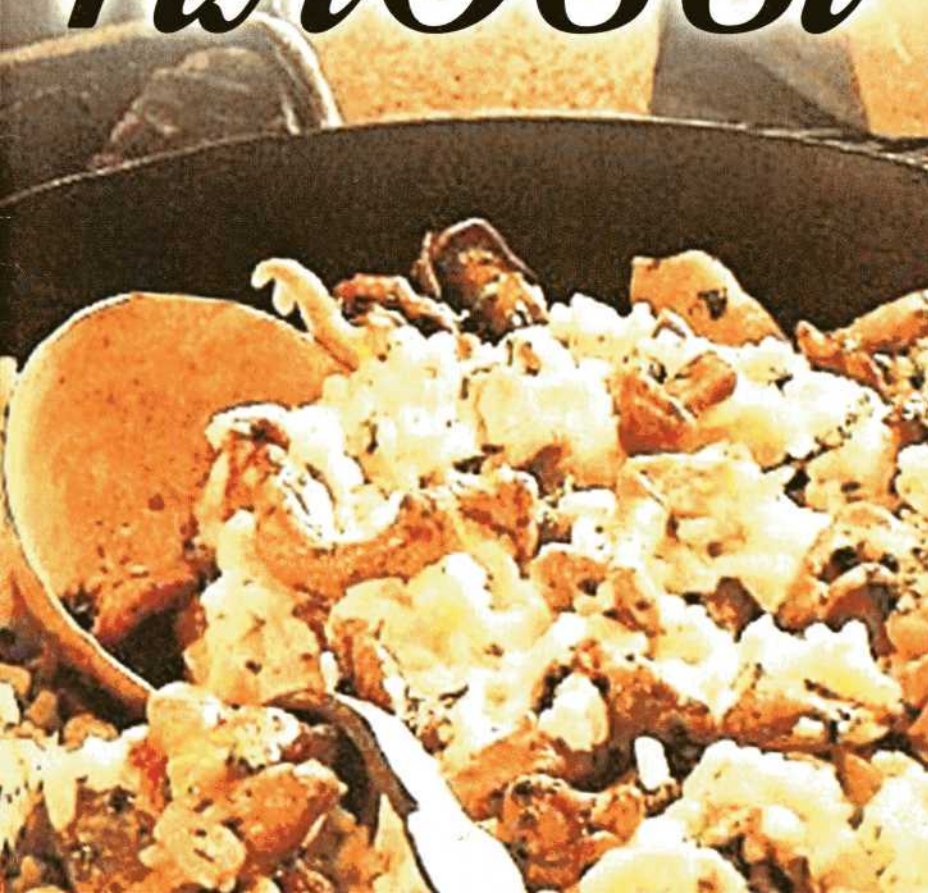




вкусно и просто

самые вкусные пловы



УДК 641/642
ББК 36.991
И25



Введение

Ивушкина О.
И25 Самые вкусные пловы. — М.: РИПОЛ классик, 2006. — 64 с. — (Вкусно и просто).

ISBN 5-7905-2760-4

Плов — очень популярное блюдо среди населения, каждый готовит его по-своему, и каждый народ считает его своим национальным блюдом.

Но о вкусах не спорят. И данная книга — тому подтверждение. Здесь вы найдете самые разнообразные и, может быть, даже неожиданные рецепты этого блюда.

Книга рассчитана на массового читателя.

УДК 641/642
ББК 36.991

*Практическое издание
Серия «Вкусно и просто»*

Ольга Ивушкина

САМЫЕ ВКУСНЫЕ ПЛОВЫ

Генеральный директор издательства **С. М. Макаренков**

Редактор **Г. В. Чуб**
Художественное оформление: **Е. Л. Амитон**
Компьютерная верстка: **А. В. Терехова**
Технический редактор **Е. А. Крылова**
Корректор **Г. И. Синяева**

Издание подготовлено при участии ЛА «Научная книга»

Подписано в печать с готовых диапозитивов 30.03.06 г.
Формат 84×108^{1/32}. Гарнитура «Garamond»
Печ. л. 2,0. Тираж 15000 экз. Заказ № 888.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО «ИД «РИПОЛ классик»
107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1
Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии ОАО «Издательство «Самарский Дом печати».
443080, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

ISBN 5-7905-2760-4

© ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2006

www.infanata.org

Пловы — это блюда из риса, сваренного особым способом. Существует огромное количество разных видов плова. Плов готовят с жареной и вареной бараниной, с домашней птицей, рыбой, яйцами, с вареными и сушеными фруктами, овощами и орехами.

Для приготовления большинства пловов рис перед варкой промывают и замачивают в теплой воде на 1 ч для набухания, после чего откидывают на дуршлаг или сито и варят по одному из способов. Вот два из наиболее распространенных способов варки риса.

Первый способ

Промытый рис засыпьте в подсоленную кипящую воду и варите, пока крупинки снаружи не станут мягкими, а внутри еще будут сохранять некоторую упругость. В этот момент рис откиньте на сито и для охлаждения поливайте его холодной водой. Затем в глубокой кастрюле растопите часть жира, положите туда отваренный рис, полейте остальным жиром, закройте кастрюлю крышкой и нагревайте в течение 40—45 мин.

Чтобы рис не пристал ко дну кастрюли, на дно предварительно положите очень тонкую лепешку из прес-

ного теста, приготовленного как для лапши. Эту лепешку подают к столу вместе с пловом.

Второй способ

В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на 1 стакан сухого риса) прибавьте часть масла или топленого сала, засыпьте промытый рис и варите на слабом огне, не помешивая. Когда рис впитает в себя всю воду, полейте его остальным жиром, кастрюлю закройте и продолжайте варить еще 30—40 мин.

Однако кроме этих классических способов приготовления риса существуют другие, о которых вы узнаете в самих рецептах.



Глава 1 **Пловы с мясом** **и курицей**



«Восток — дело тонкое»

Требуется: 500 г индийского риса, 2 ч. л. соли, 6 ст. л. растительного масла, 100 г куриной печенки, одна куриная грудка, 1 ст. л. очищенного миндаля, 100 г зеленого горошка, 1 ч. л. соли, немного мясного бульона и можно добавить по вкусу шафран и тимьян.

Способ приготовления. В приготовленную уже горячую подсоленную воду насыпьте рис, чтобы он полностью был покрыт водой. Через 10 мин откиньте его в сито и дайте воде стечь. Высыпьте рис на разогретое масло и, непрерывно помешивая, обжаривайте на медленном огне в течение 10 мин. Предварительно осушив куриную грудку и печенку, порежьте их мелко и вместе с миндалем, зеленым горошком положите в разогретый куриный бульон, не забудьте его при этом посолить. Варите в открытой кастрюле, периодически помешивая, пока жидкость не выпарится. Затем накройте крышкой и тушите на медленном огне 20 мин до готовности. Подавай-

те это произведение искусства горячим. Тимьян придаст блюду лимонный аромат.

«Праздник живота»

Требуется: 500 г риса, 2 ч. л. соли, 150 г телячьих почек, 80 г бараньей или телячьей печени, 300 г баранины, 150 г сливочного масла, 1 крупная луковица, 4 ст. л. оливкового масла, щепотка соли, щепотка черного перца, 1 ч. л. сахара, 2 среднего размера помидора, долька лимона, 700 мл горячего мясного бульона.

Способ приготовления. Заранее вымочите в воде почки в течение 30 мин. Рис положите в подсоленную воду, откиньте в сито и дайте стечь воде.

Мелко порежьте почки, печеньку и баранину, пожарьте их в течение 5 мин на растопленном сливочном масле. Мелко нарезанный лук обжарьте на оливковом масле до прозрачности. Через 5 мин добавьте туда баранину и подрумяньте на сильном огне. Добавьте рис и поджарьте его до прозрачного цвета при непрерывном помешивании. Присоедините мясной бульон, помидоры, специи, сахар и варите, пока не выпарится вся жидкость. Добавьте к мясу с рисом печеньку и почки вместе с укропом и мясным соком, положите туда же дольку лимона. И еще 20 мин на медленном огне доводите плов до готовности.

Перед подачей на стол густо посыпьте зеленью.

«Пальчики оближешь»

Требуется: 300—400 г мяса (говядины или свинины), 250 г риса, большая головка лука,

2 ст; л. растительного масла, 2 моркови; соль, черный перец и красный перец по вкусу.

Способ приготовления. Рис предварительно замочите в подсоленной воде. Порежьте лук кружочками и обжарьте на сильно разогретом масле в глубокой посуде до золотистого цвета. Мясо нарежьте мелкими кусочками, смешайте с обжаренным луком и жарьте до появления румяной корочки.

Нашинкуйте мелко морковь и добавьте в мясо. Посолите и поперчите по вкусу. Когда мясо почти готово, добавьте к нему рис вместе с этой водой. Не перемешивая, доведите до готовности в течение 15—20 мин.

Подайте на стол горячим, зелень желательна употребить вприкуску. Рекомендуются базилик, петрушка и кинза.

«Завтрак царя зверей»

Требуется: 500 г мяса кролика, 100 г жирной свинины, 50 г шпика, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. свиного жира, 2 ст. риса, 1 лавровый лист, несколько горошин черного перца, молотый перец, соль и много зелени.

Способ приготовления. Мелко нарежьте шпик и обжарьте его. Порежьте свинину крупными кусками, мясо кролика — очень мелкими кусочками и добавьте их к шпику, тщательно все перемешайте. Положите туда также нарезанные лук, морковь, специи и тушите до готовности.

Растопите свиной жир в глубокой кастрюле и переложите туда приготовленное мясо, залейте все 700 мл мясного бульона, не забыв добавить и рис. Потушите в духовке 20 мин и подайте к столу с зеленью петрушки, базилика, шалфеем и тертым хреном.

«Легкая разминка»

Требуется: 1/2 курицы, 1 стакан риса, 1 луковица, 2 моркови, специи и соль, чеснок.

