

Одно из вкуснейших блюд Среднеазиатской Кухни. Это блюдо из мяса и разнообразных овощей томится исключительно в собственном соку, от того оно становится потрясающе нежным и ароматным. Очень просто готовится, попробовав приготовить и вкусить его один раз, оно прочно укрепит свои позиции в ваших кулинарных рецептах и станет одним из любимейших.

Автор: Мухаббат 27.09.2012 10:05 -
ингредиенты:
700 граммов баранины (можно говядину)
4 головки репчатого лука
4 сладких перцев (зелёный и красный)
4 моркови
3 баклажана
4-5 картофеля
4 помидора

Автор: Мухаббат 27.09.2012 10:05 -

1/3 часть кочана белокочанной капусты
1 пучок укропа
1 пучок кинзы
несколько веточек райхона/базилика
соль
молотый чёрный перец
0,5 ч.л. зиры
5-7 зубчиков чеснока
1/3 часть острого перца чили (опционально)
4-5 ст.л. растительного масла

Автор: Мухаббат 27.09.2012 10:05 -



Все овощи очистить, вымыть и крупно нарезать. Зелень вымыть, отрезать корешки и разобрать на веточки. Мясо нарезать крупными кусками.

В казан налить растительное масло.

Выложить слой из мяса (желательно, чтобы было свежим, мякоть, и немного косточек, грудинка, ребрышки). Немного посолить и поперчить.

Выложить слой репчатого лука, затем слой моркови, немного посолить; следом слой из болгарского перца, и опять посолить; потом слой баклажанов, посолить; слой помидоров, слой картофеля (можно разделить на 4 части или же порезать крупными кружками), уложить веточки зелени, чеснок, перец чили. Посолить и добавить зиру. Прикрыть верх слоем из крупно нарезанной капусты.

Накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Томить под крышкой до готовности (в среднем 1,5 часа), можно по истечение времени, открыть крышку и проверить готовность картошки, если мягкая, то все остальные ингредиенты тоже готовы.

На большое блюдо осторожно выложить готовую дамламу (необходимо наличие всех ингредиентов в тарелке). Подавать блюдо горячим!

Автор: Мухаббат 27.09.2012 10:05 -

P.S. количество ингредиентов может варьироваться, главное, чтобы каждый слой покрывал предыдущий. И ещё, солить блюдо нужно с осторожностью, присаливать каждый слой совсем немного!

{jcomments on}