Плов из баранины с горохом, барбарисом и чесноком

Автор: Мухаббат
09.11.2011 07:39 -

Плов – сытное и очень вкусное блюдо, которое к тому же содержит все необходимое для полноценного питания. Плов – очень калорийное блюдо, но при этом он не тяжелый для пищеварения. Плов готовят и в будни и для праздничного стола, и на свадьбах, и на различных угощениях, и для почетного гостя. Плов в нашей стране готовят часто и преимущественно на хлопковом масле, поскольку оно придает особый вкус. Сортов риса специально выращенных для плова тоже довольно таки много и, конечно же, вкус и цвет на 80% зависит от сорта риса.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг. баранины

2 крупные головки репчатого лука

1 кг. моркови

1 кг. риса

1 ст. хлопкового или растительного масла

соль

1 ч.л. зиры

1 ст.л. барбариса

0,5 ст. гороха нут

1 головка чеснока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Горох нут вымыть и замочить в холодной воде на 8-10 часов.

Сильно разогреваем масло в казане.

Мясо нарезать крупными кусками и обжарить до красной корочки. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами, обжарить на сильном огне минут 5.

Морковь вымыть, очистить и нарезать длинной крупной соломкой, поскольку в процессе готовки она сама «поломается». Для того чтобы плов имел красивый цвет, нужно обжаривать хорошо лук и морковь.

Посолить и добавить воду, чтобы полностью покрыло мясо и морковь. Когда вода закипит, добавить горох, зиру (ее нужно выложить на одну ладошку руки и прижав второй, хорошо потереть ладошки друг о друга, для того, чтобы она отдала весь свой прекрасный запах). Дать покипеть в течение 10 минут и затем убавить огонь и варить на медленном огне минут 40-50.

Зербак (так называется бульон) должен быть немного пересоленным. Поэтому

количество соли регулируйте сами.

Пока готовится зербак, рис почистить (поскольку мы его покупаем на базаре, он требует очистки), промыть и залить холодной водой. Дать постоять минут 15-20, рис должен полностью приобрести белый цвет. Перед закладкой риса увеличить огонь, чтобы зербак хорошо кипел. В середину казана положить неочищенную головку чеснока (ее нужно просто хорошо помыть). Воду, в которой находился рис, слить, выложить рис в казан, разровнять поверхность и добавить горячую воду (кипяток!), столько, чтобы она была видна на поверхности риса. Не накрывая крышкой дождаться пока вся вода впитается рисом. Как только это произойдет, нужно «поднять» рис к середине так, чтобы образовалась горка, Сделать ложкой несколько отверстий, уменьшить огонь до минимума, накрыть плотно крышкой и варить 20-25 минут.

Готовый плов хорошо перемешать, вынуть мясо и мелко нарезать. Выложить плов в лаган, сверху положить кусочки мяса и головку чеснока.

Автор: Мухаббат
09.11.2011 07:39 -

Подается плов с салатом из помидоров с луком и зеленью, ну а зимой или осенью, перекусить вполне достаточно.