Способ приготовления. Отварите курицу вместе с луком, чтобы придать бульону приятный аромат. Добавьте потом рис и мелко нашинкованную морковь. Посолите по вкусу, добавьте специи и чеснок. Не перемешивайте и готовьте на медленном огне 20—30 мин. Готовый плов украсьте зеленью петрушки и укропа.

«Привет из Уральска»

Требуется: 1 молодая курица, 1 1/2 стакана риса, 1 большая луковица, 2 головки чеснока, 1 болгарский перец, 2 помидора, специи, соль, зелень.

Способ приготовления. Отварите курицу и соберите жир с нее в отдельную посуду. Готовую курицу разделите на мелкие части, отобрав при этом кости. Спассеруйте мелко нарезанный лук и чеснок в курином жире.

Положите кусочки курицы вместе с луком и чесноком обратно в бульон, добавив при этом рис.

Порежьте кружочками болгарский перец и помидоры и обжарьте их на сливочном масле, добавьте за 15 мин до готовности.

Готовое блюдо густо усыпьте зеленью.

«Причуда»

Требуется: 250 г риса, 300 г белого мяса, 100 г сливочного масла, 1 морковь, чернослив, соль, специи.

Способ приготовления. Хорошо промойте рис холодной водой. Мясо потушите на сливочном масле в течение 15—20 мин. Добавьте при этом нашинкованную морковь и чернослив.

В приготовленное мясо положите рис и залейте куриным или мясным бульоном. В конце процесса все перемешайте и подайте к столу на отдельном блюде, украшенном листочками зелени.

Иринкины причуды

Требуется: 500 г риса, 500 г нежнейшей говядины, 2 большие луковицы, 2 моркови, 100 мл растительного масла, черный перец на кончике ножа, соль, зелень.

Способ приготовления. В кастрюлю с толстым дном налейте растительного масла и доведите до кипения. Рис всыпьте в горячую воду и оставьте на час. Мелко порежьте мясо и положите в кипящее масло. Обжарьте мясо до образования румяной корочки и добавьте туда нарезанный кружочками лук. Усыпьте сверху нашинкованной морковью. Положите туда рис вместе с водой (воды должно быть на 2 пальца выше уровня риса). Посолите, поперчите по вкусу, но не перемешивайте. Когда рис будет почти готов, перемешайте блюдо так, чтобы мясо было наверху, а рис внизу, и варите блюдо до готовности.

Плов выложите на большую тарелку и украсьте зеленью.

«Ум отъешь»

Требуется: 500 г мяса индейки, 250 г индийского риса, 2 ст. л. топленого масла, 50 г

сметаны, 1 морковь, 1 луковица, немного красного перца, соль, тимьян, экстрагон, укроп.

Способ приготовления. Хорошо промойте рис в холодной воде и оставьте в течение часа в горячей воде.

Мелко порежьте мясо индейки и обжарьте в топленом масле в чугунке. Приготовьте лук и морковь, порезанные кубиками, и смешайте их с индейкой. Посыпьте мясо солью и специями, а потом, через 10 мин, можете добавить туда сметану. Мясо должно тушиться на медленном огне 15 мин. Потом смешайте его с рисом и водой и поставьте в заранее нагретую духовку на 30 мин.

Обязательно подайте на подогретом круглом блюде и посыпьте зеленью.

«Звездный час»

Требуется: 400 г баранины, 200 г риса, 2 луковицы, 3 больших зубчика чеснока, 2 ст. л. свиного жира, 3 помидора, щепотка черного перца, немного мясного бульона, соль, укроп и петрушка.

Способ приготовления. Оставьте рис на 20 мин в горячей подсоленной воде.

Лук нарежьте кружочками, а чеснок дольками. Обжарьте нарезанное большими кусками мясо на сковороде. Помидоры пропустите через мясорубку и добавьте соль, чеснок и черный перец.

Выложите в мясо полученную смесь и лук и варите до полуготовности. Засыпьте все рисом и залейте бульоном. Варите на слабом огне под крышкой, пока рис не впитает в себя всю жидкость.

Подайте готовое блюдо в красивой посуде и засыпьте зеленью.

«Райское наслаждение»

Требуется: 1 небольшая утка, 2 стакана краснодарского риса, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, специи, соль.

Способ приготовления. Утку порежьте на небольшие кусочки и обжарьте в утятнице в ее же собственном жиру. Тем временем нарежьте кружочками лимон, помидоры. Через 45 мин украсьте ими вашу утку, не забыв при этом посолить и поперчить. Спустя 10 мин добавьте туда рис, залейте все это чудо водой и поставьте томиться в духовку до готовности.

Подайте очень горячим, можно добавить зеленый горошек.

«На стол к президенту»

Требуется: 1 гусь, 2 кг яблок, 500 г риса, 100 г чернослива, 2 ст. л. сметаны, немного куриного бульона, лук, черный перец на кончике ножа, 50 г зеленого горошка, соль.

Способ приготовления. Тщательно промойте и замочите рис в холодной воде. Яблоки очень аккуратно порежьте дольками, а лук — кружочками.

Подготовленную тушку гуся порежьте небольшими кусками, желательно отделив мясо от костей. Натрите кусочки гуся солью и перцем и оставьте пропитаться на 15 мин. Обжарьте их в собственном жиру и не забудьте потом полить сметаной. Хорошо разогрейте духовку, положите в мясо яблоки, лук и чернослив и жарьте, уменьшая огонь, почти час. Проверив готовность гуся, засыпьте его рисом и залейте бульоном. Тушите в духовке до готовности.

Это блюдо "подают на праздник и обильно посыпают зеленым горошком и зеленью.

«А ну-ка отними»

Требуется: 1 1/2 кг кролика, 400 г риса, 1 лимон, 2 ст. л. оливкового масла, 100 г кураги, лук, мялисса, соль, специи по вкусу.

Способ приготовления. Заранее отварите рис. Тушку кролика натрите солью и специями, порубите на мелкие кусочки и обжарьте на оливковом масле до появления румяной корочки. Добавьте туда мелконарезанный лук.

Выжмите из лимона сок, а оставшиеся корочки мелко нарежьте. Смешайте сок с кусочками кураги и оставьте на 10 мин. Если кролик уже готов, вылейте в него полученную смесь из кураги и лимонного сока, бросьте корки лимона и все смешайте с уже готовым рисом. Через 10 мин ваше блюдо готово.

Подавайте на стол с тертым хреном и листьями салата.

«Детские забавы»

Требуется: 300 г риса, 2 ст. л. сливочного или растительного масла, 700 мл воды, 1 луковица, гвоздика, 400 г ветчины, петрушка.

Способ приготовления. Обжарьте рис на растительном или сливочном масле. Залейте его подсоленной водой. Мелко нарезанный лук смешайте с гвоздикой, добавьте в рис и на умеренном огне тушите около 20 мин. Нарежьте ветчину кубиками, порубите петрушку и все это перемешайте с рисом. При необходимости можете еще добавить масла.

При подаче на стол блюдо можно украсить мелко нарезанными солеными огурцами и листьями овощного салата.

«Блюдо служащего»

Требуется: 250 г вареного мяса говядины, 1 стакан риса, 30 г топленого масла, 2 куриных кубика, 1 луковица, 1 морковь, щепотка красного перца, соль, укроп.

Способ приготовления. Рис отварите в подсоленной воде и добавьте туда за 15 мин до готовности куриные кубики. Лук и морковь порежьте соломкой. Мясо нарежьте мелкими кусочками и смешайте его с луком и морковкой. Сильно нагрейте масло на сковороде с толстым дном и обжарьте до образования румяной корочки. Смешайте его с рисом, плотно накройте крышкой и тушите еще 5 мин. Ваше блюдо уже готово. При подаче посыпьте плов красным перцем и украсьте веточками укропа.

«Гусиные лапки»

Требуется: 300 г риса, 1 луковица, 50 г сала, немного куриного бульона, соль, 400 г гусиной печени, несколько горошин черного перца, кинза и петрушка.

Способ приготовления. Промойте рис холодной водой и обжарьте его вместе с порезанным луком на сале. Добавьте туда куриный бульон, посолите и продолжайте тушить, при этом не забыв закрыть крышкой.

Подготовьте гусиную печеньку, порежьте соломкой и тоже обжарьте в сале. По мере готовности смешайте ее с рисом и добавьте туда черный перец.

Украсьте блюдо мелко порубленной кинзой и петрушкой.

«Ненавязчивое предложение»

Требуется: 2 луковицы, 50 г шпика, 300 г вареной колбасы, 200 г риса, 2 ст. л. томатной пасты, 3 кубика говяжьего бульона, соль, паприка или перец.

Способ приготовления. Мелко порежьте шпик и обжарьте на нем порубленный лук. Нарезанную кубиками колбасу добавьте туда и оставьте тушить на некоторое время. Под струей холодной воды хорошо промойте рис, перемешайте его с колбасой, добавьте туда же томатную пасту и залейте полученную массу бульоном так, чтобы рис был ниже на 2 пальца. Посыпьте пряностями и тушите около 20 мин, закрыв все крышкой.

«Сюрприз для полных»

Требуется: 500 г печени, 250 г индийского риса, 1 ст. л. муки, 50 г подсолнечного масла, перец черный, соль, головка чеснока.

Способ приготовления. Замочите рис в горячей подсоленной воде. Печень будет вкуснее, если ее 2 ч подержать в молоке. Печень хорошо промойте и нарежьте соломкой. Доведите масло до кипящего состояния и обжарьте печень, посыпанную перцем, солью и запанированную в муке. Следите за тем, чтобы не пережарить, иначе она будет жесткой. Когда доведете печень почти до готовности, смешайте ее с рисом вместе с его водой. Вода должна покрывать рис. Когда блюдо будет почти готово, воткните в рис несколько зубчиков чеснока.

«Зимняя вариация»

Требуется: 300 г молодой говядины, 100 г риса, 2 соленых огурца, помидоры, чеснок, соль, несколько черных горошин, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Порежьте говядину небольшими кусочками и обжарьте на растительном масле.

