



90

ҚАЙНАТИЛГАН ҚОВОҚ, ШАКАР ҒКИ ҚАЙМОҚ БИЛАН



5-6 кишига



100 гр/44 ккал

Масалиқлар:
қовоқ - 855 гр
шакар - 50 гр ёки
қаймоқ - 100 гр

Тайёрланиши:

Пиширилган қовоқ түртбурчак шаклда тўғралади,
устига шакар сепилади ёки сметана қуйилади.

COLD BOILED PUMPKIN WITH SUGAR AND CREAM



For 5-6 servings



100 g/44 kcal

Ingredients:
855 g pumpkin
50 g sugar or 100 g cream

Directions:

Dice boiled pumpkin and sprinkle with sugar or drizzle
with cream.

ВАРЕНАЯ ТЫКВА С САХАРОМ ИЛИ СО СЛИВКАМИ



Порция на
5-6 человек



100 гр/
44 ккал

Ингредиенты:
тыква - 855 гр
сахар - 50 гр или сливки -
100 гр

Приготовление:

Вареная тыква нарезается кубиками, сверху посыпается
сахаром или поливается сливками.

91

ГҶШТЛИ ҶРАМА



5-6 кишига



100 гр/248 ккал

Масаллилар:
қўй ёки мол гўшти (шеш-
нон) - 1000 гр
ёсимлиқ майи - 60 гр
саримсоқнинг - 60 гр
туз

Тайёрланиши:

Қўй ёки мол гўштининг пешноп қисми ювилади, артиб кўрилади, 50x50 катталиқда қилиб кесилади ва ёғоч тўқмоқ билан уриб, бир оз эзилади. Тозаланган саримсоқ пиезни янчиб, туз қўшиб, гўштга ишқалаб синдирилади; гўшт ўрама қилиб ўралади, очилиб кетмаслиги учун устидан ип билан боғланади. Ҷрама қозондаги қизиб турган ёғда 2 томони кизартириб қовурилади, сўнгра олов пасайтирилади ва қозоннинг қопқоғини рилади, сўнгра олов пасайтирилади. Ҷрама қўшиб ёпиб бир соат давомида димлаб пиширилади. Ҷрама қўшиб пишгач, ипи олиб ташланади, қази каби паррак - паррак қилиб кесилади, ликопчага териб, атрофи ошқўқлар ва лимон, қалампир билан безаб дастурхонга тортилади.



102

MEAT ROLL



For 5-6 servings



100 g/248 kcal

Ingredients:

1000 g mutton or beef flank
60 g vegetable oil
60 g garlic
salt

Directions:

Wash flank of beef or mutton and wipe. Cut into large pieces (50x50 cm) and beat with wooden hammer. Crush peeled garlic and add salt. Rub meat with salted garlic and roll it up. Tie with string. Fry in heated oil until two sides golden, then reduce the power and steam covered for an hour. Remove the strings after it is tendered and soft and slice. Layer in plate and decorate around the side of roll with greens, thinly sliced lemon, pepper and serve.

МЯСНОЙ РУЛЕТ



Порция на
5-6 человек.



100 гр/
248 ккал

Ингредиенты:

мясо около пупка баранины
или говядины - 1000 гр
растительное масло - 60 гр
чеснок - 60 гр
соль

Приготовление:

Промыть мясо около пупка баранины или говядины, просушить, нарезать размером 50x50 см, отбить деревянным молоточком. Очищенный чеснок измельчить, посолить и натереть им мясо, мясо завернуть рулетом, перевязать ниткой, чтобы не раскрылось. Обжарить с обеих сторон в казане на раскаленном масле, затем накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение часа. С готового рулета убрать нитку и нарезать кружочками, как казы, положить в тарелку, украсить зеленью, лимоном, красным перцем и подать на стол.

103

ЛОВИЯ ШЎРВА



5-6 кишига



100 гр/68,4 ккал

Масаллилар:
ўйи гўшти - 450 гр
пиёз - 150 гр
сабзи - 120 гр
помидор - 30 гр
ўсимлик мойи - 60 гр
ловия - 300 гр
сув - 2500 гр
туз ва зираворлар

Тайёрланиши:

Гўшт 15-20 гр ли бўлакларга бўлиб кесилади, пиёз майда, Гўшт 15-20 гр ли бўлакларга бўлиб кесилади. Гўшт сабзи тўртбурчак, помидор япроқ-япроқ қилиб тўғралади. 5-7 пиёз билан қизаргунча қовурилади, кейин сабзи қўшилади. 5-7 дақиқадан сўнг помидор солиб, қовуриш давом эттирилади. Сув солиб, пишгунча қайнатилади, пишш олдида туз ва зираворлар солинади. Ловия сувда алоҳида пиширилган. Таом дастурхонга тортилганда унга алоҳида пиширилган ловия, майда тўғралган кўкат солинади.



