



ЎЗБЕК ТАОМЛАРИ



ЎЗБЕК ТАОМЛАР



1,2,3-китоблар

- ◇ *хамирли таом ва пишириклар*
- ◇ *суюқ таомлар ва бошқалар*
- ◇ *қуюқ таомлар*

«Adabiyot uchqunlari»

Тошкент – 2016

УДК: 641.5.575.1.

КБК: 36.86. (5ўзб)

Қ 416

Ўзбек пишириқлари ва таомлар / Нашрга тайёр-
ловчилар: Зухра Ҳамдамова, Алишер Рўзиматов / Масъул
муҳаррир: Асрор Самад. – Т.: «Adabiyot uchqunlari», 2016 йил,
224 бет.

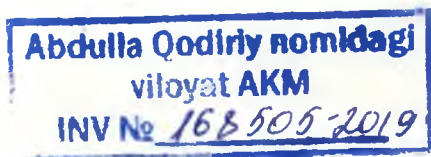
УДК: 641.5.575.1.

КБК: 36.86.(416).

Тўплаб, нашрга тайёрловчилар:

**Зухра ҲАМДАМОВА,
Алишер РЎЗИМАТОВ**

Масъул муҳаррир:
Асрор АБДУСАМЕДОВ



ISBN 978-9943-4236-8-1

© «Adabiyot uchqunlari»
нашриёти, 2016



СЎЗБОШИ

Таом – танани қувватли қилади, касалликларни енгади, организмни зарур дармондорилар билан таъминлайди, керак бўлса, шифо бахш этади, десак, муболаға бўлмайди.

Ер ҳар хил озуқа маҳсулотларини етиштириб берар экан, уларнинг таъми, ҳиди ва вазифаси турлича эканини билиб лол қоласан киши.

Бу экин-тикинлардан турфа таомлар тайёрлаб истеъмол қилар эканмиз, гоҳо булар ҳақида фикрласак, гоҳида хаёлимизга ҳам келтирмай, қорнимизни тўйдирамиз. Лекин таомлар биздан сўрамай, ўз вазифасига киришади. Яъни, зарур элементларни ҳар бир хужайрамизга қон орқали етказиб, уларни тўйинтиради.

Ушбу туркум рисоаларимизда ана шундай шифобахш таомлар тайёрлаш усуллари келтирдик (қўлингиздаги 1-китобда хамирли таом ва пишириқлар жамланди; 2-китобда фойдали суюқ таомлар, ширинликлар, бўтқалар ва бошқалар келтирилган; 3-китобда эса халқимиз севиб истеъмол қиладиган қуюқ таомлар тўпланган). Мазкур овқатларнинг баъзисини барчамиз биламиз, баъзисини эса камдан-кам оилалар қўллаб келадилар. Шунингдек, қардош халқлар миллий таомларини ҳам тўпламларимизга киритдикки,



бу сиз азизларни бефарқ қолдирмайди, деб умид қиламиз.

Ўйлаймизки, гарчи уларни билсак-да, яна бир бор мазкур китоблардаги тайёрлаш усули билан солиштириб олсак, зўр иштиёғу меҳр билан тайёрлаб истеъмол қилсак, фойдадан холи бўлмайди.

Зухра ҲАМДАМОВА



ҚЎЛБОЛА ПИШИРИҚЛАР

Хамир ишлатиладиган масаллиқлар ва қориш усуллариға кўра куйидаги турларға бўлинади: оширма хамир, қатлама хамир, бисквит хамир, юмшоқ хамир, қайноқ сувға қорилган хамир ва бошқалар.

Хамир қоришда ишлатиладиган асосий масаллиқлар: буғдой уни - крупчатка, олий, биринчи ва иккинчи навли ун; ун қуруқ, эланган бўлиши керак.

Суюқлик - қатик, сут, сув. Қатик солиб қорилган хамир яхши кўпчийди ва тез ошади; хамир чучмал бўлиб қолмаслиги учун озгина туз қўшилади.

Қуруқ сут солиб хамир қоришдан аввал уни албатта сувда эритиб олиш зарур. Бунда 1/2 литр сувға 50 г қуруқ сут солинади.

Шакар - хамир қоришда майда шакар ишлатилади. Қанд ёки йирик шакар ишлатиладиган бўлса, уни сувда эритиб олиш лозим. Ортиқча шакар солиб қорилган хамир оғир бўлиб, ошиши қийин кечади, пишиш вақтида эса ёйилиб кетади.

Тухум - оқи билан сариғи ёки фақат сариғи. Тухум сариғи хамирни яхши оширса, оқи, аксинча, оғир қилиб қўяди. Тухум ўрнига тухум порошоги ишлатиш мумкин (битта тухумга 1 ошқошиқ тухум порошоги билан 3 ошқошиқ сув тенг келади).

Ёғ (иситилган) - маска ёғ, сариёғ, маргарин, ўсимлик мойи, қўй ёки мол ёғи. Ёғ қўшилган хамир юмшоқ бўлади. Хамирға ортиқча ёғ солинса,



хамирнинг ошиши қийин бўлади. Натижада тайёр маҳсулот оғир чиқади.

Хамиртуруш - янги ёки қуритилган хамиртуруш. Янги хамиртуруш озгина (1 чойқошиқ) шакар қўшилган илиқ сут ёки сувда эритилади, сўнг хамирга солинади. Қуритилган хамиртуруш қуйидагича ишлатилади: идишга қуритилган хамиртурушни солиб, устини кўмиб турадиган қилиб совуқ сув қуйилади. Хамиртуруш эригач, ок кўпик ҳосил бўлади. Сўнгра суюқ хамиртурушни дока ёки элакчадан ўтказиб, илиқ суюқликка (сув ёки сутга) қуйилади ва хамир қорилда ишлатилади. Хамиртуруш ёпиқ идишда, салқин ерда сақланса, эскирмайди. Хамирнинг кўпчиш вақти хамир солинган хамиртурушнинг миқдори ва сифатига боғлиқ бўлади. Агар қорилган хамир ҳаддан ташқари кўпчиб, орасида майда ковакчалар ҳосил қилса, демак, у ачиган бўлади.

Тузни хамир қориладиган суюқликда эритиш тавсия этилади (1 кг ун ёки 1/2 литр сувга 10 г, тузи ўткирроқ маҳсулотлар тайёрлаш учун - 20 г туз солинади). Хамиртурушга туз солиш тавсия этилмайди, чунки туз ачитқи замбуруғлари ҳаётини тўхтатиб қўяди.

Зираворлар - ванилин, лимон ёки апельсин цедраси, мускат ёнғоғи, майиз, кардамон, цукат ва турли мева эссенциялари. Хамирга қирғичдан ўтказилган картошка солиш ҳам мумкин (хамир юмшоқроқ бўлади), бунда хамирга солинадиган ёғ ва тухум миқдори бир оз камайтирилади. Картошкани бир кун олдин пишириб қўйиш лозим.



Хамирли таом ва пишириқлар

Картошқа солинган хамирни қуюқроқ қилиб қориш керак, чунки кўпчиш жараёнида у анча суюлади. Одатда 1 кг унга 100-250 г картошқа етарли бўлади.

Хамир қориш учун керак бўладиган маҳсулотлар миқдори аниқ ўлчанган (рецептда кўрсатилганидек), солинадиган масаллиқлар нисбати тўғри белгиланган бўлмоғи лозим. Ишлатиладиган масаллиқлар совуқ бўлмаслиги керак, акс ҳолда хамирнинг кўпчиш жараёни чўзилиб кетади.

Оширма хамир

Оширма хамирдан турли хил булочкалар, нон, пирог, сомса, кулчалар, кекс ва ҳоказолар тайёрланади. Хамир қоришда ишлатиладиган масаллиқлар (ёғ, шакар, тухум) қанчалик кўп бўлса, хамиртуруш миқдорини шунчалик кўпайтириш керак (ўрта ҳисобда 1 кг унга 30-60 г хамиртуруш солинади). Хамиртуруш совуқ ёки қайноқ сувда эмас, балки илиқ сув ёки сутда эритилиши лозим.

Хамир қоришдан аввал унни, албатта, элаб олиш зарур. Хамирни қориб бўлгач, сиртига озроқ ун сепиб, ошиши учун қалинроқ сочиқ билан ўраб, иссиқроқ жойга олиб қўйилади. Қопқоқ билан ёпиш тавсия этилмайди. Хамир (2-3 соатдан сўнг) бир оз ошгач, уни яна муштлаб, қайта ўраб қўйиш керак. Шундай қилинганда хамир ичида йиғилиб қолган зарарли газлар чиқиб, ўрнига кислородли ҳаво киради, натижада хамир яхши ошади. Оширма хамир икки усулда тайёрланади: опарали (сув, ачитқи ва ун аралашмаси) ва опарасиз.



Биринчи (опарали) усул. Хамирга кўп масаллик солинадиган бўлса, биринчи усулдан фойдаланилади. Бунинг учун дастлаб суюқ хамир (опара) тайёрланади. Суюқ хамир тайёрлаш учун мўлжалланган сув ёки сутда хамиртурушни эритиб, солинадиган ун ва шакарнинг озроқ миқдори солинади, бир соат мобайнида иссиқроқ жойга олиб қўйилади. Шу вақт ичида суюқ хамир икки баравар кўпаяди. Сўнггра устига қолган миқдордаги ун, туз ва масалликларни солиб, хамир қорилади. Хамир қўлга ёпишмай, идишдан осонгина кўчса, яхши қорилган ҳисобланади; хамирнинг тайёр бўлганини сиртида ҳосил бўлган пуфакчалардан билиш мумкин.

Иккинчи (опарасиз) усул. Бунда барча масалликларни бирга солиб, хамир қорилади ва ошишга қўйилади. Хамир ошгач, муштлаб яна ўраб қўйилади. Хамир ичига солинган масалликқа қараб 2 ёки 3 соатда ошади. Ҳаддан ташқари ошиб кетган хамир мазаси нордон бўлиб, ундан тайёрланган маҳсулотлар сифатсиз чиқади.

Оддий оширма хамир тайёрлаш учун 1 кг ун, 1 чойқошиқ туз, 1 ошқошиқ шакар, 3 ошқошиқ ёғ, 2 та тухум, 2 стакан суюқлик (сут, сув) ва 30 г хамиртуруш керак бўлади.

Пиширишдан олдин ясалган маҳсулотлар устига сочиқ ёпиб, 15-20 дақиқа илиқроқ жойга олиб қўйилса, улар яна ошиб етилади. Шундан сўнггина хом маҳсулотлар сиртига яхши кўпиртирилган тухум суртиб, духовкада пиширилади (тухум ўрнига сут билан кофе ёки сут билан шакар, ёхуд тухум оқи



Хамирли таом ва пишириқлар

билан сув аралашмаларидан бири суртилса, сирти қизариб ялтираб чиқади). Ёгда қовуриладиган маҳсулотлар сиртига тухум суртилмайди.

Пиширишдан аввал газ духовкаси 200-300 С ҳароратгача қиздирилади, сўнг пишириладиган маҳсулотлар духовкага қўйилади, 10-15 дақиқадан сўнг духовка иссиқлиги 180 С га туширилади. Пиширилаётган маҳсулотнинг сирти яхши қизарган бўлса, демак, у яхши пишган бўлади. Маҳсулотнинг пишган-пишмаганлигини ингичкароқ чўп суқиб билиш ҳам мумкин; агар суқилган чўпга хамир ёпишиб чиқмаса, у пишган бўлади.

Пишган маҳсулот духовкадан олиниб, тоза қоғоз устига қўйилади, сўнгра совиши учун устига сочиқ ёйилади. Иссиқ маҳсулотни шиша ёки чинни ликопга қўйиш тавсия этилмайди, таги ивиб, идишга ёпишиб қолади.

Оширма хамирдан тайёрланган кекс

Хамиртуруш илиқ сувда эритилади ва 1 стакан ун билан аралаштирилиб, ачитиш учун 2 соатгача иссиқроқ жойга олиб қўйилади. Обдан аралаштирилган ёғ билан шакарга аста-секин тухум (биттадан) қўшилади. Ҳосил бўлган бўтқа яхшилаб аталанади, сўнг қолган маҳсулотлар ва тайёрланган ачитқини қўшиб хамир қорилади. Юмшоқ қорилган хамир ошиш учун 1 соатгача ўраб қўйилади. Ошган хамир қолипларга солиниб, яна тиндирилади. Қолиплардаги хамир икки баробар кўтарилгач, устига аталанган тухум сур-



тиб, янчилган ёнғоқ сепилади ва духовкада усти қизаргунча пиширилади.

500 г ун учун 30 г хамиртуруш, 0,5 стакан шакар, 100 г сариёғ, 3 дона тухум, 1 чойқошиқ туз, 75 г майиз, 1 та ванилин порошоги, 1,5 чойқошиқ қанд уни ва 15 г ёнғоқ керак бўлади.

Лимон кекси

Юмшатишган (аталасимон) ёғ шакар, лимон цедраси ва ванил шакари билан обдон аралаштирилади. Ҳосил бўлган бўтқага аста-секин тухум, туз, содали ун қўшиб, яхшилаб аталанади ва тезлик билан хамир қорилади. Тайёр хамир олдиндан ёғ суртиб қўйилган қолипларга солинади (қолипнинг 3/4 қисмигина хамир билан тўлиши лозим) ва унинг устини текислаб, духовка патнисларига ораларини очиқ қилиб терилади. 60-100 г.лик кекслар 25-30 дақиқа, оғирроқлари эса 40-50 дақиқа давомида 180-200 С иссиқликда пиширилади.

Умумий оғирлиги 500 г келадиган кекслар учун: 1 стакан буғдой уни, 100 г сариёғ, кекснинг устига сепиш учун 1 чойқошиқ қанд уни, 3 та тухум, 1/2 лимон цедраси, таъбга кўра туз, сода ва ванилин (ёки ванил) керак бўлади.

Оддий оширма хамирдан тайёрланадиган сомса

Хамирдан кичик-кичик зувалачалар узиб олиниб, 10 дақиқа тиндирилади. Зувалачалар тингач (қалинлиги 1 см), жўваланади ва ичига тайёрлаб



Хамирли таом ва пишириқлар

қўйилган масаллиқлар солиб, чети чимдиб бирлаштирилади. Тайёр сомсалар чимдилган томони билан ёғ суртилган газ патнисига териб чиқилиб (ораси 2 см бўлиши лозим), илиқроқ жойга олиб қўйилади. Сўнгра сомсалар духовкада 10-15 дақиқа давомида пиширилади. Духовкадан олингач, сиртига ёғ суртиб, устига сочиқ ёпиб қўйилади.

Оддий оширма хамирдан тайёрланадиган пирог

Пирог ичига турли хил масаллиқ солиб тайёрлаш мумкин. Оширилган хамирни иккига бўлиб, ҳар бири алоҳида (қалинлиги 1 см) жўваланади. Бир бўлагини ёғ суртилган патнисга текислаб қўйиб, тайёр ширинлик (жем, мураббо)нинг бирон хилидан текис қилиб суртиб чиқилади. Сирти ~~иккинчи бўлак билан бекитилади. Сўнгра пирогни истаган шаклга келтириб, четлари чимдиб чиқилади. Пирогнинг юзига тухум суртилади. Ёнидан чиққан хамирдан юлдузча, тўртбурчак каби шакллар ҳосил қилиб, пирог сиртини безаш мумкин.~~ Газга қўйишдан аввал пирогнинг бир неча жойини ҳаво чиқадиغان қилиб тешиш лозим. Пирог газ духовкасида 25-30 дақиқа давомида пиширилади. Пирогни дастурхонга иссиқлигича тортиш мумкин.

Лочира

Лочира - оширилмаган (хамиртурушсиз) хамирдан тайёрланадиган нон тури. Илиқ сувда туз, сўнг қўй ёғи (баъзан сариёғ) эритилиб, хамир қорилади



ва 10-15 дақиқа ўраб қўйилади. Сўнгра хамирдан 200 г.ли зувалалар узиб олинади ва юпқа қилиб (3-4 мм) нон шаклида ёйилади. Ясалган юпқа нон юзига қалин қилиб чакич урилиб, тандирда ёки духовка патнисида пиширилади.

1 кг ундан лочира тайёрлаш учун 2 стакан сув, 1 стакан эритилган ёғ, 1 чойқошиқ туз керак бўлади.

Оширма хамирдан тайёрланадиган ширин пирог

Ширин пирог тайёрлаш учун оддий оширилган хамир ичига жем, мураббо, олма ёки бирон-бир ҳўл мева солинади. Бундай пирогнинг сирти бекитилмайди. Хамир 1 см қалинликда ёйилади, това ёки газ патнисига қўйилиб, чети текисланади. Ширинликни бир хил текисликда солиб, чети чиройли қилиб чимдиб чиқилади. Пирог сиртини ингичка хамир тасмалар билан безаш мумкин.

Ватрушкалар

Ватрушкалар худди газ сомсалар каби тайёрланади. Фақат уларнинг сирти очик қолдирилади. Творог солиб пиширилган ватрушкалар анча хушхўр бўлади. Хамирдан зувалачалар узиб олинади ва ораси 3 см қилиб ёғ суртилган патнисга териб, илиқ жойга олиб қўйилади. Зувалачалар кўтарилгач, стаканнинг таги билан босиб чуқурча ҳосил қилинади. Чуқурча творог билан тўлдирилади, устига тухум суртиб, духовкада 15 дақиқа давомида пиширилади.



**Оширма хамирдан тайёрланиб
қовуриладиган пирожки, юмалоқ
қозон сомса (пончик) ва кулчалар**

Ёғда қовуриладиган пирожкиларнинг хамири куюкроқ, солинадиган тухум, ёғ шакар миқдори эса камроқ бўлиши лозим. Шунда пирожкилар ғовак-ғовак бўлиб пишади. Хамир одатдагича тайёрланади, лекин солинадиган масаллиқларнинг миқдори бир оз ўзгаради, яъни 1 кг унга 2,5 стакан сут ёки сув, 1,5 ошқошиқ ёғ, 2 та тухум сариғи, 1 ошқошиқ шакар, 1 чойқошиқ истеъмол содаси ва 30 г хамиртуруш керак бўлади.

Пирожкилар ичига гўштдан ташқари, карам, гуруч, қаттиқ пишган тухум билан кўк пиёз, қайнатиб эзилган картошка билан қовуриб олинган пиёз ва бошқалар солиш мумкин. Пирожкилар ичига солинадиган масаллиқларни олдиндан тайёрлаб қўйиш лозим. Қовуриладиган пирожкилар духовкада пишириладиган пирожкилар каби тугилади.

Юмалоқ қозон сомса (пончик)лар ҳам пирожкилар каби тайёрланади; ичига повидло, олма, мураббо солиниб, юмалоқ шаклда тугилади. Кулчалар эса ичига ҳеч нарса солинмай қовурилади.

Тайёр маҳсулотлар устига қанд упаси сепилади.

Кулчалар сметана билан қўшиб истеъмол қилинади.

Пирожкилар пахта ёки омихта ёғда қовурилади. Қовуришдан олдин ёғ шундай қиздирилиши



керакки, қозонга томизилган бир томчи сув «чирсиллаб» кетсин, лекин ёғ ёнмасин. Пирожкиларни алюминий ёки чўян қозонда ўртача оловда қовуриш тавсия этилади. Қозонга бир йўла бир неча пирожкилар солиниши мумкин. Пирожкилар текис қовурилиши учун ағдариб туриш керак. Тайёр пирожкиларни қозонда човлида олиб, ортиқча ёғи силқитилади, сўнгра лycopчага солиб қўйилади.

Ўрта суюқликдаги оширма хамир

Бундай хамир қориш учун аввал 2 ошқошиқ шакар, озгина хамиртуруш, 4 ошқошиқ ун, 8 ошқошиқ сутдан суюқроқ хамир қорилади ва устини сочиқ билан ёпиб, 10 дақиқа давомида илиқроқ жойда тиндирилади. Суюқ хамир ошгач, унга қолган миқдордаги шакар, ун, иситилган ёғ, сут, туз ва тухум сариғини қўшиб, куюқроқ хамир қорилади, сўнгра ошириш учун иссиқроқ жойга олиб қўйилади.

1 кг унга 200 г шакар, 200 г ёғ, 4 дона тухум сариғи, 60 г хамиртуруш, 1 чойқошиқ туз, 1/2 литр сут, хушбўй бўлиши учун озгина ванилин солинади.

Картошкали оширма хамир

Картошкали оширма хамир ҳам ўртача суюқликдаги хамир каби тайёрланади, фақат бу хамирга қайнатилган ва совитиб қирғичдан ўтказилган картошка қўшилади.



Хамирли таом ва пишириқлар

Бундай хамир учун 1 кг унга 400 г қайнатилган картошка, 160 г ёғ, 160 г шакар, 2 дона тухум, 60 г хамиртуруш, 2 чойқошиқ туз, 1/4 литр сут қўшилади.

Оширилган ярим қатлама хамир

Оддий оширма хамир каби тайёрланади. Хамир ошгач, яхшилаб муштланади ва 1 см қалинликда ёйилади, сиртига юмшаган ёғ (сариёғ, қўй ёки мол ёғи, маргарин) суртиб, икки букланади, сўнг яна ёғ суртилиб, тўрт букланади. 10 дақиқа давомида музлаткичда сақлаб, қайта ёйилади, яна ёғ суртиб букланади. Бу жараён 3 марта қайтарилади. Хамир бир оз тиндирилгандан кейин пиширилади. 1 кг ундан қорилган хамирга суртиш учун 150-200 г ёғ керак бўлади.

Оширилган қатлама хамир

Дастлаб 200 г унга 500 г ёғ ёки маргарин солиб, ёғли хамир қорилиб, музлаткичга қўйилади. Сўнггра суюқ хамир тайёрланади; бунинг учун 50 г хамиртуруш, 3/4 стакан сут, 2-3 ошқошиқ ун, 3 та тухум, 100 г шакар, 1 чойқошиқдан туз керак бўлади. Хамир ошгач, қолган миқдордаги унни қўшиб, муштланади ва 1-2 соатча илиқроқ жойга ўраб қўйилади. Ошган хамирни жўвалаб, устига тўртбурчак шаклдаги ёғли хамир қўйилади, четини ёпиб, сирти конверт шаклида беркитилади. Сўнггра яна жўвалаб, тиндирилади. Бўйига ва энига букланади. Хамир шу шаклда 1,5 соат мобайнида



тиндирилади. Тинган хамир яна жўваланади, 0,5 соатдан сўнг охирги марта жўваланади, турли шаклли маҳсулотлар ясалади. Бу хамирдан майиз ва ёнғоқли рулет ва бошқа маҳсулотлар пиширилади.

Хамиртурушли оширилган хамир

50 г хамиртурушни 3/4 стакан илиқ сутда эритиб, унга 1 ошқошиқ шакар, 1/2 чойқошиқ туз, 200 г ёғ ёки маргарин, 3 стакан ун солиб хамир қорилади ва шу заҳоти турли хил пирог, печенье, сомсалар ясаб, газ духовкасида пиширилади.

Майда печенье тайёрлаш учун хамир юпқа қилиб ёйилади. Ёймадан турли шакллар (печенье учун қолиплар ёрдамида) қирқиб олинади. Сиртига тухум суртиб, қанд упаси (ёки шакар билан долчин, шакар билан майдаланган ёнғоқ) сепилади.

Қатлама хамир

Қатлама хамирни бир неча усулда тайёрлаш мумкин. Лекин барча усуллари учун умумий бўлган асосий қоидалар мавжуд. Хамир яхши чиқиши учун бу қоидаларга риоя қилиш зарур:

1. Пиширишдан олдин маҳсулотлар музлаткичда совутилади (лекин музлатилмайди).

2. Тайёр маҳсулотлар намланган газ патнисга териб чиқилади (ёғ суртиш мумкин эмас).

3. Тухум маҳсулотларнинг сиртигагина суртилади, четларига оқиб тушган тухум суюқлиги маҳсулотнинг кўтарилишини қийинлаштиради.



Хамирли таом ва пишириқлар

4. Совутилган маҳсулотлар қизиб турган духовкада (ҳарорат 250 С дан паст бўлмаслиги керак) пиширилиши лозим.

Агар қатлама хамирдан тайёрланадиган маҳсулот ичига пишгандан кейин бирор нарса солинадиган бўлса, кичик пироглар духовкадан 10-15 дақиқадан сўнг, катта пироглар эса 15-20 дақиқадан сўнг олиниб, ичига гўшт, мураббо, олма, крем ва бошқалар солинади.

Қатлама хамир тайёрлашнинг биринчи усули. Ун миқдорини иккига бўлиб, бир қисмига сариёғ аралаштирилади ва 2 см қалинликда тўртбурчак ҳосил қилиб, бир оз вақт совуқ жойга олиб қўйилади. Қолган қисмига 1/2 стакан сув, озгина туз ва лимон шарбати солиб хамир қорилади. Хамир устига сочиқ ёпиб, 30 дақиқа тиндирилади, сўнг яна жўваланади. Жўваланган хамир жилди ёғли хамир жилдидан икки баравар катта бўлиши лозим. Ёғли хамирни иккинчи хамир устига қўйиб, чети конверт каби беркитилади ва эни 20 см, қалинлиги 1 см қилиб жўваланади, сўнг тўрт буклаб, ярим соат давомида музлаткичда сақланади. Совиган хамирни яна бир бор жўвалаб, қайта совуқ жойга қўйилади. Бу жараён 3 марта такрорлангач, турли маҳсулотлар пиширишга киришилади.

500 г унга 400 г сариёғ, 1/2 чойқошиқ туз, 1/2 стакан сув керак бўлади.