Помидоры ошпарьте кипятком и снимите кожуру. Порежьте их кружочками, огурцы — кубиками. Добавьте овощи в мясо и хорошо перемешайте. Посолите, поперчите и на медленном огне доведите до готовности.

Добавьте рис в мясо и налейте достаточное количество воды. За 10 мин до готовности положите в блюдо несколько зубчиков чеснока.

Подайте блюдо горячим и украсьте сверху зеленым горошком.

«Радость для ленивых»

Требуется: 200 г легкого, 100 г краснодарского риса, 2 ст. л. растительного масла, 1 небольшая луковица, соль, черный перец на кончике ножа, пучок зеленого лука, петрушка.

Способ приготовления. Порежьте легкое крупными кусками. Отварите его, при этом хорошо посолите и поперчите. Готовые куски легкого перекрутите через мясорубку. Полученный фарш обжарьте на растительном масле, смешав при этом с мелко порезанным луком.

Отварите рис и добавьте его в полученную массу. Слегка потомите блюдо, накрыв предварительно его крышкой. Не помешало бы добавить к этому блюду порубленные зеленый лук и петрушку.

«Скромные посиделки»

Требуется: 300 г сердца, 150 г риса, 1 луковица, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, кинза, соль, специи, топленое масло.

Способ приготовления. Поставьте варить сердце до готовности. Перекрутите его вместе с луком через мясорубку.

Заранее отварите рис. Потушите крупно нарезанные помидоры на топленом масле, добавьте в них фарш из сердца и потушите еще 15 мин. Рис смешайте с полученной массой и добавьте зубчики чеснока для остроты. Подайте блюдо очень горячим, сверху посыпав кинзой.

«Куриные гонки»

Требуется: 1 или 2 куриных окорочка, 200 г риса, 2 помидора, 1 головка лука, сало топленое, чеснок, укроп, петрушка.

Способ приготовления. Куриные окорочка хорошо отбейте и порубите на мелкие кусочки. Обжарьте на кипящем сале до образования румяной корочки. Добавьте нашинкованный репчатый лук и морковь, натертую на крупной терке, и жарьте всё вместе 5—10 мин. В самом конце жарки добавьте нарезанные кружочками помидоры, залейте все водой и тушите в течение 15 мин.

Рис предварительно замочите и оставьте на 20 мин. Когда курица будет фактически готова, положите туда рис, залейте водой и варите. Когда жидкость испарится, закройте кастрюлю крышкой и доведите до готовности на медленном огне.

Перед подачей на стол плов уложите горкой на большое блюдо, сверху положите куски окорочков и посыпьте

те рубленой зеленью и измельченным чесноком. Отдельно можете подать салаты из свежих овощей.

«Гюльчатай»

Требуется: 300 г мяса, 400 г риса, 4 ст. л. бараньего жира, 3 моркови, головка репчатого лука, 3 ст. л. томатного соуса «Краснодарский», 2 стакана воды или мясного бульона, соль, перец, базилик, листья салата.

Способ приготовления. Рис хорошо промойте кипятком. Мясо нарежьте небольшими кусками и обжарьте на бараньем жире, посыпав при этом солью и перцем. Переложите мясо в чугунок, добавьте томатный соус, мясной бульон и дайте закипеть.

Лук и морковь обжарьте на жире и добавьте в мясо рис вместе с поджаркой. Продолжайте все варить, пока не загустеет. Заранее накалите духовку и поставьте плов на 50 мин. Подайте плов на отдельном блюде, усыпав его зеленью.

«Ежик в тумане»

Требуется: 300 г говяжьего фарша, 100 г риса, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. томатной пасты, соль, щепотка черного перца, зелень укропа.

Способ приготовления. Рис промойте и на час замочите в подсоленной горячей воде.

Готовый фарш перемешайте с мелко нарезанным луком, посолите, поперчите и хорошо все перемешайте. Нагрейте хорошо сковородку, добавьте в нее растительное масло и обжарьте на нем фарш в течение 3 мин. Пе-

реложите готовый фарш в глубокую кастрюлю и добавь-те с подсоленной водой в рис. Вода должна накрывать рис. Тушите плов почти до готовности и добавьте в него немного томатной пасты. Потомите на медленном огне до готовности риса. При подаче посыпьте измельчен-ной зеленью.

«Кактус в пустыне»

Требуется: 250 г свиного фарша, 1 стакан риса, 1 репчатый лук, 2 зубчика чеснока, крас-ный перец, соль, сельдерей и укроп.

Способ приготовления. Фарш, желательно домашне-го приготовления, смешайте с мелко нарубленным лу-ком, перцем и солью. Обжарьте его на топленном масле. Отварите заранее рис и смешайте его с фаршем, доба-вив при этом немного воды. Поставьте в духовку и то-мите до готовности. Мелко порубите сельдерей и укроп, чеснок и посыпьте готовое блюдо при подаче на стол.

«Последний шанс»

Требуется: 500 г куриной печенки, 200 г риса, 2 ст. л. растительного или сливочного масла, 1 большая луковица, 2 моркови, соль, специи.

Способ приготовления. Хорошо обжарьте куриную печенку на сливочном масле, добавьте в нее порезан-ный кружочками лук и нашинкованную морковь. На-лейте немного воды или куриного бульона и тушите до готовности. Отдельно отварите рис и смешайте его с пе-ченью, при этом не забудьте посолить и поперчить блю-до. Сверху можете положить зеленый горошек.

«Тайна куриного сердца»

Требуется: 400 г куриных сердечек, 100 г риса, 1 репчатый лук, 1 морковь, 2 помидора, растительное масло, соль, красный перец, зе-лень по вкусу.

Способ приготовления. Хорошо промойте рис холод-ной водой и откиньте его в сито.

Куриные сердечки обжарьте на растительном масле, посолите, поперчите. Нарежьте морковь соломкой, поми-доры — кружочками и смешайте все овощи с сердечками.

В почти готовое блюдо насыпьте рис и залейте его во-дой. Через 20 мин ваш шедевр готов. Добавьте в него крас-ный перец и украсьте зеленью.

«Радостный взгляд»

Требуется: 1 маленький цыпленок, 100 г грибов свежих (можно консервированных), 200 г риса, черный молотый перец, чеснок, соль, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 500 мл куриного бульона, сельдерей, петруш-ка, головка лука.

Способ приготовления. Подготовленную тушку цып-ленка разрубите на несколько порций, поперчите, по-солите их и оботрите чесноком. Обжарьте на сливоч-ном масле до появления румяной корочки. Переложите мясо в глубокий сотейник, а на оставшемся масле об-жарьте лук. Залейте цыпленка куриным бульоном, до-бавьте лук и тушите. В сметане обжарьте свежие грибы и добавьте их к цыпленку. Отдельно отварите рис и сме-шайте его с мясным блюдом. Мелко нарежьте сельдерей и петрушку, посыпьте плов и можете подавать на стол.

«Хитрый язык»

Требуется: 800 г отварного языка, 100 г риса, чеснок, свиной жир, 2 помидора, 1 морковь, соль, кетчуп, хрен, зелень по вкусу.

Способ приготовления. Очень мелко порежьте отварной язык. Рис заранее отварите. На свином жиру обжарьте помидоры, порезанные крупными кусками. Добавьте в них язык, рис и посолите. Нашинкованную морковь смешайте с рисом и языком через 15 мин.

Подайте к столу, облив плов кетчупом. Хрен и зелень — для любителей.

«Быстро и просто»

Требуется: 500 г жирного копченого мяса, 100 г риса, 2 ст. л. жира, соль, тимьян.

Способ приготовления. Мясо отварите в 1 л воды. Воду немного подсолите. Выньте мясо и в том же бульоне сварите рис. Пока рис варится, порежьте мясо на мелкие кусочки или ломтиками. Смешайте его с почти готовым рисом и добавьте щепотку тимьяна. Еще чуть-чуть потомите — и ваш плов готов.

«Минута расслабления»

Требуется: 100 г свежего или копченого сала, 1 стакан риса, 1 большая луковица, 2 моркови, 3 помидора, соль, щепотка молотого черного перца, листья большого салата.

Способ приготовления. Как можно мельче порежьте сало и пожарьте его. Добавьте порубленный лук, нашин-

кованную морковь, помидоры, порезанные кружочками. Все посолите и поперчите.

Рис хорошо промойте, отварите и перемешайте со шкварками и овощами.

Подайте к столу, украсив блюдо листьями салата и зеленым горошком.

«Паровые пальчики»

Требуется: 400 г сосисок, 50 г риса, 2 ст. л. томатного соуса, 50 г сливочного или растительного масла, соль, зелень.

Способ приготовления. Отварите рис и сосиски по отдельности. Сосиски порежьте кружочками и обжарьте их на масле. Добавьте томатного соуса и все хорошо перемешайте.

Через 5 мин присоедините к ним рис, также перемешайте и добавьте мелко порезанную зелень.

«Полет на луну»

Требуется: 500 г баранины, 200 г риса, 100 г бараньего жира, 2 гвоздики, немного черного перца, 1 стакан мясного бульона, щепотка соли, сахара, 2 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Рис хорошо промойте под струей холодной воды и залейте его на 40 мин. Потом отварите его до полуготовности.

Мелко порежьте баранину, посыпьте ее смесью толченой гвоздики, соли, перца, полейте лимонным соком, добавьте мясного бульона и тушите на огне около часа, медленно помешивая. Когда баранина будет готова, положите в нее полуготовый рис и томите до готовности.

Подайте плов к столу очень горячим, украсив его мелко порубленной зеленью.

«Лесные забавы»

Требуется: небольшой кролик, шпик свиной, 2 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 200 г риса, 50 г сметаны, 1 морковь, корень петрушки, сельдерей, сахар, соль, черный перец на кончике ножа.

