черного перца, соль, тесто

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить 1/2 нашинкованного лука,

немного сала. Посыпать перцем, посолить, тщательно перемешать и оставить на некоторое время. Нутряное сало нарезать кубиками, перетопить в казане, положить приготовленный фарш и хорошо обжарить. Затем налить в казан 1—1,5 стакана воды и тушить, пока вся вода не выпарится. Снять с огня, добавить оставшийся лук, остудить.

Круто замешанное тесто раскатать толщиной до 1,5—2 мм, нарезать квадратиками размером 10×10 см. В каждый квадрат теста положить по 1 ст. ложке фарша и слепить манты.

Немного лука спассеровать в перекаленном масле, налить воду (около 2—2,5 л) и, когда она закипит, опустить манты и варить 10—15 минут.

Готовые манты подать с бульоном.

272. МАНТЫ ЖАРЕННЫЕ

1 кг мяса, 1 кг лука, 1 кг растительного масла, 200—300 г нутряного сала, 1—2 головки чеснока, красный и черный перец, зелень, соль, тесто

Приготовить манты как обычно. Только тесто должно быть раскатано чуть толще.

Готовые манты пожарить во фритюре до образования румяной корочки. Затем манты уложить в каскан и варить на пару около 30 минут. Если же каскана нет, жареные манты можно сварить в кастрюле на мясном бульоне. Время варки — 15—20 минут на слабом огне.

ЧУЧПАРА

Чучпара (киргизские пельмени) отличаются от мант гораздо меньшими размерами и тем, что их варят в мясном бульоне или воде.

273. ЧУЧПАРА

500 г мяса, 400 г лука, 1—2 головки чеснока, пучок зелени, красный и черный перец, тесто

Мясо мелко крошить, добавить лук, чеснок, посыпать перцем и оставить на некоторое время.

Перекалить масло, обжарить лук, добавить молотый перец, налить воду.

Раскатать тесто толщиной 1—1,5 мм, вырезать кружочки диаметром около 5—6 см, в каждый кружочек положить по чайной ложечке фарша и края защипать.

Чучпара опустить в кипящий бульон и варить до готовности. Готовые чучпара подать с бульоном.

274. ЧУЧПАРА С ЗЕЛЕНЬЮ

По 1 пучку зеленого лука, жусая, мяты, чабреца, райхана, молодого клевера, 100—150 г топленого масла или нутряного жира, красный и черный перец, соль, тесто

Зелень — лук, жусай и травы мелко нарубить, добавить сильно нагретый жир или растительное масло. Тесто раскатать, вырезать кружочки, положить фарш, слепить чучпара, сварить в мясном бульоне. Иногда специально для чучпара готовят куурма шорпо (№ 97), в котором и отваривают чучпара.

275. ЧУЧПАРА С МЯСОМ ПТИЦЫ

1 утка (или 1/2 тушки гуся), 500 г лука, 200 г чеснока, 2—3 зеленого перца, пучок зелени, красный и черный перец, соль, тесто

Тушку птицы опалить, выпотрошить, промыть, разделать.

Мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, добавить мелко накрошенные лук, чеснок, зеленый перец. Посолить, посыпать перцем, перемешать.

Тесто раскатать, нарезать. Слепить чучпара.

276. ЧУЧПАРА С СУШЕНЫМИ ФРУКТАМИ

150 г кураги, 100 г сушеной вишни (без косточек), 100 г сушеной дыни, 100 г изюма, 150 г топленого масла, тесто, соль, мясной бульон

Промытые сухофрукты пропустить через мясорубку, добавить топленое масло и тщательно перемешать. Раскатать тесто, вырезать кружочки, положить фруктовый фарш, слепить. Готовые чучпара отварить в мясном бульоне.

Подать, заправив топленным маслом. Чучпара с сухофруктами обладают приятным кисловатым вкусом, богаты витаминами.

277. ЧУЧПАРА С ТЫКВОЙ

500 г тыквы, 3—4 луковицы, 150—200 г внутреннего жира, 150—200 г мяса, зире, красный и черный перец, зеленый лук, соль, тесто

Очищенную тыкву натереть на терке, добавить мелко нарезанный лук, сало, мясо, посолить, влить немного кипятка, тщательно перемешать и оставить на некоторое время.

Тесто раскатать, нарезать, налепить чучпара и сварить их в мясном бульоне.

Подать в кесе с бульоном, посыпав зеленым луком.

278. ЧУЧПАРА С КАРТОФЕЛЕМ

500 г картофеля, 400 г лука, 150 г топленого масла, соль, красный и черный перец, тесто

Картофель отварить «в мундире», почистить, размять, посолить. Добавить нарубленный лук и топленое масло. Дальше готовить как обычно. Время варки 8—10 минут.

279. ЧУЧПАРА С ТВОРОГОМ

500 г творога, 100 г сахара-песка, 100 г изюма, 100 г сливок, 850—900 г теста, 100 г топленого масла или сметаны

Творог смешать с сахаром, изюмом и сливками. Тесто раскатать, нарезать кружочками или квадратами, положить фарш, слепить чучпара и сварить.

Подать, заправив сметаной или топленным маслом.

280. ПИЛ КУЛАК

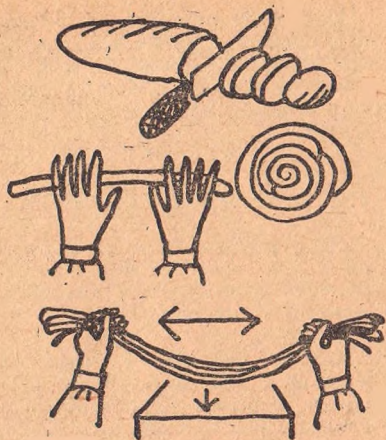
600 г мяса, 500 г лука, 1—2 головки чеснока, 2—3 помидора, 250 г топленого масла или курдючного сала, пучок различной столовой зелени, красный и черный перец, соль, тесто

Этот вид чучпары делают крупными, отсюда, видимо, их название: пил кулак по-русски — «слоновьи уши».

Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные лук, зеленый перец, зелень, сало или масло, пожарить. Тесто раскатать, вырезать кружочки диаметром 8—12 см. Приготовить чучпара и сварить в мясном бульоне.

ЛАГМАН

Лагман — широко распространенное блюдо среди народов Средней Азии. Киргизский лагман отличается гораздо большим количеством мяса. Основа лагмана — тесто и своеобразный острый соус.



281. СОЗМО ЛАГМАН (ЛАГМАН С ВЫТЯНУТЫМ ТЕСТОМ)

Для теста: 1 кг муки, 2 яйца, 200 г растительного масла, соль.
 Для подливы: 700—800 г мяса, 3—4 картофелины, 2 луковицы, 500 г редьки, 2 моркови, 2 головки чеснока, 150 г капусты, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, 2—3 зеленых перца, жусай, красный и черный перец, зелень, соль, уксус, 200 г масла

ОРОМО

Оромо (рулеты, голубцы) давно известны киргизской кулинарии. Это различного рода оромо в сальной оболочке желудка, оромо с мясом, оромо в конском щавеле и т. д. Голубцы и подобные им блюда киргизская кухня позаимствовала у братских народов. В состав фарша этих блюд входит мясо, жир, овощи, зелень, крупа (прежде всего рис), специи.

283. КАРЫН МАЙ ОРОМО (ОРОМО СТАРИННЫЙ)

Сальная оболочка желудка, 800 г мяса, 500 г лука, 2 головки чеснока, 1—2 моркови, 3—4 по-

Замесить не очень крутое на яйцах тесто, разделить на небольшие кусочки, сделать колбаски, обильно смазать их растительным маслом, накрыть салфеткой и оставить на некоторое время. Из колбасок вытягивают, обминая пальцами, длинные тонкие жгуты. Чтобы жгуты не слипались, их нужно постоянно смазывать маслом. Затем вытянутый жгут сложить несколько раз, осторожно взять за оба конца и, ударяя об стол, растянуть еще. Таким образом вытянуть все жгуты, отварить в соленой воде, сполоснуть холодной водой и откинуть на дуршлаг.

Все продукты для подливы мелко нарезать, пожарить, налить воду и довести до готовности. В большие пиалы положить лапшу, залить густой подливой, заправить зеленью, пряностями, добавить соус «лазы» (см. № 370) и подать на стол.

282. ЛАГМАН С НАРЕЗАННЫМ ТЕСТОМ

Приготовить подливу, как в № 281.

Тесто раскатать и нарезать в виде длинной лапши и отварить в соленой воде. Положить в кесе лапшу, залить подливой.

мидора, 3—4 картофелины, 100 г риса, 2—3 зеленого перца, столовая зелень, соль

Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезан-

ные лук, чеснок, морковь, картофель, зеленый перец, помидоры, полутваренный рис, посолить, поперчить и перемешать.

Сальную оболочку желудка промыть в холодной воде, немного просушить и нарезать квадратами 12×12 см. Положить на них фарш, завернуть и сварить в небольшом количестве бульона на слабом огне. Можно сварить их на пару.

284. КАМЫР ОРОМО (ОРОМО С МЯСОМ)

1 кг мяса, 1 кг лука, 300—400 г нутряного сала или 200—300 г шкварок, пучок столовой зелени, головка чеснока, 1—2 зеленого перца, пучок жусая, красный и черный перец, соль, тесто

Свежее мясо пропустить через мясорубку, мелко нарезать сало, чеснок, лук, жусай, перец, зелень, посолить, посыпать перцем, перемешать и дать постоять.

Тесто раскатать (толщиной около 1,5—2 мм), разрезать пополам, смазать сливками или топленым маслом и тонким слоем положить фарш. Свернуть в рулет, положить на смазанные маслом решетки каскана, сбрызнуть водой, закрыть крышку и варить на пару около 45—50 минут.

Готовый оромо аккуратно нарезать и подать с соусом или салатом.

285. ОРОМО «СЮРТМЕ»

1 кг мяса, 1 кг лука, 150—200 г чеснока, 200 г нутряного сала (или шкварок), 2 моркови, 2—3 зеленого перца, 1—2 помидора, пучок жусая, зелень, красный и черный перец, 150—200 г каймака (или топленого масла), тесто

Мясо, лук мелко нарезать, добавить морковь, чеснок, зеленый перец, нутряное сало или шквар-

ки помидоры, жусай, зелень, посыпать перцем, перемешать, немного помариновать и тушить до готовности.

Тесто раскатать диаметром около 35—40 см, толщиной около 2 мм, смазать каймаком (или топленным маслом) и испечь в казане. На испеченные лепешки ровным слоем положить фарш, свернуть и сварить в каскане или испечь в казане, смазав его маслом.

286. ОРОМО С РЫБОЙ

1 кг рыбы (форель), 500 г лука, 1—2 головки чеснока, красный и черный перец, соль, тесто

Этот вид оромо часто готовят жители Иссык-Кульской котловины. Форель почистить, убрать кости и внутренности, разделить на несколько частей, добавить нарезанные чеснок, лук, посыпать перцем, посолить и завернуть в раскатанное тесто. Рыбу можно пропустить через мясорубку и сделать рыбный фарш.

Готовый оромо уложить на смазанные решетки каскана и варить на пару 30—35 минут.

287. ОРОМО С ЛИСТЬЯМИ КОНСКОГО ШАВЕЛЯ

1 кг мяса, 1 кг лука, 300—400 г нутряного жира или 200—300 г шкварок, столовая зелень, 1 головка чеснока, 1—2 зеленого перца, жусай, красный и черный перец, соль, тесто, 150—200 г листьев конского щавеля

Для бульона: 1—2 луковицы, 100—200 г растительного масла, 1—2 помидора, пучок зелени, красный и черный перец, соль.

Приготовить фарш, как в № 284.

Молодые, нежные листья конского щавеля сполоснуть в холодной воде. На каждый лист

положить фарш и завернуть. Чтобы оромо не разварились, скрепить их ниткой.

Масло перекалить, обжарить нарезанные лук, помидоры, зелень, посыпать перцем и налить немного воды. Через 10—15 минут уложить в кастрюлю плотными рядами оромо. Время варки 35—40 минут.

288. ОРОМО С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ

Способ приготовления см.
№ 287.

Можно сварить их на пару: в плове или каскане.

289. ОРОМО С КАПУСТОЙ (ГОЛУБЦЫ)

1 кг свежего жирного мяса, 150 г
нутряного сала, 150 г риса, 2 яй-

ца, 2—3 зеленых перца, 500 г
лука, 2—3 помидора, 1—2 голов-
ки чеснока, зелень, красный и
черный перец, соль, 200 г смета-
ны, 1—2 кочана капусты

Мясо пропустить через мясорубку, добавить полуотваренный рис, мелко нарезанный лук, чеснок, зеленый перец, помидоры, зелень, влить взбитые яйца, посолить, поперчить, перемешать и дать отстояться.

Крупный кочан капусты обдать водой и на 10—15 минут погрузить в кипяченую воду. Затем осторожно отделить листья, положить на них фарш, завернуть.

В перекаленном масле обжарить лук, добавить зелень, томат, налить немного воды. В этот бульон рядами уложить оромо и варить на слабом огне 35—40 минут. Готовые оромо полить бульоном, в котором они варились, и заправить сметаной.

ТОЛТУРМА

В этой главе мы поместили блюда, в которых фаршем заполняется естественная оболочка. Это, например, такие старинные блюда, как «улбюрчэк» (фаршированная сердечная сумка), фаршированный желудок и т. д., а также сравнительно новые для киргизской кухни, заимствованные у других народов фаршированный перец и другие.

В предыдущих главах мы познакомили с быжи, чучуками, которые, учитывая их многочисленность и определенную самостоятельность, выделили в отдельные группы.

Фаршированные блюда готовят на пару, в бульоне, а также на древесном угле.

290. УЛБЮРЧЕК

1 баранья сердечная «сумка»,
500—600 г мясного фарша

В старину улбюрчэк готовили для девушки, выдаваемой замуж, жениха, зятя, близких друзей со скрытым пожеланием «мол, будем близки сердцами и думами».

Для блюда необходима целая

сердечная «сумка» — пленка, оболочка, выстилающая сердце. Сердечную «сумку» осторожно (стараясь не повредить) отделить, промыть, надуть, перевязать и повесить, чтобы она подсохла. Со всех трубчатых костей отрезать поменьше мяса, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный казы или баранье курдючное сало. Фарш перемешать,

добавить целые дольки чеснока, посолить, поперчить и дать отстояться. Готовым фаршем заполнить «сумку», перевязать и провялить в прохладном проветриваемом месте.

Если Вы хотите приготовить это блюдо в свежем виде, то в фарш желательно добавить лук, чеснок, различную зелень и пряности. Провяленную или свежую фаршированную «сумку» залить водой так, чтобы она лишь слегка прикрывала ее, и варить на медленном огне.

Готовый улбюрчэк слегка охладить и подать в целом виде.

291. ФАРШИРОВАННАЯ СЕЛЕЗЕНКА

1 селезенка, 100 г мяса, 75 г курдючного сала, 50 г печени, 2 ст. ложки крови, 1/2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, красный и черный перец, соль

Баранью или говяжью целую и неповрежденную селезенку промыть, выдвинуть содержимое в отдельную посуду. Оболочку надуть.

Мясо, печень, сало, лук, чеснок мелко нарезать, добавить содержимое селезенки, кровь, посыпать перцем, посолить и перемешать. Этим фаршем начинить оболочку селезенки, перевязать и сварить в воде или бульоне на слабом огне.

Готовую селезенку выложить на блюдо, дополнить салатом и подать как горячую закуску.

292. ФАРШИРОВАННЫЙ ЖЕЛУДОК

Бараний или козий желудок, 500 г мяса, 500 г лука, 2 головки чеснока, 300—400 г курдючного сала, 1—2 зеленого перца, 2 моркови, 4—5 стебельков различной зелени, 300—400 г воды, красный и черный перец, соль

Известны два способа приготовления этого древнего блюда.

1. Мясо, сало нарезать мелкими кусочками, лук нашинковать, дольки чеснока разделить пополам, нарезать морковь, зеленый перец, добавить нарубленную зелень, посыпать перцем, посолить, перемешать и оставить на некоторое время.

Желудок тщательно промыть, замочить в горячей воде, очистить с помощью ножа мездру, сполоснуть, посолить, вывернуть наизнанку и надуть. Заполнить его приготовленным фаршем, налить немного воды, крепко завязать и сварить в воде, на пару или, как таш кордо, над углями. В фарш можно добавить один стакан замоченного риса, гороха нокот или маша.

2. Подготовленный желудок начинить ребрами со слоем мяса, трубчатыми костями с мясом, налить 2—3 стакана воды, добавить нарезанные лук, чеснок, перец, зелень, посолить и перевязать.

Варится так же, как и в первом варианте.

293. ФАРШИРОВАННЫЙ СЫЧУГ

1 бараний сычуг, 500—600 г мяса, 200 г курдючного сала, 200 г риса, 2 моркови, 2—3 луковицы, 1—2 головки чеснока, 2—3 зеленого перца, 2—3 помидора, пучок различной зелени, 3—4 лавровых листа, 5—10 плодов урюка, 1/2 яблока, красный и черный перец, соль

Мясо, сало, овощи, фрукты промыть, мелко нарезать, добавить рис, нарубленную зелень, пряности, специи, перемешать. Этим фаршем начинить промытый сычуг, крепко завязать и сварить в воде или в бульоне.

294. КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ

1 курица, 1—2 луковицы, 1 головка чеснока, 1—2 зеленых перца, 100 г риса, 100 г нутряного жира, специи и соль по вкусу

Курицу ощипать, опалить, чисто промыть, в горловине сделать небольшой надрез, осторожно снять кожу, вывернуть наизнанку и замочить ее в подсоленной холодной воде. В воду добавить немного уксуса.

Мясо курицы отделить от костей, добавить печень, промытый желудок и пропустить все через мясорубку. К фаршу добавить мелко нарезанные нутряное сало, лук, чеснок, зеленый перец, зелень, полутваренный рис, посыпать перцем, посолить и перемешать.

Этим фаршем заполнить кожу курицы, зашить или завязать место надреза и сварить в воде, в бульоне или на пару. Кости можно использовать для приготовления бульона.

Иногда фаршируют и саму тушку курицы, предварительно убрав внутренности.

295. ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Помидоры, 500 г мяса, 200 г курдючного (или нутряного) жира, 2 луковицы, 1 яйцо, 1—2 головки чеснока, 200 г риса, 1—2 зеленого перца, зелень, специи, соль

Отобрать твердые зрелые средней величины помидоры, срезать верхушки, удалить сердцевину.

БОТКО (КАША)

Различные ботко с давних времен популярны и любимы в народе. Они сытны, богаты углеводами, белками, жирами и другими полезными веществами, хорошо усваиваются организмом, их легко готовить.

Ниже мы предлагаем читателям несколько наиболее удобных в приготовлении видов ботко.

Мясо и курдючный (или нутряной) жир пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованные лук, зелень, перец, чеснок, специи, посолить, влить яйцо, перемешать и оставить на некоторое время.

Рис сварить до полуготовности, сцедить воду, остудить, перемешать с приготовленным фаршем и начинить им не слишком плотно подготовленные помидоры.

Прокалить растительное масло, обжарить лук, овощи, добавить специи, соль, налить примерно 1—1,5 л воды, и сразу же уложить помидоры так, чтобы они неполностью покрывались бульоном. После закипания убавить огонь и варить около 30 минут. Фаршированные помидоры можно приготовить на пару в каскане или запечь в духовке.

Готовое блюдо полить соусом.

296. ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

1—1,5 кг болгарского перца, 500 г жирного мяса, 100—130 г нутряного жира, 100 г риса, 1 яйцо, 2—3 луковицы, 1—2 головки чеснока, пучок зелени, соль, 1 стакан снятых сливок или сметаны

У болгарского перца срезать донце, вынуть семена. Приготовить фарш, как в предыдущем блюде, начинить им каждый перец, закрыть срезанным донцем.

Приготовленный перец уложить плотными рядами на дно кастрюли с бульоном и варить на медленном огне.

МОЛОЧНЫЕ БОТКО

Киргизские молочные ботко чаще всего готовят из рисовой сечки, затирухи и пшена.

297. МОЛОЧНОЕ РИСОВОЕ БОТКО

600—700 г рисовой сечки, 100—150 г маца, 3—4 л молока, 100—150 г топленого масла, 50—100 г тыквы, соль

Рисовую сечку перебрать, проветрить, чисто промыть и положить в кипящее молоко, добавить заранее замоченный мац, посолить, закрыть крышкой и варить на слабом огне. Время от времени ботко нужно помешивать, чтобы не подгорело. Когда рис набухнет, добавить нарезанную тыкву. По готовности ботко слегка остудить, наложить в тарелки, заправить топленным маслом.

298. МОЛОЧНОЕ БОТКО С ПШЕНОМ

600—700 г пшена, 3—4 л молока, 100—120 г топленого масла, соль

Очищенное и промытое пшено залить молоком и варить, постоянно помешивая.

Таким же способом готовится ботко с коноком — итальянским просом.

299. МОЛОЧНОЕ БОТКО С ЗАТИРУХОЙ

600 г затирухи, 2,5—3 л молока, соль, 100—120 г топленого масла

Вскипятить молоко, положить затируху (см. № 127) и варить на медленном огне до готовности.

БОТКО НА БУЛЬОНЕ

Ботко, приготовленные на бульоне, отличаются приятным вкусом, высокой калорийностью. Их готовят с добавлением мяса, лука, заправляют пряностями, зеленью. Для приготовления ботко используются любые крупы. Если нет готового бульона, то можно сварить ботко с небольшим количеством мяса.

300. БОТКО С КУКУРУЗНОЙ КРУПой

600 г кукурузной крупы, 3—4 л бульона, 1—2 луковицы, пучок зеленого лука, 2—3 дольки чеснока, красный и черный перец, 2—3 помидора, 2—3 лавровых листа, 200—300 г вареного мяса, соль

Бульон вскипятить, положить кукурузную крупу грубого помола, добавить нарезанные помидоры, лук, чеснок, посолить, посыпать перцем, варить на слабом огне до готовности.

Готовое ботко немного остудить, разложить на тарелки, посыпать нарубленным зеленым луком, положить в каждую порцию по куску мяса.

Такое же ботко можно приготовить на бульоне из домашней или дикой птицы.

301. БОТКО С ПШЕНИЧНОЙ КРУПой

600 г пшеничной крупы, 300 г вареного мяса, 3—4 л мясного бульона, 1—2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, 2—3 помидора или 1—2 ст. ложки томата, 1—2 моркови, красный и черный перец, соль

Готовится так же, как и № 300. Вместо пшеничной крупы можно использовать любую другую.

302. БОТКО С ЗАТИРУХОЙ

600—700 г затирухи. Остальные продукты как для № 301.

Готовить так же, как и предыдущие блюда.

303. БОТКО С ТАЛКАНОМ

700 г кукурузного талкана, 4 л бульона, 2 луковицы, 300 г вареного мяса, 2—3 дольки чеснока, томат, перец, зелень, соль

Просеянный талкан засыпать в кипящий бульон, добавить лук, чеснок, приправы, зелень, пряности и варить до готовности на слабом огне.

304. БОТКО С ПОДЖАРКОЙ

500 г крупы, 500 г мяса, 2—3 луковицы, 2—3 дольки чеснока,

1—2 моркови, 4—5 картофелин, 2—3 помидора, 1—2 зеленого перца, 150—200 г нутряного жира, перец, соль

Нутряной жир перетопить, снять шкварки. Нашинкованный лук обжарить, положить мясо. Когда мясо подрумянится, добавить нарезанные морковь, помидоры, перец, толченый чеснок, посолить, посыпать перцем и налить воду. Через некоторое время в бульон всыпать крупу, положить картофель, убавить огонь и варить до готовности.

Готовую кашу разложить в тарелки, посыпать рубленым зеленым луком. Кашу можно приготовить из затирухи, пшена, риса и т. д.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Обилие в местных озерах, водоемах, реках различной рыбы — осман, сазана, маринки, чебака, завезенных и неплохо освоившихся пеляди, форели, толстолобика, белого амура и т. д. создало определенные условия для формирования и расширения ассортимента рыбных блюд.

305. РЫБА ОТВАРНАЯ

1,5—2 кг рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 1—2 дольки чеснока, 2—3 веточки укропа, зеленый лук, соль

Рыбу почистить, залить холодной водой, посолить и варить до готовности. Готовую рыбу вынуть. Бульон процедить, положить в него нарезанные лук, чеснок, морковь, укроп и проварить 10—20 минут.

Рыбу выложить на блюдо, посыпать рубленым зеленым луком.

Бульон подать в пиалах,

306. РЫБА ЖАРЕНАЯ

1,5 кг рыбы, 1/2 стакана муки, 500 г масла, 2—3 луковицы, красный и черный перец, соль

Очищенную рыбу разделить на порционные куски, посолить, обвалять в муке и пожарить на сковороде. Мелкую рыбу обжарить целиком во фритюре, не панируя. Готовую рыбу выложить на блюдо, гарнировать обжаренным в масле луком и овощным салатом.

307. ПЕЧЕНАЯ НА КАМНЯХ РЫБА

1,5 кг рыбы, соль, красный и черный перец

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, посолить, посыпать перцем и оставить на некоторое время. Развести костер, раскалить в нем чисто промытые плоские камни, положить на них рыбу. Когда одна сторона ее подрумянится, перевернуть на другую. По готовности рыбу снять.

308. РЫБА ПЕЧЕНАЯ В ЗОЛЕ

1 кг рыбы, листья конского щавеля, соль, перец

Рыбу почистить, выпотрошить, посолить, посыпать перцем, завернуть в листья конского щавеля и закопать в горячую золу. По готовности рыбу отделить от листьев.

309. РЫБА ПАРОВАЯ

2 кг рыбы, 4—5 луковиц, 150 г масла, красный и черный перец, столовая зелень, лавровый лист, соль

Крупную рыбу (форель, осетрину, севрюгу и т. д.) очистить, выпотрошить, нарезать на куски по 100—150 г и замочить в соленой воде на некоторое время.

В казане с нагретым маслом спассеровать лук, сверху плотным слоем уложить куски рыбы. На рыбу положить нашинкованный лук, посыпать перцем, зеленью, бросить лавровый лист, сверху уложить оставшуюся рыбу. Налить в казан немного (полпиалы) кипяченой воды, плотно закрыть крышку, тушить на медленном огне до готовности.

К паровой рыбе подать овощной салат или отварной картофель.

ЖАРКОЕ

Среди вторых блюд киргизской кухни большую группу составляют различные жареные блюда. Для этих блюд используют любое мясо, кроме вяленого, различные овощи, зелень, пряности, специи, крупы, макаронные изделия. Широкий ассортимент используемых продуктов делает блюда богатыми витаминами, белками, различными минеральными веществами, они вкусны, высококалорийны и отличаются широким видовым разнообразием.

