













**Территорию современного Тоджикистана в прошлом населяли многие народности.** 



Любая трапеза в Тоджицкой семье традиционно начинается и заканчивается чаем.





Сначала на стол подают сладости и фрукты.

### После чая и сладостей подают овощи и салаты.









Затем настает очередь супов – ароматной шурпы, густой маставы.









Манты





Лагман



Манпар Мастава





Лепешки с луком



Лепешки с зирой



Патыр



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 раствориться - 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.







Маш-маш



Пшеница Горох



#### 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 чугунка. 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.





•12. Смешать рис и подавать к столу.

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



## Спасибо за внимания