Способ приготовления. Рис промойте, залейте горячим кипятком и оставьте на 30 мин. Кролика разрежьте на куски и посыпьте со всех сторон перцем, солью и сахаром. Обжарьте куски на хорошо разогретом жиру, добавьте отдельно обжаренный лук, морковь и корень петрушки. Непрерывно помешивайте в течение 7 мин, потом все переложите в чугунок и залейте водой, чтобы она покрыла мясо. Потушите блюдо до готовности. Между тем отварите рис и смешайте его с кроликом, добавив при этом сметану. Тушите еще 10 мин.

Подайте блюдо с овощами, посыпав порезанным сельдереем.

«Наперегонки»

Требуется: 1/2 кролика, 150 г риса, 50 г топленого масла, 3 куриных кубика «Мапи», 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 помидора, соль, перец, зелень по вкусу.

Способ приготовления. Кролика необходимо хорошо подготовить. Очистите мясо от плев и сухожилий. Нарежьте его на небольшие куски и положите в утятницу с хорошо разогретым топленым маслом. Обжарьте

мясо, но не сильно и добавьте уже готовый мелко рубленый лук, нашинкованную морковь, помешивая, обжарьте до румяной корочки.

Очищенный рис хорошо промойте, положите его также в утятницу к мясу и, помешивая, залейте бульоном, приготовленным из куриных кубиков «Мапи». Варите при бурном кипении и добавьте при этом сок из помидоров. Накройте утятницу крышкой и поставьте доходить до готовности в предварительно нагретую духовку.

Готовый плов разрыхлите и посыпьте сверху зеленью кинзы и базилика.

«Двойной деликатес»

Требуется: 1/2 курицы, 1 стакан риса, 250 г свинины, 2 ст. л. топленого масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2 болгарских перца, соль, тимьян, паприка, зелень.

Способ приготовления. Порубите курицу на куски и обжарьте ее на топленом масле. Нашинкуйте лук и перец, смешайте их с курицей и добавьте томатной пасты.

Пока готовится курочка, мелко нарежьте свинину и обжарьте ее до появления румяной корочки. В глубокую сковороду переложите курицу, свинину, рис, залейте все это бульоном и продолжайте тушить на медленном огне. За 5 мин до готовности добавьте тимьян и паприку.

Блюдо подайте к столу, украсив его зеленью.

«Простейшее решение»

Требуется: 1 кг курицы, 200 г риса, 50 г сливочного масла, 4 моркови, головка чеснока, соль.

Способ приготовления. Хорошо промытую тушку курицы натрите солью и чесноком. Положите ее на сковородку и поставьте в хорошо нагретую духовку. Уже готовую курицу разрежьте на порционные куски и переложите в глубокий сотейник вместе с нарезанной соломкой морковью. Добавьте туда же рис, сливочное масло, залейте водой или бульоном и тушите, пока рис не станет мягким.

При подаче плов уложите горкой, добавьте еще несколько зубчиков чеснока, сверху положите кусочки курицы.

«На дне»

Требуется: 1 стакан риса, 500 г куриных потрохов, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 2 помидора, немного мясного или куриного бульона, 100 г сливочного маргарина, соль, перец, петрушка и укроп.

Способ приготовления. Промойте куриные потроха в теплой воде. Нарубите их на мелкие кусочки и обжарьте на сливочном маргарине.

Лук порежьте кружочками, морковь — кубиками, из помидоров выжмите томатный сок. Добавьте овощи и сок из помидоров к курочке, посолите, поперчите, влейте туда же бульон и тушите 20 мин на медленном огне. Когда потроха будут почти готовы, добавьте рис, залейте еще бульоном и тушите до готовности.

Подайте блюдо, украсив его петрушкой и укропом.

«Лесная прогулка»

Требуется: 600 г мяса лося, 2 ст. л. свиного жира, 2 стакана риса, соль, черный перец го-

рошком, экстрагон, мелисса, укроп и петрушка, 500 мл воды или любого бульона.

Способ приготовления. Приготовьте сперва маринад для лося. Для этого разбавьте уксус с водой, положите в раствор черный перец горошком, лавровый лист, петрушку. Прокипятите маринад 10 мин и охладите. Марируйте мясо лося около 9 ч. После маринования обжарьте мясо, а потом тушите до полуготовности. Хорошо промойте рис и добавьте его к мясу, залив полностью бульоном. Мелко нарежьте зелень.

Блюдо подайте горячим, посыпав его растертым чесноком и зеленью.

«Летучий корабль»

Требуется: тушка рябчика, 1 стакан риса, 50 г сливочного масла, соль, молотый черный перец, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, кинза, базилик, листья салата.

Способ приготовления. Предварительно нагрейте духовку до 180 °С. Хорошо промойте и подготовьте тушку рябчика. Оботрите ее солью, перцем и растертым чесноком. Положите рябчика на большую сковородку и обжарьте его со всех сторон. Переверните тушку на спинку и поставьте в духовку на 20 мин, периодически поливая ее жиром.

Тем временем хорошо промойте рис под струей холодной воды и замочите в кипятке на 5 мин. Потом отварите и положите внутрь рябчика, когда он будет почти готов. Хорошо утрамбуйте рис внутри рябчика и добавьте туда же половинку лимона. Доведите блюдо до готовности.

Мелко нарубите зелень и украсьте блюдо.

«Орел и куропатка»

Требуется: тушка куропатки, 1 стакан риса, 2 яблока, соль, перец, 2 соленых огурца, хрен, зелень.

Способ приготовления. Рис хорошо промойте и отварите до полуготовности.

Подготовленную тушку куропатки оботрите солью и перцем. Положите ее на большой противень и поставьте жарить в нагретую духовку на 30 мин. Периодически поливайте образовавшимся жиром.

Порежьте яблоки кубиками и смешайте их с рисом. Положите полученную смесь внутрь куропатки и доведите блюдо до готовности.

Подайте к столу с солеными огурцами и порубленной зеленью.

«Азарт»

Требуется: 1 тетерев, 200 г риса, 100 г сливочного масла, соль, перец, чеснок, чернослив, зелень.

Способ приготовления. Тушку хорошо подготовьте, посолите, поперчите, натрите чесноком и обжарьте на сливочном масле до появления румяной корочки. Хорошо подогрейте духовку, переверните тушку на противне на спину и поставьте в духовку на 40 мин. Не забудьте периодически поливать мясо жиром.

Предварительно замочите рис в теплой, подсоленной воде на 15 мин и отварите до готовности.

Когда птица будет почти готова, чернослив положите к ней внутрь.

При подаче на стол густо посыпьте зеленью.

Плов на бараньем сале

Требуется: 110 г баранины, 100 г риса, 100 г моркови, 40 г репчатого лука, 30 г бараньего сала, специи (зира, барбарис), красный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Нарезьте кубиками баранье сало, потопите, выньте шкварки. Затем перекалите жир. В кипящий жир положите нашинкованный кольцами репчатый лук и пожарьте до золотистого цвета. После этого положите мясо, нарезанное ломтиками, и обжаривайте его до образования румяной корочки. Морковь нарежьте тонкой соломкой и положите после обжарки мяса. Продолжайте жарить до полуготовности.

Налейте воду так, чтобы она покрывала содержимое кастрюли, доведите на умеренном огне до кипения, заправьте специями (красным молотым перцем, зирой, барбарисом). Когда вода закипит, положите соль, убавьте огонь и тушите 60—70 мин. Если жидкость испарится, долейте горячей воды. Готовое мясо засыпьте промытым рисом, усильте огонь и сразу же налейте воду так, чтобы она покрывала рис на 15—20 мм, доведите до кипения и посолите. Когда жидкость испарится, уменьшите огонь до предела. Затем соберите плов шумовкой к середине горкой, проколите в нескольких местах, накройте крышкой и оставьте на 20—25 мин.

Перед подачей плов аккуратно перемешайте, переложите горкой на блюдо и сверху положите кусочки мяса. Посыпьте рубленным зеленым луком.

Плов с лепешками из фарша

Требуется: 300 г отварной баранины, 100 г белого хлеба, 60 г репчатого лука, 2 стакана мо-

лока, 60 г сливочного масла, 1 яйцо, соль, перец, 1 1/2 стакана риса, 1 головка лука, 1 крупная морковь.

Способ приготовления. Баранину и копченое сало пропустите через мясорубку, прибавьте лук, обжаренный на сливочном масле, хлеб, смоченный в горячем молоке, или муку, перемешанную с молоком, мелко нарезанную зелень петрушки, сырое яйцо, соль и перец. Все тщательно перемешайте.

Отварите рис в подсоленной воде до полуготовности. Спассеруйте лук, морковь и смешайте с рисом. Затем в другую посуду выложите половину плова, сверху положите фарш, слепленный в виде лепешки, и засыпьте его оставшимся рисом.

Поставьте плов в духовой шкаф и запекайте до полной готовности.

Плов с жареным и вареным мясом с урюком и красным перцем

Требуется: 750 г баранины, 4 луковицы, 3—4 моркови, 1 1/2 стакана риса, 3/4—1 стакана кунжутного масла, 1 ч. л. красного перца, 2 ч. л. семян укропа, 1 1/2 стакана урюка, 2 щепотки шафрана, 2 ст. л. зелени петрушки, 2 ст. л. зелени укропа, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Обжарьте баранину в перекаленном масле кусками по 50—60 г, добавьте мелко нарезанный лук, натертую соломкой морковь, как в обычный плов. Через 20—25 мин выньте мясо из овощей, переложите его в кипяток и отваривайте до готовности.

Затем положите его в отдельную посуду, а навар вылейте в кастрюлю с овощами, засыпьте рис, урюк, пряности —

перец, шафран. Варите рис вначале с открытой крышкой до испарения воды, а затем 10—15 мин на слабом огне для просушивания. За 3—5 мин до готовности на рис сверху положите мясо, обсыпьте его зеленью петрушки и укропа, дайте потомиться несколько минут.

Плов с бараниной и зернами граната

Требуется: 1 1/2 стакана риса, 500 г баранины, 2 головки лука, 2 граната средней величины, 1/2 стакана топленого масла.