Мы разделили жареные блюда на три группы, учитывая различия в способах приготовления, в ассортименте применяемых продуктов.

В первую группу вошли блюда из жареного мяса — куурдак. Во вторую — включены жаркоп (жаркое из мяса с овощами), другие блюда из жареных и тушеных овощей. Третью группу составили различные яичницы.

КУУРДАК

Куурдак — древнейшее блюдо наших предков-скотоводов. В условиях Средней Азии, с ее продолжительным, жарким летом

приготовление куурдака было буквально продиктовано самой природой, хозяйственным укладом, образом жизни. Дело в том,

что жареное мясо, залитое жиром — это своеобразный консервированный продукт. Разумеется, наши предки знали и другие способы хранения мяса: мясо вялили, солили. Однако куурдак отличался от всех других видов народного способа консервированного мяса.

Во-первых, горячий куурдак очень вкусное, сытное блюдо.

Во-вторых, из готового куурдака в считанные минуты можно приготовить какое-либо первое, второе горячее блюдо.

Куурдак был особенно удобен в дальней дороге, во время кочев и т. д.

Куурдак для длительного хранения готовили так: мясо обжаривали в большом количестве перетопленного нутряного жира, добавляли лук, чеснок и заполняли готовым куурдаком кутырь (обработанный и высушенный в виде сосуда желудок). Мясо заливали жиром, горловину кутыря крепко завязывали и своеобразная консервная «банка» была готова.

В наше время куурдак готовят как второе горячее блюдо.

310. ТОНДУРМА КУУРДАК

5 кг мяса, 2—2,5 кг нутряного жира, 4—5 луковиц

Нутряной жир перетопить, снять шкварки, обжарить лук, чеснок до образования золотистой корочки и выловить их. Нарезать ломтиками мясо и жарить на слабом огне около часа. Готовый куурдак вместе с жиром выложить в эмалированную кастрюлю и вынести на холод.

Тондурма куурдак обычно используют как готовую мясную основу для приготовления многих горячих блюд. Время хранения куурдака в зимнее время почти не ограничено.

311. САРЫКТЫРМА КУУРДАК

1 кг мяса, 250 г растительного масла, соль

Готовится так же, как тондурма куурдак, с той лишь разницей, что мясо жарится на растительном масле, а при закладке на хранение все масло сцеживают, оставляя лишь мясо.

312. КУУРДАК ИЗ МЯСА ЯГНЕНКА

Мясо одного ягненка, 800—900 г топленого масла, лук, чеснок, перец, соль

Жареное мясо ягненка считается в киргизской кулинарии деликатесом. Мясо 2—3-месячного ягненка жарят целыми кусками (бедро, лопатки и т. д.), тушку ягненка постарше разделяют.

Топленое масло перекалить, спассеровать лук, положить мясо и жарить, пока оно не подрумянится. Затем добавить чеснок, перемешать, налить немного (100—150 г) воды и тушить на слабом огне до готовности.

К готовому куурдаку подать салат из овощей.

Вместо топленого масла можно использовать животный жир.

313. КУУРДАК ИЗ ВЕРБЛЮЖАТИНЫ

2 кг верблюжатины, 500 г масла, 2 луковицы, 1 головка чеснока, соль

Готовится так же, как предыдущее блюдо, только мясо необходимо нарезать крупными ломтиками.

314. КУУРМА ТУШТУКЧЕ (КУУРДАК ПО-ОШСКИ)

1 кг мяса, 250 г масла, 3—4 луковицы, 3—4 помидора, 5—6 картофеля, 2—3 шт. зеленого перца, 100 г капусты, 1 головка чеснока, красный и черный перец, зелень, лавровый лист, соль

В перекаленном масле спассировать нарезанный кольцами лук, положить мясо, жарить, пока оно не подрумянится. Добавить в куурдак чеснок, капусту, зеленый перец, жарить еще некоторое время. Затем в казан положить очищенный целый картофель, нарезанные помидоры, зелень, лавровый лист, посыпать перцем и закрыть крышкой. Тушить до готовности на очень слабом огне.

К готовому блюду подать салат.

315. КУУРДАК ИЗ ДИЧИ

1—1,5 кг мяса диких парнокопытных, 250—300 г масла, 2—3 луковицы, горного лука, головка чеснока, 3—4 веточки укропа, перец, соль

Жаркое из дичи ценится в народе. Готовится так же, как и другие куурдаки.

316. КАРА КУУРДАК

1 кг мяса, 400 г внутреннего жира или топленого масла, 2—3 луковицы, 1 головка чеснока, соль, пряности, зелень

Мясо нарезать кусочками и жарить до образования золотистой корочки в перекаленном масле. Незадолго до снятия с огня добавить лук, чеснок, перец, зелень, пряности.

Иногда к куурдаку из баранины добавляют печень, язык, сердце, почки. Если же готовят такой куурдак из говядины или конины, то мясо нарезают крупными ломтями.

317. БОРПОЧО

1—1,5 кг мяса, 300 г масла, 2—3 луковицы, головка чеснока, 1—2 моркови, 2—3 зеленого перца, 2—3 помидора, 4—5 картофеля, лавровый лист, красный и черный перец, соль, 1—1,5 л воды

Говядину или баранину нарезать на кусочки. Если готовить куурдак из баранины, то можно использовать шейные позвонки, ребра, крестец.

В перекаленном масле обжарить мясо, добавить лук, чеснок, морковь, помидоры. Через некоторое время положить очищенный нарезанный картофель, перец, лавровый лист, посыпать перцем, залить водой, чтобы она слегка покрывала содержимое казана, варить на медленном огне 30—35 минут. Подать с соусом и лепешками.

318. СОЛКУЛДАК

1—1,5 кг мяса, 200—250 г масла, 2—3 луковицы, головка чеснока, 2—3 зеленого перца, 3—4 помидора, 300 г воды, перец, зелень, соль

В масле обжарить нарезанное тонкими пластинками мясо, добавить нарезанные лук, чеснок, зеленый перец, помидоры. Когда мясо подрумянится, посыпать перцем, посолить, налить немного воды, закрыть крышку и тушить до готовности на слабом огне. Подать, посыпав зеленью. Тушеное таким образом мясо очень мягкое, сочное.

319. ЧЫЗ-БЫЗ

1,5 кг мяса с костями, 200—300 г масла, 2—3 луковицы, 1—2 головки чеснока, 1/2 редьки, 1—2 зеленого перца, 2—3 помидора, красный и черный перец, соль

Мясо нарезать крупными кусками, пару трубчатых костей, 3—

4 ребра со слоем мяса разрубить пополам, положить в казан с перекаленным маслом и жарить 20—30 минут. Затем добавить нарезанные лук, чеснок, зеленый перец, редьку, помидоры и жарить еще некоторое время. Хорошо поджаренные овощи посыпать перцем, налить стакан воды и тушить на слабом огне до готовности.

320. БЫЙ-ПЫЙ

1 кг мяса, 500 г субпродуктов, 200—300 г нутряного жира, 2 луковицы, головка чеснока, 2—3 помидора, 2 картофелины, 1—2 зеленого перца, укроп, перец, соль

Свежее мясо, печень, почки, сердце нарезать, обжарить, добавить нарезанные лук, чеснок, зеленый перец, чуть позднее картофель, помидоры, посыпать перцем и жарить. Затем налить немного воды и тушить на слабом огне до полной готовности.

К жаркому подать лепешки, шакарап.

Бый-пый готовится только на нутряном жире.

321. БООР КУУРДАК

1—1,5 кг печени, 200—250 г жира, 1—2 луковицы, 3—4 дольки чеснока, соль, помидоры, зеленый перец

Жир перетопить, снять шкварки, обжарить до красноты лук, затем положить нарезанную ломтиками печень и, хорошо прожарив, добавить чеснок, помидоры, зеленый перец. Помешивая, жарить еще 5—10 минут, закрыть казан крышкой и тушить до готовности. Надо следить за тем, чтобы печень не пережарилась, иначе она станет жесткой и невкусной.

322. КЕРЧЕ КУУРДАК

2—3 керчѐ, 150—200 г мяса, 2 луковицы, 3—4 дольки чеснока, красный и черный перец, соль

Опаленные, чисто промытые керчѐ и немного свежего мяса нарезать небольшими кусочками. В перекаленном масле обжарить нашинкованный лук, затем положить керчѐ и мясо, прожарить, добавить чеснок, перец, налить стакан воды и тушить до готовности.

323. СЫЙЫРМА

150—200 г масла, 500—600 г мяса, 2 луковицы, 2—3 помидора, 2—3 дольки чеснока, пучок зелени, красный и черный перец, соль

Мясо нарезать поперек волокон, чтобы получились плоские пластинки, отбить, посолить, добавить перец, чеснок, лук и маρινовать некоторое время.

Подготовленное мясо обжарить в масле так, чтобы подрумянились обе стороны, затем добавить нарезанные помидоры, лук, зелень и тушить до готовности.

Гарнировать овощным салатом.

324. ДЕМДЕМЕ

150—200 г масла, 800—900 г мяса, 2—3 луковицы, головка чеснока, 4—5 помидоров, 1—2 моркови, пучок зелени, 1 редька, 2—3 зеленого перца, 4—5 картофелин, соль, черный перец

Мясо нарезать ломтиками, добавить сок 1 помидора, посолить, посыпать молотым черным перцем и оставить на некоторое время. Масло перекалить, обжарить лук, подготовленное мясо, через некоторое время добавить нарезанные помидоры, морковь, редьку, зеленый перец, рубленую зелень. Когда все поджарится, на-

лить немного воды, положить очищенный целый картофель, плотно закрыть крышкой и тушить на медленном огне 20—30 минут.

Для блюда желательно использовать ребра со слоем мяса, жирное мясо без костей.

325. ДЫМДАМА

500 г курдючного сала, 1 кг баранины, 1 кг помидоров, 500 г моркови, 1 кг капусты, 1 кг картофеля, 500 г лука, 2—3 дольки чеснока, 300 г зеленого перца, пряная зелень, красный и черный перец, соль

Предварительно подготовить все продукты: сало нарезать крупными кусками, мясо — ломтиками, морковь — кружочками, капусту и лук нашинковать, помидоры разрезать пополам или на четыре части.

Дымдама готовят в каскане или в казане. На дно каскана или казана положить курдючное сало, на него слоем уложить мясо. Мясо посыпать луком, чесноком, затем слоями уложить очищенный целый картофель, морковь, целые стручки зеленого перца, капусту. Сверху посыпать рубленой зеленью, перцем, посолить, закрыть крышкой, поставить на огонь. Когда содержимое казана закипит, убавить огонь и тушить 1—1,5 часа.

Готовый дымдама перемешать, выложить на блюдо, сверху горкой уложить мясо и сало, украсить зеленым луком, укропом, посыпать перцем.

Для блюда можно употреблять жирную птицу, жирную конину, говядину, а вместо курдючного сала — казы, жал. Часто в дымдама добавляют горох нокот, горох лобия, другие продукты.

Для дымдама необходимо использовать только свежее мясо. Вяленое мясо и солонина для этого блюда не годятся.

326. БАСТЫРМА

250 г топленого масла, 1—1,2 кг мяса, 2—3 головки чеснока, 2—3 луковицы, 2—3 зеленого перца, 2—3 помидора, 150 г воды, соль, красный и черный перец, зелень

Мясо нарезать пластинками размером 4х8 см посыпать солью, перцем, мелко нарезанным луком, толченым чесноком, зеленым перцем, свернуть трубочкой и оставить на некоторое время.

Масло перекалить, положить подготовленные мясо, лук, чеснок и прожарить. Затем добавить нарезанные помидоры, перемешать, через 5—10 минут налить немного воды, плотно закрыть крышку и тушить до готовности.

327. КУУРДАК ИЗ СУБПРОДУКТОВ

1—1,5 кг субпродуктов, 250—300 г нутряного жира, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 2—3 помидора, красный и черный перец, соль

Жирные промытые кишки посолить, посыпать перцем, вывернуть наизнанку и оставить на некоторое время.

Печень, селезенку, сердце, желудок нарезать, добавить нарезанные кишки, почки. Обжарить лук, положить подготовленные субпродукты, пожарить, добавить овощи и жарить еще 20—25 минут. Когда все продукты достаточно пожарятся, налить немного воды и тушить на слабом огне до готовности.

328. КУУРДАК ИЗ КРОЛИКА

1,5—2 кг крольчатины, 400—500 г растительного масла, 2 луковицы, 4—5 долек чеснока, 2—3 помидора, лавровый лист, красный и черный перец, соль

Крольчатину на 5—6 минут опустить в горячую подсоленную

воду, затем вынуть, посыпать перцем и оставить на 4—5 часов. Подготовленное мясо обжарить в масле, добавив лук, чеснок, помидоры, специи, налить немного воды и тушить до готовности.

329. КЫЙМА КУУРДАК

300—500 г нутряного жира, 1 кг мяса, 2—3 луковицы, головка чеснока, 2—3 зеленого перца, 1 редька, 2—3 помидора, 100—150 г капусты, укроп, лавровый лист, перец, соль

Мясо порезать поперек волокон тонкими пластинками. Зеленый перец, лук, капусту нашинковать, редьку нарезать соломкой, чеснок растолочь, нарезать помидоры.

Растопить жир, обжарить лук, положить мясо, добавить овощи, зелень и жарить на слабом огне до полной готовности.

330. ЗИРБА-КУУРДАК

1 кг мяса, 500—600 г моркови, 250—300 г масла, 2 луковицы, головка чеснока, 1—2 зеленого перца, 2—3 помидора, 5—6 стебельков укропа, зире, лавровый лист, красный и черный перец, соль

Все продукты приготовить как для плова. В перекаленном масле обжарить лук, положить мясо. Когда мясо покроется румяной корочкой, бросить зеленый перец и морковь, немного прожарить, затем положить помидоры, чеснок, заправить специями и тушить до полной готовности.

Этот вид куурдака по вкусу и способу приготовления похож на зирбу для плова.

331. КЕСМЕ КУУРДАК

250—300 г масла, 300 г мяса, 400—500 г высушенной и обжаренной без масла лапши, 3—4 кар-

тофелины, 2—3 помидора, 2 луковицы, 1—2 зеленого перца, 5—6 долек чеснока, 3—4 веточки укропа, лавровый лист, красный и черный перец, соль

В разогретом масле обжарить нарезанные кольцами лук и небольшими кусочками мясо. Затем положить нарезанные помидоры и тушить 5—6 минут. Картофель нарезать брусочками и положить в казан, добавить чеснок, зеленый перец, зелень, специи, перемешать. Когда все продукты хорошо прожарятся, налить немного воды, положить лапшу, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 15—20 минут.

ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА

332. ЖАРКОП

(ЖАРКОЕ ПО-КИРГИЗСКИ)

500—600 г мяса, 200—250 г масла, 200—250 г лука, головка чеснока, 600—700 г картофеля, 100—150 г капусты, 1—2 моркови, 1 редька, 2—3 зеленого перца, 1 стручок горького перца, 3—4 помидора, пучок различной зелени, пучок зеленого лука, красный и черный перец, соль, 300—400 г теста

Все продукты почистить, помыть, нарезать.

В перекаленном масле обжарить лук, мясо. Положить нарезанные на дольки помидоры, перемешать. Добавить подготовленные капусту, морковь, редьку, чеснок, зеленый перец, картофель, горький перец, тушить 10—15 минут. Затем налить воду и варить еще 10—15 минут. Когда все продукты будут готовы, положить нарезанное квадратами тесто и проварить 5 минут.

Готовый жаркоп посыпать рубленой зеленью, перцем,

333. КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ

200—300 г масла, 300—350 г мяса, 1 кг картофеля, 2 луковицы, красный и черный перец, пучок зеленого лука, соль

Обжарить лук, положить нарезанное ломтиками мясо и жарить. Затем добавить нарезанный кружочками картофель, посыпать перцем, налить полпиалы воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Выложить на блюдо, посыпать рубленным зеленым луком, перцем.

334. БООРСКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

1—2 кг картофеля, соль, 500—600 г растительного масла

Очищенный и промытый картофель нарезать квадратиками или ромбиками, посыпать мелкой солью и небольшими порциями обжарить во фритюре.

По готовности картофель откинуть на дуршлаг и дать стечь маслу. Такой картофель подают как самостоятельное блюдо или используют в качестве гарнира.

335. ЖАРКОЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

200—250 г нутряного жира, 300—400 г мяса, 500 г картофеля, 400 г капусты, 250—300 г редьки, 2 моркови, 3—4 зеленого перца, 4—5 помидоров, пучок жусая, 4—5 веточек укропа, 2 луковицы, 3—4 дольки чеснока, соль

Обжарить в масле нарезанное мясо с луком, добавить подготовленные картофель, капусту, редьку, помидоры, морковь, зеленый перец, посыпать рубленой зеленью, специями, налить немного воды и тушить до готовности.

336. ТУШЕННЫЙ РЕДИС

150—200 г масла, 400—500 мяса, 1 кг редиса, 3—4 луковицы, 2—3 дольки чеснока, 2—3 картофелины, пучок жусая, 2—3 помидора, пучок щавеля, зеленый лук, красный и черный перец, соль

Обжарить лук и мясо до полуготовности, добавить капусту, картофель, помидоры, чеснок, затем редис, жусай, щавель, посыпать перцем, перемешать, закрыть крышкой и тушить до готовности.

При подаче посыпать зеленым луком.

337. ЖАРКОЕ С КРОВЬЮ

200—300 г нутряного жира, 200—300 г мяса, 300—400 г печени, 2—3 луковицы, 1 л крови, головка чеснока, пучок столовой зелени, красный и черный перец, соль

Жир перетопить, обжарить лук, положить нарезанное кусочками мясо, печень, чеснок, посолить и жарить 15—20 минут. Затем влить в казан загустевшую кровь, посолить, перемешать, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Подать на стол, посыпав зеленью.

338. КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ

200—250 г масла, 300—400 г мяса, 2—3 луковицы, 1 головка чеснока, 2—3 моркови, 1,5—2 кг капусты, 2—3 помидора, пучок различной зелени, красный и черный перец, соль

Обжарить лук, положить мясо. Когда мясо хорошо прожарится, добавить помидоры, капусту, чеснок, морковь, зелень, посолить и тушить до готовности.

339. ЖУСАЙ ЖАРЕННЫЙ

150—200 г топленого масла, 2 больших пучка жусая, 2—3 луковицы, 5—6 яиц, соль

В перекаленном масле обжарить нарезанный кольцами лук, затем очищенный и нарубленный жусай, закрыть крышкой и тушить некоторое время. Когда жусай станет мягким, нежным, влить яйца, перемешать. Жусай можно потушить с небольшим количеством мяса.

340. РЕДЬКА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ

250 г растительного масла, 3—4 луковицы, 2—3 зеленого перца, 400 г мяса, 2 кг редьки, 1 головка чеснока, 3—4 помидора, красный и черный перец, соль, зелень, уксус

Редку нарезать соломкой, помидоры — пополам, мясо — небольшими кусочками, лук — кольцами, зеленый перец нашинковать, зелень нарубить.

В перекаленном масле обжарить лук и мясо, добавить помидоры, чеснок, затем положить редьку и тушить 20—30 минут. За 10 минут до снятия с огня добавить зелень, зеленый перец, уксус, черный и красный перец, убавить огонь и тушить до готовности.

Это блюдо подают как самостоятельное блюдо и как горячую закуску.

341. КОЛБАСА ЖАРЕНАЯ

1 кг колбасы, 100—150 г масла, 1—2 луковицы

В перекаленном масле обжарить лук, затем положить нарезанную кусочками колбасу и жарить до готовности. Колбасу можно пожарить с яйцами,

ЯИЧНИЦЫ

Яичницы лучше всего готовить на топленном или сливочном масле. Добавление мяса, колбасы; сметаны, муки, лука улучшает вкус, повышает калорийность яичниц.

342. ЯИЧНИЦА С МЯСОМ

100 г топленого масла, 1 луковица, 200—250 г мяса, 8—10 яиц, соль

Масло перекалить, обжарить лук, положить нарезанное мелкими кусочками мясо, прожарить 15—20 минут, затем убавить огонь и тушить, пока мясо не будет готово. По готовности мясо залить взбитыми яйцами и жарить 5—6 минут.

343. ГЛАЗУНЯ

100—150 г сливочного масла, 12 яиц, соль

На сковороде разогреть масло, разбить яйца и осторожно вылить на сковороду, чтобы желтки не растеклись.

Готовую яичницу переложить на блюдо, посолить и подать.

344. СЮТЁМЮК

100 г топленого масла, 10—12 яиц, 100 г молока, соль

Яйца вылить в чашку, добавить молоко, посолить и тщательно взбить. На сковороде разогреть масло, влить взбитые яйца, помешивая, жарить 5—7 минут. Готовое блюдо должно быть нежным, сочным.

345. ЯИЧНИЦА С ЛУКОМ И КОЛБАСОЙ

100 г топленого масла, 2—3 луковицы, 300 г колбасы, 8—10 яиц, соль,

Нагреть в сковороде масло, обжарить нарезанные лук и колбасу, посолить, залить взбитыми яйцами и жарить до готовности.

346. ОМЛЕТ ПО-КИРГИЗСКИ

100 г топленого масла, 100—120 г молока или 50—60 г сливок, 2—

3 ст. ложки пшеничной муки, 8—10 яиц, соль

В молоко всыпать немного муки, тщательно перемешать, вскипятить, затем остудить. В остывшее молоко влить яйца, взбить, вылить на сковородку с перекаленным маслом и, помешивая, жарить до готовности.

КЕБЕП

Среди жареных, печеных горячих блюд киргизской кухни видное место занимает кебеп. Это разновидность шашлыка. Мясо, приготовленное на жаре углей, обладает особым вкусом, ароматом, оно высококалорийно, аппетитно.

Кебеп гарнируют овощами, к нему подают чай и лепешки. Его чаще готовят насаживая на шампуры и вертелы, а также в тандыре, казане, в электродуховках и мангалах, на раскаленных камнях, запекают в золе и т. д.

Для киргизского кебепа годно практически любое свежее мясо, кроме конины. Для улучшения вкусовых качеств мяса, его предварительно маринуют. Для некоторых видов кебепа используют печень, сердце, почки и другие субпродукты.

347. КЕММЕ-КЕБЕП

1 кг свежей баранины, 2—3 луковицы, 2—3 головки чеснока, зеленый лук, пучок зелени, 100—150 г курдючного сала, красный и черный перец, соль

Мясо нарезать крупными ломтиками, посолить, посыпать перцем, оставить на некоторое время.

На подготовленное мясо положить целые луковицы, дольки чеснока, кусочки курдючного сала, хорошо завернуть в листья конского щавеля, обвязать травой и закопать в горячую золу. Поверх золы горкой уложить горячие угли. Через 2—3 часа кебеп будет готов.

Мясо можно завернуть в капустные листья.

348. ЖАПМА-КЕБЕП

1 кг свежей баранины или говядины, 100—150 г пшеничной муки, 2—3 луковицы, 2—3 дольки чеснока, 2 ст. ложки уксуса, пучок различной зелени, красный и черный перец, зире, соль

Мясо нарезать плоскими кусками, посолить, посыпать перцем, добавить лук, чеснок, зелень, полить уксусом и поставить в прохладное место на 2—3 часа мариноваться.

Развести костер, раскалить плоские камни, сбрызнуть соленой водой и прилепить к ним мясо, как лепешки.

Готовый кебеп посыпать зеленым луком, можно гарнировать овощным салатом.

Такой же кебеп можно приготовить в тандыре или в раскаленном казане.

349. БУУЛАМА КЕБЕП (КЕБЕП ПАРОВОЙ)

1 кг мяса, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки уксуса, красный и черный перец, зире, соль, зелень

Баранину или говядину нарезать на небольшие кусочки, посолить, посыпать перцем, зире, добавить лук, чеснок, зелень, полить уксусом, хорошенько перемешать и поставить в прохладное место на 2—3 часа.

Подготовленное мясо положить в небольшую кастрюлю. Налить в большую кастрюлю воду, поставить в нее маленькую. Большую кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на огонь. Варить 1—1,5 часа.

Готовый кебеп выложить на блюдо, посыпать зеленым луком.

Паровой кебеп можно приготовить и в каскане.

350. КАБЫРГА ШИШКЕБЕП

1—1,5 кг бараньих ребер с толстым слоем мяса, 2—3 луковицы, зелень, 2 ст. ложки уксуса, сок небольшого граната или сок 1/2 лимона, красный и черный перец, зире, соль

Парные ребра со слоем мяса, не отделяя друг от друга, целиком посолить, посыпать перцем, зире, полить уксусом, гранатовым или лимонным соком, добавить лук, чеснок, зелень и поставить на 2—3 часа в прохладное место.

Подготовленные ребра насадить на шампур и поджарить на жаре углей. Готовый кебеп посыпать зеленым луком.

Ребра можно разделить на несколько частей и насадить на шампур по одному.

351. «БЫЙ-ПЫЙ» ШИШКЕБЕП (КЕБЕП ИЗ СУБПРОДУКТОВ)

Бараньи почки, сердце, 200—300 г печени, 100—150 г курдючного сала, 400—500 г мяса, 2 луковицы, головка чеснока, пучок различной зелени, 2 ст. ложки уксуса, красный и черный перец, зире, соль

Мясо, сало, почки, сердце, печень нарезать, наанизать на шампур, чередуя кусок мяса с кусками сала, печени и т. д. Затем мясо посолить, посыпать перцем, зире, полить уксусом, добавить лук, чеснок, зелень и мариновать 2—3 часа.

Кебеп обжарить на углях, полить уксусом и сгарнировать нашинкованным луком.

352. КЕБЕП ИЗ КЕРЧЕ

2 керчѣ, 600—800 г мяса, 2—3 луковицы, головка чеснока, 2 ст. ложки уксуса, пучок зелени, красный и черный перец, соль

Опаленные и промытые керчѣ, мясо нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, зире, луком, чесноком, зеленью, полить уксусом, перемешать и поставить в прохладное место на 2—3 часа. Затем мясо и керчѣ, чередуя, насадить на шампуры, пожарить на углях, полить уксусом, посыпать перцем.

353. КЕБЕП ИЗ ПЕЧЕНИ

1 кг печени, 2 луковицы, 4—5 долек чеснока, пучок зелени, красный и черный перец, 2 ст. ложки уксуса, соль

Печень нарезать ломтиками, посолить, заправить перцем, уксусом, добавить зелень, лук, чеснок

и дать постоять. Подготовленную печень нанизать на шампуры и обжарить над горящими углями.

Готовый кебеп полить гранатовым соком, на гарнир подать овощной салат и нашинкованный лук.