156

BEANS SHURPA



For 5-6 servings



100 g/68,4 kcal

Ingredients:

450 g mutton
150 g onion
120 g carrot
30 g tomato
60 g vegetable oil
300 g bean
2500 g water
salt and spices

Directions:

Cut meat into 15-20 g pieces, slice onion and tomato into half-moons, dice carrot. Fry meat with onion until golden, then add carrot. After 5-7 minutes add tomato and carry on frying. Pour water and boil until done. Before done season with salt and spices. Boil bean separately. Ladle soup into bowl and add cooked bean. Sprinkle with finely chopped greens and serve.

СУП С ФАСОЛЬЮ



Порция на
5-6 человек



100 гр/
68,4 ккал

Ингредиенты:

баранина - 450 гр
лук - 150 гр
морковь - 120 гр
помидоры - 30 гр
растительное масло - 60 гр
фасоль - 300 гр
вода - 2500 гр
соль и приправы

Приготовление:

Мясо нарезать кусочками по 15-20 гр, мелко нашинковать лук, морковь нарезать квадратиками, помидоры - кружочками. Мясо с луком обжарить до красного цвета, затем положить морковь, через 5-7 минут добавить помидоры и продолжать жарить. Залить водой и варить до готовности, предварительно посолить и положить специи. Фасоль отварить отдельно. Перед подачей в чашку положить фасоль, сверху налить суп, посыпать мелко нарезанной зеленью.

157

ГҶШТЛИ НОН



5-6 кишига



100 гр/110 ккал

Масаллиқлар:

қўй қўшиги - 280 гр
пиёз - 66 гр
ун - 1000 гр
хамиртуруш - 11 гр
тухум - 1/2 дона
туз

Тайёрланиши:

Хамиртуруш илиқ сувда майдаланади, озроқ ун қўшиб иссиқроқ жойга қўйиб оширилади. Хамиртуруш билан хамир қорилади ва оширилади. Хамир ошгандан кейин 230 гр катталикда зувалачалар ясаб, думалоқлаб ошпахта ёки супра устига терилади ва устига дастурхон ёпиб, бироз тиндирилади. Майда тўғралган гўшт пиёз билан бирга бироз ёйилган зувала ўртасига солиниб, нон ясалади. Бу нон бошқа нонларга қараганда қалинроқ ва каттароқ бўлади. Ноннинг юзига ийланган тухум суртилади. Тандирда ёки духовкада пиширилади. Нон узилганидан сўнг юзига бироз сув пуркалади.

MUTTON BREAD



For 5-6 servings



100 g/110 kcal

Ingredients:

1000 g flour
280 g mutton
66 g onion
11 g yeast
1/2 egg
salt

Directions:

Melt yeast in warm water and add some flour, maintain in hot place. Knead the dough and divide into 230 g/each pieces. Form balls and maintain covered with tablecloth. Place finely chopped mutton and onion in the middle of the flat dough and mould bread. This type of bread is larger and fatter than other types of bread. Rub the surface with egg and bake in tandoor or oven. After baking, spray water on the surface of the breads.



ЛЕПЕШКА С МЯСОМ



Порция на
5-6 человек



100 гр/
110 ккал

Ингредиенты:

баранина - 280 гр
лук - 66 гр
мука - 1000 гр
закваска для теста - 11 гр
айчо - 0,5 шт
соль

Приготовление:

Измельчить закваску в тёплой воде, добавить немного муки и оставить массу в тёплом помещении. Тесто приготовить с закваской. Разделить на колобочки размером 230 гр, дать форму круга, положить их на деревянную доску и закрыть скатертью. Мелко нарезанные мясо и лук смешать с тестом и придать форму лепешки. По сравнению с другими лепешками, этот хлеб должен получиться больше и толще. Поверхность хлеба смазать яйцом. Хлеб готовится в тандире или духовке. Готовую лепешку сбрызнуть водой.



LAZZATLI
ЎЗБЕКИСТОН

DELICIOUS UZBEKISTAN
ВКУСНЫЙ УЗБЕКИСТАН

DELICIOUS UZBEKISTAN
ВКУСНЫЙ УЗБЕКИСТАН

LAZZATLI
ЎЗБЕКИСТОН

DELICIOUS UZBEKISTAN
ВКУСНЫЙ УЗБЕКИСТАН

LAZZATLI
ЎЗБЕКИСТОН

DELICIOUS UZBEKISTAN
ВКУСНЫЙ УЗБЕКИСТАН

LAZZATLI
ЎЗБЕКИСТОН

DELICIOUS UZBEKISTAN
ВКУСНЫЙ УЗБЕКИСТАН