Способ приготовления. Баранину разрубите на небольшие куски, посыпьте солью и перцем, обжарьте на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. Как только лук и баранина поджарятся, залейте их водой так, чтобы только покрыть водой баранину. Прибавьте зерна граната, кастрюлю закройте и тушите мясо до мягкости.

Перед подачей к столу на тарелки или блюдо положите куски баранины вместе с соком, в котором они тушились, и засыпьте их горячим пловом, сваренным по первому способу.

Плов с морковью и луком

Требуется: 110 г баранины, 100 г риса, 50 г бараньего жира, 100 г моркови, 40 г репчатого лука, специи, соль.

Способ приготовления. Мясо нарежьте ломтиками и обжарьте на раскаленном бараньем жире до образования румяной корочки, положите лук, нарезанный кольцами, и продолжайте жарить. Затем положите морковь, нарезанную соломкой, и залейте водой. Заправьте

специями и варите на медленном огне до размягчения моркови. После этого добавьте соль, засыпьте промытый рис, залейте водой и варите. После того как жидкость испарится, разровняйте верхний рисовый слой, закройте крышкой и оставьте его на 10—15 мин.

При подаче к столу рис не перемешивайте. Уложите его на блюдо горкой: вначале рисовый слой, а сверху мясо с морковью. Отдельно подайте салат из помидоров, огурцов и уксус из незрелого винограда.

Плов «Особый» с пряностями

Требуется: 500 г риса, 1/2 стакана воды, 400 г мяса, 400 г моркови, 200 г жира, 1 1/2 ч. л. пряной смеси, 4 луковицы.

Способ приготовления. В раскаленное масло заложите 1/4 мяса, нарезанного мелкими кусочками, лук, нарезанный кубиками, 1/4 моркови, нарезанной соломкой. Через 20—30 мин добавьте пряности.

Затем посолите и залейте водой. Разровняйте смесь, засыпьте ровным слоем рис, слегка примните его.

Остальное мясо и морковь целиком отварите на слабом огне в небольшом количестве кипятка в течение 2 1/2 ч. Затем нарежьте небольшими кусочками и перемешайте с пряной смесью.

Готовые рис и мясо с морковью соедините перед подачей к столу.

Плов «Раздельный» с морковью и специями

Требуется: 160 г баранины, 120 г риса, 150 г моркови, 50 г топленого масла, 80 г репчатого лука, специи, соль.

Способ приготовления. Промытый рис положите в кастрюлю с подсоленной водой (на 1 кг риса — 2 1/2 л воды), отварите и откиньте. Очищенную морковь отварите целиком вместе с мясом. Отварное мясо нарежьте кубиками, морковь — соломкой, добавьте соль, молотый черный и красный перец и перемешайте.

На сильно разогретом жире спассеруйте лук и смешайте его с мясом и морковью. При подаче к столу в тарелку положите сначала сваренный рис, полейте его разогретым маслом, сверху уложите мясо, морковь, лук, полейте оставшимся маслом.

Плов с гранатовым соком

Требуется: 150 г баранины, 30 г растительного масла, 18 г репчатого лука, 50 г гранатового сока, 100 г рисовой крупы.

Способ приготовления. Баранину нарежьте мелкими кусками, обжарьте, а затем потушите с луком и гранатовым соком. Подавайте баранину на блюде, полив образовавшимся при ее тушении соком. Отдельно на блюде подают откидной плов.

Плов «Праздничный» с молотым перцем и имбирем

Требуется: 300—400 г баранины, 1 головка лука, 40 г масла или маргарина, молотый красный перец, тмин, толченый имбирь, 200 г риса, 30 г тертого сыра.

Способ приготовления. Мясо промойте и нарежьте небольшими кубиками. В кастрюле спассеруйте рубленый лук, положите в нее мясо и обжарьте его со всех сто-

рон. Затем залейте бульоном и положите специи, посолите и тушите.

Когда мясо станет мягким, положите в кастрюлю с мясом промытый и обваренный кипятком рис. Посолите, подлейте воды. Воды нужно подлить столько, чтобы она на 1 палец превышала уровень риса. Затем накройте крышкой и тушите на плите или в духовом шкафу до полной готовности риса. Готовый плов переложите в смазанную жиром форму, дайте отстояться, а затем выложите на блюдо. Сверху рис посыпьте тертым сыром, можно — мелко нарубленной колбасой. Летом и зимой в плов кладут помидоры и незрелый красный перец, нарезанный соломкой.

Плов с жареной бараниной и зернами граната

Требуется: 150 г баранины, 150 г риса, 40 г топленого масла, 50 г граната, 20 г репчатого лука.

Способ приготовления. Из риса приготовьте откидной плов. Мелкими кусками нарежьте баранину, обжарьте, добавьте мелко нарезанный репчатый лук, гранатовый сок и залейте водой так, чтобы она покрыла продукты. Закройте плов крышкой и тушите на слабом огне до готовности.

Плов подайте на блюде, на другое блюдо выложите баранину, политую соком, образовавшимся при тушении.

Бараньи шницели с пловом

Требуется: 250 г риса разных сортов, по 1 стручку красного, желтого и зеленого перцев, 2 луковицы, 4 маленьких бараньих шницеля,

перец крупного помола, 4 ст. л. маргарина, соль, 150 г сметаны, 1 ст. л. рубленой зелени, 1/2 пучка петрушки.

Способ приготовления. Отварите рис и потушите с мелко нарезанной луковицей. Почистите перец, помойте его и нарежьте полосками, почистите вторую луковицу и нарежьте кольцами. Поперчите шницели.

Отдельно обжарьте мясо и перец в 2 ст. л. маргарина. Посолите. Добавьте к перцу кольца лука. Заправьте овощи солью и перцем. Перемешайте со сметаной и зеленью. Еще раз все быстро подогрейте.

Положите в тарелки плов, а сверху шницели и овощи. Украсьте небольшим количеством петрушки.

Плов из курицы с тыквой и изюмом

Требуется: 500 г филе курицы, 2 ст. л. соевого соуса, 2 стебля лука-порея, 50 г изюма, 3 ст. л. растительного масла, 250 г риса, 500 мл куриного бульона, 1 банка консервированной тыквы (200 г), молотый черный перец, молотый кориандр, 1 ст. л. лимонного сока, соль.

Способ приготовления. Мясо курицы вымойте под струей холодной воды и промокните насухо бумажной салфеткой или полотенцем. Нарежьте узкими полосками и ненадолго замаринуйте в соевом соусе.

Лук-порей почистите, вымойте, обсушите и нарежьте тонкими кольцами. Затем замочите изюм. В большой сковороде разогрейте растительное масло. Постоянно помешивая, слегка обжарьте на нем нарезанные мясо и лук-порей.

Всыпьте в сковородку рис, предварительно отваренный первым способом (см. выше), залейте горячим бульо-

ном. В течение 5 мин дайте рису хорошенько набухнуть. Слейте жидкость с изюма и консервированной тыквы и добавьте их к смеси риса и мяса.

Заправьте по вкусу солью, молотым черным перцем и кориандром. По желанию можно добавить еще несколько капель соевого соуса.

Плов из тушеной утки с чесноком и красным перцем

Требуется: 1 утка, 1 1/2 стакана риса, $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла, 1—1 1/2 стакана кипятка, 1 щепотка шафрана.

Для начинки: 4 луковицы, 1—1 1/2 стакана урюка, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 головки чеснока, 1 ч. л. красного перца, 1/2—1 ч. л. соли, 1 ч. л. красного перца, 1 ст. л. семян укропа.

Способ приготовления. Птицу очистите, опалите, обмойте, вытрите насухо и слегка натрите изнутри солью.

Лук нарежьте кубиками, обжарьте в 2—3 ст. л. перекаленного растительного масла, добавьте урюк, изюм, чуть посолите, протомите 10—15 мин до золотистого цвета, выньте из сковороды, остудите, добавьте перец, мелко нарубленный чеснок, соль, перемешайте и дайте постоять 5—7 мин.

В подготовленную птицу туго набейте начинку, опустите тушку в перекаленное растительное масло, хорошо обжарьте со всех сторон до образования темно-золотистой корочки, потушите 15—20 мин, затем залейте примерно 1/2 стакана кипятка в кастрюлю и продолжайте тушить птицу на медленном огне, добавьте в образовавшийся соус понемногу тех же пряностей, что и в начинку, и поливайте этим соусом птицу. Когда вода почти выпа-

рится, а птица будет готова, переложите тушку в другую посуду.

В оставшиеся в кастрюле после тушения птицы масло и навар положите остатки начинки, залейте кипятком, посолите, добавьте шафран и засыпьте предварительно промытый в холодной воде и замоченный на 30—40 мин в горячей воде рис, после чего варите на медленном огне до готовности риса и полного выпаривания воды, не помешивая.

Когда рис будет готов, разгребите его и положите на дно посуды тушку птицы, чтобы она снова обжарилась в масле, заройте ее в рис и дайте постоять еще 5—10 мин без огня с закрытой крышкой.

При подаче к столу птицу разрежьте на куски, начинку и рис гарнируйте отдельно.

Плов из цыпленка с чесноком, корицей и миндальными орешками

Требуется: 1 цыпленок, 1 стакан алычи, 2 стакана каштанов, 10—15 миндальных орешков, 1/2 стакана гранатового сока, 3 луковицы, 1 головка чеснока с зеленью, 1 ч. л. корицы, 1/2 ч. л. черного или красного перца, 1/2 ч. л. соли, 1 1/2 стакана риса, 100 г сливочного масла, шафран.

Способ приготовления. Отварите рис и залейте его маслом с шафраном. Отварите каштаны, слегка обжарьте их на масле с луком, алычой, рубленным миндалем, слегка подсолите, добавьте измельченный чеснок

Цыпленка натрите изнутри смесью соли, корицы и перца, затем туго начините его алычово-каштановой смесью, зашейте и обжарьте на вертеле, поливая гранатовым соком.