354. МЫКЧЫМА-ШИШКЕБЕП (КЕБЕП ИЗ ФАРША)

1 кг мяса, 2 помидора, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2—3 луковицы, 1 долька чеснока, 150—200 г курдючного сала, красный и черный перец, зире, 2—3 ст. ложки уксуса, лавровый лист, соль

Мясо и сало пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные лук, чеснок, зелень, сок помидоров, муку, посолить, посыпать перцем и зире, полить уксусом, перемешать и поставить в холодное место на 2—3 часа. Готовому фаршу придать форму сосисок, насадить на шампуры и обжарить на углях.

Готовый кебеп полить уксусом, посыпать луком и подать с салатом из свежих овощей.

355. ШАШЛЫК

1 кг мяса, 2—3 луковицы, 2—3 ст. ложки уксуса, различная столовая зелень, соль, красный и черный перец, зире

Мясо (баранину или говядину) нарезать ломтиками по 30—40 г, посолить, посыпать перцем и зире, полить уксусом, добавить нарезанные лук и чеснок и поставить на 2—4 часа в прохладное место. Затем мясо нанизать на шампуры и обжарить на углях.

Готовый шашлык полить уксусом и посыпать нашинкованным луком.

356. КЕБЕП ИЗ РЫБЫ

1 кг рыбного филе, 75 г сливочного масла, соль, красный перец

Филе форели, осетра или севрюги нарезать на куски весом по 50—60 граммов, нанизать на шампуры, обмакнуть в подсоленный кипяток, смазать сливочным маслом, посолить, посыпать перцем и обжарить на углях. Более мелкую рыбу насадить на шампуры целиком, предварительно очистив от чешуи и внутренностей.

Готовую рыбу снять с шампуров, положить на блюдо, посыпать нашинкованным луком.

357. ОРОМО ШИШКЕБЕП (КЕБЕП В КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЯХ)

1 кг мяса, 100—200 г курдючного сала, 2—3 луковицы, 1—2 дольки чеснока, 2 ст. ложки уксуса, 2—3 лавровых листа, пучок зелени, соль, листья капусты или конского щавеля

Мясо и сало нарезать кусками, посолить, добавить пряности, лук, чеснок, зелень, полить уксусом и поставить для маринования в прохладное место.

Подготовленное мясо и сало, чередуя, нанизать на шампуры, опустить на несколько секунд в кипяток, завернуть в 5—6 слоев листьев капусты или конского щавеля и обжарить на углях, следя за тем, чтобы мясо не подгорело. При подаче листья убрать, кебеп уложить на блюдо и посыпать нарезанным луком.

358. ИЙМЕК-КЕБЕП (КЕБЕП В КИШКЕ)

1 кг мяса, 150 г курдючного сала, кишки, 2 луковицы, головка чеснока, 2 ст. ложки уксуса, пучок зелени, красный и черный перец, зире, соль

Жирную баранью кишку чисто промыть, посолить, вывернуть и нарезать на куски длиной 15—20 см.

Мясо и сало замариновать, как описано выше, заполнить кишку, добавить лук, чеснок, концы кишки соединить и связать. Получившиеся сардельки повесить на толстый кол из сырого дерева и жарить над слабо горящими углями до готовности.

359. БУЛАМА ШИШКЕБЕП

1 кг мяса, 1—2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, 150 г муки, 2 ст. ложки уксуса, пучок зелени, красный и черный перец, зире, соль

Мясо нарезать на ломтики, замариновать как описано ранее, затем нанизать на шампуры, полить уксусом, обвалять в муке (можно в талкане, в панировочных сухарях и т. д.) и жарить на углях.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Мясо нельзя опускать в горячую воду, так как оно приобретает красноватый цвет и несмотря на готовность будет выглядеть сырым.

Мясо будет вкусным, если варить его на слабом огне.

Разварившееся, отделившееся от костей мясо становится непривлекательным на вид и, выделив соки и полезные вещества в бульон, становится невкусным.

Жесткое мясо станет мягче, нежнее, если во время варки в бульон добавить 1—2 чайные ложки уксуса.

Добавьте в куурдак немного уксуса и жареное мясо станет сочнее и нежнее.

Мясо молодняка лучше всего использовать в жареном виде, так как оно слишком нежно и быстро разваривается.

Вареное мясо удобнее резать поперек волокон.

Вяленое мясо не рекомендуется жарить, а при варке лучше сочетать со свежим.

Если предварительно обвалять тушку птицы в муке, она лучше опалится.

Для плова следует использовать рис только одного сорта.

Для плова хороши твердые сорта риса, для шавли — мягкие.

Тесто для лапши желательно замешивать крутое. Такое тесто во время варки не будет развариваться и лапша получится вкусной.

Мясной фарш с добавлением лука быстро портится.

Манты быстрее сварятся и будут вкуснее, если воду в каскане чуть пересолить.

Если при разогревании оставшегося с вечера блюда добавить в него немного нашинкованного лука, то вкус блюда восстановится.

При разогревании плова налейте в казан горячего чая и плов вкусом не уступит свежему.

Для блюд и изделий с фаршем (мант, чучпары, быжы и т. д.) лучше использовать свежее мясо.

Овощи желательно жарить на жире, а мясо и рыбу на растительном масле.

Для блюд с поджаркой лучше использовать свежее масло. Ранёе использовавшееся масло ухудшает вкус, снижает качество блюда.

Масло, оставшееся после жарки рыбы, для приготовления других блюд не годится.

Кебеп, таш кордо особенно вкусны, если готовить их на жаре древесных углей.

Картофель получается вкусным, если отварить его в мясном бульоне.

Если вы хотите, чтоб жареный картофель покрылся румяной корочкой, то не закрывайте сковороду или казан крышкой.

Любую крупу перед использованием необходимо перебрать, провеять, промыть.

Яичницу желательно готовить на топленом масле.

Яйца с поврежденной скорлупой не вытекут, если варить их в подсоленной воде.

Жирные мясные блюда легче усваиваются, если их гарнировать овощами.

Любое блюдо необходимо красиво оформить и подать в соответствующей посуде.

Не надо уговаривать и заставлять гостя съесть лишний кусок. Каждый должен есть столько, сколько хочет и сколько может.

Гостеприимный хозяин не тот, у кого стол ломится от яств, а тот, кто с радушием и улыбкой встретит гостя и сделает все, чтобы гость не чувствовал себя стесненно.



СОУСЫ

Издревле к различным горячим или холодным, жидким или густым блюдам подавались соусы — чык. Например, к таким мясным блюдам, как наарын, куйрук-боор, бешбармак, манты и другим, обязательно готовились и соответствующие соусы.

Для приготовления соусов используются бульон, сливки, кисло-молочные продукты, различная дикорастущая зелень, укроп, лук, чеснок, пряности, специи. При различном сочетании этих продуктов готовятся самые разнообразные соусы. Однако свое полное развитие и широкое распространение они получили только с развитием на территории Киргизии овощного хозяйства.

Пищевой промышленностью выпускается широкий ассортимент готовых соусов. Такие соусы, как «Южный», «Острый», «Кубанский», «Любительский», «Майонез» пользуются заслуженной популярностью.

Высококалорийные молочные продукты, мясной бульон, различные овощи и зелень, богатые витаминами и минеральными веществами, фрукты, разнообразные специи и пряности, входящие в состав соусов способствуют улучшению вкуса блюд, повышают их калорийность, придают им приятный аромат, улучшают внешний вид.

Соусы делятся на холодные и горячие, по цвету они могут быть белые, красные, по консистенции — жидкие, густые, по вкусу — острые, сладкие, кислые, ароматные.

Мы отобрали из всего многообразия соусов, используемых в киргизской кулинарии, наиболее популярные и разработали рецепты в расчете на 500 г соуса.

360. СОУС «НАМАКАП»

500 г мясного бульона, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, красный и черный перец, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка столового уксуса

Бульон посолить (соль положить чуть больше нормы), накрошить лук и чеснок, добавить уксус, перец и лавровый лист, закрыть крышку и варить 15—20 минут.

Готовый соус процедить.

Рецепт соуса «намакап» рассчитан на 4—8 порций. Он жидкий, прозрачный на вид. Соус можно подать к сары жюрмё, к кирсеню, казы и другим мясным жирным блюдам.

361. СОУС «НААРЫН»

500—600 г мясного бульона, 2 луковицы, 3—4 дольки чеснока, красный и черный перец, 1—2 шт. зеленого перца, 2—3 лавровых листа

В жирный бульон положить нарезанные зеленый перец, лук, накрошенный чеснок, лавровый лист и перец, варить 15—20 минут, затем снять с огня и дать постоять под закрытой крышкой.

Этим соусом заправляют только бешбармак и наарын. Рецепт рассчитан на 4—5 порций.

Чтобы уменьшить или увеличить количество соуса, достаточно изменить количество бульона.

362. СОУС «КИСЛЫЙ»

300 г бульона, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, 1 морковь, 1 зеленый перец, 1 помидор (или 50—70 г томатного сока), 150 г кислых фруктов (яблок, вишни или 100 г фруктового сока), укроп, 2 лавровых листа, красный и черный перец, 1 ст. ложка столового уксуса

В бульон положить нарезанные лук, чеснок, зеленый перец, морковь, помидоры, укроп. Добавить уксус, лавровый лист, перец, варить 15—20 минут. Затем снять с огня и дать постоять под закрытой крышкой. Бульон процедить, добавить фруктовый сок. Если под рукой не окажется фруктового сока, замочите сухофрукты в воде, затем отварите в бульоне.

Соус имеет приятный коричневый цвет и подходит ко всем жирным блюдам.

363. СОУС «СЛОЖНЫЙ»

300 г бульона, 1—2 кислых яблока, 2—3 помидора (или 100—150 г томатного пюре), 1 зеленый перец, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, 1—2 ст. ложки сахара, сок 1 граната, 1—2 моркови, 100 г сливок, 1 чайная ложка столового уксуса, красный и черный перец, зире, соль, зелень, 5—6 стебельков жусая, 2—3 лавровых листа

Почистить, помыть, нарезать все продукты. Помидоры — тонкими ломтиками, лук, чеснок, зеленый перец, жусай, морковь мелко накрошить. Смешать их.

В кипящий бульон накрошить очищенные от кожуры яблоки, дать покипеть некоторое время, затем добавить нарезанные овощи, зелень, лавровый лист, сахар, закрыть крышку и варить на медленном огне 10—15 минут. Снять с огня, немного остудить, процедить. В процеженный бульон влить сливки, гранатовый сок, посыпать перцем, зире.

Соус — красноватого цвета, с приятным вкусом и запахом. Его подают к различным жирным блюдам. Можно использовать его как приправу к различным супам, салатам. В зимнее время этот вид соуса готовят из консервированных овощей с добавлением готовых соусов промышленного производства.

364. СОУС «ШАКАРАП»

500 г помидоров, 2 луковицы, 3—4 дольки чеснока, красный и черный перец, зире, соль, 300 г бульона, 100 г айрана или сметаны

Приготовить шакарап (№ 33), посыпать перцем, зире, тщательно перемешать. Через 20—30 минут салат отжать, выделившийся сок слить в соусницу:

Соус «шакарап» подают к мантам, чучуку, наарыну. Он служит приправой к различным шорпо и кесме.

365. СОУС ДЛЯ МАНТ

300 г бульона, 100 г томатного сока, 2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, красный и черный перец, 2 ст. ложки столового уксуса, 50 г топленого масла, 2 лавровых листа

В готовый бульон положить нарезанные лук, чеснок, добавить томатный сок, лавровый лист, довести до кипения.

Через 15—20 минут снять с огня, добавить перец, укроп, закрыть крышку и дать некоторое время постоять. Когда бульон остынет, процедить, положить в него топленое масло, добавить уксус. Соус подают ко всем видам манта, оромо.

366. ОСТРЫЙ СОУС

500 г редьки, 2—3 помидора (или 100—150 г томата-пюре), 2 соленых огурца, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 2 шт. соленого зеленого перца, 8—10 стебельков жусая, 2—3 лавровых листа, красный и черный перец, зелень, соль, 300 г бульона

Редьку почистить, протереть через мелкую терку, выжать сок. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, крошить чеснок, лук, зеленый перец, жусай, зелень,

мелко нарезать соленые огурцы. Все продукты положить в бульон, добавить лавровый лист, перец, варить 15—20 минут.

Бульон остудить, процедить, заправить уксусом и соком редьки. Этот соус подается к любым жирным блюдам.

367. СОУС «АРОМАТНЫЙ»

2—3 веточки базилика, 2—3 веточки укропа, 2—3 стебелька петрушки, 4—5 веточек мяты, 2 зеленого перца, 1 айва, 3—4 веточки чабреца, 3—4 веточки зизифоры, черный и красный перец, зире, 2—3 лавровых листа, 1 луковица или 1 пучок зеленого лука, 3—4 дольки чеснока, 2 ст. ложки уксуса, 1 л бульона, 2—3 помидора (или 2 ст. ложки томата), соль, 50 г сливок (или топленого масла)

Всю зелень и айву помыть, нарезать, опустить в кипящий бульон. Через 2—3 минуты положить нашинкованный лук, зеленый перец, нарезанные помидоры и чеснок, лавровый лист, зире, закрыть крышкой и варить некоторое время. Снять с огня, вынуть всю зелень, процедить, добавить масло, уксус, перец.

Если же вы хотите использовать соус как заправку для других блюд, то, не вынимая зелени, заправьте бульон маслом, перцем.

В зимнее время подобный соус можно приготовить из консервированных томатов, сухофруктов и сушеной зелени.

368. СОУС ЧЕСНОЧНЫЙ

200 г чеснока, 2—3 шт. сладкого зеленого перца, 200 г томата-пюре (или 300 г помидоров), 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка красного перца, черный перец, 3—4 лавровых листа, 1 ст. ложка уксуса, соль

Чеснок крошить или растолочь. Зеленый перец мелко наре-

звать. Растительное масло перекалить, обжарить томат-пюре, добавить чеснок и зеленый перец, лавровый лист, посолить. Через 5—6 минут посыпать красным перцем, еще через 2—3 минуты снять с огня. Добавить черный перец, уксус, перемешать, остудить. Чтобы соус был жидкий положить 4—5 ст. ложек соуса в чашку, налить немного бульона и овощного отвара, вскипятить.

369. СОУС «ОСТРЫЙ»

200 г чеснока, 100 г стручков красного перца, 6—7 шт. зеленого перца, 2—3 помидора, укроп, петрушка, 2—3 ст. ложки рафинированного растительного масла, 1—2 ст. ложки столового уксуса, соль

Очищенный чеснок, зеленый и красный перец пропустить через мясорубку. Масло прокалить, пережарить нарезанные помидоры, положить пропущенные через мясорубку чеснок и перец, добавить укроп и петрушку, жарить еще 4—5 минут. Перед снятием с огня посолить, заправить уксусом. Соус должен быть густым. Его добавляют в различные супы, подают к некоторым вторым блюдам.

370. СОУС «ЛАЗЫ»

200 г чеснока, 2 ст. ложки красного перца, черный перец, 50 г растительного масла, 100 г томатов

Чеснок очистить, разделить на дольки и растолочь. Добавить красный и черный перец, томат, залить прокаленным и охлажденным растительным маслом, тщательно перемешать.

Соус — густой по консистенции, очень острый, долго не портится. Его подают к лагману, кульчетаю и другим блюдам. Можно использовать как приправу к супам, к жирным вторым блюдам.

371. СОУС ОВОЩНОЙ

200 г капусты, 100 г моркови, 100 г свеклы, 100 г редьки, 2—3 помидора, 1—2 картофелины, 2—3 сладкого зеленого перца, 2—3 веточки (или 20 г корня петрушки), 2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, 0,3 г лимонной кислоты, 50 г топленого (или сливочного масла), красный и черный перец, соль

Овощи промыть, почистить. Капусту, морковь, редьку, свеклу и картофель нарезать соломкой, зеленый перец, чеснок, лук, зелень, помидоры мелко накрошить тонкими ломтиками.

Подготовленные овощи опустить в бульон (или в 1 л воды), посолить, закрыть крышку, варить на медленном огне около 20—30 минут.

По готовности снять с огня, вынуть овощи, добавить в бульон топленое масло, заправить перцем и лимонной кислотой.

Соус можно подавать к любым блюдам.

372. СОУС СМЕТАННЫЙ

200 г сливок (или сметаны), 2 ст. ложки муки, 300 г бульона, (или отвара из овощей), красный и черный перец, соль, 1 ст. ложка сливочного масла

Муку обжарить в сливочном масле до коричневого цвета, охладить. Затем добавить сметану (или сливки), тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Влить эту смесь в кипящий бульон (или овощной отвар), варить 15—20 минут, затем добавить черный и красный перец, посолить и остудить.

373. СОУС ИЗ СУШЕНОГО УРЮКА

150 г сушеного урюка или пастилы, 200 г сахара, 400 г воды

Сушеный урюк перебрать, промыть, замочить в горячей воде на 5—6 часов. Поставить на огонь и варить до тех пор, пока он не начнет развариваться. Урюк охладить, отделить от косточек, размять, добавить сахар и варить, пока соус не загустеет. Охлажденный соус из сушеного урюка подают к выпеченным мучным изделиям.

Чтобы приготовить соус из свежего урюка, нужно очистить его от кожуры и косточек, нарезать на небольшие кусочки, посыпать сахаром и дать постоять 3—4 часа. Когда выделится сок, поставить на огонь и варить до готовности.

374. СОУС ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ

100 г пастилы, 100 г изюма, 100 г алычи, 100 г черешни, 100 г сушеных яблок, 200 г сахара, 1 л воды

Фрукты почистить (черешню и алычу отделить от косточек), промыть, положить в кастрюлю с водой и варить около часа на медленном огне. Добавить в кастрюлю сахар, перемешать, снова поставить на огонь и варить, пока все фрукты не разварятся.

Готовый соус снять с огня, остудить. Фруктово-ягодный соус подают к выпеченным мучным изделиям.

375. МАЙОНЕЗ

12—15 г готовой горчицы, 400 г перекаленного растительного масла, 3 яичных желтка, 1 чайная ложка сахара, соль, 50 г столового уксуса

Пищевая промышленность выпускает в достаточном количестве соус «Майонез». Однако многие кулинары и домохозяйки могут приготовить его и в домашних условиях.

Яичные желтки вылить в пиалу, добавить соль, сахар, горчицу (см. № 378), тщательно растереть с растительным маслом, пока не получится густая однородная масса. Затем добавить слегка подогретый уксус и еще раз хорошо перемешать.

376. СОУС ИЗ ХРЕНА

150 г корня хрена, 125 г 9% уксуса, 100 г столовой свеклы, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка соли, 1 стакан кипяченой воды

Хрен промыть, очистить от кожуры и протереть через мелкую терку. Добавить к хрену вареную протертую свеклу, положить все в небольшую кастрюлю с водой и варить 15—20 минут при закрытой крышке. Остудить, не открывая крышки. Затем добавить соль, сахар, уксус и хорошо перемешать.

Соус из хрена стал использоваться в национальной кулинарии с недавнего времени. Его применяют как составную часть к другим соусам, подают к различным жирным блюдам.

377. ОВОЩНОЙ МАРИНАД

200 г моркови, 4—5 зеленого перца, 1 луковица, 75 г томата-пюре, 50 г перекаленного растительного масла, 150 г рыбного бульона (или 1 стакан воды), 150 г столового уксуса, 1 чайная ложка сахара, 6—7 горошин черного перца, 3—4 лавровых листа, соль, 3—4 шт. гвоздики

Морковь нарезать соломкой, лук и зеленый перец мелко шинковать. Растительное масло налить в эмалированную кастрюлю и прокалить. На слабом огне обжарить лук, морковь и зеленый перец, посолить. Через некоторое время добавить томат-пюре, жарить 5—8 минут, затем налить в

кастрюлю рыбный бульон (можно воду), уксус, положить черный перец, лавровый лист, гвоздику, (если необходимо — соль), варить около 20 минут. Перед снятием с огня добавить сахар.

Соус можно приготовить и без добавления томата. Увеличив пропорционально количество используемых продуктов, можно заготовить маринад на зиму.

378. ГОРЧИЦА

250 г сухой горчицы, 1 чайная ложка соли, 50 г сахара, 1 ст. ложка перекаленного растительного масла, 25 г столового уксуса

Сухую горчицу развести в 100—125 г воды, вскипятить. Разровнять ложкой верх получившейся массы, добавить немного воды и оставить на 7—8 часов. Затем осторожно слить воду, перемешать. Добавить к горчице растительное масло, соль, сахар и мешать, пока соль и сахар не растворятся. Налить уксус и мешать до получения однородной массы, переложить в стеклянную посуду и поставить в прохладное место на 3—4 суток.

Горчицу добавляют в различных пропорциях в соусы, приправы.

Горчицу чаще всего используют для заправки мясных блюд.



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Человек стал употреблять в пищу молоко в то далекое время, когда он только начинал приручать диких животных. Именно тогда человек оценил пищевую ценность молока, его незаменимое воздействие на организм человека.

Известный советский физиолог, академик И. П. Павлов точно заметил, что молоко — прекрасная пища, которую готовит сама природа. И действительно, молоко — один из тех продуктов, который человек употребляет в пищу в том неизменном виде, в котором их дает природа. Более того, наука и многовековой опыт доказали несомненную полезность молока для организма человека, его исключительную ценность как пищевого продукта.

В состав молока входят: вода (87%), молочные жиры (2,5—16%), белки — казеин, альбумин, глобулин и др. (3,3%), углеводы (молочный сахар)—4,0—5,5%, неорганические кислоты, минеральные соли, микроэлементы, ферменты, различные витамины (А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, Д, Е, К, Н, РР). Жизнь человека невозможна без этих веществ, что еще раз подтверждает огромное значение молока и молочных продуктов в жизни человека.

Киргизский народ употребляет коровье, кобылье, козье, овчье, ячье, верблюжье молоко.

В коровьем молоке в довольно большом количестве содержатся жиры (2,5—4%), белки (4,0%), сахар (4—5%), ферменты, витамины всех видов, минеральные соли (0,7%), микроэлементы, вода (около 87%). Коровье молоко является исходным продуктом для многих кисломолочных продуктов и блюд, используется в свежем, сыром или кипяченом виде.

Кобылье молоко. в основном используется для приготовления кумыса. Оно обладает лечебными свойствами. Кобылье молоко богато раз-

личными соединениями азота (2%), витамином С (в 1 л молока содержится около 250—300 мг), в небольшом количестве содержатся витамины А, В₁, В₂, В₁₂. Кроме того, в состав кобыльего молока входят такие полезные для организма человека микроэлементы, как железо, медь, марганец, фосфор и кальций.

Козье молоко по своему составу близко к коровьему, по жирности даже превосходит его. Оно богато белками, минеральными солями (особенно солями кобальта), различными витаминами. Используется в свежем, кипяченом виде или перерабатывается.

Овечье молоко обладает характерным запахом, вкусом, отличается обилием полезных питательных веществ, высокой жирностью. Из него готовят сливки, айран, сыр, творог. Овечье молоко, высоко ценившееся в старину, и сейчас в сельской местности пользуется довольно широкой популярностью.

Ячье молоко близко по своему составу к коровьему. Однако жирность его доходит до 8%. Из ячьего молока готовят жуурат, сметану, сливочное масло.

Верблюжье молоко наряду с другими полезными веществами в большом количестве содержит фосфорную кислоту, соли кальция. Из него готовят айран, кумыс. В настоящее время в киргизской кухне верблюжье молоко почти не используется.

Молоко, это, если можно так сказать, «международный общепланетный» продукт, который включен в меню всех без исключения народов Земли. Однако молочные продукты, блюда из молока, созданные разными народами, имеют свои особенности. Это зависит от климата региона, хозяйственного уклада, экономики, общественно-исторического развития, а также от традиций, обычаев того или иного народа.

Наш народ за долгие века создал богатый ассортимент молочных блюд. Рецепты блюд, приготовленных с добавлением молока, кумыса, айрана, сюзьме даны нами в соответствующих разделах.

В настоящей главе мы сделали попытку познакомить читателей с собранными, уточненными, систематизированными и переработанными нами рецептами молочных продуктов и некоторых блюд из них.

КАЙМАК

Каймак (сливки) — один из первых продуктов, полученных человеком из цельного молока. Каймак готовят как из парного молока, так и из кипяченого. Изобретение сепаратора облегчило и ускорило процесс приготовления каймака. Сейчас переработка молока, приготовление различных молочных продуктов, в том числе и каймака, поставлено на промышленную основу.

Мы предлагаем читателям несколько способов приготовления каймака в домашних условиях.

379. КАМ КАЙМАК

Из 4—8 л молока получается 300—500 г каймака

Козье, овечье, коровье или ячье парное молоко разлить в неглубокие чашки и поставить в прохладное место. Через 4—5 часов на поверхности молока образуется слой сливок.

Каймак, полученный таким способом, обладает своеобразным вкусом, он чуточку жиже, чем обычные сливки, и быстро прокишает. Такой каймак обычно используют для приготовления сметаны, сливочного масла, а также в виде приправы к некоторым блюдам.

380. КОЙМО КАЙМАК

Из 6—8 л молока получается 400—600 г сливок

Коймо каймак — сливки, снятые с кипяченого молока. Кипяченое молоко разлить в чашки и поставить в прохладное место. Через 6—8 часов снять образовавшийся слой сливок.

Коймо каймак подают на завтрак, используют в качестве приправы, а также для приготовления сливочного масла.

МАСЛО

В народе наряду с животными жирами и растительными маслами широко используется сливочное и топленое масло как в натуральном виде, так и для приготовления различных блюд. В киргизской кухне масло получают из сливок, айрана и других молочных продуктов. Хранили раньше топленое масло в кутырах.

383. АЙРАН-МАЙ

Из 6—8 л айрана получается 250—400 г масла

Это один из древнейших способов получения масла. Охлажден-

381. ТАРТКАН КАЙМАК (СЛИВКИ ОБЫЧНЫЕ)

Из 5—10 л молока получается 500—900 г сливок

Сливки получают путем перегонки молока через сепаратор. Молоко, предназначенное для получения сливок нагревают до 30—35° и пропускают через сепаратор.

Сливки, полученные таким способом, можно хранить 4—5 суток.

382. АЧКЫЛ КАЙМАК (СМЕТАНА)

1 кг сливок, 2 ст. ложки айрана, 2—3 ст. ложки сахара

Ачкыл каймак, или сметана — это, по сути дела, прокишенные сливки.

В сливки налить айран, добавить сахар и поставить в прохладное место на 2—3 суток. Такую сметану подают на завтрак, используют в качестве приправы, из нее сбивают сливочное масло.

Близка по вкусу и другим качествам к такой сметане и сметана, приготовленная промышленным способом. В ее составе 30—40% жиров, 2,9% белков, 2,9% углеводов, витамины А, Е, В₁, В₂, С, РР. По своей калорийности 1 кг сметаны равен примерно 1,75 кг говядины.

