

Дамлама

Автор: Мухаббат
27.09.2012 10:05 -



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.

Дамлама

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

Дамлама

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

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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 истечении 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!

Дамлама

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}