Готового цыпленка разделите на порции, начинку выложите отдельно, полейте все гранатовым соком, отдельно подайте рис. К плову подайте пряные травы: лук-порей, молодую зелень чеснока, кресс-салат, эстрагон, мяту.

Другой вариант: курицу можно обжаривать кусочками, с тем же составом продуктов, или же добавив в конце приготовления смесь взбитого яйца и сока лимона или граната.



Глава 2 Пловы с рыбой



«Проказник»

Требуется: 100 г риса, 1 банка шпрот, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, кинза, сельдерей, 2 помидора.

Способ приготовления. Отварите рис в слегка подсоленной воде. Лук мелко порубите, морковь нашинкуйте, а помидоры порежьте кружочками. Обжарьте все овощи на растительном масле, добавьте немного воды и тушите еще 5 мин.

Выложите рис на красивое блюдо, положите сверху шпроты, а на них овощи. Украсьте зеленью.

«Вот оно — счастье»

Требуется: 100 г риса, 1 банка кильки в томатном соусе, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Рис отварите в маленькой кастрюле. Выложите его в неглубокую стеклянную салатницу,

смешайте с килькой и украсьте зеленью. Приготовление этого блюда не займет у вас много времени.

«Дядюшка Сэм»

Требуется: 250 г риса, 400 г сома, 2 помидора, 1 лук, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, листья салата.

Способ приготовления. Промойте рис под струей холодной воды и поставьте варить до готовности.

Рыбу хорошо очистите от слизи, помойте и нарежьте на небольшие кусочки. Каждый кусочек посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле. Морковь натрите на терке, лук и помидоры порежьте кружочками и добавьте к рыбе. Закройте крышкой и тушите до готовности.

Подайте блюдо к столу, положив кусочки рыбы на рис и украсив листьями салата.

«Щука по-еврейски»

Требуется: 200 г риса, 500 г щуки, 2 головки лука, 2 зубчика чеснока, 1 небольшая свекла, шелуха от лука, соль, черный перец горошком, зелень петрушки.

Способ приготовления. Отварите рис в подсоленной воде. Разделайте рыбу, отделите мясо от костей, перекрутите фарш, добавив в него лук и чеснок. Разбейте в фарш яйцо, посолите, поперчите и хорошо перемешайте, сделав шарики.

Возьмите небольшую кастрюлю и на сливочном маргарине обжарьте мясные шарики с обеих сторон. Положите туда же порезанную кружочками свеклу, шелуху от

лука, черный перец горошком, залейте все водой, плотно закройте крышкой и варите 2 ч, пока все мелкие косточки рыбы не станут мягкими.

Подайте рис отдельно, рыбу — отдельно, обильно посыпав ее зеленью петрушки.

«Посудачили»

Требуется: 200 г риса, 1 небольшой судачок, 50 г растительного масла, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, немного молока, соль, пряности, лимонный сок, зелень.

Способ приготовления. Рис отварите до готовности. Сделайте кляр для рыбы, смешав муку, яйцо и молоко, получив обволакивающее полужидкое тесто. Для удобства разделайте судака на маленькие кусочки и обжарьте их на растительном масле, обмакнув предварительно в кляр. По желанию можете сбрызнуть рыбу лимонным соком.

Подайте блюдо горячим, положив кусочки рыбы на рис и посыпав их зеленью.

«Только к празднику»

Требуется: 500 г риса, 500 г налима, 2 моркови, 2 свежих огурца, 3 помидора, лавровый лист, соль, зелень.

Способ приготовления. Это блюдо можно приготовить для праздничного стола.

Подготовьте рыбу, нарежьте ее на небольшие куски, посолите, поперчите и поставьте варить до готовности, добавив соль и лавровый лист. Морковь, огурцы, помидоры нарежьте тонкими ломтиками и потушите.

Рис отварите и выложите на блюдо, чтобы он остыл. Когда рыба будет готова, выложите ее на красивый поднос и сверху положите овощи. Можно украсить ломтиками лимона, веточками зелени.

Светлый лик

Требуется: 200 г риса, 500 г карпа, соль, несколько горошин черного перца, 1 лимон, 1 помидор, 100 г сливочного масла.

Способ приготовления. Отварите рис в подсоленной воде до полуготовности.

Рыбу хорошо очистите и разрежьте на кусочки. Заранее подготовьте фольгу. Положите на фольгу кусочек рыбы, посолите, положите 2—3 горошинки черного перца, 1 ломтик лимона, 1 кружочек помидора. Хорошо зашипните края фольги. Разогрейте духовку до 200 °С, смажьте большую сковороду сливочным маслом и положите кусочки рыбы в фольге. Когда рыба будет почти готова, уложите на сковороду рис и продолжайте запекать блюдо до готовности.

При подаче на стол рис усыпьте зеленью.

Плов с рулетиками из форели и савойской капусты

Требуется: 160 г риса, 1 небольшой кочан савойской капусты, 8 кусочков филе форели (по 150 г), перец, соль, 2 луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, 3 помидора, 2 ст. л. жирной сметаны, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления. Отварите рис, слегка потушите его с мелко нарезанной луковицей. Отделите 4 боль-

ших листа капусты и бланшируйте их 4—6 мин. Филе форели приправьте.

На каждый лист выложите по два куска филе. Заверните рулетом и скрепите.

Оставшуюся луковицу нарежьте кубиками. Затем спассеруйте лук в сливочном масле. Выложите в сковороду рулеты и тушите 5 мин под крышкой. Потом переверните их и тушите еще 5 мин.

Помидоры ошпарьте кипятком и снимите кожицу. Мякоть порубите и добавьте к рису.

После этого выньте рулетики из сковороды. В оставшемся соусе размешайте сметану и заправьте специями. Добавьте порубленную петрушку. Подайте рулеты с соусом и пловом.

Плов из копченой рыбы с фасолью

Требуется: 230 г копченого кутума или жереха, 1—2 яйца, 50 г молока, 100 г риса, 40 г сливочного масла, 30 г фасоли.

Способ приготовления. Отварите копченый кутум или жерех и отделите кости и кожу. Смажьте жиром противень и положите отварную рыбу, залейте взбитыми с молоком яйцами и запеките в духовом шкафу.

В это время отварите рис до полуготовности и смешайте с отварной фасолью, полейте маслом и доведите до готовности. Плов подайте с куском рыбы. Вместо кутума и жереха вы можете использовать свежую форель.

Плов с рыбой во фритюре

Требуется: 600 г рыбного филе, лимонный сок, 2 ст. л. винного уксуса, 1/2 ч. л. смеси приправ, паста из пряностей, 5 ст. л. соевого соуса,

100 г кукурузного крахмала, жир, 250 г риса,
1 луковица.

Способ приготовления. Полейте лимонным соком рыбное филе и нарежьте полосками. Сделайте маринад из уксуса, смеси, пасты из пряностей и соевого соуса. Положите в него рыбные полоски приблизительно на 30 мин.

Обваляйте филе в кукурузном крахмале и обжарьте в горячем жире. После этого поставьте в теплое место. Отварите рис и слегка потушите его с мелко нарезанным луком. Рис разложите по тарелкам вместе с рыбой во фритюре.



Глава 3 **Пловы** **из море-** **продуктов**



«Трубадурочка»

Требуется: 250 г риса, 500 г кальмара, 1 головка лука, 2 ст. л. сливочного маргарина.

Способ приготовления. Разрежьте свежего кальмара на маленькие кусочки, посолите, поперчите и обжарьте на сливочном маргарине в течение 5 мин. Отдельно обжарьте мелко порубленный лук и добавьте его к кальмару. Заранее отварите рис до стекловидного состояния и смешайте его с кальмаром.

Подайте к столу в горячем виде с консервированным зеленым горошком. Отдельно можно подать горчицу.

Вкус моря

Требуется: 250 г мидий, 50 г риса, 1 ст. л. лимонного сока, 1 яйцо, соль, зелень.

Способ приготовления. Возьмите консервированные мидии, порежьте их и сбрызните лимонным соком.

Отварите яйцо вкрутую и смешайте его с мидиями. Рис хорошо промойте и поставьте варить до готовности. Хорошо перемешайте мидии, яйца и рис и подайте к столу, усыпав зеленью.

«Маленькие трагедии»

Требуется: 200 г риса, 500 г минтая, 2 моркови, 1 лимон, 1 головка лука, 25 г сливочного масла, сельдерей, 1 лавровый лист, соль.

Способ приготовления. Хорошо промойте и отварите рис. Подготовьте и нарежьте рыбу на порционные куски. Положите их в глубокую кастрюлю, добавьте сливочного масла, порезанную кубиками морковь, кружочками—лук, измельченный сельдерей. Посолите, поперчите, добавьте дольку лимона и залейте водой так, чтобы она покрывала рыбу. Потом накройте крышкой и варите до готовности.

Красиво уложите на подносе куски рыбы и накройте их рисом. Посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

«Дары моря»

Требуется: 150 г риса, 1 кг трески или скумбрии, соль, черный перец горошком, укроп, 2 помидора, 50 г зеленого горошка.

Способ приготовления. Поставьте варить рис до готовности. С рыбы удалите кожу и разделайте на филе. Посолите, поперчите, посыпьте мелко порезанным укропом, аккуратно уложите в небольшую кастрюлю, залейте подсоленной водой и варите на медленном огне 20 мин.

Посыпьте филе рисом, вокруг уложите овощи — нарезанные помидоры, зеленый горошек. Густо посыпьте зеленью.

«Праздник Нептуна»

Требуется: 100 г крабовых палочек, 100 г риса, 2 яйца, 100 г вареной кукурузы, соль, укроп.

Способ приготовления. Хорошо промойте рис в холодной воде и отварите его. Мелко нарежьте крабовые палочки, отварите вкрутую яйца. Смешайте с готовым рисом крабовые палочки, мелко порезанные яйца, кукурузу и порубленный укроп.

Подайте к столу с майонезом.

«Лезвие бритвы»

Требуется: 400 г креветок, 1 яйцо, 70 г риса, хрен, горчица, 2 зубчика чеснока, листья салата.