ный айран (№ 389) влить в специальную маслобойку и взбивать. Примерно через 15—20 минут из айрана начнет выделяться масло, которое обладает приятным кислотным вкусом.

384. КАЙМАК МАЙ (СЛИВОЧНОЕ МАСЛО)

Снятые сливки собрать и взбивать в маслобойке или эмалированной кастрюле. Выделившееся масло собрать в отдельную посуду.

Особенно ценится сливочное масло из коровьего молока.

385. САРЫ МАЙ (ТОПЛЕНОЕ МАСЛО)

Сары май (дословно — желтое масло) — масло, перетопленное из сливочного.

Сливочное масло положить в казан, перетапливать на умеренном огне. Появляющуюся на поверхности масла пену обязательно убирать. Когда пена уже не будет больше появляться, а осадок на дне подрумянится, снять масло с огня. Охладить, слить масло, осадок на дне казана собрать отдельно.

Из 1 кг сливочного масла получается 800—900 г топленого масла.

386. КОШКОН МАЙ (ТОПЛЕНОЕ МАСЛО С МЕДОМ)

1 кг топленого масла, 400—500 г меда

Готовое топленое масло растопить, добавить мед и мешать до получения однородной массы. Снять с огня, перелить в эмалированную посуду и остудить. Топленое масло с медом приятно на вкус и долго не портится.

387. ЧЕБЕГЕ

3—4 кг сливочного масла, 300—500 г сливок, 50—70 г меда (сахара)

Чёбегё — осадок, образующийся при приготовлении топленого масла (см. № 385). Он богат белками и другими полезными веществами. Чёбегё получается особенно вкусным, если отделить осадок от масла в момент покраснения. Чтобы увеличить выход чёбегё, в перетапливаемое масло добавить сливки.

Готовый чёбегё смешать с медом или сахаром.

АЙРАН

Айран — кисломолочный продукт с целебными свойствами. В его составе много белков в чистом виде, молочная кислота, витамины, полезные микроорганизмы и т. д. Айран способствует улучшению пищеварения, аппетита, содействует усвоению жирной пищи. Полезность, целебность айрана и схожих с ним кисломолочных продуктов, например, жуурата, доказана и народной медициной, и наукой.

Схожие с айраном кисломолочные продукты имеются в меню многих народов. Однако, айран оригинален, отличается от других аналогичных продуктов. Готовят его путем закваски молока. Закваской могут служить кисломолочные продукты — сюзьме, растертый курут, кумыс, кислые сливки и т. д. Количество закваски, температура, до которой нужно остудить кипяченое молоко, — подобные «секреты» передаются из поколения в поколение.

Айран и жуурат готовят из коровьего, козьего, овечьего, ячьего молока.

388. ЖУУРАТ

3—4 л овечьего молока, 2—3 ст. ложки закваски

Жуурат — разновидность айрана из цельного молока.

Молоко вскипятить, остудить до комнатной температуры, положить закваску и поставить в теплое место на 4—6 часов. Жуурат можно приготовить и из козьего или ячьего молока.

389. АЙРАН

2—3 л цельного коровьего молока, 2 ст. ложки закваски

Молоко вскипятить, остудить, положить закваску и поставить в теплое место на 4—6 часов. Айран подают на завтрак, используют как прохладительный напиток и как приправу к различным блюдам.

390. КОЮТМАК

2 л айрана, 1 л молока, 50 г талкана

В айран добавить парное молоко, всыпать талкан и тщательно перемешать. Иногда блюдо готовят без добавления талкана.

391. БЫШКАН АЙРАН

Бышкан айран (старинное название «койлэсун») — жидкость, оставшаяся после сбивания масла из айрана, жуурата; напоминает пахту, получаемую при сбивании сливочного масла. Используют как приправу к различным блюдам и как прохладительный напиток.

392. КАМ АЙРАН

(АЙРАН ИЗ ПАРНОГО МОЛОКА)

2—3 л парного коровьего молока, 1—2 ст. ложки закваски

В процеженное парное молоко положить закваску и поставить в теплое место на 4—5 часов. Такой айран ценится как диетический продукт. Иногда из него сбивают масло, готовят бышкан айран.

393. КЕЛЕГЕЙ АЙРАН

2—3 л молока, 1/2 ст. ложки закваски

Молоко вскипятить, остудить, положить закваску и поставить в теплое место на 2—3 часа.

Такой айран по вкусу не кислый, как молоко, рекомендуется как диетическое блюдо.

394. СЮТЕМЮК АЙРАН

1—2 л молока, 1 чайная ложка закваски

В теплое кипяченое цельное молоко положить закваску и поставить в теплое место на 3—4 часа. Когда молоко только-только начнет сворачиваться, перемешать и остудить. Сютемюк айран ценится как продукт, обладающий целебными свойствами, и по вкусу близок к кефиру.

395. КЕК АЙРАН

(АЙРАН НЕЖИРНЫЙ)

3—4 л обезжиренного молока, 1—2 ст. ложки закваски

Обезжиренное (пропущенное через сепаратор) молоко вскипятить, положить закваску и поставить в теплое место. Такой айран из снятого молока исполь-

зуют в качестве приправы к различным блюдам, как прохладительный напиток, а также как исходный продукт для приготовления сюзьмё.

396. ПАЙМАРЕК

2 л айрана, 600—900 г сливок

Это блюдо из кухни памирских киргизов.

В свежий айран влить сливки, хорошо взболтать, разлить по пиалам.

397. АКЕЖАН

2 л айрана, 250 г сливок, 250 г цельного молока

Айран хорошо взбить, добавить молоко и сливки. Это старинное холодное блюдо известно как диетическое.

СЮЗЬМЕ

Сюзьмё готовят из жуурата и всех видов айрана. Способ его приготовления довольно прост: в просторный мешок из плотной ткани налить айран и подвесить, чтобы стекла сыворотка.

Через 2 суток в мешке останется одна гуща. Это и есть сюзьмё (его называют жаны сюзьмё — сюзьмё свежее). Сюзьмё практически не портящийся продукт. Он служит приправой к различным блюдам, используется для приготовления курута, его разводят водой и подают в качестве прохладительного напитка. Из 8—9 л айрана получается 1,5—2 кг сюзьмё.

401. СЮЗЬМЕ СУШЕНЫЙ

1 кг сюзьмё, 150—200 г айрана

В густой (немного подсохший) сюзьмё добавить свежего айрана, посолить, размешать, сделать шарики величиной с орех и высушить на солнце.

По мере надобности сушеный сюзьмё растворить в небольшом количестве кипятка.

398. АЙРАН С ГОРНЫМ ЛУКОМ

2 л айрана, 100 г горного лука

Горный лук промыть, мелко нарезать, смешать с айраном, разлить в пиалы. Подать с лепешками. Вместо горного можно использовать и зеленый лук.

399. КАКЫРЫМ

1 л айрана, 1 л кумыса

Свежий айран взболтать, добавить кумыс и тщательно перемешать. Подать с лепешками или боорсоками.

400. АЙРАН С ЛЕПЕШКАМИ

1,5 л айрана, 2 лепешки

Лепешки крошить в большие пиалы, залить свежим айраном. Это холодное блюдо хорошо в жаркое время года.

402. КАЙНАТКАН СЮЗЬМЕ (СЮЗЬМЕ ВАРЕННЫЙ)

2—3 кг готового сюзьмё, 500—600 г айрана, соль

К сюзьмё добавить айран, посолить, перемешать и поставить на слабый огонь. Когда масса загустеет, снять с огня и остудить. Для этого используют эмалиро-

ванную посуду, бурдюк. Этот вид сызъмё готовят специально для долгого хранения. Сгущенный

сызъмё легко растворяется в воде, служит прекрасной приправой.

КУРУТ

Курут — засушенные шарики из сызъмё — практически не портящийся, сытный, высококалорийный кисломолочный продукт. Его употребляют в пищу в сухом виде, растворяют в воде и используют в качестве приправы, применяют для приготовления прохладительных напитков. Правильно приготовленный курут можно хранить в обычных условиях 7—8 лет. Курут очень удобен в дальней дороге и поэтому был одним из тех продуктов, которые наиболее соответствовали кочевому укладу жизни киргизов.

403. КУРУТ

2—3 кг сызъмё, 500 г айрана, соль

Сызъмё положить в казан, добавить айран, посолить, поставить на огонь и варить 30—40 минут. Когда сызъмё загустеет, снять с огня, остудить, скатать шарики и высушить под навесом из камыша. Получается 1—1,5 кг курута.

404. ЧИИ КУРУТ

Из 2—3 кг сызъмё получается 1,5—2 кг курута

Приготовление см. № 403.

Курут раскладывают на циновке из чия. На высушенном куруте остаются рубчики от чия, что делает вид курута привлекательным.

405. МАИ КУРУТ (КУРУТ ЖИРНЫЙ)

2—3 кг сызъмё, 400—500 г сливок (или 300—400 г сливочного масла), соль, 1—1,5 л свежего айрана

В сызъмё добавить айран, довести до кипения, влить сливки

(или масло), посолить. Из готовой массы сделать шарики и высушить.

Маи курут отличается повышенной жирностью, приятным вкусом и мягкостью.

406. ЭЖИГЕЙ КУРУТ

1—1,5 кг эжигея, 1 л айрана, 200—300 г сливок, 1—2 кг сызъмё, соль

В эжигей (№ 412) добавить сызъмё, сливки, айран, посолить, перемешать, поставить на огонь. Когда масса загустеет, снять с огня, остудить, скатать небольшие шарики и сушить под навесом несколько дней. Эжигей курут самый вкусный и считается деликатесом.

407. ИРИМЧИК КУРУТ (КУРУТ С ТВОРОГОМ)

1 кг сызъмё, 1 кг творога, 1 л айрана, 200—300 г сливок, соль

Готовится так же, как эжигей курут (см. № 406)

БЫШТАК

Быштак — молочный продукт, близкий к творогу и приготовленный в домашних условиях.

Различные виды быштака в старину готовили из молозива, прокисшего молока, простокваши, недоквашенного айрана. Позднее быштак стали готовить из свежего молока.

408. БЫШТАК ИЗ МОЛОЗИВА

2—3 л молозива, 50 г айрана

Коровье или козье молозиво нагреть, посолить, добавить айран. Через некоторое время молозиво свернется. Получившуюся творожную массу отжать.

Быштак из молозива отличается повышенной жирностью.

Получается 800—1000 г быштака.

409. ИРИМЧИК БЫШТАК

5—6 л молока, 100—150 г сахара, 50—100 г сливок, 2—3 ст. ложки айрана

В парное молоко положить закваску (айран). Начинающее сворачиваться молоко поставить на огонь, добавить сахар, сливки и кипятить, пока молоко полностью не свернется. Получившуюся массу отжать. Молоко надо постоянно помешивать, чтобы не подгорело.

Быштак, приготовленный таким способом желтоват на вид, рассыпчат, приятен на вкус.

410. ТАКТА БЫШТАК (БРЫНЗА)

3—4 л овечьего молока, 2—3 ст. ложки сыворотки, соль

В теплое подсоленное овечье молоко добавить сыворотку для закваски (или айран), оставшуюся после приготовления сюзьмё. На дно неглубокой чашки посте-

лить чистую марлю и налить начинающее свертываться молоко. Когда молоко полностью свернется, марлю поднять вместе с творожной массой и слегка отжать.

411. ИРИМЧИК (ТВОРОГ)

10 л молока, 1—2 ст. ложки закваски

Иримчик готовят из цельного или снятого парного молока.

Молоко поставить в теплое место, чтобы оно прокисло. Чтобы ускорить этот процесс в молоко добавить немного сметаны. Прокисшее молоко перемешать, поставить в теплое место на 5—6 часов и затем процедить через марлю. Иримчик отжать и поставить в холодное место.

Получается около 1,6 кг творога.

412. ЭЖИГЕЙ

10—15 л овечьего молока, 50—100 г закваски

Эжигей готовят из овечьего, иногда козьего молока. Основное условие для приготовления этого продукта — правильно приготовленная закваска.

Готовят закваску так: в овечье молозиво налить немного айрана, наполнить им промытый бараний сычуг, завязать и повесить в прохладном месте. Через 2—3 суток закваска готова. Получившуюся массу высушить. Закваску можно хранить длительное время.

Овечье молоко налить в казан, поставить на слабый огонь и, когда оно подернется пленкой, положить закваску. Молоко моментально начнет сворачиваться. Кипятить, не помешивая, до тех пор, пока не испарится вся сыворотка. Чтобы масса не подгорела, на дно казана кладут несколько стебельков чия.

Готовый эжигей желтоват, рассыпчат. Подать, заправив сливками.

Из данного рецепта получается 2—3 кг эжигея.

Эжигей готовят в основном весной, летом и ранней осенью специально для большого количества людей.

413. ЭЖИГЕЙ С МЯСОМ

15 л овечьего молока, 100 г закваски, 2—3 кг мяса с костями, соль

Молоко поставить на огонь, когда оно подернется пленкой, положить закваску. Как только молоко начнет сворачиваться, опустить на дно казана посоленное свежее мясо с костями. Варить до готовности.

Мясо вынуть, разделить на порционные куски и подать вместе с эжигеем.

Эжигей с мясом — деликатес, его готовят для самых почетных гостей.

КУМЫС

Гордость нашего народа — знаменитый кумыс (по-киргизски — кымыз) готовят из кобыльего, коровьего, верблюжьего молока в саба, в бочках из древесины арчи, в глиняных сосудах. В последнее время стали применять и эмалированную посуду.

Налажено также промышленное производство этого ценного молочного продукта.

Сведения о кумысе были известны многим народам древнего мира. Племена скифов, жившие еще до нашей эры, научились готовить кумыс у наших предков — кочевых народов. Купцы и путешественники, побывавшие среди кочевых народов, оставили многочисленные письменные сведения о кумысе.

Много внимания уделяли изучению полезных свойств кумыса русские ученые. В. И. Даль писал в 1943 году: «Кумыс утоляет жажду, охлаждает организм. Он поднимает настроение, возбуждает организм. Если попьешь его неделю, чувствуешь, как прибывают силы, становишься бодрее, крепче здоровьем, румяным. Если привыкнешь к кумысу, то ни к какому другому напитку уже не тянет».

Известный русский ученый С. П. Боткин высоко оценивал целебные свойства кумыса, рекомендовал наладить его промышленное производство. Известный хирург Н. В. Склифосовский советовал давать кумыс ослабевшим после операции больным.

Однако целебное воздействие кумыса на организм человека было доказано наукой только в наше время.

Кумыс содержит в себе легко усвояемые белки, жиры, углеводы, спирт, молочную кислоту, минеральные соли, витамины, ферменты, угольную кислоту, аминокислоты и другие полезные вещества.

Кумыс способствует улучшению пищеварения, кровообращения, обмену веществ и, следовательно, самочувствия человека, укрепляет его здоровье.

В нашей стране построены кумысолечебницы, специальные санатории, т. е. налажено лечение кумысом на научной основе.

В народе известно несколько видов кумыса в зависимости от времени брожения. Кумыс, бродивший сутки, называют жаш кымыз (свежий кумыс), 2 суток — кючтуу кымыз (крепкий), 3 суток — еткюл кымыз. Кумыс, бродивший свыше 3 суток, становится кислым, слишком терпким и приобретает такой вкус, как будто его разбавили водой. Чтобы его освежить, доливают немного неперебродившего кумыса. В старину из такого кумыса готовили молочную водку.

Имеются разновидности кумыса и в зависимости от времени года. Уз кымыз — весенний — начала лета кумыс, отличается приятным вкусом, рекомендуется в лечебных целях. Гуль кымыз — кумыс летний, он игрист, вкусен, крепок. Сёёк кымыз — осенне-зимний кумыс, очень крепкий, терпкий, густой. Его готовят, добавляя большое количество коровьего молока, разбавленного водой, так как кобылье молоко осенью становится слишком густым.

Разновидности кумыса — это не просто названия. Даже неискушенный человек, попробовав, скажем, весенний и осенний кумыс, почувствует разницу во вкусе, аромате, крепости. Знатоки же различают виды кумыса даже по той местности, где он приготовлен. Это не преувеличение. Кумыс из молока кобылиц, пасущихся на пастбищах Сусамыра, например, весьма отличается от кумыса, приготовленного на иссык-кульских сыртах, кумыс Сон-Кульский — от Кара-Куджурского и т. д.

414. КУМЫС

Кумыс готовят путем заквашивания кобыльего молока специальной закваской.

Закваску готовят следующим образом: осенью, со стенок чанача соскребают загустевшие остатки кумыса. Эту гущу хранят в специальной посуде. Весной, когда начинают доить кобыл, гущу разбавляют свежим молоком или теплой водой и ставят в теплое место на 2—3 суток. Перед употреблением закваску тщательно взбалтывают. Иногда для получения закваски осенний кумыс специально замораживают в чаначе. Эти виды заквасок проверены многовековым опытом. Когда кумыс устоит, т. е. после 2—3 за-

квасов, в качестве закваски используется и сам кумыс.

Технология приготовления кумыса примерно такова: в саба закладывают закваску, наливают кобылье молоко, немного теплой воды или коровье молоко, разбавленное водой (кымыран), и примерно в течение часа тщательно взбивают и взбалтывают. Затем саба потеплее укрывают и ставят в теплое место. Через 3—4 часа содержимое бурдюка снова взбалтывают. Примерно через 4—5 часов эту операцию повторяют. Чем чаще и дольше взбалтывать, тем вкуснее будет кумыс.

Количество закваски должно составлять примерно часть молока, а количество воды или коровьего молока, разбавленного

водой,— 1/6. Время приготовления кумыса — около 8—10 часов. Если брать одинаковое количество закваски и молока, то кумыс будет готов уже через 2—3 часа.

415. ТУНМА КЫМЫЗ

Сабу с готовым кумысом развзять, осторожно, не взбалтывая, слить верхний жидкий слой. Это и есть тунма кымыз. Если его смешать с медом, добавить изюм, поставить в теплое место на 2—3 дня получается крепкий, сладкий напиток с довольно высоким содержанием спирта.

416. СААМАЛ КЫМЫЗ

10 л кумыса, 4—5 л кобыльего молока

В сабу с готовым кумысом налить свежее кобылье молоко. Взбалтывать около часа и затем поставить в теплое место. Через 1—2 часа саамал кымыз будет готов. Недобродивший кумыс вкусен, легко усваивается.

417. ЧАЙКАГАН КЫМЫЗ (КУМЫС С МЕДОМ)

10 л кумыса, 1—1,5 кг меда, 2 л кобыльего молока

В кумыс положить мед, добавить свежее кобылье молоко, мешать и взбалтывать около часа, затем поставить в теплое место. Каждые 2—3 часа бурдюк с кумысом взбалтывать. Через 2—3 суток кумыс будет готов. В таком кумысе большое процентное содержание молочного спирта. Кумыс с медом, бродивший только сутки,—великолепный прохладительный напиток.

418. АЧЫГАН КЫМЫЗ (КУМЫС С ИЗЮМОМ И МЕДОМ)

10 л кумыса, 2 л кобыльего молока, 1,5—2 кг изюма, 1—1,5 кг меда

В готовый кумыс добавить свежее кобылье молоко, мед, опустить мешочек с толченым изюмом. Кумыс, перебродивший с изюмом и медом, очень крепок, с большим содержанием молочного спирта. Его выдерживают три, пять и семь дней. Самый крепкий кумыс — семидневный. Такой кумыс готовят для различных тоев, торжеств. Вместо меда можно использовать сахар или нават.

419. КЫМЫРАН КЫМЫЗ

5 л кобыльего молока, 3 л коровьего молока, 2 л воды, 1—2 л закваски

Приготовить кымыран: цельное коровье молоко разбавить водой, посолить, вскипятить. Смешать кымыран с кобыльим молоком, добавить закваску и готовить как обычный кумыс.

Это кумыс для каждодневного употребления.

420. КУМЫС ИЗ ВЕРБЛЮЖЬЕГО МОЛОКА

5 л верблюжьего молока, 1—2 л кобыльего молока, 1,5—2 л воды, 1—2 л кумыса (для закваски)

Верблюжье молоко смешать с холодной водой, добавить кобылье молоко и закваску. Готовить как обычный кумыс.

421. КУМЫС ИЗ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

6—7 л коровьего молока, 1,5—2 л воды, 1—2 л кобыльего молока, 1—2 л кумыса (для закваски)

Коровье молоко разбавить водой, вскипятить, остудить, добавить кобылье молоко и закваску. Готовить как обычный кумыс. Для того, чтобы кумыс всегда был хорошего качества, желатель-

но добавлять в него через день по 1—2 л кобыльего молока.

422. КЁРЧОК

6—7 л козьего (или овечьего) молока, 2—2,5 л воды. 1—2 л кумыса (для закваски)

Молоко разбавить водой, вскипятить, остудить, добавить закваску и готовить как обычный кумыс.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Молоко и масло надо хранить подальше от рыбы, чеснока, лука и других продуктов, обладающих резким, специфическим запахом.

Чтобы молоко не пригорело, в кастрюлю перед тем, как налить молоко, налейте 2—3 ст. ложки воды.

Пригоревшее молоко быстро перелейте в другую кастрюлю и накройте влажной бумагой, сбрызнутой уксусом. Запах горелого исчезнет.

Устранить неприятный запах горелого можно и другим способом: горячее молоко перелейте в другую кастрюлю, бросьте щепотку соли и поставьте в таз с холодной водой.

Молоко не «убежит», если положить в кастрюлю половник или ложку.

Перед перетапливанием сливки тщательно взбейте: выход масла увеличится.

Во время перетапливания масла надо следить за тем, чтобы осадок (чѐбѐгѐ) не подгорел. Иначе и масло будет иметь неприятный запах и вкус горелого.

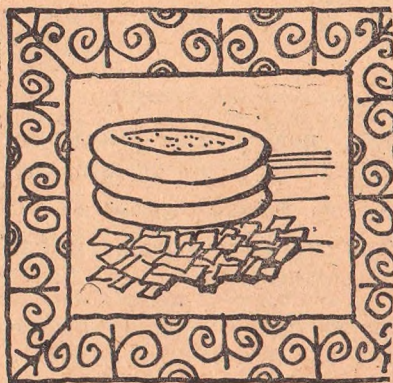
В масло, пахнущее горелым, положите лук, обжарьте его, затем уберите. Лук впитает в себя этот запах. Вместо лука можно использовать корочку хлеба или картофель. Иногда в такое масло кладут нарезанную морковь и через 2—3 суток запах исчезает.

Масло лучше перетапливать на медленном огне.

Кумыс нельзя хранить более трех суток: он теряет вкус. Если же возникла необходимость хранить его дольше, то положите в него целую лепешку.

В кумыс можно влить 1—2 сырых яйца и он не испортится в течение недели. Хорошо сохраняется кумыс, если в него время от времени добавлять кымыран и взбалтывать.

Кумыс следует хранить в эмалированной, стеклянной посуде или в чаначе.



МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Мука, различные крупы издавна занимают видное место в кухне нашего народа.

В соответствующих главах мы довольно подробно рассказали о мучных блюдах и блюдах с применением различных круп.

В настоящей главе читатели познакомятся с рецептурой, способами приготовления изделий из теста.

Мука. Пшеничная мука — один из основных продуктов питания. В составе муки около 68—71% крахмала, 11,6—16% белка, 1—1,5% жиров, 0,55—0,75% минеральных веществ, 0,20—0,35% клетчатки, в довольно большом количестве витамины В₁, В₂, В₆, РР, Е. По содержанию крахмала и белка мука занимает одно из первых мест среди продуктов растительного происхождения. В продажу поступают следующие сорта муки, отличающиеся по химическому составу и помолу:

крупчатка — мука грубого помола, обладает высокими хлебопекарными свойствами, ее употребляют обычно в смеси с мукой других сортов — высшего и первого;

мука высшего сорта — белая, тонкого помола, хороша для приготовления лапши, мант, пельменей;

мука первого сорта — мягкая, тонкого помола, применяется для всех видов изделий из теста;

мука второго сорта — низкого помола, с серым оттенком. Используется в основном для приготовления некоторых видов диетических лепешек.

Для отдельных национальных мучных изделий употребляется мука из ячменя и кукурузы. Кукурузную муку в народе называют загыра, а смесь кукурузной муки с пшеничной или ячменной — намыкта.

Мучные изделия готовят из простого или сдобного пресного

теста и из простого или сдобного кислого теста. Для приготовления кислого теста применяются дрожжи.

В национальной кухне вместо дрожжей часто используется закваска — камыр-туруш. Для этого небольшой кусочек кислого теста, оставшийся после выпечки хлеба, обвалять в муке, завернуть в салфетку. При употреблении камыр-туруш развести в молоке или воде.

От того как замешено тесто зависит и качество изделий из него. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы тесто не перестоялось, было в меру упругим, пышным, чтобы количество добавляемой сдобы было соразмерно количеству муки и т. д.

ПРОСТОЕ ПРЕСНОЕ ТЕСТО

Способ приготовления см. № 109.

СДОБНОЕ ПРОСТОЕ ТЕСТО

1 кг муки, 1,5—2 стакана молока, 1 яйцо, 20—30 г сливочного масла, соль

Всыпать в чашку муку, сделать углубление, налить молоко (предварительно в нем растворить соль), влить яйцо, добавить масло. Замесить тесто. Сдобное тесто можно замесить и на одних яйцах.

ПРОСТОЕ КИСЛОЕ ТЕСТО

1 кг муки, 1,5—2 стакана воды, 40—50 г дрожжей, соль

Дрожжи и соль развести, влить в чашку с мукой, замесить тесто. Чашку с тестом накрыть теплее и поставить в теплое место на 2—4 часа.

СДОБНОЕ КИСЛОЕ ТЕСТО

1 кг муки, 1,5—2 стакана молока, 60—80 г сливочного масла, 3—4 яйца, соль

Дрожжи развести в молоке, всыпать немного муки, добавить масло и хорошо перемешать. Влить яйца, посолить и, подсыпая понемногу муки, замесить тесто. Чашку с тестом накрыть и поставить в теплое место на 2—3 часа.

НАН (ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ)

Хлебные изделия готовят из пшеничной, иногда и кукурузной муки. Тесто может быть пресное и кислое. Выпекают их в казане, кёмёчтане — чугунных плоских круглых противнях (один используется вместо крышки) или сковородах, тандыре. Соответственно этому хлебные изделия делят на 3 группы: казан нан, кёмёч нан и тандыр нан.

КАЗАН НАН

423. ШЫБАМА НАН

1 кг пшеничной муки, соль, 2—3 стакана воды, 1 стакан молока, 30—40 г дрожжей

Приготовить кислое мягкое тесто. Развести огонь, раскалить казан. От готового теста отрезать кусок на одну лепешку и ровным слоем намазать на раскаленные стенки казана. Лицевую сторону лепешки сбрызнуть молоком. Наклонить казан над горячими углями и прислонить к чему-нибудь. Готовую лепешку осторожно отделить от стенки казана.

