

## СОДЕРЖАНИЕ

Заря Востока. . . . .	2
Мусамба . . . . .	5
Сабзи-говурма. . . . .	9
Хан-плов . . . . .	13
Шавля – узбекская каша . . . . .	16
Ферганская классика . . . . .	19
Полдень в Самарканде . . . . .	23
Эмир бухарский . . . . .	27
Праздник в Ташкенте . . . . .	31
Гречка . . . . .	37
Бахш. . . . .	40
Бирияни. . . . .	43
Паэлья . . . . .	47
Ризотто с креветками . . . . .	51
Семь красавиц вечером . . . . .	55

# ЗАРЯ ВОСТОКА



КИТАЙ

## Ингредиенты:

- 500 г отварного холодного риса нишики или другого сорта
- 60 мл хорошего растительного масла без запаха
- 100 г вареной кукурузы или зеленого горошка
- 150 г разноцветного болгарского перца
- 100 г брокколи или цветной капусты
- 150 г моркови мелким кубиком
- 50 г рубленого чеснока
- соевый соус, соль



Это блюдо у вас обязательно получится на пять с плюсом, даже если вы абсолютно не умеете готовить или в первый раз встали у плиты. Причем получится быстро — всего за несколько минут! За сколько минут вы порежете овощи, я не знаю, но поскольку само блюдо готовится очень быстро, надо нарезать овощи загодя — так поступают даже очень проворные китайцы. И если это блюдо получается у миллиарда китайцев, как у вас то может не получиться? Ведь эта технология отшлифована сотнями поколений и потому надежна, как Великая Китайская стена.

- 1** Подготовьте все ингредиенты заранее. Возьмите сваренный в воде остывший рис. Нагрейте растительное масло.



- 2** Постоянно помешивая, обжарьте овощи — начиная с чеснока. В конце долейте соевый соус и перемешайте.



- 3** Добавьте рис и постоянно перемешивайте, чтобы овощи равномерно смешались с рисом.





**4** Когда рис разогреется, попробуйте его на вкус и при необходимости долейте соевый соус.



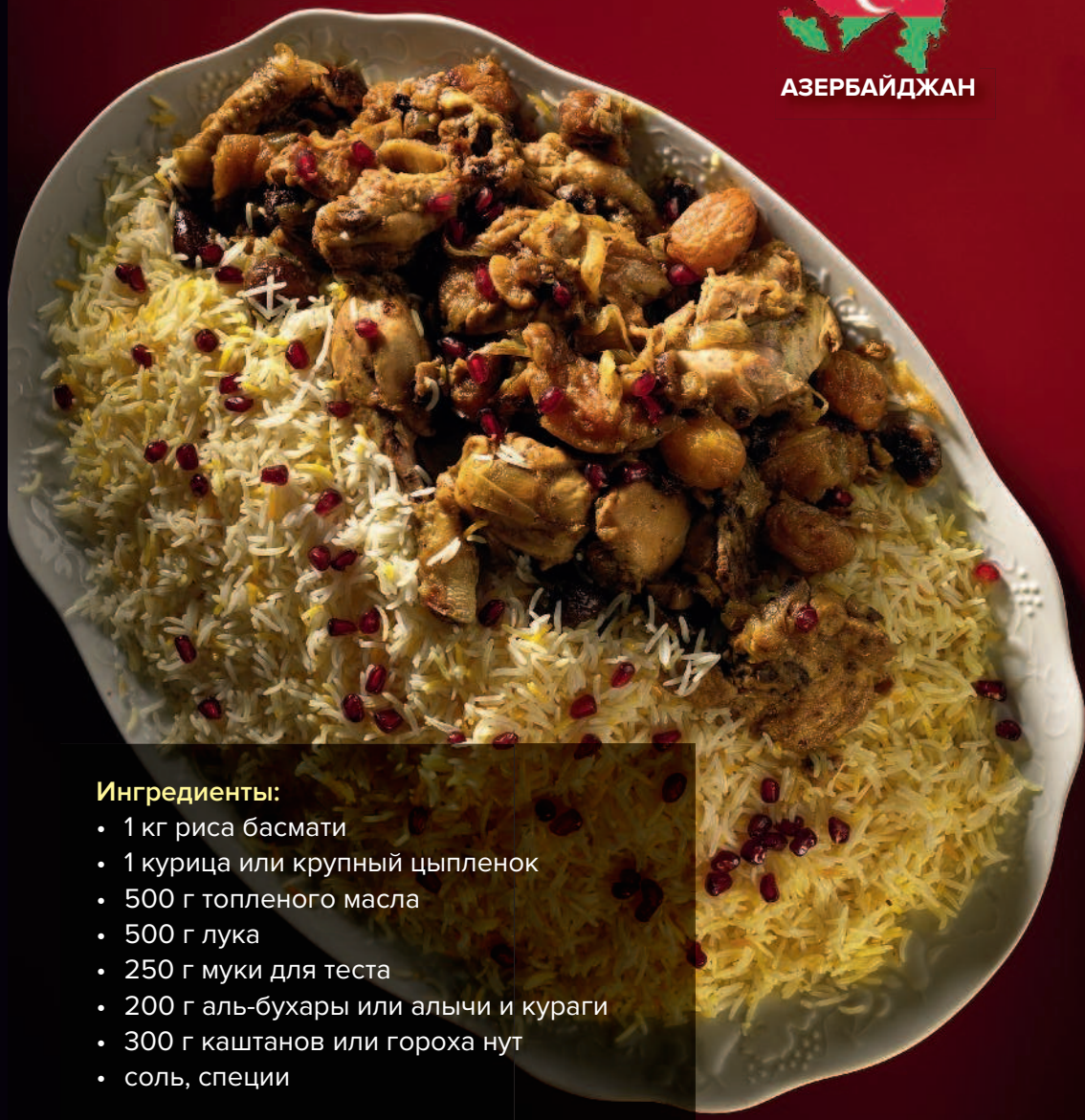
*Труднее всего готовить простые продукты. Например, вкусно пожарить картошку или сварить обычный рис. Казалось бы, а что там сложного? Почти для половины населения земли рис все равно что для нас хлеб. Сколько видов хлеба вы знаете? Вот то же самое и с рисом! Сорта риса — не сосчитать. Поэтому начинать учиться приготовлению риса следует у тех народов, для которых эта культура является важнейшим продуктом.*



# МУСАМБА



АЗЕРБАЙДЖАН



## Ингредиенты:

- 1 кг риса басмати
- 1 курица или крупный цыпленок
- 500 г топленого масла
- 500 г лука
- 250 г муки для теста
- 200 г аль-бухары или алычи и кураги
- 300 г каштанов или гороха нут
- соль, специи



**1** В большой, просторной кастрюле вскипятите воду и сильно посолите ее. Опустите рис и доведите до готовности.



**2** Откиньте рис на дуршлаг и промойте горячей водой. Дайте стечь воде, но не оставляйте рис надолго, иначе он склеится в крепкие комки.



**3** Смажьте дно казана 50 г топленого масла и уложите на него раскатанный круг теста или кусочки лаваша, обмакнув их в разогретое масло с обеих сторон.



**4** На казмах уложите рис горкой, а под крышку подложите несколько сухих кухонных салфеток, чтобы испаряющаяся из риса влага впитывалась в салфетки.