Қатлама хамир тайёрлашнинг иккинчи усули. 3 стакан ун (шундан 1/4 стакани урвоқ учун ажратилади), 1/2 стакан сув, 1/2 чойқошиқ туз, 1 чойқошиқ лимон шарбати ёки сидра солиб



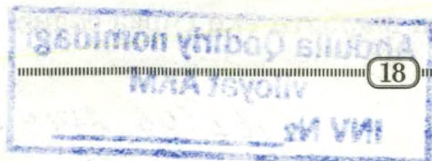
хамир қорилади. 300 г совутилган сариёғни 6 бўлакка (50 г.дан) бўлиб, ҳар бир бўлаги йирик қирғичдан ўтказиб қўйилади. Хамирни ёйиб, қирғичдан ўтказилган ёғнинг бир бўлагини хамир устига бир текисда солиб чиқилади. Хамир тўрт буклаб жўваланади, сўнгра устига ёғнинг иккинчи бўлагини солиб, яна тўрт буклаб жўваланади. Бу жараён 6 марта такрорлангандан кейин хамир 1 соатча музлаткичга қўйилади. Хамир совугач, пиширишга киришилади.

Тез тайёрланадиган қатлама хамир

Яхши совутилган маргарин ёки сариёғни қирғичдан ўтказиб, ун (2 стакан) билан яхшилаб қориштирилади. Ҳосил бўлган қоришма ўртага уюлади, ичига 1/4 чойқошиқ туз ва 1 ошқошиқ сирка қўшилган сув оз-оздан қуйилади. Барча масаллиқни аралаштириб, хамир қорилади. Қорилган хамир музлаткичда бир оз (1 соат) совитилгач, пиширишга киришилади.

Сметанали қатлама хамир

200 г совитилган сариёғ 2 стакан ун билан обдон қориштирилади, сўнг шўр (1/2 чойқошиқ туз солиб) сметана (200 г) қўшиб, хамир қорилади. Тайёр хамир музлаткичда совутилгач, турли маҳсулотлар пишириш мумкин.





Қатлама «тил»

Жўваланган хамирдан тухум шаклида кулчалар қирқиб олинади, йирик шакарга булаб олиб, яна жўваланади. Хамир қалинлиги 1 см бўлгач, сиртига тухум суртиб, яна йирик шакар сепилади. Маҳсулот иссиқ духовкада пиширилади. Пишириш вақтида эриган шакарни куйдириб юбормаслик лозим.

Қатлама хамирдан «саватча» тайёрлаш

Қатлама хамирдан «саватча» ҳосил қилиб, ичига қийма солиб пиширилади. «Саватча» ичига икра, пишган гўшт қиймаси билан қайнатилган тухум (унда «саватча» диаметри 4-4,5 см бўлиши лозим), шунингдек, ҳўл мева, мураббо, жем ёки крем солиш ҳам мумкин.

Тайёрлаш усули: тайёр хамир ўқлов билан 1/2 см қалинликда ёйилади. Ёймадан думалоқ кулчалар кесиб олинади. Кулчаларнинг бир қисми газ патнисига териб чиқилади, сиртига тухум суртилади. Қолган кулчаларнинг ўртаси ўйиб олиниб, халқалар ҳосил қилинади ва улар патнисдаги кулчалар устига (қўл билан енгилгина босиб) қўйилади. «Саватча»лар чуқурроқ бўлиши учун кулчалар устига иккитадан халқачалар қўйиш мумкин. Устига тухум суртиб, қизитилган газ духовкасида пиширилади.



Бодомли (ёнғоқли) пирожний

Бундай пирожний тайёрлаш учун тухум сариғи шакар билан қуюқ кўплик ҳосил бўлгунча атала-нади. Какао ёки эритилган шоколад ёғ билан истилиб, тухум сариғи билан аралаштирилади, унга кўпиртирилган тухум оқи ва янчилган бодом (ёки ёнғоқ) мағизи қўшилади. Ҳосил бўлган масса ёғ суртилиб, сухари толқони сепилган газ патнисига қўйилади (массанинг қалинлиги 2-3 см бўлиши лозим) ва ўртача (150-180 С) иссиқликда 40-50 дақиқа пиширилади. Кулча тайёр бўлгач, духовкадан олиб совитилади, сўнг хоҳлаган шаклда пирожнийлар қирқиб олинади. Пирожнийлар сиртига крем суртиб, янчилган бодом (ёки ёнғоқ) мағизи сепилади. Крем ичига 5-6 қошиқ какао қўшилади. Шу хамирнинг ўзидан торт ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун торт пиширадиган қолипдан фойдаланиш лозим.

Пирожний хаамири учун 6 та тухум, 160 г шакар, 120 г бодом (ёки ёнғоқ) мағизи, 20 г какао ёки 40 г шоколад, 20 г эритилган ёғ керак бўлади.

Бисквит хамир

Янги тухум бисквит хамир учун асосий масаллиқ ҳисобланади; гарди хамирга тушмаслиги учун фойдаланишдан олдин у тозалаб ювилади. Бисквит хамирга олий навли ун ишлатилади. Бисквит хамирни картошка уни қўшиб ҳам тайёрлаш мум-



Хамирли таом ва пишириклар

кин. Лекин картошка уни қўшиб тайёрланган бисквит қуруқроқ бўлади. Хамирга майда шакар ишлатилгани маъқул, қанд упаси хамирни суюлтириб юборади. Бисквит хушбўй, хуштаъм бўлиши учун лимон шарбати ёки цедра қўшиш тавсия этилади. Хамирга какао уни қўшилса, ранги тўқроқ бўлади.

Бисквит пишириш учун аввал хамирдан тайёрланадиган маҳсулотларни пишириш учун ишлатиладиган қолипни ҳозирлаш лозим. Қолип ичига текис қилиб тоза қоғоз (ёғ суртилган) солинади. Агар қоғоз бўлмаса, қолипни ёғлаб, устига эланган сухари толқони ёки ун сепиш ҳам мумкин.

Тухумнинг оқи сариғидан ажратилиб, музлаткичга қўйилади; совитилган тухум оқи тез кўпиради. Агар кўпиртириш олдидан тухум оқига (1 та тухум оқига 1/2 ошқошиқ ҳисобида) сув қўшилса, унинг ҳажми кўпаяди. Обдон кўпиртирилган тухум оқи нишолдасимон қуюқ бўлмоғи лозим. Бундай тухум оқи дарҳол ишлатилгани маъқул, акс ҳолда у «чўкиб қолади».

Тухум сариғи шакар билан аталанади. Бу жараён қанчалик узоқ давом этса, масса шунчалик оқариб, ҳажми кўпаяди, бисквит эса яхшироқ чиқади. Тухум сариғи билан шакар обдон аралаштирилгач, ҳосил бўлган массага ун, сўнгра кўпиртирилган тухум оқи қўйилади. Тайёр суюқ хамир қолипга қуйилади ва дарҳол газ духовкасига пишириш учун қўйилади. Бисквит 200 С ҳароратда пиширилади. Агар духовка иссиқлигини аниқлаш мумкин бўлмаса, қолипни намроқ қоғоз билан



(бисквитга ёпишиб қолмайдиган қилиб) ёпиб, 10 дақиқалардан сўнг текшириб кўриш лозим; агар бисквит оч рангда бўлса, қоғозни олиб ташлаб, пиширишни давом эттириш мумкин. Бисквит пишмагунча духовкадан олинмаслиги шарт. Унинг пишган ёки пишмаганлигини 30 дақиқалардан кейингина газ патнисини охисталик билан тортиб олиб кўриш мумкин. Тайёр бисквит қолипнинг ўзида совитилади.

Бисквитдан рулет, торт, пирожний ва печенье-лар тайёрлаш мумкин.

Агар бисквит рулет тайёрлаш учун мўлжалланган бўлса, у совитилмайди, чунки рулет иссиқлигида ўралади. Пишириш вақтида рулет бир оз куйган бўлса, совигандан сўнг куйган жойи қириб ташланади.

Рулет тайёрлаш учун бисквит 2-2,5 см қалинликда газ патнисда 25-30 дақиқа пиширилади. Пишган бисквит газ патнисидан олиниб, салфетка-қоғоз устига қўйилади. Устига тайёр жем, мураббо ёки повидло суртиб, иссиқлигида рулет қилиб ўралади.

Торт тайёрлаш учун бисквит 8-10 см қалинликда, 22-25 см диаметрда олиниб, 50-60 дақиқа пиширилади.

Ишқаб тайёрланган бисквит хамир

Тухум сариғи шакар билан оппоқ бўлгунча ишқаб кўпиртирилади. Сўнгра оз-оздан ун ва



Хамирли таом ва пишириқлар

кўпиртирилган тухум оқи (қошиқлаб) қўшилади ва хамир тўхтовсиз қориштириб борилади.

1 кг.ли бисквит торт тайёрлаш учун 10 дона тухум, 250 г шакар ва 250 г буғдой уни керак бўлади.

Сухарили бисквит тайёрлаш учун ун ўрнига эланган сухари толқони ишлатилади.

Буғдой ва картошка уни аралашмасидан тайёрланадиган бисквит

Буғдой ва картошка уни аралашмасидан тайёрланадиган бисквит учун 9 та тухумга 10 ошқошиқ шакар, 6 ошқошиқ буғдой уни, 4 ошқошиқ картошка уни, 2 ошқошиқ сув керак бўлади.

Кўпиртирилган бисквит хамир

Аввал тухум оқи обдон-кўпиртирилади, унга мўлжалланган шакарнинг $\frac{1}{3}$ қисми ва қолган миқдордаги тухум саригини солиб, кўпиртириш давом эттирилади, сўнгра ун ва шакарнинг қолган қисми оз-оздан қўшиб борилади. 6 та тухумга 1 стакан шакар (250 г), 1 стакан ун, озгина ванилин қўшилади.

Бисквит торт ширалироқ бўлиши учун уни шакар билан сувдан ($\frac{1}{2}$ стакан шакар ва $\frac{1}{2}$ стакан қайнаган сув) тайёрланган эритма билан намлаш лозим. Совитилган эритмага озгина (2-3 чойқошиқ) мева эссенцияси қўшилса, яхши бўлади.

Бисквит печенье тайёрлаш учун 6 та тухум, 6 ошқошиқ шакар, 6 чойқошиқ картошка уни керак



бўлади. Барча масаллиқ обдон аралаштирилган қоғоз қолипларга солиб пиширилади.

Сметанали бисквит

Бундай бисквит тайёрлаш учун тухум сариғи шакар билан оқаргунча кўпиртирилиб, ун ва сметана билан аралаштирилади. Сўнгра кўпиртирилган тухум оқи солинади. Ҳосил бўлган суюқ хамир оҳиста қориштирилиб, қолипга қуйилади ва илиқроқ духовкага қўйиб пиширилади.

Сметанали бисквит учун 2 стакан унга 1,5 стакан сметана, 1 стакан шакар, 6 дона тухум қўшилади. Тайёр бисквит сиртига ванилин қўшилган қанд упаси сепилади.

Юмшоқ хамир

Юмшоқ хамирдан пирог, печенье, шунингдек, пирожный тайёрлаш мумкин. Юмшоқ хамир тайёрлашнинг рецептлари кўп бўлиб, улар учун асосан бир хил масаллиқлар ишлатилади: ёғ, шакар, тухум ва буғдой уни, лекин тайёрланадиган маҳсулот турига қараб уларнинг нисбати ўзгариши мумкин.

Хамирга солинадиган сариёғ (ёки маргарин) юмшатилиши лозим, лекин оловда эритиш тавсия этилмайди; яхшиси кечқурун музлаткичдан олиб қўйилгани маъқул. Ишлатиладиган ун қуруқ ва эланган бўлмоғи лозим. Ун билан ёғ бир текисда аралаштирилиши керак. Хамир идишга ёпишмай, силлиқ бўлса, демак, у тайёр ҳисобланади. Тайёр



Хаамирили таом ва пишириқлар

хаамири бир оз қотиши учун музлаткичга қўйилади, сўнгра эса ундан маҳсулот тайёрланади. Хаамири, оҳисталик билан ёйилиши керак. Агар хаамири рулет учун ёйиладиган бўлса, олдин қўл билан узун-узун тасмалар ажратилиб, сўнгра бу тасмалар керакли ҳажмгача жўваланади. Жўваланган хаамири жўвага ўраб олиниб, оҳисталик билан газ патнисига ёзиб қўйилади. Юмшоқ хаамирни ёғли ва қуруқ қилиб қориш мумкин. Ёғли хаамири ёғланмаган патнисда, қуруқ хаамири эса ёғланиб, сухари толқони ёки ун сепилган қолип ёхуд патнисда пиширилади. Юмшоқ хаамирига лимон ёки апельсин цедраси, ванилин, долчин, шунингдек, ёнғоқ, какао ва шоколад қўшиш мумкин. Маҳсулотлар сиртига кўпиртирилган тухум ёки фақат тухум оқи суртилади.

Юмшоқ хаамири, айниқса, ёғли юмшоқ хаамирни пишириш учун духовка олдиндан қиздирилиши лозим. Юмшоқ хаамирдан тайёрланган маҳсулот газ духовкасида 180-200 С да пиширилади. Маҳсулотнинг пишганлигини рангидан (тилла ранг бўлади) билиш мумкин. Маҳсулот совигандан сўнг кесилади.

Юмшоқ печенье тайёрлаш учун 200 г сариеғ (ёки қаймоқли маргарин), 2 та тухум сариғи, 2 ошқошиқ шакар ёки қанд упаси, 2 стакан буғдой уни ва 1/4 ванилин порошоғи керак бўлади.

Тухум сариғи шакар, сўнг ёғ билан яхшилаб аралаштирилади, ун ва озгина ванил қўшиб хаамири қорилади. Қорилган хаамирдан пичоқ (ёки хаамири кескич) ёрдамида турли шакллар кесиб олинади ва газ духовкасида 12-15 дақиқа давомида 200 С гача



бўлган ҳароратда пиширилади. Юмшоқ печеньени пиширишда газ патнисига ёғ суртилмайди. Печеньелар пишгач, махсус пичоқ билан патнисдан олинади. Устига ванил қўшилган қанд упаси сепиш мумкин.

Худди шу хамирдан «саватча» пирожний ҳам тайёрлаш мумкин. Фақат унинг хамирига 1 дона кўпиртирилган тухум оқи қўшиш лозим. Хамирдан ёнғоқдек зувалачалар ясаб, махсус қолип ёрдамида «саватча» ҳосил қилинади. Юқорида келтирилган миқдордаги хамирдан ўртача ҳажмдаги 25-30 дона пирожний пишириш мумкин.

«Саватча» ичига мураббо, крем, жем ва бошқалар солса бўлади.

Бодом мағизли пирожний

Ёғ тухум ва шакар билан аралаштирилади. Хамир қориб, 1 соат музлаткичга қўйилади. Совитилган хамир 1 см қалинликда ёйилади. Ундан стакан ёки махсус қолип ёрдамида кулчалар кесиб олинади, кулчалар ўртасига рюмка ёрдамида кичик доирачалар кесиб қўйилади-да, тухум оқи билан суртиб, майдаланган бодом мағизи сепилади. Пирожний 15 дақиқа давомида газ патнисидида пиширилади.

Олмали пирог

Ун ичимлик содаси ва туз билан аралаштирилади. Шакар, тухум ва ёғ ҳам яхшилаб аралаштирилгач, сметана, сўнгра оз-оздан ун қўшиб



Хамирли таом ва пишириқлар

хамир қорилади. Қорилган хамир иккига бўлиб, жўваланади. Бирининг устига тухум оқи суртилиб, шакар ва лимон цедраси қўшилган олма бўлак-лари бир текисда жойлаштирилади, у иккинчи жўваланган хамир билан ёпилади, устига эса тухум оқи суртилади ва газ патнисида пиширилади. Тайёр пирог бир оз совигач, сиртига сариёғ суртиб, ванил қўшилган қанд упаси сепилади.

Пирогнинг ичига солиш учун 5 дона олма (600 г), 1/2 стакан шакар ва битта лимон цедраси керак бўлади.

Қуруқ печенье (шоколадли)

Тухум сариғи шакар ва ёғ билан аралаштирилади, озгина туз, лимон суви ва ун қўшиб хамир қорилади. Хамир юпқа қилиб (1/2 см) ёйилади, ёғ суртилган газ патнисига қўйиб, ярим-тайёр бўлгунча пиширилади.

Печенье хаамири учун 1 стакан ун, 100 г ёғ, 1 дона тухум сариғи, 1 ошқошиқ шакар, битта лимон шарбати ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Тухум оқи, шакар, майдаланган бодом мағизи ёки ёнғоқ, шоколад паст оловга қўйилиб, қуюлгунча аралаштирилади. Ҳосил бўлган масса ярим пишган кулча сиртига суртилиб, сингиб пишиши учун яна духовкага қўйилади. Тайёр маҳсулотдан турли шаклда (тўртбурчак, ромб, квадрат) печенье-лар кесиб олинади.



Ёнғоқ ва майизли сухариклар

Ёғ шакар билан аралаштирилади. Оз-оздан тухум, қатиқ ёки сметанада эритилган сода ва ун қўшиб хамир қорилади. Хамирга майиз ва йирик майдаланган ёнғоқ қўшилади, эни 4-5 см, қалинлиги 2 см келадиган шакл ҳосил қилиниб, 20-25 дақиқа 200-220 С ҳароратда пиширилади. Пишгач, иссиқлигида эни 2 см келадиган бўлақлар кесиб олиб совитилади ва газ патнисига ораси 1 см қилиб териб чиқилади, яна духовкага қўйиб қуритилади. Қуритиш учун духовка 250 С гача иситилиб, сўнг ўчирилади. 10-15 дақиқада сухариклар тайёр бўлади.

3 стакан буғдой уни учун 200 г сариёғ ёки маргарин, 200 г шакар, 2 дона тухум, 1/4 стакан кефир, 1/4 чойқошиқ сода, 1/2 стакан майиз ва ёнғоқ мағизи керак бўлади.

Ёнғоқли печенье

Тухум сариғи шакар ва ёнғоқ билан аралаштирилади, ун ва тухум оқи қўшиб хамир қорилади. Намланган тахтада хамирдан эни 3 см келадиган узунчоқ шакл ҳосил қилиниб, ундан 1,5 см келадиган думалоқ печеньелар кесиб олинади ва ёғ суртилган патнисга териб чиқилади. Ҳар бир печенье ёнғоқ мағизи билан безатилади ва 180-200 С ҳароратда 20-25 дақиқа духовкада пиширилади.



Эклер

Эклер - қайноқ сувга қорилган хамирдан тайёрланадиган кремли пирожный. Хамирни тайёрлаш учун сувга туз ва ёғ қўшиб қайнатилади, сўнгра ун қўшиб қайнатилади, сўнгра ун қўшиб тўхтовсиз аралаштирилади. Хамирни қумоқсиз ялтироқ масса ҳосил бўлгунга қадар сушт оловда аралаштириш лозим. Сўнгра хамирни оловдан олиб, бир оз совитилади, биттадан тухум қўшиб, яна аралаштирилади. Хамир совигаچ, махсус мослама ёки қўл билан ораси 5 см, бўйи 10 см, 1,5-2 см.ли шакллар ҳосил қилинади. Пирожныйлар яхши қизиган духовкада 20-25 дақиқа давомида пиширилади. Пирожныйлар қизара бошлагач (10 дақиқалардан сўнг), олов пасайтирилади-да, сўнг 10-15 дақиқа сушт оловда пиширилади. Тайёр пирожныйлар ичига қаймоқли ёки қайнатиб тайёрланган крем солинади. Сиртига қанд унаси сепиш мумкин.

Хамир учун 1 стакан сув, 100 г сариёғ (ёки 50 г ёғ ва 50 г қаймоқли маргарин), 1 стакан буғдой уни, 4 дона тухум ва озгина туз керак бўлади.

Уй шароитида торт тайёрлаш

Торт тайёрлашда маълум қоидаларга амал қилиш лозим. Агар торт хамирига эритилган ёғ қўшиладиган бўлса, уни сушт оловга қўйиб, ҳосил бўлган кўпиги кўтарилгач, оловдан олиб, тиндириш



лозим. Сўнгра кўпигини олиб, дурдаси аралашиб кетмаслиги учун бошқа идишга қўйиб олиниши керак. Агар ёғ эритилмасдан қўшиладиган бўлса, у оқаргунга қадар аралаштирилади. Ишлатиладиган тухум янги бўлиши шарт. Тухум сариғи билан шакар алоҳида аралаштирилгач, ёғ, сўнгра ун қўшилади. Кўпиртирилган тухум оқи аралаштириладиган бўлса, у охирида эҳтиётлик билан қўшилади. Тухум оқи муздек бўлиб, ишлатиш олдидангина кўпиртириб аталаниши лозим. Акс ҳолда у суюлиб қолади. Майдаланган шоколад қўшиладиган бўлса, у тухум оқидан олдин қўшилади. Торт хаамири тайёр бўлгач, тезда эҳтиётлик билан уни газ патнисига қўйиб пишириш лозим.

Тортнинг тайёр бўлганлигини ингичка чўп суқиб билиш мумкин. Чўп куруқ чиқса, демак, у тайёр ҳисобланади. Тайёр торт қолипнинг ўзида совитилиб, сўнг ликопчасига олиб қўйилади.

Торт ичига мураббо ва крем солиш мумкин. Сиртини мева желеси, ёнғоқ, шакарланган мева, шоколад бўлаклари билан безатиш мумкин.

Шоколадли торт

4 та тухум сариғи 1/2 стакан майда шакар билан аралаштирилади, сўнгра 200 г сариёғ ва 2-2,5 стакан буғдой уни қўшиб хаамир қорилади. Қорилган хаамир юмшоқ бўлиши лозим. Тайёр хаамирни 3 бўлакка бўлиб, қалинлиги 1/2 см қилиб жўваланади. Жўваланган 3 та кулча газ духовкасида пиширилади. Сўнгра 4 та тухум оқи 1/2 стакан



Хамирли таом ва пишириклар

шакар билан қуюқ кўпик ҳосил бўлгунга қадар аталаниб, бир стакан майдаланган ёнғоқ мағизи ва битта лимон цедраси қўшилади. Масаллиқ яхши аралашгач, икки қисмга бўлиб, 2 та кулча устига суртилади. Кулчаларни устма-уст қўйиб, устига шоколад креми суртилади.

Шоколад креми суртилган ёнғоқли торт

9 дона тухум, 2 ошқошиқ сув, 10 ошқошиқ шакар, 10 ошқошиқ майдаланган ёнғоқ мағизи ва 4 ошқошиқ сухари толқонидан хамир қорилгандан кейин қолипга солиб пиширилади. Торт совигач, ўткир пичоқ ёрдамида 2 га бўлиб, қиём билан намланади. Қиём тайёрлаш учун $\frac{1}{3}$ стакан шакар $\frac{1}{2}$ стакан илиқ сувда эритилиб, совитилади. Аввал тортнинг икки бўлагига алоҳида, сўнгра усти ва четларига крем суртиб, сирти чиройли қилиб безатилади. Кремни юқорида айтилгандек тайёрлаб, 5-6 чойқошиқ какао қўшилади.

Апельсинли торт

1 дона апельсин (арчилмаган) қайнатилади. Юмшаб пишгач, уруғи олиб ташланади, сопол идишга солиб пўстлоғи билан эзилади, унга обдон кўпиртирилган 4 та тухум сариғи билан 8 ошқошиқ шакар, $\frac{1}{2}$ стакан сухари толқони ва кўпиртирилган 4 дона тухум оқи қўшилади. Барча масаллиқ яхшилаб аралаштирилгач, қолипга солиб пиширилади. Торт тайёр бўлгач, иссиқлигида



сиртига апельсин креми суртилади, усти шоколад ва ёнғоқ бўлаклари билан безатилади. Бундай тортни истеъмол қилишдан бир кун аввал тайёрлаш тавсия этилади.

Оширма хамирдан тайёрланган оладье

Хамиртурушни илиқ сутда эритгач, ун сепилади ва яхшилаб аралаштирилади; идишнинг устига дастурхон ёпиб, иссиқ жойга олиб қўйилади. Хамир кўтарилгач, тухум, ёғ, туз ва шакар қўшилади ва ёғоч қошиқ билан яхшилаб қорилиб, яна кўтарилиши учун олиб қўйилади, сўнгга аралаштирмасдан ҳўлланган қошиқ билан хамирдан оз-оздан олиб, ёғи қиздирилган товага солиниб, иккала томони яхшилаб қовурилади. Сметана, шакар, мураббо ва бошқалар билан дастурхонга тортилади.

Худди шундай хамирдан олмали оладье ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун арчилган олма (антоновка ёки бошқа нордон нав олма) уруғидан тозаланиб, юпқа қилиб тўғралади ва тайёр хамирга қовуришдан олдин аралаштирилади.

500 г буғдой уни учун 2 стакан сут ёки сув, 2 дона тухум, 2 ошқошиқ шакар, 3-4 ошқошиқ сариеғ ёки ўсимлик ёғи, 0,5 чойқошиқ туз, 25 г хамиртуруш, 3-4 дона олма керак бўлади.

Содали оладье

Тухум шакар ва туз билан аралаштирилади, содани кефирда эритиб, ҳаммаси яхшилаб аралаш-



Хаамирли таом ва пишириқлар

тирилади ва ун қўшилади. Масса яхшилаб аталан-гач, ўсимлик ёғи қуйилади ва яна аралаштириб, хаамиртурушли оладье сингари қовурилади.

200 г буғдой унига 1 стакан кефир ёки қатик, 1 дона тухум, 1/4 чойқошиқ туз ва истеъмол содаси керак бўлади. Кефир ёки қатик ўрнига сув ишлатиш ҳам мумкин, фақат 1 ошқошиқ сирка қўшиб юбориш керак.

Блинчик

Тухум, туз, шакар, сариеғ қошиқ билан яхшилаб аралаштирилади. Сўнг сув ёки сут қўшилади. Аталасимон хаамир ёғ суртилган, қизиб турган товага қуйилади. Пушти ранг бўлиши билан олинади. Агар ичига бирон нарса солиниши кўзланса, бир томони пиширилади. Ҳар бир блинчик пиширилишидан олдин товага ёғ суркаб турилади.

20-та блинчик тайёрлаш учун 2 стакан буғдой уни, 3 стакан сув ёки сут, 2 та тухум, ярим чойқошиқ туз ва шакар, 2 ошқошиқ сариеғ, 100 г думба ёғи керак бўлади.