Это один из древних способов выпечки хлеба.

424. КАЗАН НАН

1,5—2 кг пшеничной муки, 400—600 г воды, соль, 50—60 г закваски, 75—100 г молока, 1 яйцо

Подготовить кислое тесто, выложить на доску. Разрезать на куски по 150—200 г и сделать лепешки толщиной около 2 см, диаметром около 15—18 см.

Раскалить казан, к стенкам прилепить лепешки, промежутки между ними залепить кусочками теста. В молоке взбить одно яйцо и, когда обратная сторона лепешек пропечется, лицевую сторону сбрызнуть этой смесью, наклонить казан над углями, и печь до готовности.

425. ЗАГЫРА НАН

1,5—2 кг кукурузной муки, соль, 50—60 г закваски, 400—600 г воды

Замесить кислое тесто. Выпекать так же, как казан нан.

426. КАЛАМА

1—1,5 кг муки, 400—500 г воды, соль, 30—40 г закваски

Кислое тесто разделить на куски по 200—250 г, раскатать тонкие (около 0,5 см) лепешки и выпекать по одной на дне раскаленного казана. Когда одна сторона будет готова, лепешку перевернуть.

КЁМЕЧ НАН

427. КЁМЕЧ

1 кг муки, 2 стакана воды, 30—40 г закваски, соль

Приготовить кислое тесто. Дно раскаленной сковороды смазать нутряным жиром, затем ровным слоем уложить готовое тесто. Накрыть второй сковородой и закопать в углях. Примерно через 25—35 минут кёмёч будет готов. Кёмёч можно выпекать и из кукурузной муки.

428. КОРУШТУУ ЗАГЫРА КЁМЕЧ

(КЁМЕЧ С ОРЕХАМИ, ИЗЮМОМ И ЛУКОМ)

800—900 г кукурузной муки, 1—2 луковицы, 1 головка чеснока, соль, 50—60 г закваски, 100—150 г шварок, 50—100 г толченых орехов, 50—75 г изюма

При замешивании добавить в тесто мелко нарезанный лук, крошенный чеснок, изюм, орехи и шварки.

Выпекать так же, как кёмёч.

429. ПИЯЗ КЁМЕЧ

(КЁМЕЧ С ЛУКОМ)

1 кг муки, 1—2 луковицы, соль, закваска, 2 стакана воды

Лук мелко нарезать и замочить в небольшом количестве горячей

воды. Через некоторое время растворить в этой воде закваску, посолить и замесить тесто.

Выпекать так же, как кѣмѣч.

430. МАЙ КѢМѢЧ

1 кг муки, 200—250 г нутряного жира, соль, закваска, вода

Замесить тесто с добавлением мелко накрошенного нутряного жира. Выпекать так же, как обычный кѣмѣч.

431. КАТТАМА КѢМѢЧ (КѢМѢЧ СЛОЕНЫЙ)

Для теста: 800—900 г муки, 1 яйцо, 200 г молока, 200 г воды, соль, закваска. Для фарша: 200—250 г мяса, 1 луковица, 1 головка чеснока, 75—100 г нутряного жира, красный и черный перец, соль

На яйцах и молоке замесить сдобное кислое тесто и дать ему подойти.

Приготовить фарш: мясо и жир мелко нарезать, добавить лук, чеснок, красный и черный перец, тщательно перемешать.

Готовое тесто разделить на куски, и раскатать тонкие лепешки диаметром, равным диаметру сковороды. Дно раскаленной сковороды смазать жиром, уложить лепешку, на нее ровным слоем положить фарш, накрыть сверху еще одной лепешкой, зашпатель края, накрыть крышкой и засыпать горячими углями. Через 30—40 минут каттама кѣмѣч будет готов.

ТАНДЫР НАН

432. ТАНДЫР НАН

2 кг муки, 700—900 г теплой воды, соль, 40—50 г закваски, 100—150 г молока, 1 яйцо

Замесить простое кислое тесто. Готовое тесто разрезать на куски,

и сделать лепешки диаметром около 15—20 см, толщиной по краям 2 см, посередине 0,5—0,7 см. В середине лепешки чеккичем сделать проколы.

В тандыре развести огонь, когда стенки тандыра покраснеют, собрать угли горкой, стенки побрызгать соленой водой, надеть рукавники, осторожно прилепить лепешки и закрыть крышку тандыра.

Горячие готовые лепешки помазать с лицевой стороны разведенным в молоке яйцом—они приобретут приятный блеск.

433. ПАТИР НАН

2 кг муки, 500—600 г молока, 200—300 г теплой воды, 100—150 г топленого или сливочного масла, 2—3 яйца, 50—75 г сахара-песка, соль, 60—70 г дрожжей, зире, пряности

Этот вид лепешки часто готовят для различных празднеств, тоев, для почетных гостей.

Замесить сдобное кислое тесто на молоке, яйцах, сахаре и масле. Когда тесто подойдет, сделать лепешки такой же величины как тандыр нан. На середину лепешки нанести проколы чеккичем, а трубкой—узоры. Перед выпечкой посыпать лепешки зире, толчеными ягодами барбариса или семенами чернушки. Выпекать так же, как тандыр нан.

434. БУРАМА ПАТИР

2 кг муки, 500—600 г молока, 200—250 г теплой воды, 100—150 г сливочного масла, 2—3 яйца, соль, 50—60 г меда, 60—70 г дрожжей, семена чернушки, тмин, мак, сушеные ягоды барбариса, 100 г сливок

Приготовить кислое сдобное тесто, как для № 433.

Готовое тесто разделить на несколько кусков, из каждого сде-

лать толстый жгут. Затем скрутить жгут в одну сторону, концы соединить, чтобы получился небольшой крученный круг. Осторожно вытягивая внутренние края круга, сделать дно лепешки, нанести чеккичем проколы, лицевую сторону смазать сливками, посыпать тмином, семенами чернушки, маком и толчеными ягодами барбариса. Выпекать в раскаленном тандыре.

435. ЧАНГЕЛИ

2 кг муки, 700—850 г молока, 100—150 г сливочного или топленого масла, 150—200 г свежих сливок, 2—3 яйца, 50—75 г сахара, 150—250 г лука, соль

Лук накрошить и замочить в соленой теплой воде. Сахар растворить в молоке. В муку влить молоко, добавить 2 взбитых яйца, масло, замоченный лук и замесить тесто. Из готового теста сделать большие лепешки диаметром 30—35 см, толщиной 3—3,5 см. Середину пробить чеккичем, на края нанести узоры. Лицевую сторону лепешки смазать яйцами, взбитыми со сливками.

Выпекать как и тандыр нан.

436. КУЛЬЧЕ

2 кг муки, 800—850 г молока, 100—150 г сливочного масла, 75—100 г сахара, 2—3 яйца, 100 г аниса, соль

Замесить крутое сдобное тесто и дать ему подойти.

Из теста сделать небольшие (диаметром около 10—12 см) лепешки. Выпекать в тандыре, как обыкновенный патир. Готовое кульчэ разложить по одной и высушить.

Кульчэ отличаются малым размером и очень удобны в дороге.

437. ШЫРМАН НАН

2 кг муки, 2—3 яйца, 700—800 г молока, 150—200 г сливочного масла, 75—100 г дрожжей, 50—75 г сахара, соль, 10 г аниса, 150—200 г гороха нокот, зире, семена чернушки, 150—200 г айрана

Приготовить закваску: горох нокот растолочь, добавить анис, залить водой и кипятить до тех пор, пока горох не разварится. Получившийся густой отвар процедить через марлю, добавить дрожжи, немного муки, перемешать и поставить в теплое место на 10—12 часов.

Готовую опару растворить в теплом молоке, добавить взбитые яйца, сахар, масло, соль, зире, семена чернушки, всыпать муку, замесить тесто и поставить в теплое место на 7—8 часов.

Из теста сделать лепешки величиной с лепешки-кульчэ, только чуть потолще, нанести чеккичем узоры, лицевую сторону помазать айраном и выпекать в раскаленном тандыре.

438. СЕИДЕНЕ НАН (ЛЕПЕШКИ С СЕМЕНАМИ ЧЕРНУШКИ)

2 кг муки, 700—900 г воды, соль, 40—50 г закваски, 100—150 г молока, 1 яйцо, семена чернушки, зире

Замесить кислое тесто, сделать лепешки величиной с тандыр нан (диаметром 15—20 см, толщиной по краям 2 см, посередине 0,5—0,7 см). Лицевую сторону лепешки посыпать семенами чернушки, зире и выпекать в раскаленном тандыре. Для придания блеска горячие лепешки смазать молоком.

Семена чернушки и зире можно добавить непосредственно в тесто.

439. СЮМЕЛЁК НАН

1—1,5 кг муки, 500—700 г сюмелёка, 40—50 г закваски, 100—150 г айрана, 100 г сахара, соль

Готовый сюмелёк (см. № 153) смешать с теплой водой, добавить вакваску, немного посолить, всы-

пать муку, и замесить тесто. Из готового теста сделать лепешки, середину проколоть чеккичем и выпекать в тандыре. Растворить сахар в айране, и смазать готовые лепешки.

Сюмелёк нан готовят обычно весной в честь покровителя земледелия — Бабадыккана.

ЖУПКА

Жупка и подобные ему изделия отличаются тем, что тесто для них раскатывается очень тонко — как для лапши. Выпекают в раскаленном казане.

440. ЖУПКА

1 кг муки, соль, вода

Замесить крутое тесто, накрыть салфеткой. Отстоявшееся тесто разделить на небольшие (около 150 г) куски и раскатать, как для лапши.

Раскатанные круглые пласты уложить на выпуклую поверхность (можно использовать перевернутую вверх дном чашку), чтобы они не слипались посыпать немного мукой.

Накалить казан, положить на дно первую лепешку, по готовности сверху на нее положить вторую, перевернуть, чтобы первая оказалась снова наверху. На нее положить третью и по готовности второй перевернуть, наверху окажется вторая лепешка. По готовности третьей на верхнюю положить четвертую и т. д. Слой можно доводить до 7—8.

В некоторых районах республики жупка выпекают по одной.

Жупка употребляют, крошив в молоко, шорпо, айран, чай.

441. ЧАБАТЫ

1 кг муки, соль, вода

Приготовить такое же тесто как для жупка. Раскатать лепеш-

ки толщиной 3—4 мм. Выпекать по две на дне казана.

442. ЧЕЛПЕК

1 кг муки, соль, вода

Приготовить тесто, сделать небольшие лепешки толщиной 4—5 мм. Выпекать по одной в раскаленном казане. Эти лепешки подают к шорпо или к чаю.

443. МАЙ ЧЕЛПЕК

1 кг муки, соль, 600—800 г воды, 200 г топленого масла, 70—100 г каймака

Замесить простое пресное тесто. Из готового теста сделать небольшие лепешки. Казан нагреть, растопить 1—2 ст. ложки топленого масла, положить лепешку, смазав лицевую сторону каймаком. Когда одна сторона лепешки подрумянится, ее перевернуть. Масло доливать по мере необходимости. Таким образом пожарить все лепешки.

444. ЧУРЕК

1 кг муки, 700—800 г молока, 100—150 г топленого масла, соль

Замесить сдобное тесто. Сделать небольшие лепешки толщиной 0,8—1 см. Лицевую сторону лепешек смазать топленным маслом и выпекать в раскаленном казане.

445. СЮРТМЕ

1 кг муки, соль, 1—2 яйца, 300—400 г сливочного масла, 400—500 г каймака

Замесить крутое сдобное тесто на яйцах и части сливочного масла. Готовое тесто разделить на небольшие куски и раскатать лепешки толщиной 3—5 мм. В казане растопить сливочное масло, положить одну лепешку, лицевую сто-

рону густо смазать каймаком. Когда лепешка чуть подсохнет и набухнет, положить сверху еще одну лепешку, смазать каймаком, а через 2—3 минуты обе перевернуть и выпекать до готовности. Сюртмё укладывают и в 3 слоя.

446. КАТЫРМА

1 кг муки, соль, вода

Приготовить пресное тесто, разделить на куски. весом по 200—250 г и раскатать лепешки диаметром 35—40 см, толщиной 0,5—1 см. Лепешки посыпать мукой и выпекать по одной в раскаленном казане, время от времени переворачивая.

МАЙ ТОКОЧ

Эта группа изделий — знаменитые боорсоки, куймаки (киргизские оладьи), каттама обжариваются в масле. Используется как пресное, так и кислое тесто. Для поджаривания чаще всего применяется топленое масло, нутряной жир или их сочетание с животным жиром.

БООРСОК

Ни один праздничный стол не обходится без боорсоков. Они завоевали широчайшую популярность среди народов Средней Азии, вошли составной частью в кулинарию этих народов. Почти все виды боорсоков готовят из кислого, мягко замешенного теста.

4 см. Затем каждую полоску нарезать квадратиками или ромбиками.

Казан нагреть, масло растопить, довести до кипения и обжарить в нем нарезанное тесто. Готовые боорсоки вынуть шумовкой, дать стечь маслу.

Размеры и формы боорсоков можно по желанию варьировать.

447. ЧАРЧЫ БООРСОК

1 кг муки, соль, вода или молоко, закваска. Для обжаривания: 500—600 г масла

Замесить не очень крутое пресное кислое тесто. Готовое тесто разделить на небольшие куски и раскатать толщиной 1 см, разрезать на полоски шириной около

448. САЙМА БООРСОК

1 кг муки, соль, молоко или вода, закваска. Для обжаривания: 500—600 г масла

Способ приготовления см. № 447. Тесто нарезается специальным гофрированным ножом или с помощью фигурных форм для печеня.

449. АЧКЫЛ БООРСОК

Готовится так же, как чарчы боорсок, с той лишь разницей, что тесто выдерживается на 2—3 часа дольше.

450. ЧИЙ БООРСОК

1 кг муки, 200—250 г молока, 1—2 яйца, 50—60 г сахара, соль, 100 г топленого масла, закваска. Для обжаривания: 500—600 г топленого масла или жира

Налить в чашку молоко, топленое масло, добавить яйцо, сахар, соль, положить закваску, перемешать, всыпать муку и замесить тесто. Когда тесто поднимется, разделить на куски, обвалять в муке, раскатать, нарезать полоски толщиной с карандаш. Полоски разрезать на кусочки длиной около 5—6 см и обжарить в кипящем масле.

451. КЫРТЫЛДАК БООРСОК (БООРСОК ХРУСТЯЩИЙ)

1 кг муки, 100 г сливок, 80—100 г сахара, соль, 700—900 г молока, закваска. Для обжаривания: 600—700 г топленого масла

Замесить очень мягкое сдобное тесто и поставить в теплое место. Поднявшееся тесто разделить на кусочки, и сделать тонкие (толщиной около 5 мм) лепешки. Посыпать их мукой, нарезать небольшими ромбиками и обжарить в кипящем фритюре.

Готовые боорсоки откинуть на дуршлаг и дать стечь маслу.

452. КЕЕКЕР БООРСОК

1 кг муки, 75 г сахара, 500—700 г молока, соль, закваска. Для обжаривания: 500—600 г масла

Замесить очень кругое кислое тесто. Готовое тесто раскатать,

нарезать в виде кеекёра (фигурный сосуд из кожи для хранения кумыса) и обжарить во фритюре.

453. ТОКОЧ

1 кг муки, 200 г молока, соль, 1—2 яйца, закваска. Для фритюра: 500—600 г топленого масла

Замесить крутое кислое тесто. Когда оно поднимется, разделить на кусочки, раскатать лепешки толщиной 0,5 см, диаметром около 20 см, сделать ножом в 1—2 местах надрезы и обжарить по одной в кипящем масле.

КУЙМАК

Куймак (оладьи по-киргизски) готовят из жидкого теста. Особенно вкусен куймак, если его готовить на топленом масле.

454. КОР КУЙМАК

1 кг муки, соль, 50—75 г закваски, 3—4 яйца, 1 л молока. Для обжаривания: 600—800 г топленого масла

Развести закваску в теплом молоке, добавить взбитые яйца, соль, перемешать. Всыпать понемногу муку, приготовить жидкое тесто и поставить в теплое место. Брать смоченной ложкой тесто и класть на разогретую с маслом сковороду, поджаривать, переворачивая.

455. КУЙМАК

1 кг муки, 700—900 г воды, соль, закваска. Для фритюра: 600—700 г топленого масла

Приготовить кислое тесто чуть гуще чем для кор куймака. Когда оно подойдет, разделить на кусочки по 20—30 г, сделать маленькие тонкие лепешки и обжарить в кипящем масле.

456. БУРАМА

1 кг муки, соль, вода, закваска. Для обжаривания. 600—700 г растительного масла или нутряного жира

Замесить тесто чуть гуще чем для куймака. Когда оно подойдет, разделить на кусочки, раскатать жгутики толщиной в 0,5 см. Сделать из них крученые вертушки и обжарить в кипящем масле.

457. ЧАЛМАКЕИ

600—650 г муки, 500—600 г молока, 4—5 яиц, соль, закваска, 1 луковица, 300—400 г топленого масла (для обжаривания), 200—250 г айрана

В чашку с мукой влить молоко, добавить яйца, нарезанный лук, соль, закваску хорошо перемешать, поставить на некоторое время в теплое место. Готовую жидкую смесь влить в казан с перекаленным маслом и жарить, помешивая, до готовности. Готовый чалмакей откинуть на дуршлаг, дать стечь маслу. При подаче заправить айраном.

КАТТАМА

Каттама — слоеные лепешки из пресного теста, обжаренные в масле. Подают каттама к чаю обычно горячими.

458. КАТТАМА

1 кг муки, 200—250 г сливок, вода, соль. Для обжаривания: 350—450 г топленого масла

Замесить крутое пресное тесто, скатать в шар и дать расстояться. Затем тесто разделить на 4 части, раскатать толщиной около 1 мм.

Раскатанное тесто смазать сливками (можно использовать сливочное масло) и нарезать длинные полоски шириной около 3—4 см. Полоски (по одной или несколько) сворачивать в кружок, пока не получится круг диаметром около 15—20 см. Подготовленный круг теста положить плашмя на стол и раскатать в лепешку толщиной в 1 см. Иногда пласт теста, смазанный сливками, целиком сворачивают в рулет, затем в круг.

Казан нагреть, растопить масло, положить лепешку и обжарить с обеих сторон до образования румяной хрустящей корочки. Чтобы каттама не подгорела, в казан время от времени нужно подливать немного масла.

459. КАТТАМА С ЛУКОМ

1 кг муки, соль, 200—250 г сливок, лук, вода. Для обжаривания: 300—400 г топленого масла

Лук мелко нарезать, залить небольшим количеством воды, посолить и довести до кипения. На этом луковом отваре замесить тесто. В дальнейшем готовить как № 458.

460. ЖЫТТУУ КАТТАМА

1 кг муки, семена чернушки, кунжута и других пряностей, молоко, луковый отвар, 200—250 г сливок. Для обжаривания: 350—400 г топленого масла

Приготовить луковый отвар, как в № 459. Положить в него замоченные семена чернушки, кунжута и других пряностей, добавить молоко, всыпать муку и замесить крутое тесто. Дальше готовить как в № 458.

САМСА

Самса — это пирожки, печенные в тандыре или казане. В современных условиях их можно печь в электро- и газовой духовках.

Начинку для самсы можно приготовить самую различную: мясо зеленое, овощи, фрукты, бобовые и т. д. В начинку обязательно добавляется много лука, уксус, красный и черный перец, зелень, пряности.

461. САМСА С МЯСОМ

На тесто: 1—1,5 кг муки, соль, вода, закваска. На начинку: 700—800 г мяса, 100—150 г нутряного жира, 500—600 г лука, 2 головки чеснока, 4—5 веточек укропа, красный и черный перец, соль, уксус

Замесить крутое кислое тесто. Приготовить начинку: мелко нарезать или пропустить через мясорубку с крупной решеткой мясо, добавить накрошенный лук, чеснок, полить уксусом, посыпать перцем, посолить, тщательно перемешать и поставить на некоторое время в прохладное место.

Тесто раскатать чуть потолще чем для лапши, накрутить на скалку, разрезать ножом вдоль. Получившиеся полоски теста нарезать квадратиками, положить на них фарш и сделать пирожки в виде четырехугольника.

Подготовленные самсы смазать подсоленной водой и прилепить к стенкам раскаленного казана или тандыра. Когда самсы хорошенько подрумянятся осторожно отлепить их.

462. САМСА С ЗЕЛЕНЬЮ

На тесто: 1 кг муки, 2 стакана воды, 50 г дрожжей, соль. На начинку: 400—500 г мяса, пучок молодого клевера, пучок жусая, пучок листьев мяты, 1—2 пучка зеленого лука, пучок другой зелени (укропа, щавеля, зеленого чеснока и т. д.), 2—3 луковицы, 1—2 головки чеснока, 200—250 г ну-

трянного жира, 1 ст. ложка уксуса, соль, красный и черный перец

Приготовить крутое кислое тесто и разрезать на квадратики. Мясо и жир мелко нарезать, зелень, лук, чеснок накрошить, заправить уксусом, перцем, посолить и перемешать.

Сделать пирожки четырехугольной формы. Выпекается, как самса с мясом.

463. САМСА С ТЫКВОЙ

На тесто: 1—1,5 кг муки, 2—2,5 стакана воды, 50 г дрожжей, соль. На начинку: 400 г мяса, 200 г нутряного жира, 400 г тыквы, 300 г лука, 1 головка чеснока, укроп, красный и черный перец, соль

Приготовить крутое кислое тесто и нарезать на квадраты. Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть на крупной терке. Добавить мясо, жир, лук, чеснок, пряности и специи, перемешать. Дальше готовить, как обычно.

464. БЮКЮЛЮ САМСА

На тесто: 1—1,5 кг муки, 2—3 стакана воды, 50 г дрожжей, соль. На начинку: 1 кг мяса, 200—250 г курдючного сала, 600—700 г лука, красный и черный перец, тмин, 1—2 ст. ложки уксуса, соль

Приготовить крутое кислое тесто. Мякоть баранины нарезать плоскими кусочками размером

4х4 см, добавить нарезанное маленькими кубиками сало, накрошенный лук, посолить, посыпать перцем, тмином, полить уксусом, перемешать и мариновать некоторое время.

Способ приготовления см. № 461.

465. КАТТАМА САМСА (САМСА ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА)

На тесто: 1—1,5 кг муки, 200—250 г сливков, вода, соль. На начинку: 700—800 г мяса, 100—150 г сала, 500—600 г лука, 2 головки чеснока, укроп, красный и черный перец, соль, уксус

Приготовить тесто, как для каттамы (см. № 458), нарезать квадратами.

Мясо, сало, лук, чеснок мелко нарезать, заправить уксусом, перцем, зеленью, посолить и перемешать. Положить на квадраты теста по 1 ст. ложке фарша и слепить самсы. Выпекать самсы в раскаленном тандыре.

466. КОЁН КУЛАК

На тесто: 1 кг муки, 50 г дрожжей, молоко, соль. Состав фарша как для самсы с мясом (см. № 461)

Замесить крутое тесто и поставить на некоторое время в теплое место. Когда тесто подойдет, выложить на стол, разделить на куски и раскатать лепешки толщиной около 0,5—0,7 см и диаметром 20—25 см. На лепешки положить подготовленный фарш, слепить пирожки и обжарить в кипящем масле.

467. БАЛЫШ ТОКОЧ

На тесто: 1 кг муки, 700—900 г воды, соль, 50—60 г дрожжей. Состав фарша как для самсы с мясом (см. № 461).

Замесить не очень крутое кислое тесто. Готовое тесто разделить на кусочки, сделать лепешки толщиной 3—4 мм, диаметром 7—8 см. На лепешку положить ровным слоем подготовленный фарш, сверху накрыть такой же лепешкой и защипать края. Подготовленные пирожки по 2—3 шт. обжарить в кипящем масле.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Дрожжи должны быть свежие, мягкие, с приятным спиртным запахом.

Разводить дрожжи следует теплой водой или теплым молоком.

Подошедшее тесто рекомендуется хорошо обминать: из теста удаляется часть углекислого газа, взамен поступает воздух, что усиливает брожение, обеспечивая лучшее разрыхление и подъем.

Муку перед использованием необходимо просеять для удаления комочков и случайных примесей, а также для обогащения ее кислородом.

Хорошо замешенное тесто однородно, в нем нет комков, и оно легко отстает от рук и стенок посуды.

Яйца придают тесту пышность; если в тесто положить только яичные желтки, то изделия получаются более нежными и рассыпчатыми.



СЛАДОСТИ

По установившейся традиции киргизы перед любым праздничным или обычным домашним обедом и после него подают чай, а к чаю — обязательно различные мучные изделия и сладости.

Сладости и кондитерские изделия, которые подаются к киргизскому дасторкону, условно можно разделить на 3 группы.

К первой мы отнесли «восточные сладости» — нават, шимиме, парварда, ак печек, чайнама, халва и др.

Приготовление перечисленных сладостей требует специальных знаний, навыков, особых инструментов и оборудования и поэтому их почти невозможно приготовить в домашних условиях. Этим занимаются мастера — кандалатчи (кондитеры), которые есть почти в любом населенном пункте.

Кроме того, производство большинства этих сладостей налажено на предприятиях пищевой промышленности республики и ряде предприятий общественного питания.

Чаепитие в современной киргизской семье немыслимо без богатого разнообразия даров природы — прежде всего меда, свежих и сушеных фруктов и ягод, грецкого ореха, фисташки, миндаля. Они составляют вторую группу.

В третью группу мы включили сладости, которые можно приготовить в домашних условиях. Основой их являются вышеперечисленные дары природы, молочные продукты — каймак, сливки, мука и т. д. Целый ряд сладостей в киргизской кухне приготавливается из талкана и его сочетаний с другими продуктами.

Талкан чаще всего готовят из ячменя, пшеницы, кукурузы и проса. Зерно обжаривают в казане без масла, затем перемалывают на жаргылчаке, в ступе или на мельнице.

В талкане полностью сохраняются витамины и другие полезные вещества, содержащиеся в зерне. Поэтому он сытен и легко усваивается организмом.

Ниже мы предлагаем несколько рецептов сладостей.

СЛАДОСТИ

468. БАЛКАЙМАК (КАЙМАК С МЕДОМ)

*500 г каймака, 150—200 г меда
или 200—300 г навата, 50 г муки,
100—150 г молока*

Балкаймак — старинный деликатес.

Нагреть казан, налить каймак и перетапливать до тех пор, пока не начнет выделяться масло (около 10 минут). Всыпать муку, хорошо перемешать. Через 10—12 минут добавить мед, перемешать, через 5 минут снять с огня.

