

Тоджикская национальная кухня





Территорию современного Таджикистана в прошлом населяли многие народности.



Любая трапеза в
Тоджицкой семье
традиционно
начинается и
заканчивается
чаем.

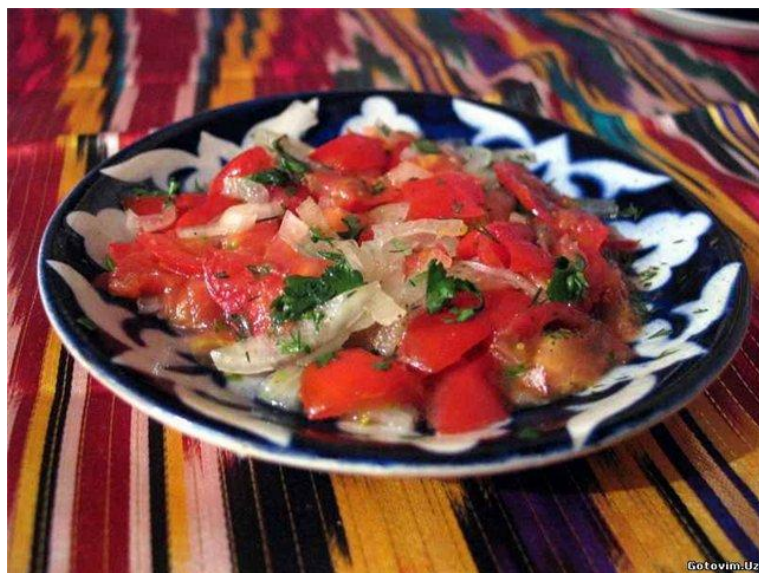


Photo by Natalya Revina
© OrexCA.com



Сначала на
стол
подают
сладости
и фрукты.

После чая и сладостей
подают овощи и салаты.



Gotovim.Uz

ZAMETKIPOVARA.RU

Затем настает очередь
супов –
ароматной шурпы,
густой маставы.