Бўғирсоқ

Эланган буғдой унига сув, ичимлик содаси, сут, шакар, тухум, ёғ солиб, хаамир қорилади ва бир оз тиндириб қўйилади. Тинган хаамирни яхшилаб муштлаб, пичоқ билан ёнғокдай кесиб, човли ёки ғалвирга босилади. Доғланган ёгда қизаргунча пиширилади. Бу патир бўғирсоқдир.

Оширма бўғирсоқ хаамирига фақат хаамиртуруш қўшилади.



Бўғирсоқ тайёрлаш учун 1 кг ун, 1 стакан сут, 0,5 стакан эритилган қўй ёғи ёки сариеғ, 1 та тухум, 2 ошқошиқ шакар, ярим чойқошиқ туз, (30 г хамиртуруш), 1 кг қовуриш учун ёғ керак бўлади.

Ўрама

Шакарни озгина сувда эритиб, тухум чақиб аралаштирилади. Унга ун ва эритилган сариеғ қўшиб, қаттиқ хамир қорилади. Кейин зувала қилиб, 10-12 дақиқа тиндириб қўйилади. Тинган хамир ўқлов билан 1 мм қалинликда ёйилади. Ёймадан буранда (фигурали ғилдирак пичок) ёрдамида эни 5 см ва узунлиги 45-50 см.ли тасмалар кесилади. Ҳар бир тасмани қўлга рулон қилиб ўраб, қайнаб турган ёққа солиб, қизартирмай олинади. Ўрама яхши пишиши учун ўртасига чўп солиб, ёғ ичида айлантрилади. Тайёр ўраманинг юзига қанд уни сепилади.

Ўраманинг ҳамири учун 1 кг оқ ун, 2 дона тухум, ярим стакан сув, 2 ошқошиқ шакар, 100 г сариеғ, 1 чойқошиқ туз; қовуриш учун 1 кг доғланган пахта ёғи керак бўлади.

Зангза

Илиқ сут ёки сув, эритилган қўй ёғи ёки сариеғ, шакар, туз, ийланган тухум, хамиртуруш - ҳаммаси яхшилаб аралаштирилади. Унга ун солиб, ўртача қаттиқликда хамир қорилади. Хамир 20 дақиқа тиндирилади. Кейин урвоққа белаб, йўғонлиги қаламдай келадиган, узунлиги 40-50 см бўлган



Хамирли таом ва пишириқлар

чилвир ясалади. Ҳар бирини 4 қаватлаб туриб, пармадек бураб ёғда қовурилади.

Бунинг учун 1 кг ун, 2 дона тухум, ярим стакан сув ёки сут, 2 ошқошиқ шакар, 100 г қўй ёғи ёки сариеғ, 1 чойқошиқ туз; қовуриш учун 1 кг доғланган пахта ёғи керак бўлади.

Қатлама

Қатлама - оширилмаган хамирдан оз миқдордаги ёғда пишириладиган таом. Илиқ сувда туз эритилиб, хамир қорилади. Хамирдан катта зувала ҳосил қилинади, 10-15 дақиқа ўраб қўйилади. Сўнгра у нафис (1 мм) қилиб ёйилади ва юзига эритилган қўй ёғи, сариеғ ёки қаймоқ суртилади. Ёғ суртилган ёйма бир чеккадан ўқловга ўралиб, устидан узунасига пичоқ тортилади, бунда бир неча қаватдан иборат энли тасмалар ҳосил бўлади. Ўқлов олиниб, хамир-тасмалар эни 2 см.ли қилиб кесилади. Энсиз тасмалардан бир нечтаси ғилдирак қилиб ўралади-да, тахтага қўйиб, жўва билан (қалинлиги 1 см қилиб) ёйилади.

Қиздирилган ёғ суртилган қозонда қатламанинг икки томони кизартириб пиширилади. Вақти-вақти билан қозонга ёғ суртиб турилади. Тайёр қатламанинг юзига шакар ёки қанд упаси сепилади.

Қатлама учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 чойқошиқ туз; ёймага суртиш учун 1,5 стакан эритилган қўй ёғи, сариеғ ёки қаймоқ; қовуриш учун 1 стакан ёғ керак бўлади.



Қозон патир

Хамир 1,5-2 см қилиб ёйилади ва чакич урилмай, қизиб турган қозонда бир томони қотгунча пиширилади. Иккинчи томони ҳам шундай пиширилади. Олов ўртача бўлади. Қозон шаклини олган нон ичига сариёғ солиб келтирилади.

Бунинг учун 1 кг оқ ун, 2 стакан илиқ сут, 1,5 чойқошиқ туз, 30 г хамиртуруш, нон ичига солиш учун 200 г сариёғ керак бўлади.

Омлет

Омлетлар табиий ҳолда (сув, сут ёки қаймоқ қўшиб) ва турли маҳсулот (сур тўш гўшти, помидор, янги узилган кўкат ва бошқа)лар билан тайёрланиши мумкин. Омлетлар, одатда, нонуштага берилади. Мураббо, асал, ёнғоқ кабилар билан тайёрланган омлет ширинлик сифатида истеъмол қилинади.

Чақилган хом тухумга сут ва туз қўшиб, вилка билан обдон кўпиртирилади. Тухум массаси ёғ солинган товага қуйилиб, баланд оловда қовурилади. Омлет қуюлган заҳоти пичоқ ёрдамида оҳисталик билан товадан ликопчага олинади ва сариёғ суртиб дастурхонга тортилади.

3 та тухум учун 1 ошқошиқ сут ҳамда 1 ошқошиқ сариёғ керак бўлади.



Кўк пиёзли омлет

Кўпиртирилган тухумга сут, туз ва майда тўғралган кўк пиёз (1 ошқошиқ) қўшиб, юқоридаги омлет каби пиширилади.

Мурабболи омлет

Мурабболи омлет ҳам оддий омлет каби тайёрланиб, пишгандан сўнг ўртасига 1 ошқошиқ мураббо солиб дастурхонга тортилади.

Ширин омлет

Тухум сариғи шакар билан обдон аралаштирилгач, лимон цедраси ёки ванил ва кўпиртирилган тухум оқи қўшилади. Махсулот газ патнисига уйиб солинади ва устига шакар сепиб духовкада пиширилади. Тайёр омлет резавор мева мураббосининг дони билан безатилиб дастурхонга тортилади.

6 та тухум учун 1 стакан шакар, яримта лимон цедраси ёки ванил (таъбга кўра) керак бўлади.

Қуш тили

Қуш тили - ёғда қовурилган турли шаклдаги хамир бўлакчалари. Шакар эритилган сувга тухум ва ёғ аралаштириб, хамир қорилади. Тайёр хамир тиндирилгач, йўғонлиги қаламдай келадиган чизимча ҳосил қилинади. Чизимчадан кичик-кичик бўлакчалар кесиб олиниб, кўп миқдордаги ёғда пишириб олинади.



Қуш тилини бошқача усулда ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун хамир ўқлов билан юпқа қилиб ёйилади ва тўртбурчак, учбурчак ёки ромб шаклида бўлакчалар кесиб олинади. Шу бўлакчалар кўп миқдордаги ёғда қовуриб олинади.

Қуш тили учун 1 кг ун, 0,5 стакан сув, 2 та тухум, 0,5 стакан сариёғ, 1 ошқошиқ шакар; қовуриш учун 1 кг пахта ёғи керак бўлади.

Чак-чак

Ун, тухум, уксусда ўлдирилган сода, туз аралаштирилиб хамир қорилади, 20-30 дақиқа тиндирилади. Кейин 2-3 мм қалинликда хамир ёйилади. Энига 2-2,5 мм қалинликда ленталар кесиб олинади. Сўнг улар қатма-қат тахланиб, сомонча шаклида тўғралади ва ёғда қовурилади.

Асал шакар билан эритилиб қиём қилинади. Сўнг қовурилган хамирга қиём аралаштирилади. У совуқ сувда чайилган патнисга олиниб, шакл берилади.

Чак-чак учун 350 г буғдой уни, 7 дона тухум, 0,5 чойқошиқ озиқ-овқат содаси, 9 фоизли уксусдан 5 г, 0,5 чойқошиқ туз, қовуриш учун 200 г ўсимлик ёғи, 350 г тоза асал, 100 г шакар керак бўлади.

Тухум барак

1-усул

Тухум чақилган сувда қорилган хамир 30-40 дақиқа тиндирилгач, олхўридек зувалачалар



Хамирли таом ва пишириқлар

узиб олиниб, юпқа қилиб ёйилади. Ёйилган зувалачанинг ҳар қайсиси ярим ой шаклида букланиб, ёпиштирилади томоннинг ўрта қисми очик қолдирилиб, бир оз ун сепиб чиқилади. Сариёғ солинган тоғорачага тухумлар чақиб солинади ва яхшилаб аталанади. Чап қўл билан жилдларни битталаб олиб, тухум-аталадан бир қошиқдан қуйиб, оғзи босиб чиқилади. Тухум барак суви қайнаб турган қозонга солиниб, чучвара каби пиширилади. Таом косаларда бир қошиқдан қаймоқ ёки қатик қуйиб, устига чопилган кашничи ёки кўк пиёз сепиб, дастурхонга тортилади.

Тухум барак учун 1 кг унга 10-15 дона (2 таси хамирга қўшилади) тухум, 300 г сариёғ, ярим пиёла сув ва таъбга кўра туз керак бўлади.

2-усул

Хамир сутда ёки тухумда қорилади, бироз тиндириб, сўнг ёйилади. Кейин силлиқ-стакан ёрдамида жилд кесилади. Ҳар бир жилдни иккига буклаб ёпиштириб, ярим ой шаклида чучвара ҳосил қилинади. Бир чеккаси ёпиштирилмай, «оғиз» қолдирилади.

Ичига солиш учун сариёғ эритилади (ёки кунжут ёғи доғлаб совутилади). Бунга майин тўғралган пиёз солиб, қовурилиб кетмасидан оловдан олиб, ҳавода совутилади. Туз, мурч сепиб, хом тухум чақиб аралаштирилади. Ана шундан 1 ошқошиқдан ҳалиги хамирга солиб, қайнаб турган тузли сувга ташланаверади. Тухумбарак сув юзига чиққач, 2-3 дақиқа қайнатилади ва олиб юзига қаймоқ сурилади.



Хаамири учун 0,5 кг оқ ун, 2 та тухум ёки 1 стакан илиқ сут, ярим чойқошиқ туз; қиймага эса 15-16 та хом тухум, 4-5 та пиёз, 150 г сариеғ, 2 чойқошиқ туз, 1 чойқошиқ мурч керак бўлади.

Беҳили «сомса»

Тухумни кўпиртириб, шакар, туз, истеъмол содаси, суюқ қаймоқ, ўсимлик ёғи қўшиб аралаштирасиз. Аста-секинлик билан ун солиб, қуюқ бўлмаган эластик хамир тайёрлайсиз. Сўнг хамир 20-30 дақиқа давомида тиндирилади. Қийма учун беҳиларни тўрбурчак шаклда тўғраб, сариеғда 2-3 дақиқа давомида қовуринг. Шакар ва ванилин солиб аралаштиринг. Тайёр қиймани хона ҳароратида совутасиз. Хамирдан ўртача катталиқдаги айланачалар ёйиб, беҳили масаллиқни соласиз ва четларини худди сомса каби бирлаштириб чиқасиз. Қозонда қизиб турган ёғда сомсаларни қизартириб қовуриб оласиз. Ликопчага қўйгач, устидан шакар кукуни сепсангиз, янада мазали бўлади.

Хаамири учун 1 та тухум, 3 ошқошиқдан суюқ қаймоқ ва шакар, 1 ошқошиқ ўсимлик ёғи, 300 г ун, туз, истеъмол содаси (пичоқ учида), қовуриш учун ўсимлик ёғи; қиймасига 3-4 дона беҳи, 1 ошқошиқ сариеғ, 1-2 ошқошиқ шакар, 1 ўрам ванилин керак бўлади.

Тезпишар чизкейк

Печеньени эзиб олиб, хона ҳароратида эриган сариеғ билан бирга уваланг. (Хамир юмшоқ ва



Хамирли таом ва пишириқлар

увалувчан бўлишини истасангиз, печенъеларни жуда ҳам майда қилиб эзинг. Бунинг учун аввало уни шунчаки синдириб, қалин елим халтага соласиз. Сўнг столга қўйиб, жўва ёрдамида яхшилаб майдалайсиз.) Сариёғ билан ҳосил бўлган масса-ни ёғланган қолипга жойлаштириб, четларини кўтариб чиқинг. Тухумни чақиб аралаштиринг. Творогни қўшиб, шакар ва лимон қириндисини ҳам солинг. Ҳаммасини яхшилаб аралаштиринг. Творогли масаллиқни печенъели хамир устига жойлаштиринг ва 180 даражада қизиган газ печида ярим соат давомида пишириб олинг. Тайёр пирогни дастурхонга тортишдан олдин устини қулупнайли мураббонинг сувидан «зиг-заг» шаклида қўйиб безатишингиз мумкин.

Хамирига 200 г печенъе, 100 г сариёғ; ичига солиш учун 500 г ёғли творог (ёки творогли масаллиқ), 100 г шакар (агар творог ўрнига творогли масаллиқ солаётган бўлсангиз, шакар ишлатиш шарт эмас), 3 та тухум, 1 та лимон пўсти қириндиси керак бўлади.

Сомса

Сомса - хамирли таом тури. Сомса қандай масаллиқдан тайёрланганлигига қараб фармуда сомса, гўштқийди, қарақи сомса, кўк сомса, қовоқ сомса, нўхат сомса, ялпиз сомса, пиёз сомса, картош-ка сомса, бурда гўштли сомса, карам сомса, тухум сомса каби турларга бўлинади. Ўзбек пазандалигида сомса, асосан, тандирга ёпиб тайёрланади. Ҳозир газ духовкаларида ҳам тайёрланмоқда. Сомсанинг



айрим турлари (масаллиқлари олдин алоҳида пишириб олинадиган турлари, масалан, картошка сомса, тухум сомса) доғланган ёғда ёки кетма-кет ёғ суриб туриб қозон тафтида пиширилади. Ҳар қандай сомса пишириш учун буғдой унидан хамир қорилиб, жилд тайёрланади. Гўшт ишлатиладиган сомсанинг баъзи турлари учун оширилган, баъзан эса оширилмаган хамир ишлатилади. Сўнгра жилдга тушиш учун масаллиқ ҳозирланади. Сомсани тандирга ёпишдан олдин қизиган тандирга намақоб сепилади (духовка эса ёғланади). Сомса хиллари турлича тайёрланади.

Қовурилган гўшти қатлама сомса

Ун, сув, туз билан хамир қорилади. 30-40 дақиқа тиндирилади. Кейин 1,5-3 мм қилиб ёйилади. Устига хона ҳароратида юмшатиш маргарин сурилади. Ёйилган хамир ўқловга ўралиб, 4-6 см диаметрда кесилади. Ҳосил бўлган ленталар 4-6 см тўртбурчак шаклда кесилади. Ҳар бир кесилган хамир бўлақларига қийма солинади. Сўнг иккига буклаб хамирлар бириктирилади.

Қийма: қиймалагичдан чиқарилган гўшт ёғда ярим тайёр бўлгунча қовурилади. Тўғралган пиёз, туз, мурч қўшилади ва қовуришда давом эттирилади. Сомса ёғда қовурилади.

Бу сомса учун 300 г буғдой уни, 1 чойқошиқ туз, 150 г сув, суртиш учун 50 г маргарин, 200 г қўй ёки мол гўшти, 200 г пиёз, 30 г ўсимлик ёғи, 0,5



Хамирли таом ва пишириқлар

чойқошиқ туз, 0,1 г янчилган қора мурч, қовуриш учун 60 г ўсимлик ёғи керак бўлади.

Фармуда сомса

1-усул

Сув, тухум, ун, туз - ҳаммасини қўшиб хамир қорилади. Сўнг 30-40 дақиқа тиндирилади. Хамирдан тахминан 150 г зувалачалар узиб, четлари юпқароқ қилиб ёйилади. Ўртасига қийма солинади ва думалоқ шакл бериб, четлари чимдиб чиқилади. Тўрттасининг ён томони озиқ-овқат содасига ҳўллаб бириктирилади. Юзига тухум сурилади.

Қийма: гўшт гўштқиймалагичдан ўтказилади, тўғралган пиёз, тўртбурчак шаклдаги думба ёғи, туз, мурч, зира солиб, яхшилаб аралаштирилади. Сомса 30-40 дақиқа давомида пиширилади.

400 г буғдой уни, 1 та тухум, 150 г сув, 2 чойқошиқ туз, 500 г қўй ёки мол гўшти, 500 г пиёз, 150 г думба ёғи, туз, зира, майдаланган қора мурч, сомсанинг юзига суртиш учун яримта тухум, листга суртиш учун доғланган ёғ керак бўлади.

2-усул

Фармуда сомса хамири қаттиқ қилиб, ўткир намакобда қорилади ва эритилган қўй ёғи қўшиб, узоқ муштлаб пишитилади. Сўнгра хамир қалинлиги 2 мм қилиб ёйилиб, юпқа стаканнинг оғзи билан кесилади ва тўғарак жилдлар тайёрланади. Ҳар бир жилдга қийма солиб, кичкина сом-



салар тугилади ва тўртта сомсани бир-бирига ёпиштириб ер тандирга ёпиб пиширилади. Ёпиш олдидан сомсаларнинг орқасига намакоб сепилади ва сомсалар ёпиб бўлингач, юзига сув сепиб, тандир остидаги тешикчалар очилади. Ҳаво айланиб, сомсалар яхши пишиши учун тандир елпиб турилади. Синга бўлиб пишган сомса сўниб бораётган чўғда яна 10 дақиқача тутиб турилиб, сўнг узилади. Сомсани ғўзапоя ўтида пиширган маъқул.

Фармуда сомсанинг қиймаси қуйидагича тайёрланади: ёғли қўй гўштининг сон, биқин ва бошқа юмшоқ қисмларини олиб, чопилади. Қиймага бироз чарви ёғи ҳам қўшилади ва паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз, мурч, туз билан яхшилаб мижиғланади. Тайёр сомсанинг юзига ёғ суртиб, мурч сепилса, яна ҳам хушхўр бўлади.

Фармуда сомсанинг хаамири учун 1 кг ун, 1,5 стакан сув, 4 чойқошиқ туз, 50 г эритилган қўй ёғи керак бўлади; қиймасига 800 г гўшт, 500 г пиёз, 200 г чарви ёғи, таъбга кўра туз ва зираворлар солинади. Юзига суртиш учун 2 ошқошиқ ёғ ва мурч кетади.

Гўштқийди сомса

Бунда ҳам фармуда сомса тайёрлашнинг 2-усулидагидек хаамир қорилади. Яхшилаб муштлаб пишитилгандан сўнг 100 г ли зувалаларга ажратилади. Ҳар бир зуваланинг қалинлиги 2 мм қилиб ёйилиб, ўртасига гўшт қийма ва бир бўлак думба ёғи солиниб, зувалага ўхшаш юмалоқ сомсалар ясалади. Бундан кейин сомсалар ясалади. Кейинги операциялар фармуда сомса пишириш



Хамирли таом ва пишириклар

усулидагидек бажарилади. Тайёр гўштқийди дастурхонга тортилганда юзига ёғ суртилади.

Хамир учун 1 кг ун, 1,5 стакан сув, 4 чойқошиқ туз, 50 г қўй ёғи керак. Қиймасига 1 кг гўшт, 500 г пиёз, 200 г думба, таъбга кўра туз ва қалампир солинади. Юзига суртиш учун 2 ошқошиқ ёғ ишлатилади.

Варақи сомса

Варақи сомса – хамир, гўшт ва пиёздан тайёрланадиган таом. Илиқ сувда туз эритилади, озгина ичимлик содаси, қўй ёғи ёки маргарин қўшиб хамир қорилади. Хамир бир оз тингач, нафис қилиб (0,5 мм) ёйилади ва юзига ёғ суртилади. Ёйилган хамирни ўқловга ўраб, ўқлов бўйлаб узунасига кесилади. Бунда бир неча қаватли энли тасма ҳосил бўлади. Шу тасмадан катталиги 6х8 см келадиган кўпқатли жилдлар кесиб олинади ва ҳар бир жилднинг қийма соладиган жойи жўва билан нафисроқ қилиб ёйилади, чеккалари эса қават-қаватлигича қолади. Шу усулда тайёрланган жилдларга қийма солиб, икки букланади ва атрофи (олд томони) бармоқ билан босиб ёпиштирилади. Чеккалари эса китоб варағига ўхшаб қават-қават бўлиб қолади. Варақилар усти қизаргунча ёғда қовурилади.

Варақининг қиймаси қуйидагича тайёрланади: гўшт гўштқиймалагичдан ўтказилади, пиёз, туз, мурч қўшиб аралаштирилади ва товада ёғ қиздирилиб, бир оз қовуриб олинади.



Тайёр варақиларни дастурхонга тортишдан олдин бетига шакар ёки қанд уни сепилади.

Варақининг тандир варақи тури ҳам бор. У ҳам шу тарзда тайёрланади, фақат сомса каби духовка ёки тандирга ёпиб пиширилади.

Варақининг хамири учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 150 г сариеғ ёки қўй ёғи, 2 чойқошиқ туз, озгина ичимлик содаси; қиймаси учун 800 г гўшт, 500 г пиёз, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади. Қовуриш учун 1,5 кг пахта мойи; устига сепиш учун 1 ошқошиқ шакар ёки қанд уни кетади.

Кўк сомса

Оширилган хамирдан ёнғоқдай зувалалар узилади ва жўва билан қалинлиги 1 мм қилиб ёйилади. Янги униб чиққан отқулоқ, ялпиз, йўнгичқа, жағжағ, исмалоқ, шўра каби кўкатларнинг барг-пояси кўк пиёз ёки бош пиёз билан бирга чопилади. Қиймага туз, қалампир (мурч), жизза (майда тўғралган қўй ёки доғланган пахта ёғи) қўшилади. Жилдга бир қошиқдан қийма солиб тугилади ва тандирга ёпилади (ёки духовкада пиширилади).

Хамир учун 1 кг унга 400 г сув, 2 чойқошиқ туз, 50 г хамиртуруш кетади; қиймасига ҳар хил кўкатларнинг 1,2 кг.ига 4-5 бош пиёз ёки 2 боғ кўк пиёз, 100 г ёғ (жизза, қўй ёғи), 1 ошқошиқ туз, шунингдек, таъбга кўра зираворлар керак.

Тандир сомса

Тандир сомса (тандир варақи) хамири варақи сомса усулидагидек тайёрланади. Жилдга қийма



Хаамирили таом ва пишириқлар

солгач, тўртбурчак ва учбурчак шаклда сомсалар тугилади. Сўнг тандирга ёпиб пиширилади. Қиймасига ёғлироқ гўшздан чопиб солиб, пиёз, туз, қалампир ва бир оз сув қўшиб яхшилаб мижғиланади.

Хаамири учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 чойқошиқ туз керак. Ёймага суртиш учун 150 г сариеғ ишлатилади. Қиймаси учун 800 г гўшт, 500 г пиёз, таъбга кўра туз ва қалампир солинади.

Ёнғоқли варақи сомса

Ёнғоқли варақи сомса «тандир сомса» усулида тайёрланади. Бу сомсанинг қиймаси фақат ёнғоқ мағизидан тайёрланади. Бунинг учун ёнғоқ мағизи майиз билан бирга гўштқиймалагичдан ўтказилади ва жизза ёки думба ёғи қўшиб, яхшилаб аралаштирилади. Қолган операциялар «тандир сомса» усулидагидек бажарилади.

Ёнғоқли сомсанинг хаамирига 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 чойқошиқ туз керак. Ёймага суртиш учун 150 г сариеғ; қиймаси учун 1 кг ёнғоқ, 200 г майиз, 1 стакан жизза ёки 150 г думба ёғи ишлатилади.

Қовурилган пиёз сомса

Хаамир қорилгандан сўнг 50 г.ли зувалачалар ясалади ва бу зувалачалардан жўвада бир қаватли жилд тайёрланади. Ҳар бир жилдга тайёрланган қиймадан солиб, ярим ой шаклида сомса тугилади. Сўнг сомсалар доғланган ёғга солиб пиширилади. Қовурилган пиёз сомсанинг қиймасига бош пиёз ва кўк пиёз ишлатилади. Тўғралган пиёзга мурч



ва туз сепиб яхшилаб мижиғланади, сели чиққач, майдаланган пишган тухум қўшилади. Тухум бўл-маса, ўрнига сариеғ қўшса ҳам бўлади.

Пиёз сомсанинг хамири учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 чойқошиқ туз керак. Қиймасига 1 кг бош пиёз, бир боғ кўк пиёз, 4 та тухум ёки 100 г сариеғ, таъбга кўра туз ва мурч солинади. Сомсани қовуришга 300 г пахта ёғи кетади.

Тугмача сомса

Бунда дам еган хамир муштдай-муштдай зувалаларга бўлинади ва ҳар бир зувала юпқа қилиб алоҳида-алоҳида ёйилади. Сўнг ёймаларнинг юзига ёғ суркаб, найча қилиб ўралади. Ёймалардан хасип кесгандай қилиб, эни 0,5 см келадиган хамир парраклари кесилади ва ҳар бир паррак жўва билан ёйилади, катта-кичиклиги стаканнинг оғзидек келадиган қават-қават хамир жилдлари ҳосил бўлади. Ана шу жилдларга «варақи сомса»га тайёрлангандек қийма солинади ва катта тугмачадек келадиган юмалоқ сомсалар тугилади. Сомсани патниси ёғланган духовкага қўйиб, 15-20 дақиқа димлаб пиширилади. Тайёр бўлган сомса юзига сирка ва мурч сепилиб, дастурхонга тортилади.

Тугмача сомса хамири учун 500 г ун, 1 стакан сув, 1 чойқошиқ туз керак бўлади. Ёймаларга суртиш учун 100 г сариеғ, қиймасига 400 г гўшт, 2-3 бош пиёз, таъбга кўра туз ва қалампир ишлатилади. Қиймасини қовуришга 1 ошқошиқ сариеғ кетади.