Балкаймак подают в горячем виде

Мед можно заменить наватом или сахарным песком, растворенным в молоке. Для приготовления балкаймака из сливок, полученных промышленным способом (20%), предварительно следует перетопить в казане 75—80 г сливочного масла, затем налить сливки, положить муку и т. д.

469. МЕМЕ БАЛКАЙМАК (БАЛКАЙМАК С ЯГОДАМИ)

*400 г каймака, 150 г сахарного
песка, 50—60 г муки, 100 г изюма,
100 г сушеного урюка (кураги),
150—200 г молока*

Перетопить каймак, добавить растворенный в молоке сахар, промытые изюм и курагу и тщательно перемешать. Через некоторое время всыпать муку, перемешать и через 10 минут снять с огня.

Подавать в горячем виде.

470. МАЛКАМ

*1—2 л кобыльего молока, 400—
500 г мяса, 100 г меда или сахара,
1 л воды, соль*

Нарезать небольшими кусочками мясо, положить в воду, посолить и поставить на огонь. Варить, пока вода не выпарится, затем налить половину молока и продолжать варить на очень слабом огне. Когда молоко наполовину испарится, долить оставшееся молоко, положить сахар и варить на медленном огне, пока не загустеет. Это блюдо считается деликатесом. В народной медицине оно применяется как диетическое.

Малкам подают и в горячем, и в холодном виде.

471. БАЛМАНЫЗ (ОРЕХИ В МЕДЕ)

300 г меда, 200 г орехов

Грецкие орехи пропустить через мясорубку. Чашку с медом поставить на огонь, нагреть, всыпать орехи, перемешать и через 2—3 минуты снять с огня.

Балманыз не только сладость, но и диетическое блюдо, обладающее целебными качествами.

472. ЖАНСАК

*200—250 г топленого масла,
300—400 г грецких орехов, 300—
400 г меда*

Орехи очистить и растолочь. Топленое масло перекалить и перелить в неглубокую чашку. По-

ложить в горячее масло толченые орехи, перемешать и немного остудить. Затем в масло добавить мед, перемешать и переложить в тарелки.

Жансак рекомендуется как сильнодействующее средство при истощении организма, восстанавливающее силы по 1 ст. ложке 3—4 раза в день натощак.

Если готовый жансак в горячем виде разлить в формы и высушить в тени, то получаются своеобразные конфеты.

473. КУДЮРЕК

На тесто: 1 кг муки, 200 г молока, 100 г сливок, 1—2 яйца, 50 г меда, 100 г сахара-песка, соль. Для обжаривания: 400—500 г топленого масла

В молоко добавить сливки, мед, влить яйца, посолить, всыпать муку и замесить крутое тесто, дать расстояться. Тесто раскатать, нарезать сначала узкими (чуть пошире лапши) длинными полосками, затем полоски нарезать поперек, чтобы получились очень мелкие боорсоки.

Масло нагреть, небольшими порциями обжарить в нем кудюрёк, посыпать сахарным песком или полить густым сахарным сиропом.

474. ЧУШТЕ

Для теста: 1 кг муки, соль, 10 яиц, 200 г молока, 1 ст. ложка бальзама «Арашан». Для сиропа: 1 кг меда, 200 г сахара, 100—150 г изюма, 100—150 г фисташек или ядрышек урюка. Для обжаривания: 500—600 г масла

Взбить в чашке яйца, добавить молоко, бальзам (или коньяк, другой бальзам), посолить, всыпать муку и замесить не очень

крутое тесто. Дать расстояться, затем раскатать, нарезать лапшу, просушить ее.

В казане нагреть масло и обжарить небольшими порциями лапшу.

Приготовить сироп: мед положить в чашку, поставить на огонь, растопить, добавить сахарный песок и мешать до тех пор, пока сахар не растворится полностью. Готовым сиропом (он должен быть очень густым, тягучим) залить жареную лапшу, добавить изюм, фисташки и тщательно, но осторожно, перемешать.

Готовый чуштё аккуратно выложить, остудить.

475. САНЗА

Для теста: 1 кг муки, 200 г молока, 100 г каймака, 200 г воды, 2—3 яйца, 2 ст. ложки сахарной пудры, соль, 1 чайная ложка соды. Для обжаривания: 400—500 г растительного масла

Замесить крутое слоёное тесто, накрыть салфеткой и дать расстояться. Затем тесто разделить на небольшие куски, скатать шарики величиной с куриное яйцо. В каждом шарике сделать сквозные отверстия, внутреннюю поверхность получившегося кольца смазать растительным маслом. Через некоторое время кольцо вывернуть и пальцами растянуть в длинный круг толщиной около 0,7 см, шириной 2—3 см. Каждый круг теста еще раз смазать маслом, осторожно свернуть в рулон, обжарить в кипящем масле, вынуть и посыпать сахарным песком.

Хворост можно приготовить и так: замесить тесто, как для боорсоков, раскатать, нарезать гофрированным ножом на узкие полоски. Полоски смазать маслом, свернуть и обжарить в масле. Подать в вазах, посыпав сверху сахарной пудрой.

476. КАНТ ТОКОЧ (ЛЕПЕШКИ В САХАРЕ)

Для теста: 1 кг муки, 200 г молока, 100 г сахара-песка, 100 г каймака (или 50 г топленого масла), 2—3 яйца, 200 г воды, соль, 1 чайная ложка соды. Для обжаривания: 500—600 г топленого масла

Приготовить крутое сдобное тесто, разделить на несколько кусочков и раскатать в виде небольших тонких лепешек. Лепешки по одной-две обжарить во фритюре, дать стечь маслу и обвалять в сахарном песке.

477. МЫКЧЫМА

2 лепешки, 250—300 г каймака, 50—100 г сахара-песка

Горячие лепешки крошить в чашку, добавить каймак, сахар, размять, чтобы хлеб и каймак перемешались. Сделать колобки.

Можно сделать мыкчыма без сахара со сливками, сметаной, сливочным или топленым маслом. Подать с айраном, кумысом, жармой или чаем.

478. СЫКМАК МЫКЧЫМА

200 г ореховых выжимок, 250 г молока, 2 лепешки, 3—4 ст. ложки сахара

Сыкмак — это выжимки, которые остаются после перегонки орехового масла. Лепешки крошить, смешать с выжимками, добавить молоко, сахар, хорошо все размять. Сделать колобки. Вместо молока можно добавить сливки или топленое масло.

479. СЁК

500 г жареного пшена (или талкана из проса), 200 г сахара-

песка (или мёда), 300 г топленого масла, 200 г молока

Молоко вскипятить, добавить масло и сахар, тщательно перемешать, всыпать пшено и варить до готовности. Готовую массу остудить (если она получилась слишком густой, добавить немного сливок), сделать шарики и слегка подсушить.

Вместо пшена можно использовать пшеничный талкан.

480. ЖЕНТЕК

1 кг пшеничного талкана, 500 г пшена, 500 г сливок или топленого масла, 500 г сахарного песка (или мёда)

Сёк и жентек — обрядовые блюда, которые готовят для угощения по поводу рождения ребенка.

Талкан, пшено, сахар, масло тщательно перемешать. При желании можно добавить мед, сливки или молоко.

Иногда из этой сладкой массы делают изделия различной формы — шарики, палочки и т. д.

481. ЖАНЧЫМАЛ

300 г пшена, 400 г очищенных грецких орехов, 300 г сахара, 400 г молока (или сливок), 200 г пшеничного талкана, 100 г изюма

Орехи растолочь, положить в раскаленный казан и залить молоком. Когда молоко закипит, всыпать пшено, перебранный и промытый изюм, сахар, перемешать, снять с огня и дать немного постоять с закрытой крышкой. Затем добавить талкан, еще раз хорошенько перемешать, сделать из получившейся массы шарики величиной с яйцо, уложить на блюдо и подать на стол.

Вместо пшена можно использовать толченую жареную кукурузу молочной спелости.

482. ТАТТУУ ТАЛКАН (ТАЛКАН С САХАРОМ)

500 г пшеничного талкана, 300 г сахара

Талкан перемешать с сахаром и подать к чаю.

483. КЕЕЛЕГЕН ТАЛКАН

300 г талкана, 200 г меда (или сливок), топленого масла, молока

Мелкого помола талкан из хорошо прожаренного зерна смешать с медом, сделать колобки. Вместо меда можно использовать молоко, топленое масло, сливки, сливочное масло и т. д.

484. КУРУТ ТАЛКАН (ТОЛЧЕННЫЙ КУРУТ С САХАРОМ)

1 кг курута, 500 г сахара

Курут растолочь, просеять через сито и перемешать с сахаром. Подать к чаю.

485. ХАЛВА

1 кг сахара-песка, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2—3 ст. ложки сока черной смородины, 300 г ядрышек урюка (фисташки или миндаля), 1—2 г лимонной кислоты (можно 1 чайную ложку уксуса или 1—2 капли фруктовой эссенции), 100 г масла

Сначала приготовить густой сироп: сахар растворить в небольшом количестве воды, поставить на огонь и довести до кипения. Через 10—15 минут всыпать муку, добавить сок смородины, лимонную кислоту (или ее заменитель), снять с огня, положить толченые ядрышки урюка, перемешать и оставить на некоторое время.

Дно неглубокой эмалированной чашки смазать маслом, налить получившуюся густую массу слоем примерно в 1,5—2 см и остудить. Когда масса затвердеет, разрезать ее ножом на прямоугольные кусочки, высушить и уложить горкой в вазу.

486. ХАЛВА С ОРЕХОВЫМИ ВЫЖИМКАМИ

1 кг сахара, 1 ст. ложка муки, 2—3 капли фруктовой эссенции или лимонной кислоты, 100 г ореховых выжимок

Готовится так же, как халва (см. № 485). Только вместо ядрышек урюка в сироп добавляют выжимки, оставшиеся после перегонки орехового масла.

487. КАНДАЛАТ

1 кг сахара-песка, 300—400 г воды, 500—700 г миндаля, 2—3 г лимонной кислоты, 50—75 г топленого масла

Приготовить густой сахарный сироп с лимонной кислотой. Ядрышки миндаля обжарить в раскаленном казане без масла, затем разложить на салфетки и остудить.

Дно плоского металлического блюда смазать маслом, поставить на огонь и нагреть. Поджаренные ядрышки кучками по 3—4 штуки уложить на блюдо, каждую кучку полить небольшим количеством сиропа. Через 5—6 минут блюдо с готовым кандалатом снять с огня, остудить.

Ядрышки можно уложить на блюдо сплошным слоем, залить сиропом, остудить и, когда кандалат затвердеет, разрезать на куски.

Вместо миндаля можно использовать грецкие или земляные орехи, фисташки или ядрышки урюковых косточек.

488. НИШАЛДА

1 кг сахара, 1 л воды, 4—5 яичных белков, 50 г коньяка или бальзама «Арашан», 50 г жантака (мыльного корня), 1—2 г ванилина или лимонной кислоты

Приготовить густой сахарный сироп, охладить. Взбить яичные белки до пенообразного состояния. Жантак очистить, нарезать на маленькие кусочки, положить в чайник с небольшим количеством воды и варить на слабом огне около 20—25 минут. Затем отвар охладить, процедить через марлю, добавить яичные белки и взбить. Получившуюся массу смешать с готовым сиропом, добавить коньяк, лимонную кислоту и мешать до тех пор, пока не образуется густая белая тягучая масса.

У правильно приготовленной нишалды сироп не отделяется от пены и не оседает на дно, а при пробе ощущаются кристаллы загустевшего сахара.

Готовую нишалду разлить в пиалы и подать к чаю.

489. КУУРУЛГАН ДАНЕК (ЖАРЕННЫЕ ЯДРЫШКИ УРЮКА)

Абрикосовые или урюковые косточки замочить в соленой воде на двое суток. Затем косточки высушивать на солнце в течение 2—3 дней. Подготовленные косточки расколоть, вынуть ядра и обжарить в раскаленном казане, смазанном маслом. Готовые ядрышки подать к чаю.

Так же можно приготовить ядрышки фисташки, миндаля или арахиса

Ядрышки урюка можно приготовить и другим способом: косточки, не замачивая в соленой воде, расколоть, высушить, положить в казан, посыпать солью и обжарить.

490. БАДЫРАК

300—400 г кукурузного или пшеничного зерна, 100 г растительного масла, 50—60 г сахара

Бадырак — это жареное кукурузное или пшеничное зерно. Иногда его готовят из ячменя.

Сухой чистый песок сильно нагреть в казане. Небольшими порциями насыпать зерно и жарить, постоянно помешивая шумовкой. Когда зернышки полопаются, образуя белые хлопья, выложить в решето и отсеять песок. Посыпать хлопья сахаром и подать.

Есть еще один способ приготовления бадырака. В казане прокалить масло. Жарить зерно до тех пор, пока не образуются хлопья. Сделать густой сахарный сироп, скатать из хлопьев шарики и обваливать их в сиропе.

491. ЧЁКМЁ

300 г кукурузного или пшеничного зерна, 250 г топленого масла

Чёкмё — старинное, очень питательное кушанье. Его давали борцам перед соревнованиями. Сейчас это одно из любимых лакомств детей.

В прокаленное масло небольшими порциями положить зерно, жарить до тех пор, пока кукуруза не начнет лопаться. Хлопья отделить (их можно использовать для приготовления бадырака), а целые зерна замочить в топленом масле. Через 2—3 часа чёкмё будет готов. Подают его с кумысом или айраном. В чёкмё можно добавить сахар, изюм, ядра ореха или урюковые косточки

492. КУРМАЙЫ ДАНЕК (СУШЕНЫЙ УРЮК С ЯДРЫШКОМ)

Крупные спелые плоды урюка разделить пополам, косточки расколоть. Вынутые ядра снова вло-

жить в плоды и высушить в тенистом, хорошо проветриваемом месте. Подать к чаю в качестве сладости.

Сушеный урюк следует промыть в полотняных мешочках.

493. КИЛАС КАНТ (СУШЕНАЯ ЧЕРЕШНЯ С САХАРОМ)

1 кг черешни, 300—400 г сахара

КЫЯМ (ВАРЕНЬЕ)

Приготовление сиропа. В эмалированную чашку налить немного воды, положить сахар и кипятить, помешивая, до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Затем добавить ягодный сок и кипятить 10—15 минут. На 1 кг в зависимости от сорта, требуется от 1, до 2 кг сахара.

494. КЫЯМ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ (1)

1 кг меда, 1 кг очищенных грецких орехов

Спелые грецкие орехи расколоть, вынуть ядрышки, сушить 2—3 дня на солнце, затем обжарить. Высушенные и обжаренные ядрышки залить медом, перемешать и переложить в простерилизованные стеклянные банки.

Вместо грецких орехов можно использовать обжаренные ядрышки урюка, фисташки или миндаля, а вместо меда — сахарный сироп.

495. КЫЯМ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ (2)

1 кг очищенных орехов, 1 кг меда, 1,5 стакана воды

Орехи расколоть, вынуть ядрышки, промыть и просушить. В воду добавить часть (200 г) меда и сварить сироп. В кипящий сироп положить орехи и варить

Очистить черешню от косточек. Подготовленные ягоды уложить на посыпанную сахаром фанеру, густо посыпать сахаром, накрыть марлей и сушить в тенистом проветриваемом месте. Через каждые 2—3 дня ягоды следует переворачивать.

Через 8—10 дней черешня будет готова. Таким же способом можно высушить урюк, алычу, сливу, персики и т. д.

10—15 минут. Затем снять с огня, добавить оставшийся мед, перемешать и разлить в подготовленные стеклянные банки.

496. КЫЯМ ИЗ ЕЖЕВИКИ

1 кг ежевики, 1,5 кг сахара, 100 г воды

Ягоды ежевики перебрать, промыть, слегка подсушить. Приготовить сахарный сироп, опустить в него подготовленные ягоды и варить на слабом огне 15—20 минут. Снять с огня, остудить и оставить на сутки. На другой день кыям сварить до готовности. Иногда ежевику пропускают через мясорубку и варят в один прием.

497. КЫЯМ ИЗ СМОРОДИНЫ

1 кг смородины, 1,5 кг сахара, 100 г воды

Смородину перебрать, промыть, просушить. Приготовить густой

сироп, опустить в него ягоды и варить на слабом огне в два приема по 15—20 минут. Время от времени следует снимать пену деревянной ложкой.

Смородину можно пропустить через мясорубку или размять деревянной ложкой.

498. КЫЯМ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

1 кг земляники, 1,5 кг сахара, 150 г воды

Ягоды земляники очень нежны и поэтому перебирать и промывать их следует с большой осторожностью. Подготовленные ягоды залить сиропом и варить на медленном огне около 15—20 минут.

499. КЫЯМ ИЗ КЛУБНИКИ

1 кг клубники, 1,5 кг сахара, 150 г воды

Готовится так же, как кыям из земляники.

500. КЫЯМ ИЗ МАЛИНЫ

1 кг малины, 1,2 кг сахара

Малину перебрать, засыпать сахаром и поставить в прохладное место на 1—2 суток. Когда сахар растворится в выделившемся соке, поставить на слабый огонь, довести до кипения и снять с огня.

501. КЫЯМ ИЗ ЯГОД ТУТОВНИКА

1 кг ягод тутовника, 1,5 кг сахара

Для варки используют ягоды красного тутовника. Готовится так же как кыям с малиной, с той лишь разницей, что варить следует в два приема по 10—15 минут.

502. КЫЯМ ИЗ ЯГОД ОБЛЕПИХИ

1 кг ягод облепихи, 1,8—2 кг сахара или меда

Ягоды облепихи собирают поздней осенью, после первых морозов: подмораживание уменьшает терпкость ягод.

Ягоды перебрать, промыть в холодной воде и подсушить. Готовить так же как кыям из малины. Цвет готового кыяма ярко-желтый, вкус кисло-сладкий.

Ягоды облепихи очень терпкие, кислоты на вкус, поэтому сахара требуется больше, чем для других видов кыяма. Кыям можно приготовить как из целых ягод, так и из ягод, пропущенных через мясорубку.

Иногда ягоды пропускают через мясорубку, смешивают с медом и заливают в стеклянные банки, не подвергая тепловой обработке.

503. КЫЯМ ИЗ ДЫНИ

1 кг дыни, 1,2 кг сахара, ванилин, лимонная кислота

Для кыяма используют твердые, полуспелые дыни местных сортов.

Дыню разрезать пополам, удалить семена, срезать корку и нарезать кубиками. Подготовленные кусочки дыни опустить в кипяток на 3—5 минут, затем вынуть, положить в чашку, посыпать сахаром и остудить.

Взять 2 стакана воды, в которой бланшировали дыню, всыпать туда оставшийся сахар и сварить сироп. Горячим сиропом залить дыню и оставить на 8—9 часов. Затем сироп слить, прокипятить и снова залить дыню. Через 8—9 часов повторить эту операцию, остудить, дать несколько часов постоять, затем сварить до готовности. Перед тем, как снять с огня, добавить в кыям ванилин, лимонную кислоту. Готовый кыям

остудить, разлить в стеклянные банки и плотно закрыть крышками.

504. КЫЯМ ИЗ ВИНОГРАДА

1 кг винограда, 1,2 кг сахара-песка, ванилин

Спелые ягоды винограда перебрать, промыть и опустить на 1—2 минуты в кипяток. Затем ягоды положить в таз, засыпать частью сахара. Из оставшегося сахара сварить сироп, залить им виноград и оставить на 7—8 часов. Затем сироп слить, прокипятить и вторично залить ягоды. Через 7—8 часов эту операцию повторить, дать постоять еще 7—8 часов, поставить на огонь, варить до готовности. Перед концом варки в кыям добавить ванилин.

505. КЫЯМ ИЗ ВИШНИ

1 кг вишни, 1,5—1,8 кг сахара

Спелую вишню перебрать, промыть в холодной воде, смешать с сахаром и оставить на 1—1,5 суток. Когда сахар полностью растворится, варить в 2 приема по 15—20 минут.

506. КЫЯМ ИЗ ЧЕРЕШНИ

1 кг черешни, 1,5 кг сахара-песка, 1 стакан воды

Черешню перебрать, промыть и посыпать сахаром. Затем приготовить сироп, залить им подготовленные ягоды и варить в два приема по 10—15 минут.

507. КЫЯМ ИЗ АЛЫЧИ

1 кг алычи, 1,5—1,8 кг сахара, 2 стакана воды

Спелые плоды алычи перебрать, промыть и подсушить. Часть са-

хара растворить в воде, сварить густой сироп, опустить в него алычу, добавить еще сахара и варить 20—25 минут. Затем снять с огня, засыпать оставшимся сахаром и поставить на сутки в прохладное место. На следующий день кыям довести до готовности. Вкус кыяма из алычи кисло-сладкий, цвет — темно-оранжевый.

508. КЫЯМ ИЗ ДИКОЙ СЛИВЫ

1 кг дикой сливы, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды, ванилин или лимонная кислота

Плоды сливы промыть, удалить косточки и приготовить таким же способом, как кыям из алычи.

509. КЫЯМ ИЗ АБРИКОСОВ

1 кг абрикосов, 1,5 кг сахара, лимонной кислоты, 1 стакан воды

Твердые, не совсем созревшие плоды абрикоса промыть, удалить косточки, залить горячим сиропом и оставить на сутки. На следующий день слить сироп, вскипятить, снова залить абрикосы и оставить еще на одни сутки. На третий день абрикосы довести до готовности на медленном огне. Перед тем как снять с огня, в кыям добавить лимонную кислоту. Косточки можно расколоть и ядрышки сварить вместе с плодами.

510. КЫЯМ ИЗ ПЕРСИКОВ

1 кг персиков, 1,2 кг сахара, 1 стакан воды, лимонная кислота или ванилин

Персики опустить на 1—2 минуты в горячую воду, затем подсушить, очистить от кожицы.

Крупные плоды разделить на половинки и удалить косточки, мелкие использовать вместе с косточками. Подготовленные персики уложить в таз, залить горячим сиропом. Дальше готовить так же как кьям из абрикосов.

511. КЯМ ИЗ ЯБЛОК

1 кг яблок, 1,5 кг сахара, 1—1,5 стакана воды, ванилин

Для кьяма наиболее пригодны сладкие сорта яблок. Крепкие спелые яблоки промыть в холодной воде, нарезать небольшими дольками, удалить сердцевину и опустить в кипяток на 5—6 минут. Затем яблоки сразу остудить, положив в холодильник или в холодную воду. Приготовить сироп, опустить в него яблоки и варить до тех пор, пока они не станут прозрачными. Перед окончанием варки в кьям добавить ванилин.

512. КЯМ ИЗ ГРУШ

1 кг груш, 1,5 кг сахара, лимонная кислота и ванилин

Крепкие, не перезрелые груши очистить от кожуры, удалить сердцевину, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла груши, и варить 15—20 минут. Затем груши вынуть и остудить. В другую чашку отлить 2 стакана грушевого отвара, полученного при варке, положить сахар и приготовить сироп. В горячий сироп опустить подготовленные груши и на медленном огне варить до готовности. Перед окончанием варки в кьям добавить ванилин и лимонную кислоту.

513. КЯМ ИЗ АЙВЫ

1 кг айвы, 1,5 кг сахара, лимонная кислота

Готовить так же как кьям из груши.

514. КЯМ ИЗ РАЕЧКИ

1 кг раечки, 1,5 кг сахара

Раечки промыть, мелкие использовать целиком, а более крупные разделить на половинки и удалить сердцевину. Варить так же, как кьям из яблок (см. № 511).

515. КЯМ ИЗ ПОМИДОРОВ

1 кг помидоров, 1,2—1,5 кг сахара

Отобрать спелые твердые помидоры, ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими ломтиками, засыпать половиной имеющегося сахара и оставить на одни сутки. На другой день помидоры поставить на огонь, довести до кипения, засыпать частью оставшегося сахара и оставить еще на одни сутки. На третий день засыпать оставшимся сахаром, поставить на огонь, варить около 10 минут. Снять кьям с огня, дать постоять еще сутки и на четвертый день довести до готовности. Долго хранить кьям из помидоров нельзя.

516. ЯГОДЫ В САХАРЕ

1 кг ягод, 1,5 кг сахара

Отобрать твердые целые ягоды, промыть в холодной воде, ошпарить кипятком и подсушить. В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку положить ряд ягод, посыпать сахаром, на сахар второй ряд ягод и т. д. Когда

банка наполнится, закрыть ее крышкой и поставить в прохладное место. Приготовленные таким способом ягоды полностью сохраняют в себе витамины и другие полезные вещества.

Такое «холодное» варенье можно приготовить из смородины, костяники, земляники, ежевики, клубники, облепихи и яблок. У алычи, вишни и черешни следует предварительно удалить косточки.

Иногда «холодное» варенье го-

товят и таким образом: перебранные промытые ягоды пропускают через мясорубку, добавляют сахар и выдерживают в прохладном месте до тех пор, пока сахар полностью не растворится в ягодном соке. Время от времени ягоды перемешивают деревянной ложкой. Готовое варенье перекладывают в стеклянные банки и хранят в прохладном месте.

Если варенье начнет портиться, его можно прокипятить,



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Плоды и ягоды для кыяма следует отбирать крупные, спелые, неповрежденные.

Варят кыям на слабом огне, периодически помешивая.

Для варки лучше использовать эмалированную чашку или медный таз.

Появляющуюся пенку снимают деревянной ложкой.

Готовность кыяма можно определить по следующим признакам:

— капля сиропа в холодной воде не расплывается, сохраняет свою форму;

— ягоды не всплывают, а равномерно распределены в сиропе;

— ягоды полностью пропитываются сиропом и становятся прозрачными;

— к концу варки в центре таза собирается пенка, которая не расходится по краям.



НАПИТКИ

Горячие и прохладительные напитки (суусун) — неотъемлемая часть киргизской кухни.

Горячие напитки составляют главным образом различные виды чая — черный и зеленый в разных сочетаниях, созданный на основе традиционного чая куурма чай, а также плодово-ягодные чайные напитки.

Большим разнообразием отличаются прохладительные напитки. Они представлены традиционно киргизскими напитками из молочных и кисломолочных продуктов, талкана; шербетами, чюлю (компоты), шире (соки).

В этом разделе книги приведен также рецепт приготовления бозо — старинного напитка киргизов.

Своеобразие напитков киргизской кухни в том, что многие из них выступают и в роли обычного кушанья. Так, например, еще русский ученый В. И. Кушелевский в книге «Сведения для медицинской географии и санитарное состояние Ферганской области» дал описание так называемого «ак чая» (горячее питье из чая с молоком с добавлением жареной муки) и отметил, что «подобные напитки больше похожи на очень жидкий суп, нежели чем на чай».

То же самое можно сказать и о жарма, максые, бозо и других напитках. Присутствие в их составе муки, талкана и т. д. делает их сытными. Нередко они подаются на стол с лепешками, как холодное первое блюдо.