Способ приготовления. Отварите рис до стекловидного состояния. Яйца отварите вкрутую и порежьте кубиками.

Если креветки живые, то отварите в кипящей подсоленной воде без специй, мороженые креветки — с лавровым листом, горошками черного перца и солью.

Готовые креветки очистите от кожуры и мелко порубите. Смешайте креветки, рис и яйца.

Подайте к столу с хреном или горчицей, посыпав на рубленным чесноком и листьями салата.

«Щупальца»

Требуется: 200 г свежемороженого кальмара, 100 г риса, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, соль, специи, зелень.

Способ приготовления. Поставьте варить кальмары на 3 мин. Быстро снимите кожицу и мелко порежьте. Промытый рис варите до готовности.

Порежьте лук и помидоры кружочками и обжарьте на сливочном масле. Добавьте к ним кальмаров и хорошо перемешайте.

В уже готовый рис положите кальмары и овощи и все смешайте. Выложите в небольшую хрустальную вазочку и украсьте зеленью.



Глава 4 Десертные пловы



«Блюз»

Требуется: 100 г риса, 200 г толченых грецких орехов, зелень.

Способ приготовления. Рис отварите. Толченые орехи добавьте в рис, посыпьте солью, перцем и размешайте.

Можно подавать в горячем или холодном виде, посыпав рубленой зеленью.

Сладкое чудо

Требуется: 120 г риса, финики, изюм, инжир, миндаль, грецкие орехи, курага, чернослив, 50 г меда.

Способ приготовления. Возьмите лучше индийский рис, хорошо промойте под холодной водой и варите до готовности. Мелко нарежьте финики, изюм, инжир, миндаль, курагу, чернослив, грецкие орехи истолките и все хорошенько перемешайте.

Добавьте все это чудо в рис, опять смешайте и полейте блюдо жидким медом.

Это блюдо понравится как детям, так и взрослым. Сверху можно украсить кусочками банана, киви и апельсина.

«Царица Тамара»

Требуется: 300 г риса, чернослив, курага, изюм, 50 г масла сливочного, соль.

Способ приготовления. Замочите рис в кипятке на 1 ч, после чего дайте воде стечь.

Сухофрукты переберите и залейте холодной водой для набухания. Сливочное масло растопите, налейте в кастрюлю с чугунным дном, выложите ровным слоем 100 г набухшего риса, на него положите часть фруктов, сверху положите вторую часть риса, снова положите сверху фрукты, потом положите оставшуюся часть риса и сверху фрукты. Залейте все подсоленной водой. Вода должна быть выше уровня риса.

Накройте кастрюлю крышкой и варите плов на слабом огне в течение часа.

«Сладкоежка»

Требуется: 150 г риса, 100 г масла, 100 г изюма, 60 г миндаля.

Способ приготовления. Тщательно переберите рис и поставьте варить. За 15 мин до готовности добавьте в него изюм. Масло нагрейте на небольшой сковородке и всыпьте в него миндаль.

Когда рис будет готов, добавьте в него масло с миндалем и дайте блюду 5 мин постоять.

«Сласти для гарема»

Требуется: 50 г риса, 2 яблока, 50 г апельсинового сока, мед, 100 г толченых орехов.

Способ приготовления. Натрите яблоки на крупной терке и смешайте их с заранее вареным рисом. Добавьте апельсиновый сок, а для сладости — мед. Посыпьте салат толчеными орехами.

«Прелесть»

Требуется: 200 г риса, 300 г куриного бульона, 50 г масла, 75 г изюма.

Способ приготовления. В небольшой кастрюле поставьте варить рис на курином бульоне. Когда он будет почти готов, добавьте в него изюм и масло и тушите до готовности. Перед подачей на стол дайте блюду постоять 3 мин.





Глава 5

Пловы с яйцами

Яичный плов с мятой и перцем

Требуется: 500 г репчатого лука, 250 г зеленого лука, 150—200 г кизила, 6—8 яиц, 50 г растительного масла, 1 ч. л. черного перца, 1 ст. л. свежей мяты (или 2 ч. л. сухой), 1 ст. л. свежего чабреца или эстрагона, 500 г риса, 150 г сливочного масла.

Способ приготовления. Отварите рис, пропитайте его маслом и поставьте греться. Отделите белки от желтков, взбейте белки, а желтки оставьте целыми, не нарушая оболочки.

В кастрюле или глубокой сковороде разогрейте растительное масло и 1—2 ст. л. сливочного, засыпьте весь мелко нарезанный лук, обжарьте его в течение 10 мин, добавьте предварительно замоченного и протертого кизила, перемешайте его с луком, обжарьте еще 5—7 мин до готовности, уменьшите огонь, пропитайте всю луково-кизильовую массу несколько раз взбитым белком, намазывая его на поверхность лука, начиная от краев до центра.

Сделайте лунки в массе и влейте в них желтки, посыпьте их и все блюдо предварительно подготовленной смесью измельченных пряностей, дайте желткам слегка запечься (не более 1—2 мин).

Готовый рис выложите ровным слоем на широкое круглое блюдо и на него осторожно, не размазывая, положите целиком приготовленную массу.

Плов с фаршем и яйцами

Требуется: 500 г мяса, 5—6 яиц, 6—7 луковиц, 2—3 головки чеснока, 1/2 ч. л. красного перца, 2 1/2 стакана воды, 1 морковь, 50 г растительного масла, соль.

Способ приготовления. Спассеруйте 2 мелко нарезанные луковицы и порубленную кубиками морковь в растительном масле. Затем отварите рис.

Приготовьте фарш из мяса, лука, чеснока (сильно измельченных и растертых с солью) и 1 сырого яйца. Тщательно разотрите фарш, посолите.

Остальные яйца сварите вкрутую. Сделайте из фарша лепешки и заверните в них (облепите ими) крутые яйца (целые или половинки), затем обваляйте их в муке, лучше всего рисовой, и обжарьте в отдельной посуде в раскаленном масле до полуготовности, т. е. 2—3 мин до образования золотистой корочки.

Подготовленные таким образом яйца заложите в овощи, засыпьте рис и дальше продолжайте приготовление плова по обычной технологии.

Плов со взбитыми яйцами

Требуется: 80 г риса, 60 г репчатого лука, 1 яйцо, 30 г топленого масла, соль.

Способ приготовления. Отдельно приготовьте рассыпчатую рисовую крупу. Обжарьте в кастрюле мелко нарезанный репчатый лук

После этого всыпьте немного готового риса, перемешайте, влейте взбитое яйцо, размешайте, а через 5 мин добавьте оставшийся рис. Затем полейте плов маслом, посуду плотно закройте крышкой и поставьте на слабый огонь на 20—30 мин.



Глава 6 Пловы с крупами и бобовыми культурами



Плов с горохом на бараньем сале

Требуется: 110 г баранины, 90 г риса, 100 г моркови, 15 г гороха, 30 г репчатого лука, 100 г бараньего сала, специи, соль.

Способ приготовления. Рис предварительно (за 2 ч) замочите в подсоленной воде. Горох замочите примерно за 3—4 ч до приготовления блюда.

Баранину нарежьте кусочками и обжарьте на раскаленном жире до образования румяной корочки. Добавьте лук, нарезанную мелкими кубиками морковь и продолжайте жарить еще 10—15 мин. Затем добавьте воду, положите замоченный горох, специи и тушите до готовности 20—25 мин. Когда мясо будет готово, посолите его и заложите рис ровным слоем по всей поверхности посуды.

Затем снова налейте воду в количестве, равном массе набухшего риса. Посуду плотно закройте крышкой, когда рис впитает воду, и доведите плов до готовности на слабом огне 30—40 мин.

Плов с лапшой и яйцом

Требуется: 2 1/2 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 2 ст. л. воды, 250 г баранины, 2 луковицы, 1 морковь, 70 г масла, пряности, соль.

Способ приготовления. Замесите крутое тесто и накройте его на полчаса влажным полотенцем, затем раскатайте в тонкий пласт толщиной 1 мм, сверните его в рулет, нарежьте тонкую лапшу толщиной 2 мм. Дайте ей слегка подсохнуть и затем измельчите в однородную крупку величиной с рисовое зерно.

Спассеруйте баранину и овощи с пряностями. Крупку слегка обжарьте в отдельной посуде в перекаленном масле и переложите в посуду с тушеными овощами и мясом лишь после того, как к ним добавлена вода и они основательно прокипели. В таком плове должно быть достаточно масла (несколько выше обычной нормы), так как в отличие от рисовых пловов к нему нельзя добавлять воду — крупка распадется. Поэтому крупку доваривают только на жидкости, выделяемой тушеными овощами с мясом.

Плов с пшеницей и пряностями

Требуется: 500 г пшеницы, 250 г мяса, 250 г моркови, 200 г жира, 3 луковицы, 1—1 1/2 ст. л. пряной смеси, соль.

Способ приготовления. Плов с пшеницей готовится так же, как с рисом, только отличается предварительной обработкой пшеницы.

Пшеницу потолките в деревянной ступке, смачивая водой, чтобы отделилась шелуха, промойте, очистите от шелухи и замочите на 3 ч в теплой воде, после чего засыпьте

в пропассерованную овощную и мясную смесь вместо риса.

Плов с горохом и фасолью

Требуется: 500 г риса, 250 г мяса, 50 г гороха, 50 г фасоли, 150 г жира, 200 г моркови, 2 луковицы, 1 1/2 ч. л. пряной смеси, 1 ч. л. чабреца.

Способ приготовления. Горох и фасоль замочите в холодной воде не менее чем на 12 ч, а лучше на сутки.

Рис промойте 4—5 раз в холодной подсоленной воде и замочите в горячей воде на 30—40 мин. Морковь нарежьте мелкими кубиками, добавьте мелко порубленный лук, нарезанное маленькими кусочками мясо и тушите на медленном огне.