ХАМИРЛИ ТАОМЛАР

Балиш (қозоқча таом)

Сметана, ёғ, тухум, шакар солиб, хамир қорилади. Хамирни иккига бўлиб, 1 см қалинликда ёйилади. Ёғ суртилган товага бир бўлагини солиб, устидан қийма ва лўнда-лўнда қилиб бўлинган товук гўшти солиб, иккинчи бўлак хамир билан ёпилиб, четлари чимдилади ва бир неча жойидан пичоқ учи билан тешилиб, духовкада пиширилади. Пишириш жараёнида тешиб қўйилган жойидан оз-оз шўрва қўйилади.

Қийма тайёрлаш: қўй гўшти майда тўғралиб, унга пиёз, мурч, гуруч, туз ва бир неча қошиқ сув солиб аралаштирилади. 450 г қўй гўшти учун 400 г товук гўшти, 2 ошқошиқ гуруч, ярим бош пиёз, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Хаамири учун 400 г унга 1 стакан қаймоқ, 4 ошқошиқ сариеғ, 2 дона тухум, 2 чойқошиқ шакар керак бўлади.

Вақ-балиш (бошқирд таоми)

Туз, тухум, сут, ёғ солиб, хамир қорилади. Хамир 0,5 см қалинликда ёйилади ва қийма солиб, четларини бурмалаб, ўртаси очиқ ҳолда қолдирилади. Хамирдан доира шакли ясаб, очиқ



жойи ёпилади ва духовкага қўйилади. Пишириш жараёнида 2 марта очиб, оз-оздан гўшт бульони қўйилади.

Қийма тайёрлаш: гуруч чалароқ пиширилиб, у майда тўғралган гўшт, пиёз ҳамда туз ва қалампир билан аралаштирилади.

600 г гўшт учун 1 стакан гуруч, 2 бош пиёз, 2 стакан ун, 1/2 стакан сут, 4 ошқошиқ сариёғ ёки маргарин, 1 дона тухум, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Қирғизча гўшт-нон

Оширма хамирдан каттароқ зувалалар узилиб, жўваланиб товага солинади, устига бир текисда қийма ёйилади, иккинчи зувала билан беркитилади, зувалаларнинг четини чимдиб, духовкага қўйилади. Гўшт-нон иссиқлигида истеъмол қилинади. Бульон билан бирга дастурхонга тортилади.

Қиймаси қуйидагича тайёрланади: қўй гўштини майда тўғраб, пиёз, туз, мурч сепиб аралаштирилади.

500 г лаҳм гўшт учун 1,5 стакан буғдой уни, 15-20 г хамиртуруш, 5 ошқошиқ таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Губадья (татар таоми)

Таом учун туз, тухум, шакар, маска ёғи ёки маргарин солиб, оширма хамир тайёрланади. Хамир ошгач, иккига бўлиб жўваланади, катта



Хаамирли таом ва пишириқлар

товага солинади, корт суртиб, сувда пишган гуруч, майиз, қаттиқ пишган тухумни майдароқ тўғраб, эритилган ёғ ва туз солиб, устига иккинчи бўлак хаамирни ёпиб, четлари чимдилади. Бир неча жойи пичоқ учи билан тешилади, тухум сариғини суртиб, устидан сухари толқони сепиб, газ духовкасида пиширилади.

Корт тайёрлаш: қатик қайнатиб сузилади ва яна тўқ ранг бўлгунча қайнатилади, сўнгра таъбга кўра шакар солиб, обдон аралаштирилади (3 л қатик).

650 г унга 1 ошқошиқ шакар, 2 ошқошиқ маргарин ёки сариеғ, 2 дона тухум, 10-15 г хаамир-туруш, 1 стакан сув ва таъбга кўра туз, қийма учун 500 г гуруч, 200 г майиз, 2 дона тухум, 4 ошқошиқ сариеғ керак бўлади.

Ишлекли

(туркман таоми)

Сариеғ ва тухум солиб, хаамир қорилади, юпқа ёйиб, 4х4 см катталиқда қирқиб, ўртасига қийма солинади. Хаамирни учбурчак шаклида четини босиброқ тугилади. Дастурхонга тортишдан олдин обдон қизиган ёғда қовурилади.

Қиймасини тайёрлаш: қўй гўшти ва пиёзни икки марта гўштмайдалагичдан ўтказиб, озгина сув солиб, тузи ростланади, мурч сепади.

500 г лаҳм қўй гўшти учун 350 г ун, 1 бош пиёз, 1 ошқошиқ сариеғ, 1-2 дона тухум керак бўлади.



Шахар-лохум (арман таоми)

Эритилган ёғни шакар билан аралаштириб, унга тухум сариғи, ун қўшиб хамир қорилади. Хамирдан унча катта бўлмаган зувалачалар ясаб, газ духовкасида пиширилади.

500 г буғдой уни учун 200 г эритилган ёғ, 200 г шакар, 1 дона тухум сариғи керак бўлади.

Шилпилдоқ

Шилпилдоқ - хамирдан тайёрланадиган таом тури. Қўй ёки мол гўштини қозонга солиб, суст оловда 1-1,5 соат давомида қайнатилади. Гўшт пишгач, сардаги йиғиб олинади. Сардакка тўғралган пишган гўшт, пиёз, ошкўклар, майда тўғралган сабзи қўшиб, бир оз қайнатилади. Буғдой унидан хамир қорилиб, юпқа ёйилади ва 5х5, 7х7 см.ли қилиб кесилади, сўнггра гўшт қайнаган шўрвада пишириб олинади. Пишган хамир лаганга сузилади ва устига сардаги солиниб, дастурхонга тортилади.

5-6 кишилик шилпилдоқ учун 1 кг қўй ёки мол гўшти, 2-3 бош пиёз, 1-2 дона сабзи, 500 г ун, 1 чойқошиқ туз, таъбга кўра ошкўклар, мурч керак бўлади.

Манти

Манти - хамир таом тури. Унинг қовурма манти, сув манти, картошка манти, ошқовоқ манти, яхлит манти каби бир қанча турлари бор.



Гўштли манти

1-усул

Манти учун хамир қаттикроқ қорилади. Сўнг зувала ясаб, ўраб 10 дақиқа тиндирилгач, хамир юпқа (1-2 мм) қилиб ёйилади. Ёйма 10х10 см катталиқда кесилади. Манти қиймаси учун гўштнинг лаҳм қисми гўштқиймалагичнинг йирик кўзидан ўтказилади ёки ўткир пичоқда майда тўғралади. Қиймага пиёз, мурч, намакоб кўшиб, яхшилаб мижиғланади. Манти учун думба (чарви) ёғи бодом катталигида тўғралади. Сўнгра жилдга бир бўлак думба ва қийма солиб тугилади. Мантиларни бир-бирига тегмайдиган қилиб ёғланган лаппакларга териб, бетига совуқ сув пуркалади, сўнгра қасқонга қўйиб, 45 дақиқадан 1 соатгача буғланади. Тайёр-таом ликоп, лаган ёки косаларда бетига қатиқ ёки қаймоқ қўйиб, мурч сепиб дастурхонга тортилади.

Хамир учун 500 г унга 1 дона тухум, 1 чой-қошиғида туз; қийма учун 500 г гўштга 100 г думба (ёки чарви) ёғи, пиёз керак бўлади.

2-усул

Хамир қорилиб, зувалалар ясалади. Усти сочиқ билан ёпилиб, 10-15 дақиқа тиндирилади. Ёнғоқдай зувалалар узиб олиниб, ёйилади. Ёки хамирнинг ўзи юпқа ёйилиб, 10х10 ўлчамда кесилади. Ҳар бир хамир ичига 1 ошқошиқ қийма, бир бўлак думба



солиниб тугилади. Хом мантиларнинг хаамири куриб қолмаслиги учун сочик билан ёпиб турилади.

Қийма: мол ёки қўй гўштининг лаҳм жойи жуда майда тўғралади ёки қиймалагичнинг катта тишидан ўтказилади. Қиймага майда тўртбурчак шаклида тўғралган пиёз (ёки халқасимон), янчилган қора мурч ва намакоб сув солиб, яхшилаб мижиб аралаштирилади.

Мантиқасқон ёғланиб, мантилар бир-бирига теккизилмай терилади. Совуқ сув юзига сепилиб, 45 дақиқа пиширилади. Тайёр мантилар устига янчилган мурч сепилади, шунингдек, қайнатилган сувини қуйса ҳам бўлади. Алоҳида қатиқ ва сирка билан берилади.

Бунинг учун 500 г ун, 1 дона тухум, 1 чойқошиқ туз, 0,5 стакан сув; қиймасига 1 кг лаҳм қўй гўшти, 100 г думба ёғи, 500 г пиёз, 0,5 стакан намакоб сув, 1 чойқошиқ янчилган қора мурч керак бўлади.

Ошқовоқ манти

1-усул

Ошқовоқ манти хаамири юқорида кўрсатилганидек тайёрланади. Қиймаси учун ошқовоқ қирғич билан қирилади ёки кубик шаклида майда қилиб тўғралади. Қиймага майда тўғралган пиёз ва эзилган жизза ёки думба ёғи қўшиб, қизил қалампир ёки мурч билан туз сепиб аралаштирилади. Қолган жараёнлар эса юқорида кўрсатилганидек бажарилади. Пишиш вақти 30-40 дақиқа.

Қиймасига 1 кг тозаланган ошқовоқ, 4-5 бош пиёз, 1 чойқошиқ туз ва қалампир ёки мурч, 150 г



Хамирли таом ва пишириклар

жизза ёки думба ёғи керак бўлади. Манти бетига суриш учун 1 ошқошиқ сариеғ ёки 2 ошқошиқ қаймоқ ишлатилади.

2-усул

Хамир қорилади, ҳар бирига қийма солинади. Манти тугилади.

Қийма: яхши пишган қовоқни олиб, пўсти ва уруғи тозаланади, қирғичдан ўтказилади ёки фойдали сокини сақлаб қолиш учун 0,5x0,5 см.ли тўртбурчак шаклда тўғралади. Тўғралган пиёз, туз, мурч, жизза ёки думба қўшилади ва аралаштирилади.

Қовоқли манти гўштли манти каби буғда пиширилади ва 30-40 дақиқада тайёр бўлади. Дастурхонга тортишдан олдин манти юзига эритилган ёғ ёки сметана суртилади.

Бунинг учун 500 г ун, 1 та тухум, бир чойқошиқ туз, қиймасига 1 кг тозаланган ошқовоқ, 4-5 бош пиёз, бир чойқошиқ қизил мурч ва туз, 100 г қўй ёғи ёки 200 г жизза керак бўлади.

Қовурма манти

Қовурма манти хамири юқоридагидек тайёрланади. Тугилган мантини қизиган ёғда қизартириб қовуриб олинади. Қовурганда мантининг фақат жилди пишади, холос. Мантининг қиймаси пишиши учун уни қасқонга териб 35-40 дақиқа буғланади. Агар қасқон бўлмаса, дўлма пишириш усулида димланади. Бунинг учун қозоннинг тубига



битта чуқур ликои қўйиб, устига қовурилган мантилар терилади ва бетига яна битта ликои бостириб, юзи билан барабар сув қўйилади, сўнг суи оловда пиширилади. Қозоннинг қопқоғи ёпилган ҳолда манти 20-25 дақиқа милдиратиб қайнатилади. Дастурхонга лаганда ёки косаларда шўрваси билан тортилади. Қиймасига 1 кг гўшт, 650 г пиёз, 500 г думба, таъбга кўра намақоб ва зира-ворлар солинади.

Картошка манти

Арчилган картошка сомон шаклида майда қилиб тўғралади. Пиёз, сариёғ ёки жизза қўшиб, туз, мурч ёки қизил қалампир солиб аралаштирилади. Сўнг хамирини юқоридагидек тайёрлаб, картошка солиб тугилади ва қасқонда 25-30 дақиқа буғланади. Дастурхонга тортишда юзига ёғ суртилади. Қиймасига 1 кг картошка, 4-5 бош пиёз, 200 г сариёғ ёки жизза, 1 ошқошиқ туз ва мурч керак бўлади.

Яхлит манти

Қўй гўштининг сон қисмидан ва думба ёғидан олиб, 10-15 г келадиган бўлақларга кесиб чиқилади. Гўшт-ёғни сирли идишга солиб, майда тўғралган пиёз, туйилган зира, мурч, туз ва узум сиркаси билан яхшилаб мижиғланади, сўнг сиркалаш учун 2-3 соат давомида салқин жойга қўйилади. Яхлит манти хамирига тухум солинади. Жилдлар эса 7х7 см квадрат шаклида қирқилади. Ҳар бир жилдга бир дона гўшт ва бир дона ёғни зиравор ҳамда пиёз



Хаамирли таом ва пишириқлар

сели билан солиб, тўртбурчак шаклда тугилади. Сўнг мантиларни қасқонга териб, 1 соат давомида пиширилади.

Яхлит манти учун 500 г гўшт (лаҳм), 500 г думба, 2-3 бош пиёз, туз, мурч, зира, (ҳар бири 1 чойқошиқдан) ва 2 ошқошиқ узум сиркаси ишлатилади. Хаамири учун 500 г унга 3 дона тухум, 1 чойқошиқ туз, юзига суртиш учун 1 стакан қатик керак бўлади.

Сув манти

Сув манти хаамирига тухум қўшиб, сутда қаттиқ қилиб қорилади. Қолган операциялар юқоридагидек бажарилади. Манти сувда пишгани учун «сув манти» дейилади. Уни қайнаб турган сувга солиб, худди чучварадек пиширилади. Лекин олови суст ёқилиши керак. Таом 40-45 дақиқа давомида милдиратиб қайнатилади. Тайёр мантини косаларга 2-4 тадан сузиб, устидан шўрваси қуйилади ва юзига 1 ошқошиқ қатик ёки 1 чойқошиқ «лозижон» солиб дастурхонга тортилади.

Сув мантининг хаамири учун 500 г ун, 1 дона тухум ва 0,5 стакан сут, 1 чойқошиқ туз керак бўлади; қиймасига 1 кг гўшт, 500 г пиёз, 1 ошқошиқ мурч ва туз, 150 г думба ёғи кетади.

Шунингдек, мантининг мош манти, очик манти, карт-думба манти, турпли манти каби турлари ҳам бор.



Чучвара

Чучваранинг қовурма чучвара, помидор чучвара, кўк чучвара, картошка чучвара ва бошқа турлари бор. Чучвара қиймасини тайёрлаш учун ёғли қўй ёки мол гўшти майдалаб чопилади ёхуд гўштқиймалагичдан ўтказилади. Қиймага мурч ёки қизил қалампир ва намакоб солиб, яхшилаб аралаштирилади. Чучвара учун хамир қаттиқроқ қилиб қорилади, сўнгра зувала ясаб, 10 дақиқача ўраб қўйилади. Хамир юпқа қилиб ёйилади. Ёймадан 5х5 ёки 6х6 см катталигида жилдлар кесилади. Ҳар бир жилдга 1 чойқошиқ қийма солиб, тугилади. Қайнаб турган сувга озгина туз қўшиб, чучваралар солинади. Улар идиш юзига қалқиб чиққач, 5-6 дақиқа қайнатилади. Пишган чучвара човлида сузиб олиниб, лаганга солинади, бетига қатик ёки пиёздоғ солиб, дастурхонга тортилади.

Чучваранинг хамири учун 500 г ун, 1 дона тухум, 1 чойқошиқ туз; қиймаси учун 500 г гўшт, 400 г пиёз, 1 чойқошиқ туз, мурч; бетига 1 стакан қатик ёки пиёздоғ (50 г ёғда қовурилган 2-3 бош пиёз) керак бўлади.

Помидор чучвара

Хамирнинг ёйилиши, тугилиши оддий гўштли чучвараники каби бўлиб, қиймаси помидор қоқи ва бошқа масаллиқлардан тайёрланади. Помидор қоқи иссиқ сувда чайилиб, 10 дақиқача ивитиб қўйилади. Сўнгра майдалаб чопиб, пиёз думба



Хамирли таом ва пишириклар

ёки сариеғ (агар бўлса, чарви ёғи) ва мурч қўшиб аралаштирилади. Хамир жилдларига шу қиймадан солиб тугилади. Помидор чучвара ҳам «чучвара» каби қайнатилади. Тайёр бўлган таом лаганга сузилиб, бетига «пиёздоғ» солиб, дастурхонга тортилади.

Помидор чучваранинг қиймаси учун 400 г помидор қоқи, 400 г пиёз, 150 г ёғ, 1 чойқошиқ майда туз ва 1 чойқошиқ мурч; пиёздоғ учун 50 г ёғ, 2-3 бош пиёз керак бўлади.

Кўк чучвара

Қиймаси отқулоқ, жағ-жағ, йўнғичқа, шўра, ялпиз, кўк пиёз, исмалок, момоқаймоқ, кашнич, оқ пиёз, жизза ёки думба аралашмасидан тайёрланади. Барча масаллиқ майдалаб чопилади, туз ва қалампир қўшиб аралаштирилади, сўнг қозонда бир оз қовуриб олинади. Тайёрланган кўк қийма хамир жилдларига солиб тугилади ва чучвара каби қайнатилади. Тайёр таом лаганларда бетига сариеғ суртиб, дастурхонга тортилади.

Кўк чучваранинг қиймаси учун жами кўклардан 1 кг, 500 г пиёз, 1 боғ кўк пиёз, 150 г думба ёки жизза, 1 ошқошиқ туз ва қалампир, бетига суртиш учун 2 ошқошиқ сариеғ керак бўлади.

Картошка чучвара

Ювилган картошка пўсти билан сувда қайнатилади ёки қасқонда буғлаб пиширилади. Сўнгра пўсти арчилиб, эзилади, туз, озгина қалампир ва



сариёғда тайёрланган пиёздоғ қўшиб аралаштирилади. Ушбу қиймадан хамир жилдларига 1 чойқошиқдан солиб, чучвара тугилади ва қайнаб турган тузли сувга солиб пиширилади. Тайёр таом лаганларда бетига сариёғ ёки қаймоқ суртиб, дастурхонга тортилади.

Картошка чучваранинг қиймаси учун 1 кг картошка, 500 г пиёз, 150 г сариёғ, таъбга кўра туз ва қалампир; бетига суртиш учун 0,5 стакан қаймоқ ёки 2 ошқошиқ сариёғ керак бўлади.

Қовурма чучвара

Тухум идишга солинади, сув ва туз қўшилади ва бир хил массага келгунча аралаштирилади. Бир қисм-бир қисмдан ун солинади ва яхшилаб қорилади. Думалоқ шаклга келтириб, сочиққа ўраб 10-15 дақиқа тиндирилади. Кейин ингичка ўқловда 2 мм.ли хамир ёйилади. Сўнг 4х4 ўлчамда кесилади.

Қийма: қиймалагичдан гўшт ўтказилиб, майда тўғралган пиёз, туз ва мурч аралаштирилади.

Таги чуқурроқ қозон оловга қўйилади. 100 даражагача қиздириб, қийма солинади ҳамда суви чиққунча капгир билан кавлаб-кавлаб турилади ва қовурилади. Кейин қопқоғини ёпиб, совутилади.

Хар бир хамир бўлагига бир чой қошиқдан қийма солиниб, чучвара тугилади ва ёғда қовурилади.

Бу таом учун 500 г ун, 1 та тухум, 1 чойқошиқ туз, 0,5 стакан сув; қиймасига 500 г лаҳм гўшт, 400 г пиёз, 1 чойқошиқ туз, 1 чойқошиқ янчилган қора мурч, қовуриш учун 1 кг ўсимлик ёғи керак бўлади.



Тухумли чучвара

Қаттиқ хаамир қорилиб, ўраб, 10-12 дақиқа тиндирилади. Сўнг яна бир муштлаб, қайта зувала қилиб, қўл билан патирга ўхшаб ёйилади. Кейин юпқа ёйилади. 5x5 см қилиб жилд кесилади. 1 чойқошиқ қийма солиб, чучвара тугилади.

Қийма учун эса тухум қаттиқ пиширилиб, майда тўғралади. Пиёз сариеғда унча қизартириб юбормай жазланади. Унга тухум қўшилиб, туз, мурч сепиб аралаштирилади.

Тугилган чучвара қайнаб турган сувга солиб пиширилади. Юзига қаймоқ ёки сариеғ сурилади.

Хаамири учун 0,5 кг оқ ун, 1 та тухум, 0,5 стакан илиқ сув, 1 чойқошиқ туз; қийма учун 15-16 дона тухум, 5-6 та пиёз, 100 г сариеғ, 1 чойқошиқ туз, шунча мурч, юзига суришга 50 г сариеғ, 100 г қаймоқ керак бўлади.

Лағмон

Лағмон – хаамирдан тайёрланадиган таом тури. Лағмоннинг кесма, чўзма, димлама лағмон, вермишел лағмон, макарон лағмон каби турлари мавжуд.

Кесма лағмон

Хаамирни ўртача қаттиқликда қориб, нафис (1 мм) қилиб ёйилади. Ёйилган хаамирдан угра кесилади ва шўр сувда пишириб олиб, совуқ сувда



2-3 марта чайилади. Сўнгра суви силқиб туриши учун човлига солиб қўйилади.

Алоҳида қозонда қайла тайёрланади. Бунинг учун гўшт, картошка ва турп кичик кубик шаклида, сабзи, лавлаги ва карам сомон шаклида, пиёз ва булғор қалампири паррак-паррак, помидор ва саримсоқ эса майда қилиб тўғралади-да, навбат билан қозонга солиб қовурилади. Таъбга кўра туз, мурч қўшилади. Сув қуйиб, суст оловда 30-40 дақиқа пиширилади.

Қайла тайёр бўлгач, уграни қайноқ сувга чайиб олиб, лаган ёки косаларга бир қават угра ва қайла солиб, дастурхонга тортилади.

Кесма лағмоннинг хаамири учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 дона тухум, 1 чойқошиқ туз; қайласи учун 400 г гўшт, 2-3 дона картошка, 1 дона турп, 2 дона сабзи, 100 г карам, 3-4 бош пиёз, 4 дона булғор қалампири, 3-4 дона помидор, 1 дона саримсоқ ва таъбга кўра туз, зираворлар; қовуриш учун 200 г ёғ керак бўлади.

Чўзма лағмон

Хаамирининг каттиқ-юмшоқлиги ўртача қилиб қорилади, 1 соатча ўраб тиндирилади. Сўнгра туз ва сода қўшилган эритма билан хаамир муштлаб пишитилади. Тайёр хаамирдан кичик-кичик зувалачалар узиб олиб, қўлда узун-йўғонлиги қаламдай келадиган пилтачалар ҳосил қилинади. Бир-бирига ёпишиб кетмаслиги учун урвоқ ўрнига доғланмаган пахта ёғи суртиб, лаганга қатор қилиб териб чиқилади. Сўнгра ҳар бир



Хамирли таом ва пишириқлар

пилтани икки учидан ушлаб, аста-секин стол ёки оштахтага уриб-уриб чўзиш лозим. Хамир 1 метрча чўзилгач, икки қатлаб яна чўзилади. Ҳамма пилтачалар вермишелдек ингичка бўлгунга қадар чўзилгач, тузли сувга солиб пиширилади. Пишган уграларни совуқ сувда 2-3 марта чайиб олинади (акс ҳолда ёпишиб қолиши мумкин). Қайласи кесма лағмоннинг қайласидан суюқроқ қилиб тайёрланади. Уграларни иссиқ сувда чайиб, косаларга ярим-ярим солинади, устидан қайла қуйиб, бетига майда тўғралган кашнич, сирка ва «лозижон» солиб дастурхонга тортилади.

Чўзма лағмоннинг хамири учун 1 кг ун, 1-2 стакан сув, 2 дона тухум, 1 чойқошиқ туз (эритма учун ярим чойқошиқ туз ва ярим чойқошиқ сода); пилтачаларга суртиш учун 200 г пахта мойи керак бўлади; қайласи учун 400 г гўшт, 2-3 дона картошка, 1 дона турп, 2 дона сабзи, 100 г карам, 1 дона кичикроқ лавлаги, 3-4 бош пиёз, 1 дона булғор қалампири, 3-4 дона помидор, 1 дона саримсоқ, 1-2 дона дафна япроғи, таъбга кўра туз ва зираворлар; қовуриш учун 200 г ёғ; бетига солиш учун 1 боғ кашнич ёки ҳар порцияга бир чойқошиқ «лозижон», ярим ошқошиқ узум сиркаси керак бўлади.

Димлама лағмон

Хамир угра ошига тайёрланганидек қилиб қорилади. Ёйиб, нафис қилиб кесилади ва бир оз қуритилади.

Гўшtdан қийма тайёрланади. Арчилган картошка кубик шаклида, пиёз билан саримсоқ эса паррак-



паррак қилиб тўғралади. Қозонда ёғни доғлаб, аввал пиёз, сўнгра эса қийма, сабзи, картошка ва бошқа масаллиқлар солиб қовурилади, тўғралган помидор ёки томат-паста ва озгина сув қуйиб, 10 дақиқача милдиратиб қайнатади. Қийма қайнаб пишгач, туз, қалампир, зира, дафна япроғи солинади ва бир аралаштириб, юзига тайёрлаб қўйилган угра текислаб солинади. Сўнгра юзи билан баробар қайноқ сув қуйилади, буғи чиқмайдиган қилиб беркитилади ва 25-30 дақиқа давомида сушт оловда димланади. Дастурхонга лаган ёки косаларда бетига ошкўклар сепилган ҳолда тортилади. Алоҳида идишда узум сиркаси берилади.

Димлама лағмон уграси учун 500 г ун, 2 дона тухум, 1-2 стакан сув, 1 чойқошиқ туз; қиймаси учун 200 г ёғ, 500 г гўшт, 2 дондан сабзи ва картошка, 2-3 бош пиёз, 1 бош саримсоқ, таъбга кўра туз, ошкўклар ва зиравор керак бўлади.

Макарон (ёки вермишел) лағмон

Макарон (ёки вермишел) лағмоннинг қайласи кесма лағмонга тайёрланганидек қилиб тайёрланади. Макарон (ёки вермишел)ни тузли қайнаб турган сувда пишириб, совуқ сувда чайиб олинади. Косаларга ярим қилиб пишган макарон (ёки вермишел) солиб, устига эса қайла қуйиб дастурхонга тортилади.