Кроме напитков, приготовляемых в домашних условиях, широко используются минеральные воды, которые составляют одно из главных природных богатств Киргизии. Наиболее известны минеральные воды «Ак-Суу», «Джалал-Абадская», «Арашан», «Кара-Шоро», которая по своему химическому составу близка к знаменитым Ессентуковским водам, а по целебным качествам даже превосходит их.

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ

Первые письменные сведения о чае датированы началом II тысячелетия до нашей эры.

В состав чая входят кофенин, танин, эфирные масла, витамины С₁ В₁ Д₁ Р, алколоиды, дубильные белковые вещества.

Кофенин — вещество, тонизирующее и несколько возбуждающее деятельность сердца и нервной системы. Танин и эфирные масла придают напитку тонкий вкус и аромат чая. Видный советский ученый академик А. Л. Курсанов, исследовавший биологическое воздействие танина на организм человека, отметил, что кроме того, что танин обладает всеми полезными свойствами витамина Р, он способствует укреплению мельчайших кровеносных сосудов и содействует накоплению в организме витамина С.

Чай — это великолепно утоляющий жажду напиток с ярко выраженными целебными свойствами. В нашей стране чай выращивают в Краснодарском крае, Грузии, Армении, Азербайджане и в южных районах Узбекистана.

В республике употребляют черный и зеленый чай.

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ

Черный чай темно-коричневого цвета, с особым ароматом и характерным вкусом. Вкус чая, его аромат зависят от того, как Вы его заварите.

517. ЗАВАРИВАНИЕ ЧАЯ

Чай заваривается в фарфоровом чайнике, подается в пиалах.

Чайник ополоснуть горячей водой, положить сухой чай, залить кипятком на 1/3 объема чайника. Настоять 5—10 минут, накрыть

салфеткой, после чего долить кипятком.

Кипятить заваренный чай или длительно оставлять его на плите нельзя, так как от этого ухудшаются аромат и вкус чая.

На порцию чая (200 мл) расходуется 1 г сухого чая. Если вы хотите приготовить крепкий чай, увеличьте закладку сухого чая до 2 г.

518. АКТАГАН ЧАЙ

(ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ)

1 л воды, 4—5 чайных ложек сухого чая, 400—500 г молока, соль, черный перец, 50—75 г топленого масла или сливок

В чайник положить заварку, залить кипятком и дать настояться. Горячий настой процедить, добавить молоко, посолить и поставить на огонь. Довести до кипения, заправить перцем, добавить топленое масло или сливки и снять с огня.

519. КАЙМАК ЧАЙ

(ЧАЙ СО СЛИВКАМИ)

1 л воды, 4—5 чайных ложек чая, 100—150 г каймака или сливок, 75—100 г сахара

Заварить чай, процедить, налить в чайник, добавить каймак или сливки, сахар, перемешать, поставить на огонь и довести до кипения.

520. МАЙ ЧАЙ

(ЧАЙ С ТОПЛЕННЫМ МАСЛОМ)

1 чайник готового чая, 100—150 г топленого масла, 3—4 ст. ложки сахара, черный перец

Крепкий чай разлить в пиалы, положить сахар, крошить ле-

пешки, добавить в каждую пиалу по 2—3 чайные ложки топленого масла, посыпать черным перцем.

521. СЮЗЬМЕ ЧАЙ (ЧАЙ ПО-КЕТМЕН-ТЮБИНСКИ)

1 л готового чая, 150—200 г сюзьме

Чай разлить в пиалы. В каждую пиалу положить по 1—2 чайные ложки растертого в горячей воде сюзьме. Такой чай обладает приятным кисловатым вкусом и хорошо утоляет жажду.

522. УБАЙ ЧАЙ (ЧАЙ С КУРУТОМ)

1 л крепкого чая, 80—100 г курута, 50—70 г каймака

Курут размочить в горячей воде, добавить свежий каймак, перемешать и поставить в теплое место.

Крепко заваренный чай процедить, добавить убай (курут), смешанный с каймаком, и поставить на огонь на несколько минут. К чаю подать лепешки и сладости. Убай чай в народной медицине рекомендуется как диетический напиток.

523. БАЛ ЧАЙ (ЧАЙ С МЕДОМ)

1 л чая, 2—3 ст. ложки меда

Готовый чай процедить, немного остудить, положить мед, перемешать. Чай с медом — хорошее потогонное средство.

524. МУРЧ ЧАЙ (ЧАЙ С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ)

1 л кипятка, 1—2 чайные ложки заварки, черный перец

В чайник положить заварку, налить кипятка, добавить черный перец и поставить на огонь на 1—2 минуты. В такой чай можно добавить сливки или топленое масло. Чай рекомендуют при простудах.

525. ТАТТУУ ЧАЙ (ЧАЙ, ЗАВАРЕННЫЙ С САХАРОМ)

0,8—1 л кипятка, 1—2 чайные ложки заварки, сахар

В чайник положить заварку, налить кипятка. Добавить сахар, перемешать и поставить на огонь на несколько минут.

К чаю подать лепешки или боорсоки.

526. КОШКОН ЧАЙ (ЧАЙ СМЕШАННЫЙ)

1 л крутого кипятка, 1 чайная ложка черного чая, 1—2 чайные ложки зеленого чая, 1 ст. ложка бальзама «Арашан»

В чайник положить чайную ложку черного чая, налить крутой кипятка и поставить на огонь. Через 2—3 минуты в чайник положить зеленый чай, дать настояться, снять с огня, накрыть салфеткой. Такой чай ароматен, хорошо утоляет жажду. Несколько капель бальзама улучшают вкус чая.

527. КАМ ЧАЙ

0,8—1 л кипятка, 4—5 чайные ложки чая

В чайник для заваривания налить кипятка, положить сухой чай и укутать салфеткой. В таком чае полностью сохраняются все полезные свойства чая. Кам чай чаще подают после сытных блюд.

КЕК ЧАЙ (ЗЕЛЕНый ЧАЙ)

Зеленый байховый чай отличается от обычного приятным горьковатым вкусом, ароматом, цветом настоя, у него оливково-зеленая окраска, светло-желтый, золотистый настой, сильный, ярко выраженный аромат.

При выработке зеленого чая чайный лист не подвергают заваливанию и ферментации, как черный байховый, а только пропаривают его, подсушивают, скручивают, снова сушат и сортируют. Зеленый чай хорошо утоляет жажду. Особенно он популярен в южных районах Киргизии.

528. ЗАВАРИВАНИЕ КЕК ЧАЯ

0,5 л кипятка, 1—2 ст. ложки чая

Зеленый чай обычно заваривают в небольших фарфоровых чайниках. Чайник сполоснуть кипятком, положить заварку, налить кипятка и поставить на огонь на 1—2 минуты. Заварку после употребления не выливают; ее можно использовать вторично и чай будет по-прежнему крепким.

529. РАИС ЧАЙ

0,5 л кипятка, 2—3 ст. ложки чая

В чайник положить заварку, залить кипятком. Такой чай очень крепок и ароматен. Его подают после жирных блюд.

530. ЖАКНА ЧАЙ

1 л кипятка, 1—2 ст. ложки сухого чая

Заварить слабый чай, остудить и дать отстояться. Подать в качестве прохладительного напитка.

КУУРМА ЧАЙ

Куурма чай по своей консистенции и питательности больше относится к супам, нежели к чаю

В народной медицине куурма чай известен как диетический напиток: является великолепным средством против простуды.

Куурма чай отличается от других горячих напитков прежде всего тем, что в его состав входит жаренная в топленом или на бараньем жире мука. Муку жарят постоянно помешивая, чтобы она не подгорела. Хорошо прожаренная мука приобретает светло-коричневый цвет. Муку можно прожарить заранее, тогда ее нужно хранить в эмалированной или стеклянной посуде. Иногда вместо муки используется пшеничный талкан.

531. КУУРМА ЧАЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

4—5 чайных ложек черного чая, 2 стакана молока, 100 г сливок, 80—90 г жареной муки, соль по вкусу

Заварочный чайник сполоснуть кипятком, положить чай, залить крутым кипятком, накрыть салфеткой и поставить на несколько минут. Готовый настой (получается 500—600 г) процедить, налить в казан, довести до кипения, добавить молоко, сливки, жареную муку, посолить, кипятить несколько минут. Затем снять с огня, положить соль, перемешать, немного остудить, разлить в пиалы. Этот напиток по желанию можно приготовить густым или жидким.

532. ШИР ЧАЙ

3—4 чайных ложки чая, 250—350 г сливок, 75—80 г жареной муки, 100 г меда

Готовится так же как куурма чай, однако в шир чай не кладут соли и он чуточку жиже, чем куурма чай.

533. АК ЧАЙ

3—4 чайные ложки чая, 500 г молока, 100 г жареной муки, соль, черный перец, 50 г топленого масла, 100—150 г сахара

Готовится так же как куурма чай, только в ак чай следует добавить топленое масло и заправить черным перцем.

534. ЭТКЕН ЧАЙ

3—4 чайные ложки чая, 500 г молока, 100 г сливок (или топленого масла), черный перец, соль

Готовится так же как куурма чай, только без добавления сахара. Перед снятием с огня заправить черным перцем.

МЕМЕ ЧАЙ

(ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ
ЧАЙНЫЕ НАПИТКИ)

Различные чай из горных трав, ароматных корней, ягод и фруктов известны не только как ароматные, утоляющие жажду напитки, они обладают и отличными лечебными свойствами. Употребляют чай-отвары в горячем и в холодном виде.

535. АЛМА ЧАЙ

(ЧАЙ ЯБЛОЧНЫЙ)

1 л кипятка, 100 г сушеных (или 200 г свежих яблок), 50 г сахара, щепотка черного чая

Сушеные яблоки помыть, положить в чайник, добавить сахар,

чай, залить крутым кипятком и поставить на огонь. Кипятить 1—2 минуты, снять с огня.

536. УРЮК ЧАЙ

(ЧАЙ УРЮКОВЫЙ)

1 л кипятка, 100—150 г сушеного урюка, 40—50 г сахара, щепотка сухого черного чая

Сушеный урюк перебрать, промыть, положить в чайник, залить кипятком, добавить сахар и кипятить 1—2 минуты. Перед снятием с огня добавить сухой чай.

537. ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ

2—3 сушеных урюка, 2—3 сушеные сливы, 1 ст. ложка сушеной вишни, 3—4 дольки сушеных яблок, сушеные ароматные травы, 1 л кипятка, сахар по вкусу

Вишни, сушеные яблоки промыть в холодной воде, положить в чайник, добавить сахар, сушеные ароматные травы, залить кипятком и кипятить 3—4 минуты.

538. ЧАЙ АРОМАТНЫЙ

Листья ежевики, малины, земляники, ягоды смородины вместе с листьями промыть, положить в чайник, добавить немного зире, 4—5 горошин чернушки, 1 ст. ложку измельченного зверобоя, залить кипятком и кипятить 1—2 минуты. Снять с огня, накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 3—5 минут.

539. ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ

Заварить чай, процедить, положить сахар, 2—3 ложки черносмородинового, сливового или абрикосового варенья, поставить на огонь и довести до кипения.

СУУСУН (ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ)

Прохладительные напитки в киргизской кухне условно можно разделить на две группы. Первая — киргизские традиционные напитки, приготовленные из кисломолочных продуктов, растертых в воде или смешанных с бульоном, а также несколько видов напитков из талкана, бозо, так называемые чалапы — кисломолочные продукты, разбавленные водой. Вторая — различные шербеты, чюлю и шире.

КИРГИЗСКИЕ ТРАДИЦИОННЫЕ НАПИТКИ

540. АК СЕРКЕ

1 л бульона, 200 г сюзьмё (кумыса или айрана)

Бульон, в котором варила лапша для бешбармака, отлить, смешать с сюзьмё (можно с айраном или кумысом). Ак серке подают в теплом виде после наарына или бешбармака. Он утоляет жажду, способствует усваиванию организмом жирной пищи.

541. АЛАДЕН

1 л мясного бульона, 300—400 г айрана

Крепкий мясной бульон смешать с айраном. Аладён так же, как и ак серке, подают после бешбармака или наарына.

542. КАРАДЕН

1 л бульона, 300—350 г холодной воды

В теплый мясной бульон добавить холодную кипяченую воду и перемешать.

543. ЭЗГЕН КУРУТ (КУРУТ РАСТЕРТЫЙ)

300—400 г курута, 1—1,5 л кипяченой воды

Курут сполоснуть холодной водой, залить теплой кипяченой водой, тщательно растереть, чтобы не было комочков и остудить.

544. ЭЗГЕН СЮЗЬМЕ (СЮЗЬМЕ РАСТЕРТЫЙ)

200 г сюзьмё, 500—800 г воды

В теплую кипяченую воду положить сюзьмё, растереть и остудить.

545. ЖАРМА

1 л жарма, 200 г айрана, (или сюзьмё)

Готовый жарма (см. № 131) остудить, заправить айраном или сюзьме.

546. МАКСЫМ

200 г талкана, 4—6 л воды, соль, 50—60 г пшеничной муки, 250—300 г закваски

Старинный холодный напиток максым готовят из пшеничного, ячменного или кукурузного талкана. Иногда ячменный талкан смешивают с кукурузным или пшеничным.

Самый лучший по качеству максимум получается из ячменного талкана. Максимум, приготовленный из него, хорошо бродит, талкан в нем не оседает и, самое главное, он приятен на вкус. В зависимости от того, какой талкан используется для приготовления максима, его называют по-разному: ячменный максимум, пшеничный максимум и т. д.

Воду нагреть, помешивая, всыпать талкан, размешать, чтобы не было комочков, посолить, варить до готовности. Снять с огня, остудить до 20—25°C, время от времени помешивая, затем вылить в посуду с закваской, всыпать, помешивая, муку. Поставить в теплое место, накрыть чем-нибудь. Через 8—10 часов максимум будет готов.

В качестве закваски можно использовать максимум, приготовленный в предыдущий день, кумыс, пиво.

При подаче его необходимо тщательно размешать.

Максимум нужно готовить каждый день. Чтобы закваска не теряла силу, желательно через каждые 2—3 дня варить максимум с добавлением 500—600 г молока или кумыса.

547. АЧЫМА

200 г талкана, 4—6 л воды, соль, 250—300 г закваски

Готовить так же, как максимум (см. № 546), но ачима заквашивают без добавления муки.

548. БОЗО

1 кг крупы, 200—250 г угута, 1—2 л закваски, 1,5—2 л теплой воды

Бозо готовят из толченого или крупномолотого пшена, кукурузы, пшеницы или риса. Самый вкусный, крепкий бозо получается из пшена и кукурузы.

Основа бозо — угут (солод). В основном его готовят из пшеницы, иногда из смеси пшеницы с ячменем или просом. Технология приготовления угута: пшеницу промыть, залить теплой водой, поставить в теплое место на сутки. Когда зерна набухнут, слить воду, а пшеницу завернуть во влажную ткань и поставить в теплое место на 3—4 суток. Начинаящую прорасти пшеницу пропустить через мясорубку. Получившуюся массу высушить в тени.

Угут готовят и другим способом: проросшую пшеницу высушить, затем перемолоть. Бозо, приготовленный на таком угуте, крепок, терпок.

Бозо готовят в три этапа.

1. Замачивание крупы. Молотую крупу залить теплой водой, добавить 150—200 г закваски (бозо или пиво), перемешать, поставить в теплое место на 1—2 суток для брожения. На поверхности перебродившего сусла должны появиться мелкие пузырьки.

2. Кипячение сусла. Готовое сусло перелить в кастрюлю с кипящей водой (5—6 л) и варить, помешивая, до готовности. Сварившееся сусло не должно прилипать к ложке. Кастрюлю с суслом снять с огня, остудить, помешивая, чтобы не образовалась пленка.

3. Приготовление бозо. В остывшее до 15—20° сусло добавить угут и перемешать. В другую кастрюлю налить оставшуюся закваску, перелить туда подготовленную жидкую массу и поставить в теплое место на 7—10 часов.

Готовый бозо процедить через марлю, неплотную ткань.

549. АЧЫТМА БОЗО (БОЗО ВЫДЕРЖАННЫЙ)

5 л бозо, 1—1,5 кг сахара

Бозо (см. № 548) налить в эмалированную кастрюлю, нагреть, положить сахар, перемешать и

поставить в теплое место. Выдерживать в течение 5—7 суток. В зависимости от времени выдержки возрастает и крепость этого напитка. При употреблении ачым-бозо разбавляют свежеприготовленным бозо. В старину из этого вида бозо получали спирт.

550. АЙРАН ЧАЛАП (ЧАЛАП ИЗ АЙРАНА)

500—600 г айрана, 1—1,5 л воды

Айран взбить, добавить холодную кипяченую воду и перемешать.

551. СЮЗЬМЕ ЧАЛАП (ЧАЛАП ИЗ СЮЗЬМЕ)

200 г сюзьме, 2 л воды

В сюзьме добавить немного воды, растереть, чтобы не было комков, залить оставшейся водой и хорошо перемешать.

552. ЧАНЫТ

2 л воды, 50—60 г талкана, 150—200 г айрана

Воду нагреть, положить талкан, размешать, чтобы не было комочков, варить до готовности. Готовую жидкую похлебку остудить, добавить айран, перемешать.

553. ЧЕЙДЕМ

1—1,5 л кипятка, 400—500 г кумыса

Кипяток чуть остудить, добавить кумыс и поставить в прохладное место.

554. КЫАМ ЧАЛАП (ЧАЛАП ИЗ ВАРЕНЬЯ)

1 л воды, 50—100 г варенья

Варенье залить холодной кипяченой водой и тщательно перемешать.

555. ШИРЕ ЧАЛАП (ЧАЛАП ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ)

1 л воды, 100 г фруктово-ягодного сиропа

В виноградный, гранатовый, сливовый, абрикосовый или черносмородиновый сироп добавить холодную кипяченую воду и перемешать.

ЧЮЛЮ (КОМПОТЫ)

556. ЧЮЛЮ ИЗ УРЮКА

1—1,5 кг урюка, 2—3 л воды, 300—500 г сахара

Спелые плоды урюка перебрать, промыть, положить в кастрюлю с водой, добавить сахар и кипятить 5—10 минут. Чюлю остудить.

557. ЧЮЛЮ ИЗ СУШЕНОГО УРЮКА

1 кг сушеного урюка, 2—2,5 л воды, 300—500 г сахара

Сушеный урюк тщательно промыть, положить в кастрюлю, добавить сахар, залить кипятком и варить 10—12 минут. Чюлю из сухофруктов нужно готовить накануне для того, чтобы он настоялся.

558. ЧЮЛЮ ИЗ АЛЫЧИ

500—700 г алычи, 2—3 л воды, 400—500 г сахара

Спелые ягоды алычи перебрать, промыть, залить водой, добавить сахар, плотно закрыть крышкой и варить 5—10 минут. Готовый чюлю остудить.

559. ЧЮЛЮ ИЗ ЧЕРЕШНИ

1—1,5 кг черешни, 2—3 л воды,

спелую черешню промыть, положить в кастрюлю, залить водой 500—700 г сахара

и варить 6—7 минут. Снять с огня, добавить сахар, перемешать и остудить.

560. ЧЮЛЮ ИЗ ЯБЛОК

1—1,5 кг яблок, 2—2,5 л воды, 500—700 г сахара

Спелые яблоки нарезать дольками, удалить сердцевину, залить водой, добавить сахар и варить 10—15 минут.

Так же готовят чюлю из груши, только варить его нужно около 20—25 минут.

561. ЧЮЛЮ ИЗ АЙВЫ

1—1,5 кг айвы, 2—2,5 л воды, 500—700 г сахара

Спелую айву промыть, нарезать небольшими дольками, удалить сердцевину, посыпать сахаром, залить водой и варить на медленном огне 20—30 минут.

562. ЧЮЛЮ ИЗ СУХОФРУКТОВ

200—250 г сушеной алычи, 200—250 г сушеной черешни, 100—150 г сушеной смородины, 100—150 г сушеных яблок, 150—200 г сушеного урюка, 100—150 г изюма, 250—300 г сахара, 1—2,5 л воды

Сухофрукты тщательно промыть, залить водой, всыпать сахар, варить 10—15 минут. Снять с огня, перемешать и остудить. Этот чюлю обладает приятным, кисловатым вкусом.

563. ЧЮЛЮ «АССОРТИ»

100 г сушеных ягод боярышника, 100 г сушеной вишни, 100 г сушеной ежевики, 75—100 г сушеных ягод барбариса, 150 г сушеных ягод облепихи, 150 г сушеных яблок, 100—150 г сушеной груши, 100 г сушеной сливы, 2—

3 веточки чабреца, 1—2 веточки бессмертника, 5—6 листьев мяты, 2—2,5 л воды, 300—500 г сахара

Сушеные ягоды вишни, боярышника, ежевики, барбариса и облепихи промыть, посыпать сахаром, залить водой и поставить в теплое место на 30—40 минут. Затем добавить остальные сухофрукты и кипятить на сильном огне около 40—45 минут.

Готовый чюлю снять с огня, добавить душистые травы, накрыть крышкой и остудить. Чюлю рекомендуется в народной медицине в лечебных целях.

564. ЧЮЛЮ ИЗ ДЖИДЫ

1 кг плодов джиды, 1—1,5 л воды, 200—300 г сахара

Спелые плоды джиды перебрать, хорошо промыть, положить в кастрюлю с водой и кипятить 5—6 минут. Снять с огня, добавить сахар и поставить в холодное место на 8—9 часов для настаивания. Чюлю рекомендуется больным гипертонией.

ШЕРБЕТ

565. ШЕРБЕТ ИЗ ВИНОГРАДА

1 кг винограда, 1 л воды, 300—400 г сахара

Спелый виноград перебрать, отделить от плодоножек, промыть, залить водой и поставить на огонь. Варить 10—15 минут, остудить, вынуть ягоды, отжать, в сок добавить сахар и кипятить еще 5—6 минут.

566. ШЕРБЕТ ИЗ АЛЫЧИ

1 кг алычи, 300—500 г сахара, 1 л воды

Спелую алычу перебрать, промыть, удалить косточки, засыпать

частью сахара и поставить на сутки в прохладное место. На другой день алычу отжать, в сок добавить оставшийся сахар, налить воду, поставить на огонь и кипятить 10—15 минут. Готовый шербет остудить.

567. ШЕРБЕТ ИЗ ВИШНИ

1 кг вишни, 300—500 г сахара

Готовить так же, как шербет из алычи. Только кипятить следует 5—10 минут на медленном огне.

568. ШЕРБЕТ ИЗ УРЮКА

1 кг урюка, 0,5—0,8 л воды, 200—300 г сахара

Перезрелые плоды урюка промыть, удалить косточки, размять деревянной ложкой, посыпать сахаром и поставить на 5—6 часов в прохладное место. Массу отжать, добавить воду и кипятить 5—6 минут на слабом огне. Готовый шербет остудить.

569. ШЕРБЕТ ИЗ МАЛИНЫ

1 кг малины, 300—350 г сахара, 400—500 г холодной кипяченой воды

Малину перебрать, промыть, посыпать частью сахара, размять и поставить на сутки в прохладное место. На другой день малину отжать, сок процедить через двойной слой марли, добавить оставшийся сахар и воду, кипятить около 10 минут. Шербет из малины долго не портится.

570. ШЕРБЕТ ЯГОДНЫЙ

300 г земляники, 250 г ежевики, 300 г клубники, 200—300 г смородины, 300—350 г сахара, стакан воды

Ягоды перебрать, промыть, посыпать сахаром и поставить на 5—6 часов в прохладное место. Затем ягоды отжать, выжимки залить водой и еще раз отжать. Поставить на огонь и кипятить 4—5 минут. Шербет остудить.

ШИРЕ (СОКИ)

571. ГРАНАТОВЫЙ ШИРЕ

1 кг гранатов, 100—150 г сахара

Отобрать спелые гранаты с неповрежденной кожурой. Размять каждый плод так, чтобы он стал мягким. Сделать небольшой надрез и выжать сок в посуду. Добавить в него сахар и размешать.

572. ВИНОГРАДНЫЙ ШИРЕ

Спелый виноград перебрать, промыть в холодной воде, размять, выжать сок. В него желательно добавить немного сахара. Чтобы шире не портился, его можно прокипятить.

Из 1 кг винограда получается 400—500 г шире.

573. УРЮКОВЫЙ ШИРЕ

1 кг урюка, 1 стакан воды

Перезрелые плоды урюка промыть в холодной воде, удалить косточки и поставить в прохладное место на 10—15 часов. Выжать сок, добавить немного воды. Чтобы шире не портился его можно кипятить 5—6 минут. Получается 400—500 г шире.

574. ПЕРСИКОВЫЙ ШИРЕ

1 кг персиков, 100—200 г сахара, 200—250 г воды

Спелые персики промыть и поставить в прохладное место на

двое суток. Снять кожицу, удалить косточки, плоды размять, выжать сок. Персиковый сок очень густой, поэтому его следует разбавить водой. В готовый шире добавить немного сахара, а если он предназначен для длительного хранения, его необходимо прокипятить в течение 25—30 минут.

Получается 400—500 г шире.

575. СЛИВОВЫЙ ШИРЕ

1—2 кг сливы, 100 г сахара

Перезрелые плоды сливы перебрать, промыть, удалить косточки и выжать сок. В готовый сок положить сахар, поставить на огонь и кипятить 20—30 минут. При необходимости разбавить водой. Так же готовят шире из алычи и черешни. Получается 300—400 г шире.

576. ГРУШЕВЫЙ ШИРЕ

1 кг груш, 100—120 г сахара

Спелые плоды груши промыть и поставить на 1—2 дня на освещаемое солнцем место. Затем груши разрезать, удалить сердцевину, выжать сок. В готовый сок добавить сахар, поставить на огонь и кипятить 4—5 минут.

Грушевый шире нельзя долго хранить. Иногда в него до кипячения добавляют сахар и ставят в теплое место для брожения. Перебродивший шире — неплохой десертный напиток.

577. ОБЛЕПИХОВЫЙ ШИРЕ

1 кг ягод облепихи, 100—150 г сахара

Ягоды облепихи перебрать, промыть, выжать сок, добавить сахар. Чтобы шире не испортился, его желательнее прокипятить.

Получается 400—500 г шире.

578. АРБУЗНЫЙ ШИРЕ

Спелый арбуз разрезать пополам, вырезать мякоть, размять, отжать сок.

579. ШИРЕ ИЗ ДЫНИ

Спелую дыню разрезать, удалить семена, вырезать мякоть, положить в соковыжималку и выжать сок. Сок дыни очень сладок, поэтому нет необходимости добавлять в него сахар.

580. ТОМАТНЫЙ ШИРЕ

Спелые помидоры промыть в холодной воде, нарезать, положить в кастрюлю и кипятить 10—15 минут. Чтобы отделить семена и кожицу, готовую массу процедить, сок посолить, остудить. Шире, предназначенный для длительного хранения, залить в банки, закрыть крышками, поставить в кастрюлю с водой и прокипятить 35—40 минут.