Манты



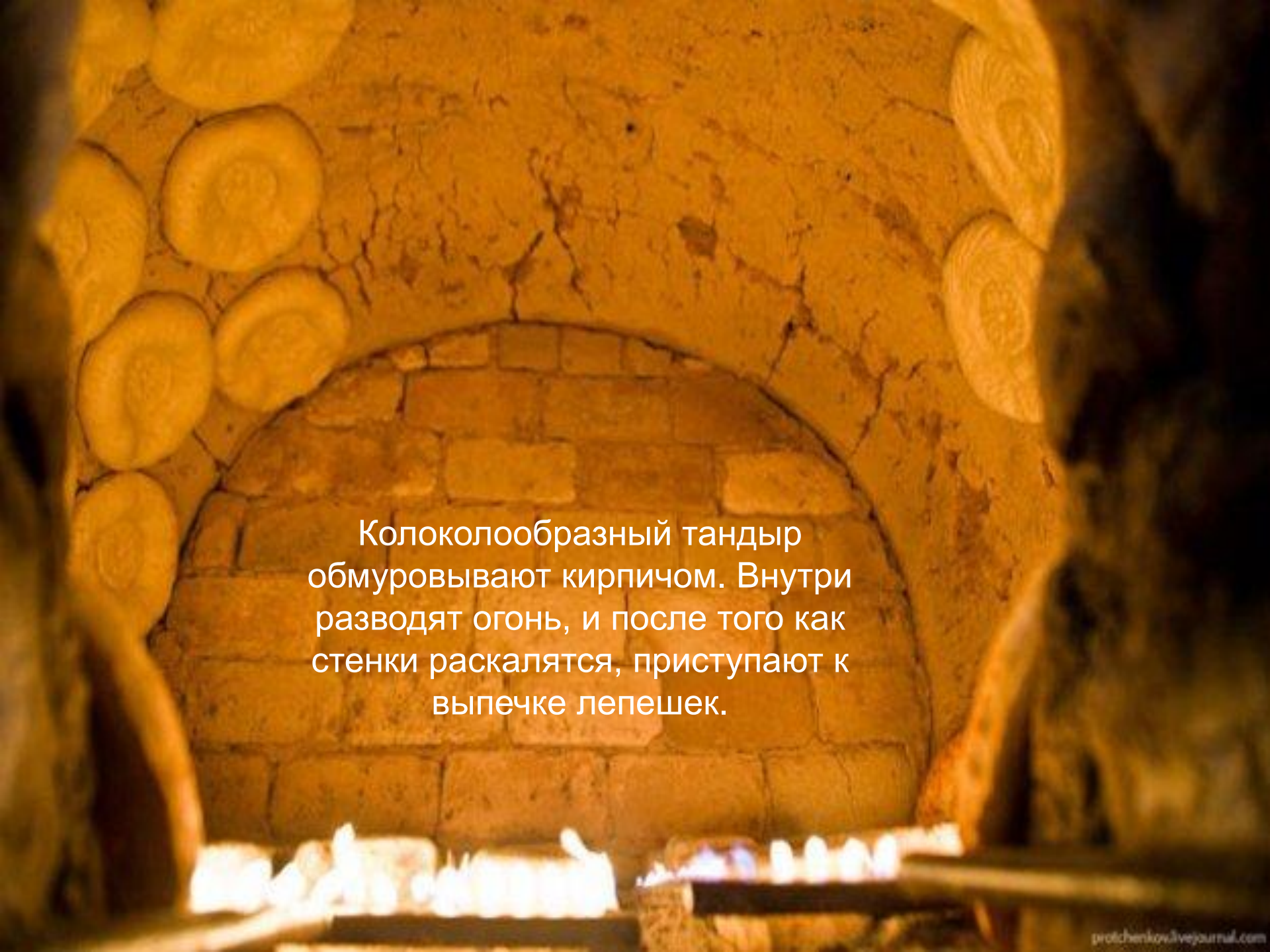
Лагман



Манпар



Мастава

The image shows the interior of a traditional brick tandoor oven. The walls are made of reddish-brown bricks, some of which are decorated with circular patterns. A fire is burning at the bottom, with bright orange and yellow flames. The lighting is warm and focused on the interior of the oven.

Колоколообразный тандыр
обмуровывают кирпичом. Внутри
разводят огонь, и после того как
стенки раскалятся, приступают к
выпечке лепешек.



Лепешки с луком



Лакомка.ру

Патыр



Лепешки с зирой



© UNICEF/Uzbekistan - 2006

Лепешки с маком

Чак-чак — восточная сладость, представляющая собой изделия из теста с мёдом, относящаяся к кухне Тоджицких народов



Нам понадобилось



Мука — 300 г.

Яйца — 3 шт.

Соль — 0.3 ч.л.

Растительное масло-200 г.

Сироп:

Мёд — 3 ст. л.

Сахарный песок— 4 ст.л.

1. Замесить тесто:
смешиваем муку,
яйца,
соль.



2. Накрываем тесто миской
или пленкой, оставляем
настаиваться в течении 30
минут, до набухания.

3. Разделить готовое тесто на 3 части.
Раскатать каждый фрагмент толщиной не больше 2 мм. Затем нарезать полосками (ширина 2 см).



4. Каждую полоску порезать лапшой поперек (ширина 3 мм). Отделить лапшу друг от друга сразу после нарезки.

5. Выложить лапшу на поднос покрытый полотенцем. Это делается для того, чтобы избежать прилипания.



6. Нагреть масло в казане. Обжаривать лапшу в масле небольшими порциями. Периодически помешивать лапшу во время приготовления. Готовая лапша должна принять кремовый цвет.

7. Выложить обжаренную лапшу на сито для того, чтобы дать стечь лишнему маслу. В другой сковороде растопить сахар с медом на слабом огне. Постоянно помешивать.



8. Когда сахар полностью растворится - снять сковороду с огня и влить медовую смесь в лапшу. Перемешать, стараясь не сломать макаронные изделия.

9. Выложить чак-чак на блюдо (мокрыми руками) и слегка придавить, чтобы скрыть пустоты.



10. Подают чак-чак к чаю.

**Излюбленное национальное блюдо – знаменитый плов.
В Тоджицкой кухне существуют десятки различных способов приготовления
плова.**





Пшеница



Маш-маш



Горох



Ну что, мой друг, узнать готов
Как создается настоящий плов?

Ингредиенты для плова по- Тоджицки:

- баранина — 1 кг.
- луковица — 2 шт.
- морковь — 3 шт.
- рис — 3,5 ст.
- чеснок — 1 шт.
- растительное масло — 100 г.
- соль, молотый тмин, черный перец — по вкусу
- вода





1. Для начала нужно помыть, почистить и нарезать морковь тонкой соломкой.

•2. Нарезать лук полукольцами.





- 3. Нарезать баранину на средние кусочки.

- 4. Поставить чугунок на средний огонь и залить масла. Дождаться пока масло закипит.





- 5. Опустить мясо в масло на дно чугунок. Обжаривать до появления коричневой корочки. Затем, добавить лук, щепотку тмина, соли и черного молотого перца. Все хорошо перемешать.

- 6. Выложить морковь в чугунок. Добавить остатки соли и тмина. Перемешать и готовить до "размягчения" морковки. Залить водой.





- 7. Когда вода хорошо нагреется (не закипит) нужно добавить головку чеснока. Варить на среднем огне.

8. По истечении определенного времени удалите чеснок и добавьте рис в чугунок. Добавьте еще немного воды если потребуется.





- 9. Накрыть плов крышкой и готовить в течении 8 минут.

- 10. Сделайте купол из риса. Положите головку чеснока поверх.





11. Выключите огонь и дайте плову постоять под крышкой в течении 30 минут.

•12. Смешать рис и подавать к столу.



Спасибо за внимания