Угра оши

Угра оши - хамир солиб тайёрланадиган суюқ таом. Қаттиқ қилиб қорилган хамирни ёйиб,



Хамирли таом ва пишириқлар

калинлиги 1-2 мм, эни 3-4 см бўлган угралар кесиб олинади. Уграни супрага ёйиб, бетига ун сепиб, олиб қўйилади.

Қозонга сув, лўнда-лўнда қилиб тўғралган гўшт ва чопилган суяклар солинади. Сув қайнаб чиққач, пиёз, сабзи, помидор ва зираворлар солинади. Шўрванинг гўшти пишгач, кубик шаклида тўғралган картошка солиб, яна 10-15 дақиқа қайнатилади, сўнг эланган угра солинади. Тайёр таом косаларга қуйилиб, бетига кашнич сепиб, дастурхонга тортилади.

Угра ошига гўшт қийма қилиб солинса ҳам бўлади.

Хамири учун 300 г ун, 1 та тухум, ярим стакан сув ва ярим чойқошиқ туз керак бўлади.

Шўрваси учун 500 г гўшт, 2-3 бош пиёз, 3-4 та помидор, 2 дона сабзи ва картошка, дафна япроғи, таъбга-кўра-мурч ва туз керак бўлади.

Товуқ гўштли угра оши

Сўйилган товуқ тозаланиб, совуқ сувда ювилганидан сўнг катта-катта бўлақларга бўлинади. Товуқ бўлақлари қозонга солиниб, 1 соат давомида милдиратиб қайнатилади. Шўрва устида ҳосил бўлган кўпик олиб ташланиб, қозонга сабзи, паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз, картошка ва туз солинади. Гўшт пишгандан сўнг тухум солиб қорилган хамирдан угра кесиб, қозонга солинади. Пишишига яқин угра-ошига дафна япроғи қўшилади. Ҳар бир косага 1 бўлақ гўшт билан угра



оши қуйилади ва бетига кертилган кашнич сепиб, дастурхонга тортилади.

Таомнинг хаамири учун 300 г ун, 2 дона тухум ва ярим чойқошиқ туз; шўрваси учун 500 г товук гўшти, 2 дона сабзи, 2-3 бош пиёз, 1 дона картошка, дафна япроғи, таъбга кўра туз; бетига сепиш учун 1 боғ кашнич керак бўлади.

Сутли угра оши

Угра ошига тайёрлагандек қилиб қорилган хамирдан угра кесиб олинади. Қозонга сут қуйилади. Сут қайнаб чиққач, туз ва угра солиб қайнатилади. Угра қозон юзида суза бошлагач, таом оловдан олиниб, 5-6 дақиқача дам едирилади.

Тайёр таом косаларга қуйилиб, сариёғ билан бирга дастурхонга тортилади.

Сутли угра оши учун 300 г ун, 2 дона тухум, 2,5 л сут ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Қиймали угра

Татар халқининг севимли таоми угра ошидир. У қўй ёки товук гўшти қайнатилган шўрвада тайёрланади. Бунинг учун гўшт суяк ва пайлардан тозаланиб, суяги қайнатилади, лаҳм гўшти қиймаланиб, пиёз, туз, қалампир қўшиб аралаштирилади ва ёнғоқдек думалоқлар ясаб, қайнаб турган шўрвага солинади. Думалоқ қийма шўрва юзига чиққач, шўрвани оловдан олиб сузилади ва паррак қилиб тўғралган сабзи, пиёз солиб, яна 15 дақиқа қайнатилади; сўнгра угра



Хаамирили таом ва пишириқлар

солинади. Шўрва 2-3 дақиқа қайнагач, оловдан тушириб, косага қийма ва угра шўрва сузиб, дастурхонга тортилади.

600 г гўшт учун 150 г пиёз, 50 г тайёр угра, 60 г сабзи, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Мошугра

Мошугра - суюқ таом. Ёғи доғланган қозонга паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз, майда тўғралган гўшт ва сомон шаклида тўғралган сабзи солиб, яхшилаб қовурилади. Масаллиқ обдон қовурилгач, сув қуйилади, сўнг яхшилаб ювилган мош солинади, паст оловда милдиратиб қайнатилади. Мош очилгандан кейин қозонга кубик шаклида тўғралган картошка солиб, яна 10-15 дақиқа қайнатилади ва майда тўғралган угра солинади. Мошугра пишишига яқин туз ва зираворлар қўшилади. Таом тайёр косаларга қуйилиб, бетига кашнич ёки райхон сепиб, дастурхонга тортилади.

Мошугра учун 300 г гўшт, 1 стакан мош, 2 бош пиёз, 2 та картошка, 1 дона сабзи ва таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Уграси учун 1 стакан ун, 0,5 стакан сув, бир чимдим туз ва бетига сепиш учун 1 боғ кашнич ёки райхон керак бўлади.

Тожиқча угра

Бунинг учун гўшт туз солмасдан қайнатилади ва унга нўхат солиб, 35-40 дақиқа пиширилади.



Сўнгра картошка солиб, қайноғи янгиланиб, ёйиб қирқилган хамир солинади. Бошқа идишда пиёзни помидор билан салгина қовуриб, шўрвага солинади ва пишиб етилгунча қайнатилади. Тайёр уграни оловдан олиб, қатиқ солиб аралаштирилади. Косага бир бўлакдан гўшт солиб, дастурхонга тортилади.

350 г мол гўшти учун 250 г картошка, 5 ошқошиқ нўхат, 1 та сабзи, 1 бош пиёз, 2 ошқошиқ томат, 1/2 стакан қатиқ, 2 ошқошиқ ёғ керак бўлади.

Шивит (укроп) оши

Укропни майда қирқиб, сирланган кастрюлькага ёки сопол мўндига солиб, устидан шарақлаб қайнаган сув қуйиб дамланади. Идиш қопқоғи ёпилиб, то совугунича олиб қўйилади. Сўнг шивит сиқилиб, дамлама докадан сузилади. Хамир шу дамламага ийланади, қаттиқ қориб, ўраб, 10-15 дақиқа тиндирилади. Сўнг бир муштлаб юпка ёйилади. Ёйма тахланиб, эни 1 см келадиган узун тасма - угра кесилади. У тузли сувда пиширилади, совуқ сувда чайиб, сирқитилади.

Қайласи: гўшт чумчуқ тили қилиб, пиёз халқа, помидор паррак, картошка ўртача кубик шаклида тўғралади. Ёғга пиёз солиб, бир-икки аралаштирилади, гўшт (қийма) қўшиб, помидор, картошка билан чала қовурилади. Шивит дамламаси ва тулпидан солиб, жуда суст оловда 40-45 дақиқа милдиратиб қўйилади. Тузи ростланади.

Хамирни қайноқ сувда чайиб, косаларга солиб, устидан қайла қуйиб, қатиқ билан келтирилади.



Хамирли таом ва пишириқлар

Хамири учун ярим кг оқ ун, 1 чойқошиқ туз, 500 г шивитдан олинган 1 стакан дамлама; қайлага эса 400 г гўшт, 150 г сариёғ, 2-3 та пиёз, 3-4 та помидор, 2 та картошка, туз, 1 литрча шивит дамламаси билан бир ҳовуч тулпи керак бўлади.

Танга ош

Хамир ёйилади ва эни 2 см келадиган тасмачалар кесилади. Орага урвоқ сепилиб, бир неча қават тахланади ва учбурчак бўлакчаларга кесилади. Ёйилган хамирдан тангадай бўлақлар узиб олинса ҳам бўлади.

Доғланган ёғда майда тўғралган гўшт, пиёз, помидор, картошка солиб қовурилади ва сув қуйилади. Қайнагач, туз қўшилади, сўнг танга хамир солинади. Юзага қалқигач, пишган бўлади.

Бу таом хамири учун 300 г оқ ун, 1 та тухум, ярим-стакан илиқ сув, бир чимдим туз; жазига эса 500 г гўшт, 2-3 та пиёз, 2-3 та помидор, 2 та сабзи, 2 та картошка, қалампир, туз керак бўлади.

Узма ош

Узма ош, узмонтой, чўмор - кўпинча буғдой уни, маний ёрмаси, сўк, картошка, гўшт ва балиқ маҳсулотларидан тайёрланадиган суюқ таом. Узма ош алоҳида таом сифатида (сариёғ ёки қирғичдан ўтказилган пишлоқ қўшиб), шунингдек, бульонга солиб ҳам истеъмол қилинади.

Қайнаган сувга ёки бульонга туз, сариёғ қўшиб, унга буғдой уни ёки маний ёрмаси солиб, тинмай аралаштирилади ва 6-8 дақиқа қайнатилади. Ҳосил



бўлган масса совитилади (қирмоч олмаслиги учун ковлаб туриш лозим). Илик массага бир дона хом тухум солиб, яхшилаб аралаштирилади. Хосил бўлган хамир қайнаб турган бульонга чойқошиқ ёрдамида солиниб, 5-7 дақиқа қайнатилади. Узмалар пишгач, сув юзасига чиқади, сўнг човли билан сузиб олинади.

4 коса узма оши тайёрлаш учун $\frac{3}{4}$ стакан бульон ёки сув, ярим стакан маний ёрмаси (ёки буғдой уни), 1 дона тухум, 2 ошқошиқ сариеғ, таъбга кўра туз керак бўлади.

Бешбармоқ

1-усул

Бешбармоқ – қазӣ, гўшт ва хамирдан тайёрланадиган қуюқ таом. Бешбармоқ тайёрлаш учун қазӣ билан от ёки қўй гўшти суст оловда 2 соатча милдиратиб қайнатилади. Қайнатиш давомида кўпигини олиб, қозонга тўғралган пиёз ва ошқўқлар солинади. Буғдой унидан қорилган хамирни юпқа қилиб ёйиб, тўртбурчак (12x15 см) шаклида кесилади ва гўшт қайнатилган шўрвада пишириб олинади. Хамирни пишириш учун шўрвага солишдан аввал шўрванинг сардаги косага сузиб олинади ва унга пиёз тўғраб, олиб қўйилади.

Пиширилган хамир лаганга солиниб, устига лўнда-лўнда қилиб (25-30 г) кесилган қазӣ ва гўшт қўйилиб, косада олиб қўйилган шўрва таом устидан қошиқлаб қўйилади ва дастурхонга тортилади. Хамир пишган шўрва косаларга сузилиб, қатиқ, пиёз, мурч ва узум сиркаси қўшиб, алоҳида берилади.



Хамирли таом ва пишириқлар

4-6 кишилик бешбармоқ учун 0,5 кг қази, 0,5 кг гўшт, 2-3 бош пиёз, 500 г ун, 1 чойқошиқ туз, 1 пиёла қатик керак бўлади.

2-усул

Қўй гўштини сувга солиб, юмшагунча қайнатади (туз, қалампир қўшиб). Гўштни олиб совитилади ва бўйи 5 см, эни 0,5 см қилиб тилимлаб кесилади. Хамир қориб, юпка ёйилади, сўнгра уни тўртбурчак шаклда қирқиб, гўшти олинган шўрвага тўғралган гўшт, пиёз ва хамирни солиб пиширилади. Хамир эзилмасидан лаганга сузиб, устига гўшт қўйилади. Шўрваси алоҳида косаларга сузилади.

1 кг қўй гўшти учун 5 бош пиёз, 1 стакан ун, таъбга қараб туз ва қалампир керак бўлади.

Норин

Қозонга сув солиб, гўшт ва қуйруқ ёғи йирик бўлақларда қайнатади. Қази алоҳида бошқа идишда қайнатилиб қўйилади. Ёрилиб кетмаслиги учун уч-тўрт ерига игна уриш керак. Гўшт пишаётган шўрва қайнаб чиқиши билан кўпиги олиниб, олов пасайтирилади, шўрва милдираб қайнаб туриши керак.

Пиёзни майда тўғраб, совуқ сувда бир неча бор чайилади-да, мурч аралаштирилиб қўйилади. Чучвара хамир сингари хамир қорилади. Тингач, ёйилади. Хамир чучвараникидан бироз қалинроқ бўлиб, йирик-йирик қирқилади. Жиндаккина пиёздоғ устидан сув қуйиб, туз солинади. Кесмалар



қайнаб турган пиёва шўрвага пишириб олинади. Қозонга хамир яйратиб солинади. Ҳар бир пишиб чиққан хамирни човлида сузиб олиб, шу заҳоти клёнка ёки дастурхон устига ёйиб чиқилади ва юзига доғланган ёғ суртиб қўйилади. Шунда хамир селгиб бир-бирига ёпишмайдиган бўлади. Бироз юзи қотган кулчатоилар лаганга устма-уст тахланади.

Қозонда қайнаётган гўшт тобига етиб пишгандан сўнг тоғорага олинади (гўшт титилиб пишиб кетмаслиги керак). Совиган гўшт ҳам, хамир ҳам уграга ўхшаш нозик қилиб тўғралади. Қазидан бир озини паррак-паррак қирқиб, нориннинг юзига олиб қўйилади. Қолгани уграга ўхшатиб тўғралади. Қуйруқ ёғи, гўшт, қазил, пиёз, хамирлар бир идишга солиб, яхшилаб қорилади ва лаганга сузиб дастурхонга тортилади.

Нориннинг қуруғидан косага солиб, устидан гўшт қайнаган шўрва қуйилса, хўл норин бўлади. Бунга жиндек узум сиркаси қўшиб юборилса, жуда таъмли бўлади.

Бир дона ўртача катталиқдаги қазига 1 килограмм гўшт, 200 грамм думба, 2 килограмм ун, керагича пиёз, туз ишлатилади.





ШҶРВАЛАР

ШҶрвалар - суюқ овқат тури. Тайёрлаш усулига кўра шҶрвалар қовурма шҶрва ва қайнатма шҶрвага бўлинади. Солинадиган масаллиғига кўра шолғом шҶрва, нўхат шҶрва, дўлмали шҶрва, вермишел (ёки макарон) шҶрва, шовул шҶрва, карам шҶрва каби йигирмадан ортиқ тури бор.

Қайнатма шҶрва

1-усул

Қайнатма шҶрва - қўй гўшти (тўши, қовурғаси ва озгина ёғи) қозонга солиб қайнатилади. ШҶрва-нинг кўпиги қайнаб чиққач, олинади. ШҶрвага пиёз-билан бирга арчилган бутун сабзи, тўғралган помидор, булғор қалампири, туз ва зира-ворлар солинади. ШҶрва 20 дақиқагача қайна-гач, арчилган бутун картошка солинади ва олов пасайтирилиб, пишириш давом эттирилади. Кар-тошка эзила бошлагач, шҶрва оловдан олинади. ШҶрва пишишидан 3-4 дақиқа олдинроқ унга майда қирқилган кашнич қўшилади. Таомнинг гўшти лаганга олинади, бўлак-бўлак қилиб кеси-лади, сабзи ва картошка билан безаб, бетига мурч сепилади. ШҶрваси эса косаларда тортилади.

Қайнатма шҶрва учун 500 г қўй гўшти, 100 г думба ёғи, 500 г картошка, 400 г сабзи, 5 бош пиёз, 4-5 та помидор, 2-3 дона булғор қалампири, 1 бош



саримсоқ, 1 стакан нўхат, дафна япроғи, туз, 1-2 дона қалампир, ярим боғ кашнич ва 1 чойқошиқ мурч керак бўлади.

2-усул

Гўшт устига сув қуйилади, қайнатилади. Қайнаб чиққач, кўпиги олинади. Кейин 5-6 соат совуқ сувда ивитилган нўхат солинади. Думалоқ ёки ярим ой шаклида тўғралган сабзи солиниб, 10-15 дақиқа паст оловда қайнатилади. Кейин пиёз, ярим ой шаклидаги болгар қалампери, помидор, тўртбурчак тўғралган думба ёғи солинади ва қайнашда давом эттирилади. Тайёр бўлишига 15-20 дақиқа қолганда тўғралган картошка солинади. Таъбга кўра туз, мурч, зира қўшилади.

Шўрва учун 300 г қўй гўшти, 20 г нўхат, 60 г сабзи, 60 г пиёз, 50 г болгар қалампери, 50 г помидор, 15 г думба ёғи, 150 г картошка керак бўлади.

Суякли-лавлагили шўрва

Суякли гўшtdан шўрва қайнатилади. Пиёз, сабзи қўшилади. Гўшт пишишига яқин ошкўклар қўшилади.

Товада ёғ қиздириб, пиёз қовурилади. Сомон шаклида тўғралган лавлагипиёздоғ билан бирга қовурилади. Сўнг қирғичда қирилган помидор қўшилади. Масаллиқлар бир оз қовурилгач, димлаб қўйилади. Бирон соат димлангач, лавлагипишади.

Шўрва тайёр бўлгач, гўшти ва дони сузиб олинади. Шўрва қайнаб турганда картошка солиб, тузи



Суюқ таомлар ва бошқалар

ростланади. Картошка пишишига яқин димланган лавлаги солиб юборилади. Пишишига 5 дақиқа қолганда кертилган укроп, кўкпиёз ташланади. Лавлаги шўрвани иссиғида косаларда юзига сметана кўшиб, дастурхонга тортилади. Гўшт ва суяклари алоҳида идишда қўйилади.

Бу шўрванинг совуғи ҳам жуда хушхўр. Ушбу таом ниҳоятда шифобахш бўлиб, ичак ва ошқозон фаолиятини яхшилайти, қабзиятга барҳам беради, кишини дармонли қилади.

Бир килограмм суякли мол гўштига бир килограмм ҳисобида лавлаги, 4-5 дона бош пиёз, 2 дона қизил сабзи, ярим литр сметана, таъбга қараб ошкўклар ишлатилади.

Қиймали томат шўрва

Қиймага қирилган саримсоқ, сабзи, турп ва кубик қилиб тўғралган картошка кўшиб, мижилади, туз, мурч ҳам қўшилади.

Қўй ёғи ёки маска ёғни доғлаб туриб, пиёз қовурилади. Пиёз қизаргач, тайёрланган қийма солиниб, сели чиққунча қовуриш давом эттирилади. Юза қилиб сув қуйиб, олов пасайтирилади-да, 10-15 дақиқа чамаси милдиратиб қайнатилади. Оловни яна ҳам пасайтириб, димлаб қўйса ҳам бўлади.

Помидор шарбатига (помидор мўл вақтида уни уйда тайёрлаш жуда осон: керагича помидорни ювиб, қирғичда қирилади, докадан сузиб ишлатилаверади) озроқ қаймоқ қўшиб, қийма устидан қуйилади-да, суст оловда 10 дақиқа қайнатилади.

Қиймали томат шўрва дастурхонга юзига ошкўклар сепиб тортилади.



Гулкарам шўрва

Мол ёки қўй гўштининг ёғлироқ жойи ва суяк-лари пиёз қўшиб қайнатилади. Сўнг гулкарам гул шохчалари ўзагидан ажратилган ҳолда, кубик қилиб тўғралган сабзи билан шўрвага солинади. Пишгач, паррак-паррак тўғралган картошка солинади. Кейин олов пасайтирилиб, 20 дақиқа милдиратиб қайнатилади.

Бу таом учун 0,5 кг гўшт, 1 кг гулкарам, 2 та сабзи, 3 картошка, 1 та пиёз, туз, зираворлар, ярим боғ кўкпиёз, кашнич керак бўлади.

Қаймоқли шўрва

Қозон қизитилиб, қаймоқ солинади. Капгир билан аралаштирилса, ёғи ажралади. Бунга жуда майин тўғралган пиёз солиб жазланади. Пиёз юмшаб сели чиқиши билан қозонга сув қуйилади. Маккажўхори иккига бўлиб солинади. У пишгач, палла қилиб тўғралган ошқовоқ солинади. Туз солиб таъми ростланади.

Ушбу таом учун 500 г қаймоқ, 2 та пиёз, 5-6 сўта думбул (маккажўхори), 300 г ошқовоқ, туз, мурч керак бўлади.

Қовурма шўрва

Қўй ёғи кубик шаклида тўғралади ва чалароқ эритилади. Гўшт лўнда-лўнда қилиб кесилиб, ёғ билан бирга қизаргунча қовурилади. Сўнггра паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз ва помидор



Суюқ таомлар ва бошқалар

қўшиб, яна 7-10 дақиқача қовурилади. Қозонга сув қуйишдан олдин тўғралган картошка солиниб, бир-икки айлантрилади. Сўнгра 2,5 литр сув қуйиб қайнатилади. Суви қайнаб чиққунча қозонга туз, бир дона қизил қалампир, тўғралган укроп ва кашнич солинади. Шўрвага бир-иккита нордон олма ташланса, таъми яхшироқ бўлади. Шўрва қайнаб чиққач, олов пасайтрилиб, яна 1 соатча милдиратиб қайнатилади. Таом косаларда дастурхонга тортилади.

Қовурма шўрва учун 500 г қўй гўшти ёки мол гўшти, 100 г ёғ, 500 г картошка, 4 дона помидор ёки 2 ошқошиқ томат-паста, 3-4 бош пиёз, 1 дона қалампир, бир боғ укроп ва кашнич, туз ва дафна япроғи, булғор қалампиридан 3-4 дона ва бир бош саримсоқ керак бўлади.

Шолғом шўрва

Қозонга сув қуйиб, гўшт (биқин, иликли суяк ва юмшоқ қисмлари) бутунлигича солинади. Шўрва қайнаб чиққач, паррак-паррак қилиб тўғралган шолғом билан сабзи, сўнгра эса пиёз, булғор қалампири, помидор, туз ва зираворлар қўшиб, 1 соат давомида милдиратиб қайнатилади. Шўрва тайёр бўлишига яқин қозонга паррак-паррак қилиб тўғралган картошка солинади. Пичоқ учида зарчава солинса, шўрванинг таъми яна ҳам яхши бўлади. Картошка пишгач, шўрва тайёр ҳисобланади.

Шўрвадаги масаллиқлар (гўшт, шолғом, сабзи ва картошка) лаганда, шўрваси эса косаларда бетига кашнич ва мурч солиб дастурхонга тортилади.



Шолғом шўрва учун 500 г гўшт, 500 г шолғом, 2-3 дона сабзи ва картошка, 3 дона помидор, 3-4 бош пиёз, 1 дона қизилча ва 1 дона булғор қалампири, дафна япроғи, туз, 1 чойқошиқ мурч ва пичоқ учида зарчава керак бўлади.

Нўхат шўрва

Шўрва пиширишдан бир кун олдин нўхатни териб, ювиб, ивитиб қўйилади. Қўй ёки мол гўштини парда ва безлардан тозалаб, майда қилиб тўғралади, суяклари эса ёғи чиқадиған қилиб чопилади-да, совуқ сули қозонга солиниб, 1 соат давомида милдиратиб қайнатади. Қайнаб турған шўрвага майда тўғралған пиёз, помидор, кубик шаклида тўғралған сабзи ҳамда ивитилған нўхатни солиб, яна 15-20 дақиқача пиширилади. Зираворлар ва туз шўрвага пишиш олдидан солинади. Тайёр таом косаларда бетига майда тўғралған укроп сепиб, дастурхонга тортилади.

Нўхат шўрва учун 500 г гўшт, 3-4 бош пиёз, 2-3 дона помидор, 2 та сабзи, 1,5 стакан ивитилған нўхат, 10 дона туйилмаған мурч, дафна япроғи, туз ва ярим боғ укроп керак бўлади.

Дўлмали шўрва

Қўй ёки мол гўшти суякларидан ажратилиб, суяклари совуқ сув қуйилған қозонга солиб қайнатади, лаҳм қисмидан эса қийма тайёрланади. Қиймага пиёз, гуруч, петрушка, туз, зира-



Суюқ таомлар ва бошқалар

ворлар ҳамда тухум қўшиб обдон миждиланади. Булғор қалампирнинг уруғ ва банди олиб ташланади-да, ичига тайёрланган қийма тўлдирилади. Дўлмалар қайнаб турган шўрвага солиниб, 30-40 дақиқа милдиратиб пиширилади. Шўрвага яна пиёз, помидор, сабзи ва картошка ҳам солинади. Тайёр таомнинг тузини ростлаб, косаларга қуйилади ва ҳар бир косага иккитадан дўлма солиб, дастурхонга тортилади.

Дўлма шўрва учун 500 г гўшт, 10-12 дона булғор қалампери, 0,5 стакан гуруч, 1 дона картошка, 2-3 та помидор, ярим боғ петрушка, таъбга кўра туз ва зира керак бўлади.

Балиқ шўрва

Балиқ шўрва (уха) - турли хил балиқлардан тайёрланадиган суюқ таом. Балиқни ёриб, ичак-човоқлари олиб ташлангач, яхшилаб ювилади; ёрш балиғининг тангачалари тозаланмайди, чунки улар шўрвага зарур бўлган елимшаклик ҳосил қилади. Тозаланган балиқ совуқ сувли қозонга солинади, туз, пиёз, дафна япроғи ва илдизли кўкатлар қўшиб, суст оловда тахминан 40-60 дақиқа милдиратиб қайнатилади; шўрва тайёр бўлгач, сузилиб тиндирилади.

Шўрваси косаларда, балиғи эса ликопчада дастурхонга тортилади. 1 кг балиқ учун 1 бош пиёз, петрушка ва сельдерей, 2,5-3 л сув, таъбга кўра туйилмаган мурч ва дафна япроғи керак бўлади.



Шовул шўрва

Совуқ сув қуйилган қозонга ёғли гўшт (қўй, мол, товук) яхлит бўлакларга бўлиниб солинади, сўнгра пиёз ва паррак-паррак қилиб тўғралган янги картошка милдиратиб қайнатилади. Шўрва бир оз қайнагач, тозалаб ювилган ва чопилган шовул, сўнгра туз ва 2 дона хом тухум чақиб солинади (ёки қаттиқ пиширилган тухум майдалаб солинади). Шовул шўрва косаларда озгина қаттиқ ёки сметана қўшиб дастурхонга тортилади.