Из 2—3 кг помидоров получается 1,5—2,0 л шире.

СЛОВАРЬ

- Айран — кислое молоко, приготовленное в домашних условиях
Боор — печень
Жал — жир подгивной части конской шеи
Жая — кострец лошади
Жилик — трубчатая кость
Жёргём — легкие и желудок, сплетенные в косичку вместе с кишками
Зире — тмин
Кабырга — ребра с толстым слоем мяса и жира
Казы — конский подбрюшный жир
Карта — прямая кишка лошади
Керчё — кирсень
Курут — кисломолочный продукт, приготовленный путем высушивания из сюзьмё
Саба — кожаный бурдюк специальной выделки из кожи лошади, верблюда, целиком снятой кожи козла
Сарыжюрмё — толстые кишки крупного рогатого скота
Сюзьмё — кисломолочный продукт, приготовленный из айрана
Талкан — толокно домашнего приготовления
Фунчоза — крахмал, вытянутый в длинную соломку
Чанач — кожаный бурдюк из целиком снятой кожи козла для хранения кумыса и некоторых кисломолочных продуктов
Чеккич — специальное приспособление для прокалывания лепешек
Чучук — колбаса из конского подбрюшного жира особого приготовления
Шакарап — разновидность салата из помидоров и лука в киргизской кухне

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	3
ВВЕДЕНИЕ	5
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА	11
Мясные закуска	12
1. Сары казы	12
2. Кыйма жал	12
3. Керткен жал	12
4. Таш кордо	12
5. Керчѐ	12
6. Чучук	13
7. Карта	13
8. Закуска из холодных субпродуктов	13
9. Кыйма боор	13
10. Жѐргѐм	13
11. Язык отварной	13
12. Закуска из вяленого мяса (1)	13
13. Закуска из вяленого мяса (2)	13
14. Курица, отваренная целиком	13
15. Закуска из отварной курицы	13
16. Куурдак	14
17. Карчыга куурдак	14
18. Курица жареная	14
19. Курица, жаренная целиком во фритюре	14
20. Фунчоза	14
21. Фунчоза с соусом	15
Заливные	15
22. Кылырак шорпо	16
23. Килкилдек	16
24. Шор	16
25. Кайнатма (Овощное желе)	16
26. Ботом солкулдак (Мясо заливное)	17
27. Чучук заливной	17
28. Керчѐ заливной	17
29. Вяленое мясо заливное	17
30. Язык заливной	17
31. Курица заливная	17
32. Яйцо заливное	18
Салаты и овощные закуска	18
33. Шакарап	19
34. Шакарап со сметаной	19
35. Шакарап «Ассорти»	19
36. Шакарап с яблоками	19
37. Шакарап с картошкой	19
38. Шакарап с чучуком	19
39. Салат «Сай»	19
40. Бѐртмѐ сай	20
41. «Сай» с зернами граната	20
42. Жууган пияз	20
43. Шире пияз (Салат из лука с гранатовым соком)	20
44. Кымыздык (Салат из горлеца)	20

45. Чюкюрю	21
46. Ышкын (Салат из ревения)	21
47. Балтыркан (Салат из горного купыря)	21
48. Чемирчек	21
49. Зелёный салат	21
50. Салат из редиса	21
51. Салат из огурцов	22
52. Салат из солёных огурцов	22
53. Салат из зелёного перца	22
54. Салат из капусты	22
55. Салат из квашеной капусты	22
56. Салат «Жайлоо»	23
57. Салат из моркови	23
58. Салат из урюковых ядрышек	23
59. Маныз салат	23
60. Салат из свёклы	23
61. Салат из тыквы	24
62. Салат из жусая	24
63. Салат из редьки	24
64. Салат из картофеля	24
65. Салат с яйцами	24
66. Салат с горохом нокот	25
67. Салат из зелёного горошка	25
68. Салат из проращенного маша	25
69. Салат «Зирба»	25
70. Салат с жареным мясом и овощами	26
71. Мясной салат	26
72. Буулама	26
73. Фунчоza на пару	27
74. Горох нокот отварной	27
75. Ашлямфу	27
<i>Холодные жидкие блюда</i>	<i>27</i>
76. Чагыр шорпо (Мясной бульон с кумысом)	27
77. Бульон с сюзьмё	28
78. Аш-айран	28
79. Атала	28
<i>Яичные блюда</i>	<i>28</i>
80. Вареные яйца	28
81. Яичница, сваренная в воде	28
82. Печеные яйца	28
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	29
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	31
<i>Шорпо</i>	<i>32</i>
<i>Отварные шорпо</i>	<i>32</i>
83. Жаш шорпо	32
84. Шорпо из паленого мяса	32
85. Кам шорпо	33
86. Шорпо «Арашан»	33
87. Шорпо с мозгами	33
88. Ак шорпо (Шорпо с молоком)	33
89. Эрмен шорпо	34

90. Помидор шорпо	34
91. Шорпо «Шакарап»	34
92. Зелёный шорпо	34
93. Жумалак шорпо	34
94. Маныз шорпо	35
95. Шорпо с курицей	35
96. Шорпо из рыбы	35
<i>Шорпо с поджаркой</i>	<i>35</i>
97. Куурма шорпо	35
98. Туурама шорпо	36
99. Шорпо с горохом нокот	36
100. Кыйма шорпо	36
101. Шорпо с редькой	37
102. Куурма помидор шорпо	37
103. Шорпо с капустой	37
104. Сызык шорпо	37
105. Карандай шорпо	38
106. Пиява	38
107. Шорпо со сливками	38
108. Шорпо с курицей	38
<i>Кесме</i>	<i>38</i>
109. Тесто для кесме	39
<i>Кесме без поджарки</i>	<i>39</i>
110. Шортек кесме	39
111. Куйкум кесме	39
112. Туурамжы кесме	39
113. Кесме с курицей	40
114. Чагыр кесме	40
115. Кесме молочное	40
116. Кесме с заправкой	40
<i>Кесме с поджаркой</i>	<i>41</i>
117. Куурма кесме	41
118. Кесме с куурдаком	41
119. Кыйма кесме	41
120. Кесме с овощами	42
121. Кесме с яйцами	42
122. Карандай кесме	42
123. Куурма туймоч	42
СУПЫ	42
<i>Супы без поджарки</i>	<i>43</i>
<i>Супы на мясном бульоне</i>	<i>43</i>
124. Суп с пшеном	43
125. Суп из сорго	43
126. Рисовый суп	43
127. Умач аш (Суп-затируха)	43

128. Суп с макаронами.	43
<i>Супы с заправкой</i>	44
129. Кордо	44
130. Суп из пшена с заправкой	44
131. Жарма	44
<i>Молочные супы</i>	44
132. Шуруган	44
133. Сют боорсок	44
134. Маш кордо	45
135. Суп молочный с крупой	45
136. Умач сют аш (Затируха молочная)	45
137. Суп молочный с тыквой	45
138. Суп молочный с пшеном	45
139. Шир кордо	45
140. Суп молочный с макаронами	45
141. Супы с молочной заправкой	46
142. Жупка в молоке	46
143. Кёптюрмё	46
144. Кымыран аш	46
145. Убай	46
146. Куруттап	46
<i>Супы с поджаркой</i>	46
147. Куурма жарма	46
148. Суп с пшеном	47
149. Мастава	47
150. Лоя аш (Суп с фасолью)	47
151. Куринный суп с поджаркой	47
<i>Обрядовые блюда</i>	48
152. Чон кёжё	48
153. Сумёлёк	48
154. Кёчё	48
155. Уз аш (Суп с молозивом)	48
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ.	50
ВТОРЫЕ БЛЮДА	51
<i>Кюлазык</i>	51
156. Кюлазык с курутом	52
157. Кюлазык с курутом и просом	52
<i>Таш кордо</i>	52
158. Таш кордо из целой туши	52
159. Асма таш кордо	53
160. Думбалама таш кордо	53
161. Жапма таш кордо	53
162. Таш кордо из фазана в глине.	54
<i>Устукан</i>	54
Баш (Голова)	56
163. Куйрук-боор	56

<i>Наарын</i>	56
164. Эски наарын (Наарын старинный)	56
165. Алашак	57
166. Уйюрмё (Наарын по-сусамырски)	57
167. Келдемиян	57
168. Наарын с мозгами	57
169. Наарын из вяленого мяса	57
170. Сурёён наарын (Наарын смешанный)	57
171. Ак дёбё	57
172. Шапшыма	58
173. Наарын с рисом	58
174. Кульчё-наарын	58
175. Наарын с лепешками	58
<i>Бешбармак</i>	58
176. Бешбармак из конины	59
177. Бешбармак из мяса яка	59
178. Бешбармак «Алашак»	59
179. Бешбармак с чучуком	59
180. Бешбармак с мозгами	60
181. Бешбармак с казы-карта	60
182. Бешбармак из субпродуктов	60
183. Бешбармак из мяса диких животных	60
184. Бешбармак из мяса молодняка	60
185. Сюр бешбармак (Бешбармак из вяленого мяса).	60
186. Бешбармак по-таласски	61
187. Бешбармак из птицы	61
188. Бешбармак с овощами	61
189. Бешбармак по-иссыккульски	61
<i>Чучук</i>	61
190. Кабырга чучук (Чучук с ребром)	62
191. Иймек чучук	62
192. Чучук «Тюндук»	62
193. Чучук вяленый	62
194. Карта чучук	63
195. Сары жүрмё	63
196. Сары жүрмё с мясом	63
197. Май чучук	63
<i>Ич эт</i> (Блюда из субпродуктов)	63
198. Карын (Желудок отварной)	64
199. Боор (Печень)	64
200. Бёйрөк (Почки)	64
<i>Жёргём</i>	64
201. Жёргём обыкновенный	64
202. Жёргём жирный	64
203. Жёргём с мясом	64
204. Эрмен жёргём	65
<i>Быжы</i>	65
205. Быжы обычный	65
206. Толтурма быжы	66

207. Быжы мясной	66
208. Быжы с кровью	66
209. Ермё быжы	66
210. Быжы с мозгами по-галасски	67
211. Быжы жареный	67
212. Быжы жареный с рисом	67
<i>Олово</i>	67
213 Олово	68
<i>Блюда из птицы</i>	68
214. Отварная птица	68
<i>Блюда из риса</i>	68
<i>Плов</i>	70
215. Плов	71
216. Айым-палоо	72
217. Плов с устуканами	72
218. Плов с наарыном	72
219. Плов по-узгенски	72
220. Плов из паленины	73
221. Плов с курдючным салом	73
222. Плов с керчѐ	73
223. Плов с чучуком	73
224. Плов с куурдаком	73
225. Плов с птицей	73
226. Маараке палоо	74
227. Плов с машем	74
228. Плов с жареной лапшой	74
229. Плов с изюмом и урюком	74
230. Плов «Томаяк»	74
231. Плов с консервированным мясом	75
232. Плов из лапши	75
233. Плов с затирухой	75
<i>Ширин-кюрюч</i>	75
234. Ширин-кюрюч	75
235. Ширин-кюрюч с машем	75
236. Шир-кюрюч	76
237. Ширин-кюрюч с тыквой	76
<i>Шавля</i>	76
<i>Шавля на бульоне</i>	76
238. Шавля «Шортек»	76
239. Шавля с наарыном	76
240. Шавля с машем	76
241. Шавля «Аралаш»	77
<i>Шавля с поджаркой</i>	77
242. Шавля с устуканами	77
243. Шавля с куурдаком	77
244. Шавля с субпродуктами	77
245. Шавля с мясом птицы	78
246. Шавля с консервированным мясом	78

247. Шавля со шкварками	78
248. Шавля с картофелем	78
249. Мампан	78
<i>Мучные блюда</i>	79
<i>Кульчетай</i>	79
<i>Кульчетай без поджарки</i>	79
250. Кульчетай с устуканами.	79
251. Кульчетай «Жашан».	79
252. Кульчетай с вяленным мясом	79
253. Кульчетай с чучуком	80
254. Кульчетай с мясом птицы	80
<i>Кульчетай с поджаркой</i>	80
255. Кульчетай с куурдаком	80
256. Кульчетай с поджаркой	80
257. Кульчетай «Туурама»	80
258. Кульчетай «Уч булун»	80
259. Туймёч	81
260. Чарчы кульчетай (Кульчетай «Особый»)	81
261. Бирели	81
262. Кульчетай с субпродуктами	81
263. Жетим кульчетай (Кульчетай без мяса)	82
<i>Манты</i>	82
264. Манты	82
265. Манты с курдючным салом	83
266. Манты в плове	83
267. Манты из субпродуктов	83
268. Манты с зеленью	83
269. Манты с тыквой	83
270. Манты с картофелем	83
271. Манты вареные	83
272. Манты жареные	84
<i>Чучпара</i>	84
273. Чучпара	84
274. Чучпара с зеленью	84
275. Чучпара с мясом птицы	84
276. Чучпара с сушеными фруктами	85
277. Чучпара с тыквой	85
278. Чучпара с картофелем	85
279. Чучпара с творогом	85
280. Пил кулак	85
<i>Лагман</i>	85
281. Созмо лагман (Лагман с вытянутым тестом)	86
282. Лагман с нарезанным тестом	86
<i>Оромо</i>	86
283. Карын май оромо (Оромо старинный)	86
284. Камыр оромо (Оромо с мясом)	87
285. Оромо «Сюртмё»	87

286. Оромо с рыбой	87
287. Оромо с листьями конского щавеля	87
288. Оромо с виноградными листьями	88
289. Оромо с капустой (Голубцы)	88
<i>Толтурма</i>	88
290. Улбюрчѣк	88
291. Фаршированная селезѣнка	89
292. Фаршированный желудок	89
293. Фаршированный сычуг	89
294. Курица фаршированная	90
295. Помидоры фаршированные	90
296. Зеленый перец фаршированный	90
<i>Ботко (Каша)</i>	90
<i>Молочные ботко</i>	91
297. Молочное рисовое ботко	91
298. Молочное ботко с пшеном	91
299. Молочное ботко с затирухой	91
<i>Ботко на бульоне</i>	91
300. Ботко с кукурузной крупой	91
301. Ботко с пшеничной крупой	91
302. Ботко с затирухой	92
303. Ботко с талканом	92
<i>Ботко с поджаркой</i>	92
304. Ботко с поджаркой	92
<i>Рыбные блюда</i>	92
305. Рыба отварная	92
306. Рыба жареная	92
307. Печеная на камнях рыба	93
308. Рыба печеная в золе	93
309. Рыба паровая	93
<i>Жаркое</i>	93
<i>Куурдак</i>	93
310. Тондурма куурдак	94
311. Сарыктырма куурдак	94
312. Куурдак из мяса ягненка	94
313. Куурдак из верблюжатины	94
314. Куурма туштукчѣ (Куурдак по-ошски)	95
315. Куурдак из дичи	95
316. Кара куурдак	95
317. Борпошо	95
318. Солкулдак	95
319. Чыз-быз	95
320. Бый-пый	96
321. Боор куурдак	96
322. Керчѣ куурдак	96
323. Сыйырма	96
324. Демдеме	96
325. Дымдама	97
326. Бастырма	97
327. Куурдак из субпродуктов	97

328. Куурдак из кролика	97
329. Кыйма куурдак	98
330. Зирба-куурдак	98
331. Кесме куурдак	98
<i>Жареные блюда</i>	98
332. Жаркоп (Жаркое по-киргизски)	98
333. Картофель тушеный с мясом	99
334. Боорсоки из картофеля	99
335. Жаркое из овощей	99
336. Тушеный редис	99
337. Жаркое с кровью	99
338. Капуста тушеная с мясом.	99
339. Жусай жареный	100
340. Редька тушеная с мясом	100
341. Колбаса жареная	100
<i>Яичницы</i>	100
342. Яичница с мясом	100
343. Глазунья	100
344. Сютёмок	100
345. Яичница с луком и колбасой	100
346. Омлет по-киргизски	101
<i>Кебеп</i>	101
347. Кёммё-кебеп	101
348. Жапма-кебеп	101
349. Буулама кебеп (Кебеп паровой)	102
350. Кабырга шишкебеп	102
351. «Бый-пый» шишкебеп (Кебеп из субпродуктов)	102
352. Кебеп из керчё	102
353. Кебеп из печени	102
354. Мыкчыма-шишкебеп (Кебеп из фарша).	103
355. Шашлык	103
356. Кебеп из рыбы	103
357. Оромо шишкебеп (Кебеп в капустных листьях)	103
358. Иймек-кебеп (Кебеп в кишке)	103
359. Булама шишкебеп	104
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	105
СОУСЫ	107
360. Соус «Намакап»	108
361. Соус «Наарын»	108
362. Соус «Кислый»	108
363. Соус «Сложный»	108
364. Соус «Шакарап»	109
365. Соус для мант	109
366. Острый соус	109
367. Соус «Ароматный»	109
368. Соус чесночный	109
369. Соус «Острый»	110
370. Соус «Лазы»	110
371. Соус овощной	110
372. Соус сметанный	110
373. Соус из сушеного урюка	110

374. Соус фруктово-ягодный	111
375. Майонез	111
376. Соус из хрена	111
377. Овощной маринад	111
378. Горчица	112

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ 113

Каймак 114

379. Кам каймак	115
380. Коймо каймак	115
381. Тарткан каймак (Сливки обычные)	115
382. Ачкыл каймак (Сметана)	115

Масло 115

383. Айран-май	115
384. Каймак май (Сливочное масло)	116
385. Сары май (Топленое масло)	116
386. Кошкон май (Топленое масло с медом)	116
387. Чебеге	116

Айран 116

388. Жуурат	117
389. Айран	117
390. Коютмак	117
391. Бышкан айран	117
392. Кам айран (Айран из парного молока)	117
393. Келегей айран	117
394. Сютёмюк айран	117
395. Кёк айран (Айран нежирный)	117
396. Паймарек	118
397. Акежан	118
398. Айран с горным луком	118
399. Какырым	118
400. Айран с лепешками	118

Сюзьме 118

401. Сюзьме сушеный	118
402. Кайнаткан сюзьме (Сюзьме вареный)	118

Курут 119

403. Курут	119
404. Чий курут	119
405. Май курут (Курут жирный)	119
406. Эжигей курут	119
407. Иримчик курут (Курут с творогом)	119

Быштак 120

408. Быштак из молозива	120
409. Иримчик быштак	120
410. Такта быштак (Брынза)	120
411. Иримчик (Творог)	120
412. Эжигей	120
413. Эжигей с мясом	121

<i>Кумыс</i>	121
414. Кумыс	122
415. Тунма кымыз	123
416. Саамал кымыз	123
417. Чайкаган кымыз (Кумыс с медом).	123
418. Ачыган кымыз (Кумыс с изюмом и медом)	123
419. Кымыран кымыз	123
420. Кумыс из верблюжьего молока	123
421. Кумыс из коровьего молока	124
422. Кёорчок	124
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	125
МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	126
<i>Нан (Хлебные изделия)</i>	127
<i>Казан нан</i>	128
423. Шыбама нан	128
424. Казан нан	128
425. Загыра нан	128
426. Калама	128
<i>Кёмёч нан</i>	128
427. Кёмёч	128
428. Коруштуу загыра кёмёч (Кёмёч с орехами, изюмом и луком)	128
429. Пияз кёмёч (Кёмёч с луком)	128
430. Май кёмёч	129
431. Каттама кёмёч (Кёмёч слоеный)	129
<i>Тандыр нан</i>	129
432. Тандыр нан	129
433. Патир нан	129
434. Бурама патир	129
435. Чангели	130
436. Кульчё	130
437. Шырман нан	130
438. Сейдене нан (Лепешки с семенами чернушки)	130
439. Сюмёлёк нан	131
<i>Жупка</i>	131
440. Жупка	131
441. Чабаты	131
442. Челпек	131
443. Май челпек	131
444. Чурёк	131
445. Сюртмё	132
446. Катырма	132
<i>Май токоч</i>	132
<i>Боорсок</i>	132
447. Чарчы боорсок	132
448. Сайма боорсок	132
449. Ачкыл боорсок	133

450. Чий боорсок	133
451. Кыртылдак боорсок (Боорсок хрустящий)	133
452. Кёёкёр боорсок	133
453. Токоч	133
<i>Куймак</i>	133
454. Кор куймак	133
455. Куймак	133
456. Бурама	134
457. Чалмакей	134
<i>Каттама</i>	134
458. Каттама	134
459. Каттама с луком	134
460. Жыттуу каттама	134
<i>Самса</i>	135
461. Самса с мясом	135
462. Самса с зеленью	135
463. Самса с тыквой	135
464. Бюкюлю самса	135
465. Каттама самса (Самса из слоеного теста)	136
466. Коён кулак	136
467. Балыш токоч	136
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	137
СЛАДОСТИ	138
<i>Сладости</i>	139
468. Балкаймак (Каймак с медом)	139
469. Мёмё балкаймак (Балкаймак с ягодами)	139
470. Малкам	139
471. Балманыз (Орехи в меде)	139
472. Жансак	139
473. Кудюрёк	140
474. Чуштё	140
475. Санза	140
476. Кант токоч (Лепешки в сахаре)	141
477. Мыкчыма	141
478. Сыкмак мыкчыма	141
479. Сёк	141
480. Жентек	141
481. Жанчымал	141
482. Таттуу талкан (Талкан с сахаром)	142
483. Кёёлёгён талкан	142
484. Курут талкан (Толченый курут с сахаром)	142
485. Халва	142
486. Халва с ореховыми выжимками	142
487. Кандалат	142
488. Нишалда	143
489. Куурулган данек (Жареные ядрышки урюка)	143
490. Бадырак	143
491. Чёкмё	143
492. Курмайы данек (Сушеный урюк с ядрышком)	143
493. Килас кант (Сушеная черешня с сахаром)	144

<i>Кыям (Варенье)</i>	144
494. Кыям из грецких орехов (1)	144
495. Кыям из грецких орехов (2)	144
496. Кыям из ежевики	144
497. Кыям из смородины	144
498. Кыям из земляники	145
499. Кыям из клубники	145
500. Кыям из малины	145
501. Кыям из ягод тутовника	145
502. Кыям из ягод облепихи	145
503. Кыям из дыни	145
504. Кыям из винограда	146
505. Кыям из вишни	146
506. Кыям из черешни	146
507. Кыям из алычи	146
508. Кыям из дикой сливы	146
509. Кыям из абрикосов	146
510. Кыям из персиков	146
511. Кыям из яблок	147
512. Кыям из груш	147
513. Кыям из айвы	147
514. Кыям из раечки	147
515. Кыям из помидоров	147
516. Ягоды в сахаре	147
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	149
НАПИТКИ	150
<i>Горячие напитки</i>	151
<i>Чай</i>	151
<i>Чай черный</i>	151
517. Заваривание чая	151
518. Актаган чай (Чай молочный)	151
519. Каймак чай (Чай со сливками)	151
520. Май чай (Чай с топленным маслом)	151
521. Сюзьмё чай (Чай по-кетментюбински)	152
522. Убай чай (Чай с курутом)	152
523. Бал чай (Чай с медом)	152
524. Мурч чай (Чай с черным перцем)	152
525. Таттуу чай (Чай, заваренный с сахаром)	152
526. Кошкон чай (Чай смешанный)	152
527. Кам чай	152
<i>Кёк чай (Зеленый чай)</i>	153
528. Заваривание кёк чая	153
529. Раис чай	153
530. Жакна чай	153
<i>Куурма чай</i>	153
531. Куурма чай обыкновенный	153
532. Шир чай	153
533. Ак чай	154
534. Эткен чай	154
<i>Мёме чай (Фруктово-ягодные чайные напитки)</i>	154
535. Алма чай (Чай яблочный)	154

536. Урюк чай (Чай урюковый)	154
537. Чай фруктовый	154
538. Чай ароматный	154
539. Чай с вареньем	154
<i>Суусун (Прохладительные напитки)</i>	155
<i>Киргизские традиционные напитки</i>	155
540. Ак серке	155
541. Аладён	155
542. Карадён	155
543. Эзген курут (Курут растертый)	155
544. Эзген сюзьмё (Сюзьмё растертый)	155
545. Жарма	155
546. Максым	155
547. Ачыма	156
548. Бозо	156
549. Ачитма бозо (Бозо выдержанный)	156
550. Айран чалап (Чалап из айрана)	157
551. Сюзьмё чалап (Чалап из сюзьмё)	157
552. Чаныт	157
553. Чейдем	157
554. Кыям чалап (Чалап из варенья)	157
555. Шире чалап (Чалап фруктово-ягодный)	157
<i>Чюлю (Компоты)</i>	157
556. Чюлю из урюка	157
557. Чюлю из сушеного урюка	157
558. Чюлю из алычи	157
559. Чюлю из черешни	157
560. Чюлю из яблок	158
561. Чюлю из айвы	158
562. Чюлю из сухофруктов	158
563. Чюлю «Ассорти»	158
564. Чюлю из джиды	158
<i>Шербет</i>	158
565. Шербет из винограда	158
566. Шербет из алычи	158
567. Шербет из вишни	159
568. Шербет из урюка	159
569. Шербет из малины	159
570. Шербет ягодный	159
<i>Шире (Соки)</i>	159
571. Гранатовый шире	159
572. Виноградный шире	159
573. Урюковый шире	159
574. Персиковый шире	159
575. Сливовый шире	160
576. Грушевый шире	160
577. Облепиховый шире	160
578. Арбузный шире	160
579. Шире из дыни	160
580. Томатный шире	160
СЛОВАРЬ	161

Таштанкул Борубаев

КИРГИЗСКАЯ КУХНЯ

Спецредактор *З. К. Молдобаева*

Редакторы *Ж. Сулайманова,*

Б. Черикбаева

Худож. редактор *С. Янгирчиев*

Техн. редактор *К. Бурганкова*

Корректор *С. Джамакеева*

ИБ № 1841

Сдано в набор 13. 7. 1982 г. Подписано
к печати 25. 11. 1982 г. Д—03752. Формат
бумаги 84×108¹/₃₂. Бумага типографская
№ 3. «Литературная» гарнитура. Печать
высокая. 5,5+0,5 вкл. физич. печ. л.
9,24 +0,84 вкл. условн. печ. л. 12,466
учетно-изд. л. 13,073 усл. кр.-отт. Тираж
100 000. Заказ № 2117. Цена в переплете
№ 7—1 р. 30 к. (1000 экз.), цена в пе-
реплете № 5—1 р. 20 к. (99 000 экз.).

Ордена Дружбы народов
издательство «Кыргызстан»

720737, г. Фрунзе, ул. Советская, 170.

Киргизполиграфкомбинат им. 50-летия

Киргизской ССР Госкомиздата

Киргизской ССР.

720461, ГСП, Фрунзе, 5,

ул. Жигулевская, 102.

1 р. 20 к.