Смесь залейте водой, добавьте замоченные горох и фасоль, пряности и варите не менее 25 мин после закипания. Слегка посолите и засыпьте рис, который залейте слоем воды чуть менее 1 см, поскольку рис уже предварительно намок. Варите рис на сильном огне. После испарения воды закройте плов тарелкой на 25 мин для упревания.





Глава 7

Пловы с овощами, фруктами и ягодами

«Болгарское чудо»

Требуется: 1 стакан риса, 1 болгарский перец, 2 помидора, куриные кубики, 1 огурец, мята, розмарин, базилик, листья салата, петрушка, укроп и соль.

Способ приготовления. Мелко порежьте все овощи и обжарьте на сливочном масле. В кипяченую воду бросьте куриные кубики и рис. Доведя рис почти до готовности, добавьте в него овощи и мелко порезанную зелень. Подайте блюдо очень горячим.

«Легко»

Требуется: 70 г риса, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления. Рис тщательно промойте, замочите в теплой воде для набухания. Потом откиньте на дуршлаг для стекания воды.

Морковь порежьте кружочками, лук мелко нарежьте и поджарьте овощи на сливочном масле. Рис отварите и смешайте его с овощами.

Перед подачей на стол выложите на тарелки и посыпьте зеленью.

«Воздушные акробаты»

Требуется: 80 г риса, 1 болгарский перец, 1 большая луковица, 2 моркови, 3 помидора, соль, сельдерей, 1 небольшой баклажан, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Промойте рис холодной водой и поставьте варить.

Баклажан оставьте на 30 мин в подсоленной воде, потом порежьте кружочками. Каждый кружочек нашпикуйте чесноком и обжарьте на растительном масле. Помидоры порежьте дольками, добавьте их к баклажанам и хорошо перемешайте. Болгарский перец, лук и морковь нашинкуйте соломкой и отдельно обжарьте до золотистого цвета. Присоедините их к помидорам с баклажаном, долейте немного воды и тушите 5 мин. Когда рис будет готов, смешайте его с овощами и посыпьте зеленью.

Хочу в Мадрид

Требуется: 300 г индийского риса, 1 небольшая луковица, 1 болгарский перец, 50 г сливочного масла, 3 больших помидора, соль, красный перец.

Способ приготовления. Мелко нарежьте помидоры, лук и болгарский перец порежьте кружочками. Обжарьте лук и перец на сливочном масле, только не пережарь-

те. Переложите овощи в небольшую кастрюлю, добавьте туда же помидоры, рис, соль и красный перец. Залейте плов водой и тушите на медленном огне, пока рис не станет мягким, помешав один раз. Перед подачей на стол дайте блюду постоять под крышкой 7 мин.

«Признание»

Требуется: 50 г риса, 50 г фасоли, щепотка красного перца, соль, зелень.

Способ приготовления. Оставьте фасоль на ночь в холодной воде. Утром отварите ее и добавьте немного красного перца. Отварите рис и смешайте с фасолью, украсив блюдо зеленью.

«Красная гвардия»

Требуется: 1/2 стакана риса, 1 небольшая свекла, 50 г уксусной воды, 2 яблока, хрен, майонез.

Способ приготовления. Оставьте рис ненадолго набухать в подсоленной воде. Отварите его и готовьте овощи. Свеклу хорошо промойте и отварите. Вскипятите воду с уксусом, добавив по вкусу соль и щепотку сахара. Свеклу и яблоки нарежьте кубиками и сбрызните уксусной водой. Смешайте овощи с рисом, заправьте хреном или майонезом и подайте к столу.

«Сладкая парочка»

Требуется: 1 стакан риса, 250 г тыквы, 2 больших яблока, 1/2 стакана молока, соль и сахар по вкусу, сок лимона или апельсина.

Способ приготовления. Тушите тыкву в горячем молоке и добавьте сахар по вкусу. Натрите яблоки на крупной терке и смешайте их с тыквой, добавив для остроты лимонный или апельсиновый сок. Рис промойте и отварите. Добавьте в него овощи и фрукты и хорошо перемешайте. Ваши дети будут в восторге.

«Свободный полет»

Требуется: 70 г риса, 30 г чечевицы, соль, 1 морковь, петрушка.

Способ приготовления. Оставьте чечевицу набухать в холодной воде на 2 ч. Морковь натрите на терке. Рис хорошо промойте и отварите. Чечевицу поставьте варить и, когда она будет почти готова, добавьте в нее морковь. Смешайте рис с чечевицей и посыпьте блюдо зеленью петрушки.

«Детский праздник»

Требуется: 70 г риса, 300 г тыквы, 1 стакан молока, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Хорошо промойте рис и поставьте варить. Тыкву порежьте на небольшие куски, доведите молоко до кипения и залейте им кусочки тыквы. Добавьте туда по вкусу соль и сахар. Тушите тыкву, пока она не станет мягкой. Смешайте тыкву с рисом, разложите по тарелкам и подайте к столу.

«Красная Шапочка»

Требуется: 100 г риса, 2 огурца, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. раститель-

ного масла, небольшой пучок зеленого лука, 2 ст.
л. смеси майонеза и сметаны.

Способ приготовления. Отварите хорошо промытый в холодной воде рис.

Огурцы нарежьте кубиками, а помидоры и репчатый лук — кружочками. Заправьте овощи растительным маслом и смешайте с рисом.

Подайте к столу, заправив блюдо смесью майонеза и сметаны и мелко нарезанным луком.

Плов с тыквой и фруктами

Требуется: 1 1/2 стакана риса, 500 г тыквы, 200 г свежих яблок, по 100 г айвы и изюма, 1 1/2 стакана масла.

Способ приготовления. Свежие яблоки и айву очистите от кожицы, удалите семена, разрежьте на мелкие кубики и смешайте с промытым изюмом.

В кастрюле растопите часть масла, покройте дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпьте 1/3 промытого риса, положите слой фруктовой смеси, засыпьте рисом, снова положите фрукты и засыпьте оставшимся рисом. Все это полейте остатками масла и залейте подсоленной водой так, чтобы покрыть водой верхний слой риса. Кастрюлю накройте крышкой и варите плов на слабом огне в течение 1 ч.



Введение.....	3
Глава 1. Пловы с мясом и курицей.....	5
«Восток — дело тонкое».....	5
«Праздник живота».....	6
«Пальчики оближешь».....	6
«Завтрак царя зверей».....	7
«Легкая разминка».....	8
«Привет из Уральска».....	8
«Причуда».....	8
«Иринкины причуды».....	9
«Ум отъешь».....	9
«Звездный час».....	10
«Райское наслаждение».....	11
«На стол к президенту».....	11
«А ну-ка отними».....	12
«Детские забавы».....	12
«Блюдо служащего».....	13
«Гусиные лапки».....	13
«Ненавязчивое предложение».....	14
«Сюрприз для полных».....	14
«Зимняя вариация».....	15
«Радость для ленивых».....	15
«Скромные посиделки».....	16
«Куриные гонки».....	16
«Гюльчатай».....	17
«Ежик в тумане».....	17
«Кактус в пустыне».....	18
«Последний шанс».....	18
«Тайна куриного сердца».....	19
«Радостный взгляд».....	19
«Хитрый язык».....	20
«Быстро и просто».....	20
«Минута расслабления».....	20
«Паровые пальчики».....	21
«Полет на луну».....	21
«Лесные забавы».....	22
«Наперегонки».....	22
«Двойной деликатес».....	23
«Простейшее решение».....	23
«На дне».....	24
«Лесная прогулка».....	24
«Летучий корабль».....	25

«Орел и куропатка».....	26
«Азарт».....	26
Плов на бараньем сале.....	27
Плов с лепешками из фарша.....	27
Плов с жареным и вареным мясом с урюком и красным перцем.....	28
Плов с бараниной и зернами граната.....	29
Плов с морковью и луком.....	29
Плов «Особый» с пряностями.....	30
Плов «Раздельный» с морковью и специями.....	30
Плов с гранатовым соком.....	31
Плов «Праздничный» с молотым перцем и имбирем.....	31
Плов с жареной бараниной и зернами граната.....	32
Бараньи шницели с пловом.....	32
Плов из курицы с тыквой и изюмом.....	33
Плов из тушеной утки с чесноком и красным перцем.....	34
Плов из цыпленка с чесноком, корицей и миндальными орешками.....	35
Глава 2. Пловы с рыбой	37
«Проказник».....	37
«Вот оно — счастье».....	37
«Дядюшка Сэм».....	38
«Шука по-еврейски».....	38
«Посудачили».....	39
«Только к празднику».....	39
«Светлый лик».....	40
Плов с рулетиками из форели и савойской капусты.....	40
Плов из копченой рыбы с фасолью.....	41
Плов с рыбой во фритюре.....	41
Глава 3. Пловы из морепродуктов	43
«Трубадурочка».....	43
«Вкус моря».....	43
«Маленькие трагедии».....	44
«Дары моря».....	44
«Праздник Нептуна».....	45
«Лезвие бритвы».....	45
«Щупальца».....	45
Глава 4. Десертные пловы	47
«Блюз».....	47
«Сладкое чудо».....	47
«Царица Тамара».....	48
«Сладкоежка».....	48

«Сласти для гарема».....	49
«Прелесть».....	49

Глава 5. Пловы с яйцами	50
Яичный плов с мятой и перцем.....	50
Плов с фаршем и яйцами.....	51
Плов со взбитыми яйцами.....	51

Глава 6. Пловы с крупами и бобовым и культурами	53
Плов с горохом на бараньем сале.....	53
Плов с лапшой и яйцом.....	54
Плов с пшеницей и пряностями.....	54
Плов с горохом и фасолью.....	55

Глава 7. Пловы с овощами, фруктами и ягодами	56
«Болгарское чудо».....	56
«Легко».....	56
«Воздушные акробаты».....	57
«Хочу в Мадрид».....	57
«Признание».....	58
«Красная гвардия».....	58
«Сладкая парочка».....	58
«Свободный полет».....	59
«Детский праздник».....	59
«Красная Шапочка».....	59
Плов с тыквой и фруктами.....	60