Карам шўрва

Доғланган ёғда лўнда-лўнда тўғралган гўшт ва пиёз қизаргунча қовурилади. Сўнгра қозонга тўғралган помидор ёки томат-паста солиниб, 10 дақиқача қовурилгач, сомон шаклида тўғралган сабзи ва паррак-паррак қилиб тўғралган картошка солинади. Барча масаллиқ яхши қовурилгандан сўнг қозонга 3 литрча сув, қалампир, туз, дафна япроғи, майда тўғралган карам солиб, 35-40 дақиқа давомида қайнатилади. Карам шўрвани косаларда бетига мурч ва ошқўклар сепиб, дастурхонга тортилади.

Карам шўрва учун 500 г гўшт, 150 г ёғ, 2 бош пиёз, 3-4 дона помидор ёки 1 ошқошиқ томат-паста, 2-3 дона сабзи, 300 г картошка, 300 г карам, 1 дона қалампир, 2-3 дона дафна япроғи ва таъбга кўра туз; бетига сепиш учун 1 чойқошиқ мурч, ярим боғ укроп, кашнич ёки петрушка керак бўлади.



Жўжа шўрва

Ичи яхшилаб тозаланган ёш жўжа гўштини бутунлигича ўтга тутиб, у ер бу ерида қолган патлари куйдирилади. Совуқ сувга ичи ва сирти обдон ювилади. Сирли кастрюлькада устидан совуқ сув қуйиб, ўтга қўйилади. Бир қайнаб чиқиши билан юзидан кўпиги олиниб, янги чиққан майдароқ сабзи, бош пиёз қўшиб, қайнатиш давом эттирилади. Жўжа шўрва пишишига яқин жиндаккина гуруч қўшиб юбориш ҳам мумкин. Бундай шўрва камқувват болаларга ниҳоятда фойдали.

Яримта ёш жўжа гўштига 2 дона сабзи, бир дона бош пиёз, бир чой қошиқ микдорида гуруч, таъмига қараб туз ва бир коса сув олинади.

Кўза шўрва

Бу шўрванинг бошқа шўрвалардан фарқи шуки, шўрвага нималар солиб пиширилишидан қатъий назар, яъни товуқ гўшти бўладими, мол гўшtimi, қўй гўшtimi - фарқи йўқ, кўзачага солиб пиширилади. Кўзачага солинган масаллиқлар 1,5-2 соат милдиратиб қайнатилади. Кўза шўрва ниҳоятда мазали, энг витаминга бой шўрва саналади. Бу шўрва кўпроқ водий томонларда қилинади. Солиниши лозим бўлган гўшти бедана гўшти, каклик ёки кабутар гўшти бўлиши ҳам мумкин.



Ереванча бозбош (арман таоми)

Бу таом учун қўйнинг тўши танланиб, майда бўлақларга (40-50 г.дан) бўлинади. Совуқ сувга солиб, 1 соат мобайнида паст оловда қайнатилади, вақти-вақти билан юзида ҳосил бўлган кўпик олиб ташланади. Бир соатдан сўнг ивитилган нўхат солинади ва пишириш давом эттирилади. Нўхат юмшагач, картошка, томат (ёки помидор) билан салгина қовурилган пиёз, туз, бўлинган олма, майда қизил қалампир қўшиб, яна 10-15 дақиқа қайнатилади.

400 г қўй гўштига $\frac{3}{4}$ стакан нўхат, 250 г картошка, 1 дона пиёз, 2 дона олма, 1 ошқошиқ томат, таъбга кўра туз, қалампир керак бўлади.

Кифта бозбош (арман таоми)

Бунинг учун гўшт, гуруч, майда тўғралган пиёз ва зираворлар солиб, шўрва қайнатилади. Қўй гўштини гўштқиймалагичдан ўтказиб, уни гуруч, тухум, таъбга кўра туз, мурч, майда тўғралган кўкатлар аралаштириб, ёнғоқдек шаклда ясалиб, қайнатилган шўрвага солинади. Таомни сузишдан аввал шўрвага хом тухумни сут ёки сувга аралаштириб солинади.

500 г қўй гўштига 1 стакан гуруч, 1 дона пиёз, 1 ошқошиқ ёғ, 2 дона тухум, таъбга кўра туз ва мурч ёки қалампир керак бўлади.



Овдух (озарбайжон таоми)

Ёғсизроқ қатиқ қайнаб совитилган сув билан аралаштирилади (5 стакан қатиққа 5 стакан сув). Унга майда тўғралган бодринг, кўк пиёз, пишган гўшт, шакар ва туз солинади. Косаларга сузилгач, устига укроп ёки кашнич солинади. Овдухни гўшт солмасдан ҳам тайёрлаш мумкин.

5 стакан ёғсиз қатиқ учун 300-400 г пиширилган қўй гўшти, 3-4 та бодринг, таъбга кўра туз, шакар, ошкўклар керак бўлади.

Пити (озарбайжон таоми)

Бу таомни тайёрлашдан аввал нўхат 4-5 соат совуқ сувда ивителиди. Унга қўйнинг тўши, бўйни майдалаб (1 порцияга 2 бўлак) солинади ва нўхат билан биргаликда сопол кўзачада қайнатилади. 20-25 дақиқадан сўнг майда тўғралган пиёз, кичикроқ картошка, тўғралган қўй думбаси, олча, помидор, туз солиб қайнатилади. Косаларга сузилгач, устига кўклар сепилади.

600 г қўй гўшти учун 1/2 стакан нўхат, 1 бош пиёз, 500 г картошка, 200 г (қуритилган бўлса, 100 г) тоғолча, 4-5 та помидор, таъбга кўра туз, қалампир керак бўлади.

Қозоқча шўрва

Уни тайёрлаш учун қўйнинг тўши (1 порцияга 2 бўлак) сопол идишдаги совуқ сувга солиб қай-



натилади. Гўшт юмшагач, пиёз, сабзи, қалампир, дафна япроғи қўшиб, маромига етгунча пиширилади. Одатда шўрва бўғирсоқ билан бирга дастурхонга тортилади.

Бўғирсоқ пишириш учун шакар, туз, сув солиб, оширма хамир тайёрланади. Хамир ошгач, ёнғокдек зувалачалар ясаб, яхши қизиган ёғда қовурилади (300 г буғдой уни учун 5 г хамиртуруш, 1 ошқошиқ шакар, 2 ошқошиқ ёғ, озгина туз керак бўлади). Қозоқча шўрва тайёрлашда 600 г қўй гўшти учун 2 бош пиёз, 2-3 дона сабзи, таъбга қараб зиравор, туз керак бўлади.

Харчо **(грузин таоми)**

Харчо тайёрлаш учун янги сўйилган мол ёки қўй тўши (1 порция учун 3-4 бўлак) ишлатилади. Гўшт совуқ сувга солиб қайнатилади, кўпиги сидириб олинади, оловни пасайтириб, 30-40 дақиқа давомида милдиратиб қўйилади. Сўнгра бир бош пиёз, гуруч, помидор, 1 та қалампир, туз солиб пиширилади. Дастурхонга тортишдан олдин саримсоқ пиёзни майдалаб, ошкўклар билан аралаштириб, бир оз қайнатилади.

500 г гўшт учун 3/4 стакан гуруч, 1 бош пиёз, 2 дона помидор, 3-4 бўлак саримсоқ, 1 та қалампир, таъбга кўра туз ва кўкатлар керак бўлади.

Чихиртма **(грузин таоми)**

Қўй ёки товуқ гўшти қайнатилади. Ҳосил бўлган шўрва сузиб олинади. Бош пиёзни майда тўғраб,



Суяк таомлар ва бошқалар

товадаги қизиган ёққа солиб озроқ қовурғач, пиёзга ун сепиб, яна 5 дақиқа қовурилади. Кейин пиёз устига тайёр шўрва қуйилиб, туз, сирка қўшилади ва қайнатиш давом эттирилади. Оловдан олиниб, хом тухум сариғи солинади. Сўнгга косаларга сузиб, ҳар бирига 2-3 бўлақдан гўшт, ошқўқлар солинади.

600-700 г товуқ ёки 500 г қўй гўшти учун 1-2 бош пиёз, 2 чойқошиқ буғдой уни, 3 та тухум сариғи, 2 ошқошиқ узум сиркаси, таъбга кўра туз, ошқўқлар керак бўлади.

Молдаванча шўрва

Товуқ гўшти қайнатилади. Пиёз, сабзини майда тўғраб, шўрвадан чиққан ёғда бир оз қовурилади ва унга сирка солиб буғлантирилади. Сўнгга курук қайнаётган шўрвага картошка солиб, 10-15 дақиқа пиширилади, кейин қовурилган илдизли кўкатлар, озроқ қизартириб қовурилган ун, қалампир ёки мурч, туз солинади; тайёр бўлгунча қайнатилади. Тайёр бўлгач, 1-2 бўлақдан пишган гўшт ва қаймоқ солиб, косаларда дастурхонга тортилади.

400 г товуқ гўшти учун 600 г картошка, 1 тадан сабзи, петрушка, пиёз, 1 ошқошиқ ун, 4 ошқошиқ қаймоқ, таъбга кўра туз, сирка ва қалампир керак бўлади.

Қирғизча шўрва

Бу таомни тайёрлаш учун қўй гўштининг ёғли ва суякли қисми танланади. Бўлақларга бўлиб (1 порция учун 4-5 бўлақ), тузлаб, пиёз, помидор



қўшиб, қўй ёғида қизаргунча қовурилади ва сув солинади. Суви қайнаб чиққач, кубик шаклида тўғралган картошка солиб, қозоннинг устига қопқоқ ёпиб, етилгунча қайнатилади. Шўрва ошқўклар билан дастурхонга тортилади.

600 г қўй гўшти учун 700 г картошка, 4-5 дона помидор, 1 дона пиёз, 120 г қўй ёғи, майда қизил қалампир, таъбга кўра туз ва ошқўклар керак бўлади.

Туркманча шўрва

Қўй гўшти қайнаб пишгач, уни алоҳида идишга сузиб, шўрвасига майдароқ бўлинган картошка, помидор, пиёз, сабзи, дафна япроғи, туз, қалампир солиб етилгунча қайнатилади. Косадаги шўрвага гўшт ва қаймоқ қўшиб, дастурхонга тортилади.

400 г қўй гўшти учун 700-800 г картошка, 5-6 помидор, 2-3 ошқошиқ қаймоқ, 5 бош пиёз, 250 г сабзи, таъбга кўра туз ва майда қизил қалампир керак бўлади.

Аччиқ шўрва (қозоқча таом)

Суюкли мол гўшти илдизли кўкатлар билан қайнатилади. Гўштни майда бўлақларга бўлиб (10-15 г.дан) тузланади-да, яхши қиздирилган қўй (ёки мол) ёғида қовурилади. Сўнгра унга тўғралган пиёз, турп солиб, қовуришда давом эттирилади. Масаллиқлар қовурилгач, сирка, озгина сув, майда-



Суюқ таомлар ва бошқалар

ланган саримсоқ пиёз солиб, қопқоқ бекитиб, паст оловда димлаб пиширилади.

Тайёрлаб қўйилган шўрвага димлаб пиширилган гўшт, бўлинган помидор солиб, яна 10 дақиқа қайнатилади. Тайёр таомни косаларга сузгач, юзига кўкат сепилади.

250 г суякли мол гўшти учун 4 бош пиёз, 100 г шолғом, 3 ошқошиқ узум сиркаси, 3 та тозаланган саримсоқ пиёз, 3 дона тухум, таъбга кўра туз ҳамда қалампир керак бўлади.

Ун шўрваси

Ёғ бир қозонга қуйилиб, ун солиб қовурилади. Совуқ сув қовурилган унга секин-секин кўшилади. Бир томондан тез-тез аралаштирилади. Шўрва қайнагунча кавлаб турилади. Шўрва қайнай деганда туз солинади ва 1-2 дақиқа қайнатилади. Бир товада ёғ эритилиб, ичига қизил булғор қалампери солиниб, озгина қовурилади. Бу қовурма косаларга олинган шўрваларнинг устига солинади ва дастурхонга тортилади.

Ун шўрваси учун 2 чойқошиқ ун, 2 ошқошиқ ёғ, 4 стакан сув, 1 чойқошиқ булғор қалампери, 1 чойқошиқ туз, 0,5 (ярим) ошқошиқ ёғ керак бўлади.

Пиёзли шўрва

Пиёзлар арчилиб ювилгач, иккига бўлинади. Ярим ой шаклида ингичка қилиб тўғралади. Бир қозонда маргарин эритилиб, пиёзлар пушти ранг бўлгунча қовурилади, сўнг ун кўшиб, яна бироз



қовурилади. Гўшт қайнатилган сув ва туз қозонга солинади, қопқоғи ёпилиб, ярим соат паст оловда пиширилади. Шўрва косаларга олиниб, усти пишлоқ ва исталган кўкатлар билан безатилади.

Пиёзли шўрва учун 2 ошқошиқ маргарин, 6 стакан гўшт суви (қайнатилган), 4 та ўртача пиёз, 1 ошқошиқ ун, 1 стакан қирғичдан ўтказилган пишлоқ, 1 чойқошиқ туз керак бўлади.

Яйлов шўрваси

Гуручлар ювилиб, бир соат илиқ сувга солинади. Кейинроқ гўшт қайнатилган сув ва гуруч бир қозонга солиб қайнатилади. Ун ва сут яхшилаб аралаштирилиб, шўрвага қўшилади. Бир тарафдан ярим пакет маргарин эритилиб, у ҳам шўрвага солинади ва туз аралаштирилади. 10 дақиқа қайнатилади. Газдан олиниб, шўрвага тухум билан қатикни яхшилаб аралаштириб қўшилади. Устига ялпиз сепиб, иссиқ ҳолда дастурхонга тортилади.

Бу шўрва учун 6 ошқошиқ қатик, 8 стакан қайнатилган гўшт суви, 4 ошқошиқ гуруч, 2 қахва финжонида ун, 2 та тухум сариғи, ярим пакет маргарин, 1 стакан сут, 1 чойқошиқ туз, 1 чойқошиқ ялпиз керак бўлади.

Қизил маржумак шўрваси

Қизил маржумак тозаланиб, бир қозонга солинади. Маржумакка 4 бармоқ ботадиган миқдорда сув қуйилади ва пиширилади. Маржумак эзилдиган ҳолга келгач, сувидан сузиб олинади. Ун маргарин билан пастроқ оловда аралаштирилиб



Суюқ таомлар ва бошқалар

қовурилади. Оз-оздан сув қўшилиб қайнатилади. Қайнаётган шўрвага сузилган маржумак, қалампир ва туз қўшилиб, 30 дақиқа пиширилади. Тайёр шўрва косаларга сузилади.

Шўрва учун 1,5 қаҳва финжонида маржумак, ярим пакет маргарин, 8 стакан сув (ёки қайнатилган гўшт суви), қизил майда қалампир, таъбга қараб туз керак бўлади.

Қатикли шўрва

Буғдой ва нўхат бир кеча олдин сувга солинади. Эртаси куни суви сузилади. Нўхат ва буғдой бир қозонга солиниб, бармоқ ботадиган миқдорда сув қуйиб, газга қўйилади. Тухум ва қатик бир косада аралаштирилади. Нўхат, буғдой юмшагач, қўйилади. Агар жуда қуюқ бўлса, иссиқ сув қўшилса бўлади. Маргарин товада эритилади, ялпиз ва қалампир қўйилади ва шўрвага аралаштирилади. (Қатик кесилмаслиги учун туз охирида солинади.)

Қатикли шўрва учун 0,5 (ярим) кило қатик, 0,5 (ярим) стакан нўхат, 1,5 стакан буғдой, 1 ошқошиқ маргарин, 1 та тухум, 1 чойқошиқ ялпиз, 1 чойқошиқ туз керак бўлади.

Мастава

Илгари мастава сузма, қатикдан олинган зардобга гуруч солиб, қайнатиб тайёрланган. Ҳозирги даврда эса мастава, ёғ, сабзи, пиёз, гуруч ва бошқа масаллиқлардан тайёрланади. Солинадиган масаллиғи ва тайёрлаш усулига кўра қайнатма



мастава, қовурма мастава, олчали мастава, қиймали мастава, хўрда мастава каби турлари бор.

Мастава учун ёғли қўй гўштидан қийма қилинади. Унга пиёз ва мурч аралаштириб, кичик фрикаделкалар ясалади. Қозонда гўшtdан ажратилган суяк қайнатилади, сўнгра суяк сузиб олиниб, шўрвасига гуруч ва думалоқланган қиймалар солиб, милдиратиб қайнатилади. Маставага помидор, кубик шаклида тўғралган сабзи, картошка ёки шолғом ҳам қўшса бўлади.

Мастава косаларга сузилиб, кертилган кашнич ва мурч сепиб дастурхонга тортилади. Алоҳида идишда қатиқ берилади.

Мастава учун 500 г гўшт, 100 г ёғ, 300 г гуруч, 2-3 донадан сабзи, пиёз, картошка (шолғом), 2 дона помидор, 1 пиёла қатиқ ва таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

Ширхўрда

Ширхўрда - сут ва гуручдан тайёрланадиган суюқ таом. Гуруч териб тозалангач, 3-4 марта ювилади, сўнг қозонга сув, кейин гуруч солинади. Сув қайнаб чиққач, бир оз туз ҳам қўшилади. Гуруч ярим пишгач, сувини тўкиб ташлаб, қозонга сут қуйилади ва 8-10 дақиқа давомида милдиратиб қайнатилади. Таом пишгач, косаларга қуйилади ва ҳар косага 1 чойқошиқдан сариёғ қўшиб, дастурхонга тортилади.

Ширхўрда учун 1,5 стакан гуруч, 2,5-3 л сут, ярим чойқошиқ туз ва 30 г сариёғ керак бўлади.



Ширқовоқ

Ширқовоқ - ошқовоқ арчилиб, катта кубик шаклида тўғралади ва ювиб тозаланган гуруч билан бирга қозонга солинади. Кастрюлькага масаллиқни кўмиб турадиган қилиб сув қуйилади ва озгина туз қўшиб, бир қайнатиб олинади. Ошқовоқ ва гуруч ярим пишиб, суви гуручга сингиб камайгач, таомга сут қуйилади ва 8-10 дақиқа қайнатилади. Сўнг қозонни оловдан олиб, қопқоғи берк ҳолда 15-20 дақиқа давомида совутилади. Тайёр таом косаларга қуйилиб, дастурхонга тортилади.

Ширқовоқ учун 400 г ошқовоқ, 1 стакан гуруч, 3 литр сут, 1 чойқошиқ туз керак бўлади.

Атала

Тоғорачага ун солиб, совуқ сув қуйиб, куюқ-суюқлигини қаймоқдек қилиб аталайсиз. Аталаш вақтида тутунчалар ҳосил бўлмаслигига эътибор беринг. Қозонга қўй ёғи ёки сариеғ солиб қиздириб, пиёз солиб қовурасиз. Сўнгра бир стакан сув қуйиб қайнатасиз ва аталган унни қуйиб, капгир билан тез-тез кавлаб пиширасиз, акс ҳолда таом қозонга ёпишиб, куйинди ҳиди келиб қолиши мумкин. Қўй ёғида пиширсангиз, жиззасини олмайсиз. Сариеғ билан пиширганингизда унни илгари аталаб олмасдан пиёз билан ёғда қовуриб, сўнг сув қуйиб пиширсангиз ҳам бўлади.

Атала учун ярим кг ун, 1 стакан ёғ, 2-3 бош пиёз, таъбга қараб туз солинади.



Умоч оши

Тоғорачага ун солиб, ярим стакан намакоб қуясиз ва иккала кафтингиз билан нўхат катталигида тугунчалар ясайсиз. Тугунчаларни супрага ёйиб, устига ун сепиб, олиб қўясиз. Қўй ёғи ва гўштини нўхатдек келадиган қилиб тўғраб, қозонда эритасиз ва жиззасини олмасдан гўштини соласиз, сўнг майда тўғралган пиёз солиб қизаргунча қовурасиз. Қозонга сув, туз ва зираворлар солиб қайнатасиз. 7-8 дақиқа ўтгач, умочларни солиб пиширасиз. Тайёр таом дастурхонга косаларда тортилади.

Умочга бир пиёладан ун, бир парча лаҳм гўшт, ярим стакан ёғ, 2-3 бош пиёз, 1 дона қизил қалампир, лавр япроғи ва туз керак бўлади.

Ўғиз оши

Думба ёғини доғлаб, пиёз солиб қовурасиз. Сўнггра қозонга биров сув қуйиб, оқшоқ ҳам соласиз. Қозондаги овқат қайнаб, оқшоқ пишгач, ўғиз сутини қуясиз. Таом қайнаб, ўғиз бурда-бурда бўлиб ивиганда оловдан олиб, туз ва озгина седана ҳам соласиз. Ўғиз ошини дастурхонга косаларда тортасиз. Уни совуқлигида ичса ҳам бўлади.

Ўғиз учун 2 л ўғиз сути, ярим стакан оқшоқ, 50 г думба ёғ, 2 бош пиёз, таъбга қараб туз, 1 чой қошиғида седана солинади.

Мошова

Мошова - суюқ таом. Уни тайёрлаш учун мош яхшилаб ювилади ва совуқ сув қуйилган қозонга солиб, мош очилгунча қайнатилади. Алоҳида



Суюқ таомлар ва бошқалар

қозонда ёғ доғланиб, пиёз, томат ва қийма қовурилади ва очилган мошга қўшиб бир оз қайнатилади. Тайёр таом косаларда устига кертилган кашнич сепиб, дастурхонга тортилади. Алоҳида идишда қатиқ берилади.

Мошова учун 3 стакан мош, 2 бош пиёз, 2 чойқошиқ томат, 200 г қийма, 100 г ёғ, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

Мошхўрда

Мошхўрда - хушхўр суюқ таом. Уни тайёрлаш учун гўшт ёки пўстдумба майда қилиб тўғралади. Ёғи доғланган қозонга аввал пиёз, сўнг эса гўшт солиб қовурилади. Сув қуйилгач, ювилган мош билан зираворлар солинади ва милдиратиб қайнатилади. Мош очилгач, туз ва гуруч солиниб, 20-25 дақиқа давомида қайнатилади. Мошхўрдага помидор қўшса ҳам бўлади. Бунинг учун помидор товада бир оз қовурилиб, мош очилганидан сўнг қозонга солинади.

Таом пишгач, оловдан олиниб, бир оз дам едирилади, сўнгра косаларда устига мурч ва майда кертилган райхон, кашнич, кўкпиёз сепиб, дастурхонга тортилади. Алоҳида идишда қатиқ ёки сузма берилади.

Мошхўрда учун 300 г гўшт, 100 г ёғ, 300 г гуруч, 200 г мош, 2 бош пиёз, 2-3 дона помидор, таъбга кўра туз, зиравор ва ошкўклар керак бўлади.

Сутли мошхўрда

Мош ва гуручни тозалаб ювгандан кейин қозонга аввал мош солиб қайнатилади ва мош очилгач, гуруч солинади, сўнг қозонга сут қуйиб, 18-20 дақиқа милдиратиб қайнатилади. Пишишга яқин



туз солинади. Пишгач, оловдан олиниб, 5 дақиқача дам едирилади. Дастурхонга косаларда сариёғ билан тортилади.

Сутли мошхўрда учун 200 г мош, 150 г гуруч, 2,5 л сут, 50 г сариёғ ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Гўжа оши

Кўқонжўхори ўғир (кели)да туйилади, пўсти яхши ажралиши учун келига оз-оздан сув солиб турилади. Туйилгандан кейин совуқ сувда ювиб ивитиб қўйилади.

Гўжа оши пиширишда, яхшиси, магазинларда сотиладиган ярим тайёр кўқонжўхори ишлатган маъқул.

Қозонда ёғни доғ қилиб, гўшт ва пиёзни қовуриб олгандан кейин зираворлар солиб, сув қуйиб, сўнгра жўхори солинади ва 40-50 дақиқа қайна-тилади. Гўжа ярим пишгач, майда куб қилиб тўғралган картошка ёки шолғомни қозонга солиб, яна 20 дақиқача пиширилади. Туз овқат пишиши олдидан солинади. Тайёр таомни оловдан 5-6 дақиқа олиб қўйиб, сўнг косаларга сузилади ва устига туйилган кашнич ёки райхон сепилади.

Гўжа оши учун 500 г гўшт, 300 г тайёрланган жўхори, 100 г ёғ, 2 бош пиёз, 2 дона картошка ёки 2-3 дона шолғом, ярим боғ кашнич, 1 шох райхон, бир дона қизил қалампир, таъбга қараб туз керак бўлади.

Сутли гўжа оши

Кўқонжўхорини «гўжа оши» рецептида айтил-ганидек қилиб туйилади ёки тайёрини дўкондан



Суюқ таомлар ва бошқалар

сотиб олинади. Елпиб, ювиб қозонга солинади. Устидан сув қуйиб, 30-35 дақиқа паст оловда қайнатилади. Гўжа қайнаганда суви кўримсиз, хира тусга киради. Шунинг учун оловни пастлатиб туриб, сув чўмич билан олиб ташланади ва ўрнига сут қўйилади. Сут билан бирга қозонга туз ва паррак қилиб тўғралган ошқовоқ солиб, яна 20-25 дақиқа милдиратиб пиширилади. Тайёр таом косаларга сузилади.

Сутли гўжа ошига 200 г оқжўхори, 300 г ошқовоқ, 3 л сут, таъбга қараб туз керак бўлади.

Сутли думбул

Думбул маккажўхори қозонга солинади ва 30-35 дақиқа қайнатиб пиширилади. Думбул пишгач, қозондан олиб, тузли сувга 10-15 дақиқа ботириб қўйилади, сўнгра пичоқ билан қириб сўтадан дони ажратиб олинади. Донни сутга солиб қайнатиб пиширилади ва косаларга қўйилади. Ҳар бир косага 1 ошқошиқ сариеғ солинса ҳам бўлади.

Бунга 6-8 сўта, 3 л сут, 100 г сариеғ керак бўлади.

Қатикли гўжа оши

Маккажўхори гўжа оши рецептида айтилганидек қилиб тайёрланади. Ёғни қозонда доғлаб, пиёз қовурилади ва сув қуйиб қайнатилади. Сўнгра тайёрлаб қўйилган жўхорини солиб, 1 соат милдиратиб қайнатилади. Жўхори пишгач, ошга қийма ва майда қилиб кубик шаклида тўғралган шолғом билан сабзи солиб, пишириш яна 20 дақиқа давом эттирилади. Тайёр таомни оловдан олиб,



чўмич билан бир неча марта шопирилади, ҳовури чиққач, қозонга қатиқ ёки сузма эзиб солинади, косаларга сузиб, устига майда қирқилган жамбил, райхон ёки кашнич сепилади.

Қоқирим

Қоқирим - қатикли суюқ овқат тури. Жуда майда қилиб тўғралган пиёз туз ва мурч билан яхшилаб эзилади ва қатикқа солиб, обдон қориштирилади ва устидан қайноқ сув оз-оздан қуйилади. Ҳамма масаллиқ яхшилаб аралаштирилади. Тайёр таомни иссиғида косаларга тақсимлаб, нон тўғраб ичилади.

Қоқирим халқ табобатида грипп касаллиги ва бедармонликда шифобахш таом сифатида истеъмол қилинади.

Қоқирим тайёрлаш учун 1 коса қатиқ, 2-3 бош пиёз, 1,5 л қайноқ сув, 2 чойқошиқ туз, шунча мурч, ҳар бир косага тўғраб ейиш учун яримтадан нон керак бўлади.

Қуртова

Қуртова сузма қуртдан тайёрланадиган суюқ таом. Сузма қурт туйилиб, элакдан ўтказилади ва иссиқ сувда ёғоч қошиқ билан аталасимон масса ҳосил бўлгунча аралаштирилади. Шу маҳсулот қозонга солиниб, бир қайнатиб олинади ва сариеғ қўшиб, сўнг оловдан олинади. Тайёр таом косаларга қуйилади, устига нон тўғраб, дастурхонга тортилади.

Қуртова учун 1 кг сузма қурт, 1,5 л иссиқ сув, 100 г сариеғ ва ҳар косага биттадан ёпилган нон керак бўлади.



Суюқ таомлар ва бошқалар

Сузма қурт шўр бўлганлиги сабабли таомга туз ва зираворлар қўшиш тавсия этилмайди.

Чакка

Чакка - сузмага ошкўклар аралаштириб тайёрланидиган хушхўр парҳез таом. Бу таом кўпроқ Самарқанд, Бухоро, Қашқадарё вилоятларида ёз ойларида тайёрланади. Чакка тайёрлаш учун сузма яхшилаб ийланиб, туз, туйилган мурч, майда тўғралган кўк пиёз, кашнич, укроп, райхон қўшиб аралаш-тирилади. Ушбу таом асосан ёз ойларида, иштаҳа қочганда, шунингдек, кучли таомлардан сўнг ва кўнгил айланиганда истеъмол қилинади. Чакка тамадди сифатида дастурхонга тортилади.

Чакка учун 500 г сузма, ярим боғ кўк пиёз, ярим боғ кашнич, ярим боғ укроп, бир шох райхон, 1 чойқошиқ туз ва ярим чойқошиқ мурч керак бўлади.

Айрон

Айрон - қатиқнинг кув (гуппи)да мойи ажратиб олингандан сўнг қолган суюқ қисми. Бу ичимлик жазирама иссиқ кунларда чанқоқни босади. Айрондан сузма (чакки), қурт ҳам қилиш мумкин. Айрон таркибида мой (0,8-1,0%), оқсил 13,3%, қанд 4,7-5% ҳамда инсон учун зарур бўлган витамин; аминокислота, фермент ва минерал моддалар бор.

Республикамизнинг айрим шаҳарларида айрон ёғоч қошиқ билан аталанган қатиқ ёки сузмага қайнаган совуқ сув (1 коса қатиқ ёки сузмага 1



стакан миқдорида сув) қўшиб тайёрланади. Тайёр айрон муз солинган шопиёлаларда дастурхонга тортилади.

Чалоб (қатиқли)

Қатиқ қайнатилган сув билан яхшилаб шопирилади, сўнг туз ва қизил қалампир қўшилади. Бодринг, редиска, кўк пиёз, кашнич, укроп, райхон кабилар жуда майда қилиб тўғралади ва тайёрлаб қўйилган қатиққа солиб аралаштирилади. Тайёр таом музлаткичда совутилиб ёки ҳар бир косага бир бўлак муз солиб, дастурхонга тортилади.

1,5 коса қатиққа 2 литр сув, 2 дона бодринг, 1 боғ редиска, ярим боғдан укроп, кўк пиёз, кашнич, райхон, таъбга кўра туз ва қалампир солинади.

Сабзавотли чалоб

Қайнатиб пиширилган картошка, қизил лавлаги, сабзи ва бодрингни арчиб, кубик шаклида тўғралади, туз қўшилиб, чопилган кўк пиёз, қатиқ пишган тухумнинг оқи, сметана билан аралаштирилган тухум сариғи, пишган гўшт, озгина шакар ва горчица квасга солиб аралаштирилади. Дастурхонга бошқа чалоблар каби совутилиб тортилади.

Сабзавотли чалоб учун 1 л квасга 3-4 дона картошка 1 донадан сабзи ва қизил лавлаги, 2-3 дона янги узилган бодринг, 50 г кўк пиёз, 3 дона тухум, 0,5 стакан сметана, таъбга кўра туз, горчица ва шакар керак бўлади.



ШИРИНЛИКЛАР

Бодроқ ҳолва

Бодроқ ҳолва тайёрлаш учун бодроқ билан қовурилган ёнғоқ мағзи гўштқиймалагичдан ўтказилади (ёки янчилади). Маҳсулот ёғланган лаганчага солинади, устидан эритилган асал ёки қиём қуйиб, яхшилаб аралаштирилади, сўнг 1 см қалинликда ёйиб, пресслаб, тўртбурчак ёки ромб шаклида кесилади.

Бодроқ ҳолва учун 200 г бодроқ, 20 г ёнғоқ, 0,5 стакан асал; идиш ёғлаш учун 1 ошқошиқ сариёғ керак бўлади.

Мағиз ҳолва

Мағиз ҳолва тайёрлаш учун ўрик (ёки бодом, pista, ёнғоқ)нинг мағзи қовурилиб, ёғ суртилган газ патнисига 1 см қалинликда ёйиб терилади. Қозонга шакар солиб, меъёридан ўтказиб қиём пиширилади. Қиём патнисдаги қовурилган мағизлар устига бир текисда қилиб қуйилади. Маҳсулот совигач, ўткир пичоқ ёрдамида катталиги 4х10 см келадиган бўлакчаларга бўлинади.

Мағиз ҳолва учун 500 г мағиз, 1 стакан шакар, 1 стакан сув керак бўлади.

Нишолда

Нишолда - ширинлик тури. Тайёрлаш усули: сирли идишга шакар ва сув солиб қайнатилиб, қиём



тайёрланади ва совитилади. Етмак (бех) ўсимлигининг илдизи тозаланади ва майдалаб сувда қайнатилади. Етмак қайнаб чиққандан сўнг сувини докадан ўтказиб, мис қозон (ёки сирли идиш)га солиб бир оз совитилади, унга тухумнинг оқидан қўшиб, чилчўп билан аралаштирилади. Ҳосил бўлган оқ кўпикка оз-оздан қиём қўйилади ва чилчўп уриш узоқ давом эттирилади. Таъмини яхшилаш учун қиёмга лимон кислотаси ва ванилин қўйилади. Нишолда кристаллашган шакарнинг қумоқлашуви ва қиёмнинг кўпикдан ажрамаслиги нишолда тайёр бўлганини кўрсатади. Тайёр нишолданинг ранги оппоқ бўлиб, махсус ёғоч куракчани ботирганда чўзилиб чиқади.

0,5 кг шакарга 0,5 л сув, бир чойқошиқ лимон кислотаси ва ванилин, 2 та тухумнинг оқи, 20 г етмак керак бўлади.

Ҳалвойитар

1-усул

Ўсимлик ёғини қиздириб олинг. Кейин ун солиб, қайтадан газ печига қўйиб, аралаштириб турган ҳолда қовуринг. Қайнаб турган сувга шакар ва ванилин солиб, қиём тайёрланг. Шакарли оддий қиёмга бир неча томчи лимон шарбати солсангиз, у янада хуштаъм бўлади ва тез қотиб қолмайди. Қовурилган унга шакарли қиёмни солиб, паст оловда аралаштириб турунг. Қуюқлашгач, ликопчаларга сузиб, дастурхонга тортинг.

300 г шакар, 250 г ун, 100 мл ўсимлик ёғи, 1 чойқошиқ ванилин, сув, бир неча томчи лимон шарбати керак бўлади.



2-усул

Қозон қиздирилиб, ёғ доғланади. Сўнг оловдан олиб, капгир билан шопириб тоби чиқарилади. Ёғга ун солиб, оловга қўйиб, доим аралаштириб турилади. Ун оч жигаррангга киради. Аввал қайноқ сувда қанд ёки шакарни эритиб, қозонга қўйилади ва тез-тез аралаштириб қумоқлари ёзиб қайнатилади. Олов сустроқ бўлсин. Ҳолвайтар қизғиш рангга кирганда оловдан олиб, тоби чиқарилади.

Бунинг учун 100 г эритилган қўй ёғи, 1 стакан ун, 1 стакан шакар ёки 150 г оққанд, 3 стакан қайноқ сув керак бўлади.

Бол қаймоқ

Асал метал идишга солиб оловга қўйилса, суюлади. Қаймоқ ҳам ўтга қўйилиб, доим кавлаб турилса, қайнаб ёғи юзида кўпиклайди. Шу пайт эриган асал қўйиб аралаштирилади. Қуюқроқ бўлсин, десангиз, бироз оқ ун ҳам қўшиб кавланг.

Бунинг учун 2 стакан қаймоқ, 1 стакан асал, 1 ошқошиқ ун керак бўлади.

Қувватижон

Асал билан сариёғ алоҳида-алоҳида идишларда суств оловда эритилиб, бир-бирига қўшилиб, бир хил масса ҳолига келгунича аралаштирилади.

Бунинг учун 300 г асал, 500 г сариёғ керак бўлади.



Янчмиш

Ёнғоқ мағзи чўписи йўқ қора майиз билан аралаштирилиб, қиймалагичдан ўтказилади. Массадан ёнғоқ катталигида думалатиб зўлдирчалар ясалади. Ёпишқоқ бўлса, ун билан қўл урпоқланади. Вазага териблиб, қанд упа сепилади.

500 г ёнғоқ мағзи, 500 г кишмиш, 2 ошқошиқ қанд упа керак бўлади.

Ёнғоқли асал

Ёнғоқ мағзи қиймаланиб, бир оз қуриртилади ва ғалвирдан ўтказилади. Эланган ёнғоқ мағзи асалга қўшилади.

Бунинг учун 500 г асал, 200 г ёнғоқ мағзи талқони керак бўлади.

Кунжутли ҳолва

Сувга шакар солиниб, қуюқ қиём тайёрланади. Унга лимон кислотаси, ун, майдаланган бодом ёки ёнғоқ, кунжут солиб, яхшилаб аралаштирилади. Ҳосил бўлган масса ёғланган ва устига кунжут сепилган патнисга солинади. Сўнг унга исталган шакл берилади. Усти кунжут, ёнғоқ, бодом билан безатилади. Сўнг совутилади.

Кунжутли ҳолва учун 600 г шакар, 1 ошқошиқ ун, 100 г бодом, 30 г кунжут, 1-2 г лимон кислотаси, суртиш учун 1 қошиқ доғланган ёғ керак бўлади.

Сузмали кулча

Сузмали кулча (сирники) - сузмадан тайёрландиган ширин таом. Сузма гўштқиймалагичдан



Суюқ таомлар ва бошқалар

ўтказилади, ун, шакар, туз ва тухум қўшилади; ҳаммаси яхшилаб аралаштирилгач, ун сепилган столга қўйилиб, бир оз жўвалаб чўзинчоқ зувала ҳосил қилинади. Зувалалар тенг кесмаларга бўлинади. Кесмалар пичоқ билан текисланади, ун ёки толқонга буланади ва қизиб турган ёгда икки тарафи қорвурилади. Бетига шакар ёки ванилин билан қанд уни сепиб, дастурхонга тортилади; алоҳида идишда қаймоқ берилади.

500 г сузма учун 1 дона тухум, 3 ошқошиқ сариёғ, 1/4 стакан буғдой уни, 3 ошқошиқ шакар (ёки қанд уни), 1/2 стакан сметана, таъбга кўра ванил керак бўлади; цедра қўшиш ҳам тавсия этилади.

Гуручли пудинг

Гуручни яхшилаб ювгандан кейин ширгуруч пишириб, хушбўй бўлиши учун қирғичдан ўтказилган лимон цедраси ёки ванилин қўшиб, бироз совутилади. Бошқа идишда сариёғ билан шакарни оқ кўпик ҳосил бўлгунга қадар аралаштирилади, сўнггра тухум сариғини солиб, тайёр ширгуручга қўшилади. Тайёр аралашмага цукат, майиз ҳамда кўпиртирилган тухумнинг оқини қўшиб, яна аралаштирилади. Пудинг ёлланган ва нон толқони сепилган қолип ёки қалин товада духовкада пиширилади. Пишгач, устидан мева соуси ёки мураббо қуйиш мумкин.

1 стакан гуруч учун 2 стакан сут, 4 дона тухум, 3 ошқошиқ шакар, 100 г шакарланган хўл мева, 50 г майиз, 1/2 чойқошиқ туз, 3 ошқошиқ сариёғ, 1/4 порошок ванилин, 1 ошқошиқ нон талқони керак бўлади.



Агар пудинг буғда пишириладиган бўлса, ёғланган формага нон толқони ўрнига шакар сепиш лозим.

Олма фарши

Арчилган олмалар (нордонроқ нави олингани маъқул)ни икки ёки тўртга бўлиб, ўзакларини олиб ташлаб, тилим-тилим қилиб тўғралади ва кастрюлька ёки қозонга солиб, сув қуйилади, шакар қўшиб, суст оловда олма қуюқ тортгунча қайнатилади.

1 кг олма учун 1,5 стакан шакар, 3-4 ошқошиқ сув керак бўлади.

Усти очиқ ширин пироглар учун хом олмалар ишлатилса ҳам бўлади. Бунда олмалар юқорида кўрсатилганидек тайёрланади ва шакар сепиб, 30-40 дақиқа қўйиб қўйилади, сўнг ҳосил бўлган шарбатни қўйиб олиб, олма хамирга солинади.

Қаймоқ ва анорли ҳолва

Бир стакан сувда икки стакан шакарни эритиб қайнатинг. Қуюқлашганидан кейин сут қўшиб, қайнамасидан аввал оловдан четга олинг. Қозончада сариёғни эритиб, зайтун ёғини аралаштиринг. Анорни қўшинг ва ним пуштиранг олгунича қовуринг. Энди қирилган пишлоқни аралаштиринг. Сутли шарбатни ҳам анорли аралашмага қўшинг. Қайнаганидан кейин бир қориштириб, қозоннинг қопқоғини ёпинг. Паст оловда сувини тортгунча димлаб қўйинг. Сувини тортганидан кейин қаймоқ-



Суюқ таомлар ва бошқалар

ни устига қуйиб, оловини ўчиринг. Шу ҳолатида 15 дақиқа турганидан кейин ҳолвани аралаштиринг. Совиган анорли аралашмага иккита ошқошиқ ёрдамида шакл бериб, ёнғоқ, узум ва бошқа исталган нарсалар билан беаб, дастурхонга тортишингиз мумкин.

Бунинг учун 1 стакан сув, 2 стакан қанд упаси, 0,5 стакан сут, 125 грамм сариеғ, 3 ошқошиқ зайтун ёғи, 500 грамм анор, 100 грамм қаймоқ, 1 стакан қирилган тузсиз пишлоқ; безатиш учун узум, ёнғоқ, анор керак бўлади.

Сут ва анорли ширинлик

Қозончага сут солиб, шакар, маргарин ва анорни қўшиб, қайнаб чиққунича аралаштириб туринг. Қайнаб анча қуюлганидан кейин янчилган ёнғоқ ва ванилинни қўшиб, оловни ўчиринг. 20 см.ли сув билан ҳўлланган шиша патнисга аралашмани тўкинг ва совутишга қўйинг. Кейин патнисни зар қоғоз билан ўраб, 5-6 соат музлатгичда сақланг. Ширинликни кесиб чиқинг, агар истасангиз, устидан шоколадли соус қуйиб дастурхонга тортинг.

Шоколадли соусни тайёрлаш: шоколадни бўлакларга бўлиб, кичикроқ идишга солинг ва сув тўла қозончага жойлаштиринг. Эриган шоколадга зайтун ёғи қўшиб фойдаланишингиз мумкин.

Бунинг учун 4 стакан сут, 9 ошқошиқ шакар, 9 ошқошиқ анор, 2 ошқошиқ маргарин, 1 пакет ванилин, 1 чойқошиқ ёнғоқ; безатиш учун хоҳишга кўра шоколад, озгина зайтун ёғи керак бўлади.



БЎТҚАЛАР

Бўтқалар солинадиган суюқлик ва ёрмалар миқдорининг нисбатига кўра суюқ, ёпишқоқ ва ғарғўша бўлади.

Суюқ ва ёпишқоқ бўтқалар сув, сут ёки сув билан сут аралашмасидан пиширилади. Бунда асосан сўк, гуруч, сули, маний, гречиха, «Геркулес» ва бошқа ёрмалардан фойдаланилади. Бундай бўтқалар алоҳида таом сифатида истеъмол қилинади.

Ўарғўша бўтқалар сув ёки гўштли қуруқ шўрвада пиширилади. Бундай бўтқалар тайёрлашда асосан гуруч ва сўк ёрмалари кўпроқ ишлатилади. Ўарғўша бўтқалар алоҳида таом (нонушта, тушки ва кечқурунги овқат) сифатидагина эмас, балки гўштли таомларнинг гарнири сифатида ҳам кенг қўлланилади. Балиқ таомлари учун ёрмали гарнирлар деярли ишлатилмайди. Бундай таомлар учун асосан гуруч (қайнатилган балиқлар билан) ва гречиха (қовурилган балиқлар билан) бўтқалари ишлатилади.

Ўарғўша бўтқалар пирожки, пирожний ва рулетлар ичига солинадиган қиймага қўшиб ҳам ишлатилади.

Маний ёрмаси, гуруч, сўк кабилардан ширин бўтқалар ҳам тайёрланади. Улар ширин қайла (соус) лар, кисел, мураббо, хўл мева пюреси ва қаймоқ билан дастурхонга тортилади.

Маний ва «Геркулес» ёрмаларидан ташқари, барча ёрма ва донлар пишириш олдидан тозаланади ва



Суюқ таомлар ва бошқалар

яхшилаб ювилади. Айниқса, сўк яхшилаб ва қайта-қайта ювилади, чунки тарик дони мағзидаги аччиқ ва тахир таъми ювиш жараёнида камаяди (деярли йўқолади). Агар сўк жуда аччиқ бўлса, у олдиндан қайноқ сувга солиб олинади.

Бўтқалар киши организмда осонгина ҳазм бўлади ва улар юқори тўйимлилиқ хусусиятига эга. Шунинг учун ҳам улар болалар овқати ва парҳез овқатлар сифатида кенг фойдаланилади. Бунда, айниқса, қуюқ ва ёпишқоқ бўтқалар кўпроқ ишлатилади.

Гречиха бўтқаси (ғарғўша)

Тозаланган ёрма қозонда қизартириб олинади, сўнг устидан қайноқ сув қуйилади, бир оз тиндирилгач, суви тўкиб ташланиб, қозонга тузли (қайноқ) сув қуйилади ва қуюлгунча пиширилади. Таом пишгач, тувоғи ёпиқ ҳолда бир оз «дам едирилади». Дастурхонга қиздирилган ёғ ва майда тўғраб қовурилган пиёз билан тортилади.

1,5 стакан ёрма учун 3 стакан сув, 0,5 чойқошиқ туз керак бўлади.

Гречиха ёрмаси

Гречиха ёрмаси - буғлатилган ёки буғлатилмаган гречиха донидан ишлаб тайёрланади. Бундай ёрма таркибида яхши ҳазм бўладиган оқсил, кўп миқдорда крахмал бўлади. Гречиха ёғининг бошқа ёрмалардаги ёғдан фарқи шун-



даки, узоқ сақланганда айнимайди. Гречиха ёрмасидаги оксиллар алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарга бой.

Ишлов бериш усули ва сифатига қараб гречиха ёрмаси турлича хилларга ва навларга бўлинади.

Гречиха ёрмасидан ғарғуша бўтқа ва бошқа таомлар тайёрланади.

Сариёғли бўтқа

1 литр сувга сариёғ ва халқа тўғралган пиёз солиб қайнатиб, тузи ростланади. Сўнг гуруч солиб, милдиратиб қайнатилади. Суви тортилгач, 30-35 дақиқа димланади.

0,5 кг гуруч, 1 литр сув, 2 та пиёз, 100 г сариёғ, туз.

Гўштли бўтқа

Ёғга пиёз жазланади. Кейин лўнда тўғралган гўшт солинади. Қовурилиб гўшт сели чикқач, сув қуйиб қайнатилади. Сўнг тузини ростлаб, гуруч солиб пиширилади. Ликобга солиб, юзига қир-қилган кўкпиёз сепилади.

0,5 кг гуруч, 250 г гўшт, 150 г ёғ, 2 та пиёз, туз, ошкўк.

Сўк бўтқаси

Ёрма тозаланиб, иссиқ сувда яхшилаб ювилади, сўнг қайноқ сувга чайиб олиниб, қозонга солинади, устидан қайноқ сув қуйилади, ёғ, туз, (таъбга кўра) шакар қўшиб пиширилади. Бўтқа қуюлгунча вақти-



Суюк таомлар ва бошқалар

вақти билан кавлаб турилади. Бўтқа пишгач, бир оз дам едирилади, сўнг ликопларда қиздирилган мол ёғи солиб, дастурхонга тортилади.

2 стакан сўк учун 4 стакан сув, 1 ошқошиқ сариеғ, 1 чойқошиқ туз, 1 чойқошиқ шакар керак бўлади.

Қовоқли сўк бўтқаси

Пўчоқ ва уруғидан тозаланган қовоқ лўнда-лўнда қилиб кесилади, устига қайнаб турган сув қўшилган сут қуйилади. Шакар, туз қўшиб, 5-10 дақиқа давомида қайнатилади. Сўнгра сўк қўшилади, яхшилаб аралаштириб, 30-40 дақиқа қайнатилади.

1 стакан сўк учун 600 г қовоқ, 3 стакан сут (ёки сув), 1 ошқошиқ шакар, 1/2 чойқошиқ туз, 2-3 ошқошиқ сариеғ керак бўлади.

Маний бўтқаси

Қайнаб турган сутга маний ёрмаси солиб, суст оловда қуйилгунча (10-15 дақиқа) қайнатилади. Таом пишгунча кавлаб турилади. Пишгач, шакар, туз қўшиб аралаштирилади. Сариеғ билан дастурхонга тортилади.

1 стакан маний ёрмаси учун 5 стакан сут (ёки сув қўшилган сут), таъбга кўра туз ва шакар солинади.



СОУСЛАР

Соуслар бир хил масаллиқдан тайёрланган таомларга турлича маза киритади ва шу билан уларнинг хилма-хиллигини оширади. Тўғри танланган ва лаззатли қилиб тайёрланган соус таомнинг хуштаъм ва тўйимлилигини белгилайди. Соуслар иссиқ (иссиқ таомлар учун) ва совуқ (яхна таомлар учун) бўлади. Қумоксиз соус тайёрлаш учун унга бир оз туз қўшиш ва сувни оз-оздан эмас, балки бир йўла кўп миқдорда қуйиб, қошиқ билан тез-тез кавлаш керак.

Иссиқ гўштли таомлар учун соуслар асосан гўшт бульонидан тайёрланади (соуслар тайёрлаш учун ўткир ва узоқ қайнаган бульонлардан фойдаланиш тавсия этилади). Гўшт ва балиқдан пиширилган иссиқ таомлар учун, асосан, қизил ва оқ соуслар тайёрланади. Иккала соус таркибида бульондан ташқари сариёғда қовурилган буғдой уни бор. Яхши қовурилмаган ун соусга ёқимсиз хом ун мазасини беради, ўта қовурилган ун соусни тахир қилади.

Қизил ва оқ соус асосида хилма-хил соуслар тайёрлаш мумкин. Соус тайёрлашда қўшимча масаллиқлар - томат-пюре, илдизли кўкатлар ва пиёз, тузланган бодринг, узум-мусалласи, қора ва хушбўй мурч, дафна япроғи, саримсоқ, сельдерей ва петрушка кўкатлари, лимон шарбати ёки лимон кислотаси ва бошқалар соус мазасини оширади.

Тайёр соусларга кўпинча сариёғ ёки ёғ-тухум аралашмаси қўшилади. Айрим соусларни тайёрлашда ош сиркасидан фойдаланилади.



Суюқ таомлар ва бошқалар

Иссиқ соуслар кичикроқ, таги қалин декчада пиширилади, дастурхонга алоҳида шопиёлада ёки тайёр таомга қўшиб тортилади.

Иссиқ соуслар (гўштли таомлар учун)

«Гўшт сели» соуси қовурилган гўшт, парранда ва илвасинлардан тайёрланган таомга қўшиб берилади. Қозон ёки товада қовуриладиган гўшт (мол, қўй, қуш)нинг сели ажралиб чиқади. Бу сел экстрактив моддаларга бой бўлиб, хушбўй ва лаззатлидир; у ўз сифатини йўқотмаслиги учун гўшт маҳсулотларини қовуриш жараёнида қозон (ёки това)га оз-оздан суюқлик (бульон ёки сув) қуйиб туриш лозим. Агар у куя бошласа, қозонга озгина иссиқ сув қуйиш керак бўлади. Гўштни қовуриб бўлгач, қозонни қолган ёғи сели билан оловга қуйиб, суви буғлатилади. Сўнгра агар гўшт катта-катта бўлак қилиб қовурилган бўлса, қозондаги ёғни қуйиб олиб, унга озгина иссиқ сув ёки бульон қуйилади ва 2-3 дақиқа давомида қайнатилади. Кўкатлар (сабзи, петрушка, сельдерей ва пиёз) билан бирга қовурилган гўшт маҳсулотларининг сели яна ҳам лаззатли бўлади.

Қизил соус

Майда тўғралган сабзи, пиёз ва кўкатлар ёғда бир оз қовурилади. Бошқа бир идишда сариеғ (1 ошқошиқ)га ун солиб, у жигар ранг тусга киргунча қиздирилади. Унга томат-пюре солинади ва усти-



дан иссиқ бульон ёки сув қуйиб қошиқда ковлаб турилади, сўнгра қовуриб олинган кўкатлар ва пиёз, дафна япроғи, туйилмаган мурч солиб, оғзи берк идишда суст оловда 25-30 дақиқа қайнатилади. Унга туз солиб тиндирилади ва хоҳишга кўра ўткир узум виноси (портвейн ёки мадера) қўшилади. Майда тўғралган илдизли кўкатлар сариеғ билан бирга соусга қўшилади.

2 стакан гўшти бульонга 1/2 ошқошиқ сариеғ, 1 ошқошиқ ун, 1 тадан сабзи, пиёз ва петрушка, 1 ошқошиқ томат, 1-2 қошиқ узум виноси, дафна япроғи, таъбга кўра туйилмаган мурч ва туз керак бўлади.

Томатли соус

Майда тўғралган илдизли кўкат ва пиёз доғланган ёғда бир оз қовурилади, сўнг қозонга озгина ун ва томат-пюре қўшиб аралаштирилади; устидан иссиқ гўшт бульони қуйилади ва 15-20 дақиқа давомида суст оловда қайнатилади. Қозон оловдан олингач, туз қўшилади, сўнг тиндирилади ва 1 ошқошиқ тайёр «аччик томат соуси» ва озгина сариеғ солиб, обдон аралаштирилади.

2 стакан гўшт бульонига 1/2 стакан томат-пюре, 1 ошқошиқ буғдой уни, 1 тадан сабзи, пиёз, петрушка, 2 ошқошиқ сариеғ, 1 ошқошиқ «аччик томатли соус», таъбга кўра шакар ва туз керак бўлади.

Пиёзли соус

Майда тўғралган бош пиёз қизартириб ёғда қовурилади, туз, қалампир қўшиб, қовуриш яна



Суюқ таомлар ва бошқалар

2-3 дақиқа давом эттирилади. Кейин сирка қўшиб, суюқлик буғлантирилиб, аталасимон бўлгунча қуюлтирилади; ун ёгда бир оз қовурилади, устидан бульон қуйиб қайнатиб олинади ва тиндирилади. Сўнг соусга сирка билан буғлантирилган пиёз, дафна япроқлари қўшиб, яна 10 дақиқа қайнатилади; оловдан олгач, ёғ, керагича туз, қалампир қўшиш мумкин.

2 стакан гўшт бульонига 2 дона бош пиёз, 1,5 ошқошиқ сариёғ, 1 ошқошиқ буғдой уни, 2-3 ошқошиқ сирка, таъбга кўра туз, қалампир, дафна япроғи керак бўлади.

Оқ соус

Ун сарғайгунча ёгда қовурилиб, бульон билан аралаштирилади. Аралашмага бир оз қовурилган кўкатлар (петрушка, сельдерей) бош пиёз, шунингдек, дафна япроғи, туйилмаган мурч қўшиб, суст оловда 25-30 дақиқа қайнатилади. Сўнг тиндирилади, кўкатларни эса эзиб, соусга аралаштирилади, туз, лимон шарбати ёки лимон кислотаси ва сариёғ қўшилади.

1,5 стакан бульонга 1 ошқошиқ буғдой уни, 2 ошқошиқ сариёғ, таъбга кўра лимон шарбати ёки лимон кислотаси, туз ва дафна япроғи керак бўлади.

* * *

Майонез таркибида тозаланган писта ёғи, хом тухум сариғи, тайёр горчица, шакар, сирка ва зираворлар бор. У салат, винегрет ва кўпгина яхна таомларга қўшиб истеъмол қилинади.



* * *

Ўъл мева соуслари табиий ҳолда фойдали ва лаззатли десерт сифатида истеъмол қилиниши мумкин. Ўъл мева соуси янги узилган олма, ўрик, шафтоли, олхўри, беҳи (ширин шарбатда қайнатиб олинган)дан тайёрланади. Бу соусларда меваларнинг фойдали озуқа моддалари сақланиб қолади. Шунинг учун бундай соуслар болалар ва парҳездаги кишилар учун тавсия этилади.

* * *

Консерваланган мева пюрелари, соуслари ва пасталари турли мева (олма, олхўри, олча, нок ва бошқа)лардан тайёрланади. Бунинг учун янги узилган пишган меваларнинг барча ейилмайдиган қисмлари олиб ташланади, қолган қисмини эзиб, махсус элақлардан ўтказилади. Ҳосил бўлган масса-пюре банкаларга солиниб консерваланади. Агар бундай пюрега консервалашдан олдин шакар қўшилса, мева соуси ҳосил бўлади.

Пюрени қайнатиб (қуюлтириб) мева пастаси ҳосил қилиш мумкин. Пюресимон мева консервалари овқат сифатида ҳам, бошқа таомларга қўшимча равишда ҳам истеъмол қилинади.

Мева консерваларига ҳар хил мураббо, жем ва конфитюрлар ҳам киради.

* * *

Болалар учун мева пюреси сабзавот консервалари сингари меваларнинг майдалаб эзилган



Суюқ таомлар ва бошқалар

этидан тайёрланади. Шунингдек, болалар учун сўт қўшилган олма пюреси ёки гуруч ва гўштдан тайёрланган пюре ҳам чиқарилади.

Мева консервалари жумласига турли хил мева (кўпроқ узум, олхўри, олма, олча)лардан тайёрланган маринадлар ҳам киради. Улар алоҳида газак сифатида ҳамда салат ва винегретларга қўшиб ишлатилади.



Мева пюреси ҳар хил мева ва резавор мевалардан тайёрланади. Агар мевалар, масалан, нок, олма (ёки мураббо ва компотдан ортиб қолган олма пўстлоғи ва олма ўртаси) қаттиқ бўлса, озгина сув солиб, эзилиб пишгунча қайнатилади. Шунингдек, меваларга сув солмасдан усти ёпиқ кастрюлькада печка ёки духовкада димлаш ҳам мумкин. Юмшоқ мева ва резавор меваларни қириш осон бўлса ҳам, дастлаб 70-80 С гача иситиш тавсия этилади. Иситилганда мева таркибидаги оксидловчи ферментлар парчаланиб кетиб, кейинги ишловда мевалар қораймайди. Қайнатилган масса элак ёки човлида сузиб олинади. Ҳосил бўлган пюре кастрюлькага солиб қайнатилади ва дарҳол олдиндан иситиб қўйилган банкаларга қуйилади ҳамда қайнаб турган сувда 15-20 дақиқа стерилизация қилинади. Олча, олхўри ва бошқа шунга ўхшаш меваларнинг пюреларини қайноқлигида банкаларга қуйиб, стерилизация қилмай беркитиш мумкин.



ИЧИМЛИКЛАР

Наъматак мевасидан витаминли ичимлик тайёрлаш

Қуритилган наъматак меваси яхшилаб совуқ сувда ювилгач, бир оз майдаланади (С витамини яхши эриши учун) ва қайнаб турган сувдан қуйиб (1 ошқошиқ наъматакка 1 стакан сув ҳисобида), сирли идишга дамланади, сирланмаган идишлардан фойдаланилса, С витамини парчаланиб кетиши мумкин. Дамлангандан сўнг 10 дақиқача қайнатилади. Қайнатиб бўлгач, наъматак қайнатмаси меваси билан биргаликда шиша идишга ағдарилади ва усти ёпилиб, бир қанча соатга ёки бир кеча илиқ жойга қўйилади. Сўнгра қайнатма доқадан сузилади (меvasи яхшилаб сиқилади). Шу тариқа жуда хушбўй, бир оз нордонроқ ичимлик тайёрланади. Таъми яна ҳам яхши бўлиши учун озгина шакар қўшиш мумкин. Ичимлик тайёрланган кунгидея истеъмом қилиниши лозим, акс ҳолда ундаги С витамини парчаланиб кетади. Бў ичимликдан катта ёшдаги кишилар кунига 1-2 стакан, болалар эса 1 стакан ичиши мумкин. Агар наъматакни термосга 10-12 соат дамлаб қўйилса (20 г мевага 1 стакан қайноқ сув ҳисобидан), С витамини жуда яхши сақланади.



Кисел

Кисел янги пишган мевалар, уларнинг шарбатлари, сут, вино ва бошқалардан тайёрланади. Суюқ ва қуюқ киселлар пишириш мумкин. Қуюқ кисел устини парда боғламаслиги учун устига юпқа қилиб шакар (ёки қанд уни) сепиш тавсия этилади. Кисел, одатда, совиган ҳолда истеъмол қилинади. Қуюқ кисел дастурхонга сут ёки қаймоқ билан тортилади.

Кулупнай кисели

Кулупнай тозаланиб ювилади. Эзиб элакдан ўтказилади. Сувга шакар қўшиб қайнатиб, шарбат тайёрланади. Сўнг шарбатга картошка унининг сувдаги эритмаси қуйилади, қайнатилади, яхшилаб қориштириб турилади, совитилади.

1 стакан мевага $\frac{3}{4}$ стакан шакар, 2,5 стакан сув, 2 ошқошиқ картошка уни керак бўлади.

Ровоч кисели

Майда бўлақларга бўлинган ровочга сув қуйиб, 5-7 дақиқа қайнагандан кейин пишган ровоч элакдан ўтказилади (элакда эзилади), сўнгра пюрега шакар (таъбга кўра) қўшилади. Хоҳишга кўра ванилин, лимон парраклари ёки долчин солинади. Картошка унини бироз совуқ сувда аталаб, эзилган пюрега қўшилади ва қайнаш даражасига етказилади, совитиб истеъмол қилинади.

500 г ровоч банди учун $\frac{1}{2}$ л сув, 2-3 чойқошиқ картошка уни керак бўлади.



Смородина кисели

Тозаланган ва ювилган смородина қошиқ билан эзилади, докадан ўтказилади ва шарбати ёпиқ идишга солиб қўйилади. Тўпони устига қайноқ сув қуйиб қайнатилади, сўнг сузилади. Крахмални аралаштириш учун озгина (0,5 стакан) қайнатма совитилади, қолганининг ичига шакар қўшиб, қайноғига етказилади. Сўнгра тайёрланган картошка уни (крахмал) аралашмасини қуйиб, қайнагунча ёғоч қошиқ билан мунтазам ковлаб турилади. Кисел қайнаши билан оловдан олинади. Совитилган тайёр киселга олдиндан тайёрланган смородина шарбати қўйилади ва яхшилаб аралаштирилади. Мева нордон бўлмаса, таъбга кўра лимон кислотаси қўшилади.

3 стакан сув учун 1 стакан смородина, 0,5 стакан шакар, ўртача қуюқликдаги кисел учун - 1 ошқошиқ, қуюқ кисел учун - 2 ошқошиқ картошка уни керак бўлади.

Янги мевалардан кисел

Ўрик, олма, олхўри, олча каби янги узиб олинган мева киселлари қуюқ смородина кисели каби тайёрланади, фақат мевалар аввал кам микдордаги сувда эзилгунча қайнатилади, сўнг сузилади.

Қора смородинадан кисел

2 стакан тозаланган ва ювилган смородина эзилади, унга 1 стакан қайнаган совуқ сув қуйи-



Суюқ таомлар ва бошқалар

лади, сўнг элак ёки докадан ўтказилади. Тўпон (турп)га 3 стакан сув қуйилади. 5 дақиқа қайнатилиб совитилади. Хосил бўлган қайнатмага 1,5 стакан шакар қўшилади, қайнатилади, кейин совуқ сувда эритилган картошка уни қўшилади, қайнагунча аралаштириб турилади. Тайёр қайноқ киселга сиқилган шарбат қуйилади ва аралаштирилади. Совитилган кисел истеъмол учун тайёр ҳисобланади.

Қора смородинадан сироп

Мевалар ювилади ва шиша идишга қатлаб жойланади. Ҳар бир қатламга шакар сепилади ва у мевалар билан яхши аралашishi учун силкитиб турилади. Энг устки қатламга шакар қалин қилиб сепилади, идиш оғзи пўкак билан беркитилиб, ҳаво киришини чеклаш учун пўкакка парафин қуйилади. Истеъмол қилишдан аввал сиропга оддий ёки газли сув қўшилади.

1 кг мевага 1 кг шакар керак бўлади.

Мева шарбати ёки қизил винодан тайёрланадиган кисел

Мева шарбати ёки қизил винодан тайёрланадиган кисел ҳам худди смородина кисели каби пиширилади, фақат смородина ўрнига 2 стакан шарбат ёки вино ишлатилади.

Маймунжондан кисел тайёрлаш

Сараланган ва тозаланган мевалар яхшилаб ювилади ва майда кўзли қирғичдан ўтказила-



ди. Кастрюлькага сув қуйиб, шакар солиб қайнатилгандан кейин картошка уни (олдиндан унга бир оз сув солиб аталанади) солиб пиширилади. Яхшилаб қайнатилгандан сўнг қирғичдан ўтказилган маймунжонни солиб, яхшилаб аралаштирилади.

Бир стакан маймунжонга $\frac{3}{4}$ стакан шакар, 2 стакан сув, хоҳишга кўра картошка уни солинади.

Морс

Морс - шакар қўшилган мева ва резавор мева-ларнинг совитилган қайнатмасидан тайёрланган салқин ичимлик. Морс кисел каби тайёрланади, фақат картошка уни қўшилмайди.

Квас

Квас - чанқов босди ичимлик; чалоб (окрошка), лавлаг ичма (свекольник) ва баъзи рус миллий суюқ таомлари тайёрлашда ҳам ишлатилади.

Чакана савдода тайёр (юмшоқ ва қотган нондан қилинган) квас; бутилкаларда нон квасининг экстракти, квас шинниси (банкада) кабилар мавжуд. Уларни тайёрлаш усули упаковкасида кўрсатиб қўйилган.

Квасни уй шароитида ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун жавдари нонни бурдалаб, усти қизаргунча духовкада қурилади. Қурилган ноннинг устига қайноқ сув қуйиб, усти берк ҳолда 3-4 соат тиндириб қўйилади. Квасни шиша ёки эмалланган идишда тайёрлаш лозим; алюминий идишда тайёрланган квас оксидланади. Ҳосил



Суюқ таомлар ва бошқалар

бўлган шинни докадан сузилади ва хамиртуруш, шакар, ялпиз қўшиб, устини сочиқ билан ёпиб, 10-12 соат давомида ачитилади. Шинни бижғигандан сўнг яна сузилади ва шиша идишларга оз-оздан майиз қўшиб қўйилади. Шишаларнинг оғзи зич беркитилган ҳолда 2-3 соат уй ҳароратида, сўнг совуқ жойда сақланади. Квас уч кунлардан кейин тайёр бўлади.

1 кг жавдари қуритилган нондан квас тайёрлаш учун 8-10 л сув, 25 ачитқи, 200 г шакар, 25 г майиз керак бўлади.

Қаймоқ ва асалли коктейл

Бир неча бўлак майдаланган истеъмол қилинадиган муз, 2 ошқошиқ асал, 4 ошқошиқ қаймоқ билан яхшилаб миксерда аралаштирилади.

Лимон коктейли

Битта ёки иккита лимоннинг шарбати, 1 та тухум сариғи, таъбга кўра шакар ва майдаланган муз 50-60 сония давомида миксерда аралаштирилади.

Апельсин коктейли

3/4 стакан апельсин шарбати, 1 та тухум сариғи, 1 чойқошиқ асал ва 1/2 чойқошиқ лимон шарбати яхшилаб аралаштирилади.

Олма коктейли

1 стакан олма шарбати ва 1 дона лимон шарбати 1 ошқошиқ асал билан аралаштирилиб, ичига бир неча бўлак муз қўйилади.



Малина коктейли

1/2 стакан малина шарбати 100 г қаймоқли морожний ва 1/2 стакан сут билан аралаштирилади.

Мандарин коктейли

3/4 стакан мандарин шарбати, 1 та тухум сариғи, 1 чойқошиқ асал ва 1/2 чойқошиқ лимон шарбати яхшилаб аралаштирилади.

Олча коктейли

1 стакан олча шарбати ва 1 дона лимон шарбати 1 ошқошиқ асал билан аралаштирилиб, ичига бир неча бўлак муз қўшилади.

Қулупнайли ичимлик

Мева тозаланиб ювилади, эзилади, сут ва шакар билан аралаштирилади, бир оз туз қўшилиб, бир хил масса ҳосил бўлгунча қориштирилади, бу ичимлик дастурхонга совуқ ҳолда тортилади.

1 стакан эзилган мевага 3/4 стакан сут, 1 ошқошиқ шакар ва бир оз микдорда (бир чимдим) туз керак бўлади.

Янги узилган олма ёки нок компоти

Олма ёки нокнинг пўсти арчилиб, ҳар бири 6-8 бўлакка бўлинади, уруғи олиб ташланади. Арчилган мевалар қорайиб қолмаслиги учун бир



Суюқ таомлар ва бошқалар

оз лимон кислотаси қўшилган совуқ сувга солиб қўйилиши лозим. Кастрюлькага шакар ва 2 стакан иссиқ сув қуйилади. Сўнг тайёрлаб қўйилган мева бўлаклари солиниб, 10-15 дақиқа (олма юмшагунча) қайнатилади. Агар компот учун олманинг яхши пишган «автоновка» нави ишлатиладиган бўлса, қайнатмасдан фақат қайноғига етказиш kifоя.

50 г олма ёки нок учун 3/4 стакан шакар керак бўлади.

Янги узилган ўрик компоти

Ўриклар совуқ сувда ювилиб, данаги ажратиб олинади. Шакар ва 2 стакан иссиқ сув солинган кастрюлькага мевалар солиниб қайнатилади.

500 г ўрик учун 3/4 стакан шакар керак бўлади.

Янги узилган олма

ва олча компоти

Олчани совуқ сувда ювиб, данаги ажратиб олинади, сўнг олча данаклари устига 2 стакан иссиқ сув қуйиб қайнатилади. Қайнагач, докадан сузиб олинади. Ҳосил бўлган олча шарбатига шакар ва паррак қилиб кесилган олма солинади ва суст оловда 10 дақиқа давомида (олма юмшагунча) қайнатилади. Олма юмшагач, компотга олча солиниб, бир қайнатиб олинади.

300 г олма ва 200 г олча учун 3/4 стакан шакар керак бўлади.



Янги узилган олма ва олхўри компоти

Шакар ва 2 стакан иссиқ сув солинган кас-
трюлькага паррак-паррак қилиб кесилган олмалар
солиб, 10 дақиқа қайнатилади. Олма юмшагач,
данаги олиб ташланган олхўри қўшиб, иккинчи
марта қайнатиб олинади.

300 г олма ва 200 г олхўри учун $\frac{3}{4}$ стакан шакар
керак бўлади.

Компот тайёрлашда янги музлатилган мева-
лардан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунинг учун
кастрюлькада шакар билан сув (500-700 г мева учун
 $\frac{3}{4}$ стакан шакар ва 2 стакан сув) қайнатилади. Бир
оз совигагач, мевалар солинади.

Қоқи мевалар компоти

Меваларни ювиб, ичидан олма ва нокни ажра-
тиб олиб, 15-20 дақиқа сушт оловда қайнатилади.
Қайнагач, шакар, ванил ёки лимон цедраси ва
қолган меваларни солиб, яна 5-6 дақиқа қай-
натилади.

200-300 г қоқи мевалар учун 1 стаканга яқин
шакар ва 4 стакан сув, таъбга кўра ванил ёки лимон
цедраси керак бўлади.

Ровоч компоти

Ровоч пояси ва барг бандлари пўстини арчиб,
яхшилаб ювилади. Сўнгра майда бўлақларга бўли-
нади, устидан совуқ сув қуйиб, 5-7 дақиқа қайна-



Суюқ таомлар ва бошқалар

тилади. Кейин шакар солиб, ровоч юмшоқ бўлгунга қадар яна қайнатилади. Қайнаб турганда бир оз долчин ёки ванилин солинади.

1 кг ровочга 1 л сув, 1,5 стакан шакар керак бўлади.

Қора олхўри компоти

Олхўри ювилгач, иссиқ сувга солинади, шакар қўшиб, 10-15 дақиқа қайнатилади.

200-300 г олхўри учун 3/4 стакан шакар ва 3 стакан сув керак бўлади.

Қанд чой

Қанднинг овқатланишда аҳамияти ғоят катта. Масаллик кимёвий жиҳатдан қарийб соф сахарозадан (98,9) иборат бўлиб, киши аъзоларида тез ва тўла ҳазм бўлади. Қанднинг овқатланишда тутган ўрни аъзоларимизни қувват (энергия) билан таъмин этишдир. Унинг 100 grammi 400 дан кўпроқ килокалория беради. Биз дўконлардан харид қиладиган қанд асосан лавлагидан, баъзан қамишдан олинган. У дисахаридлар қаторидан ўрин олади; унинг молекуласи бир қолдиқ глюкоза ва бир қолдиқ фруктозадан тузилган, ҳазм бўлганда таркибий қисмларга ажраб, қонга қўшилади. Қанд қон, мушаклар, нерв толалари, хўжайралар таркибига кириб, аъзоларнинг фаолиятида муҳим рол ўйнайди. Бинобарин, қанд камайиб кетса, бош мия, юрак сингари асосий аъзоларда қувват танқислиги келиб чиқади. Бироқ қандни кўп истеъмол қилиш-



лик ҳам хатарли, у модда алмашинувини бузади, қандли диабет касаллигини келтириб чиқаради. Шундай экан, қанднинг меъёри кунига 60-100 граммни ташкил этиши керак.

Ярим литрлик чойнакка кичкина қошиқда қора чойнинг олий навидан солиб, устидан қайноқ сув қуйилади-да, сочиққа ўраб 4-5 дақиқа дам едиргач, дастурхонга қанд билан бирга тортилади. Қанд чой жисмоний ва ақлий толиққанда чарчоқни қолдиради, киши кайфиятини ростлайди.

Новвот чой

Новвот қанд узоқ қайнатилиб, қиёмидан кристалл ҳосил қилинган ширинликдир. Қайнатган сари қиём қуюқ тортиб, қанд молекуласидаги бир қолдиқ фруктоза камайиб, бир қолдиқ глюкоза кўпаяди. Қиёмни 6-7 сутка идишнинг ўзида қолдириш натижасида кристалл ҳосил қилади ва новвотга айланади.

Ярим литрлик чойнакка кичкина қошиқда қора ёки кўк чой, тухум катталигида бир бўлак новвот солиб, устидан қайноқ сув қуйилади. 4-5 дақиқа тўшакчага ўраб дам едирилганидан сўнг дастурхонга тортилади. Новвот алоҳида берилса ҳам бўлади.

Новвот чой кишининг қаҳратон кунлари ё қор, ё ёмғирда бўкканда ичилса, қонга тез шимилиб, тана ва аъзоларни шамоллашдан сақлайди. Новвот чой яна овқатланганда тўйганини сезмаган пайтларда ҳам ичилади. Новвот чой қандли диабет касаллигида фойда бермайди. Кишининг бир неча



Суюқ таомлар ва бошқалар

кун оч қолиши ҳолатлари учрайди. Унутмаслик керакки, оч одам бирдан калорияли овқат еса, ҳалок бўлади, чунки ҳазм қилиш аъзоларида қувват йўқ, оқсилли ва ёғли таомларни ҳазм қилишга кучи етмайди. Ана шундай ҳолларда аввал новвотли чой ичириб, қон қувват билан таъминланади. Оч қолган одам дастлаб новвотли, асалли, иложи бўлмаса, қандли чой ичгандан кейингина овқатланиши керак.

Мурабболи чой

Мураббони данакли (ўрик, гилос, олхўри, олча каби), уруғи (олма, нок, беҳи, лимон ва бошқа) мевалар, резаворлар (қулупнай, узум, маймунжон, смородина, малина, анжир сингари) ҳамда сабзавотлардан (сабзи, помидор, тарвуз пўсти каби-лардан) қишга пишириб олинади. Шундай мураб-боларни дўконлардан харид қилса ҳам бўлади.

Мурабболарнинг фойдалилиги шундаки, юқорида санаб ўтилган масаллиқлар таркибидаги барча фойдали (дармондорилар, маъдан моддалари, микроэлементлар каби) моддалар консерваланади, қанд (сахароза)нинг зарарли таъсири 50 фоизга камаяди, сахароза мевалар таркибидаги глюкоза, фруктоза, лелулозалар билан бирикиб, дисахарид-ни ташкил этади. Бундан ташқари мева ва сабзавот-лар таркибидаги хужайра моддаси (уларнинг пўсти ва скелети) ўзи ҳазм бўлмаса-да, ейилган бошқа кучли овқатларнинг ичакларда ҳазм бўлишида ва юриштириб тез чиқариб юборишда балластлик вазифасини ўтайди. Бинобарин, ёғли ва гўштли



овқатлардан кейин мурабболи чой ичишнинг киши аъзоларига катта фойдаси бор. Шунини эслатиб ўтиш керакки, ёш болаларга ўхшаб мураббога ўч бўлишнинг ҳожати ҳам йўқ - ҳар пиёла чойга бир қошиқ мураббо қўшиб ичилса кифоя. Одатдагидек ярим литрлик чойнакка кичкина қошиқда қора чой солиб дамланади ва дастурхонга тортишда мураббонинг хоҳишга кўра бир неча хили билан бирга келтирилади.

Сутли чой

Агар Ибн Сино фикрларидан бошлайдиган бўлсак, «...Бўғозлик даври хотинларнинг хомиладорлигидан узоқроқ ёки озроқ чўзилган хайвонларнинг сути ёмон бўлади. Шунинг учун бўғозлик муддати жиҳатидан инсонга яқин турган хайвоннинг, масалан, сигирнинг сути энг яхши сут ҳисобланади... Сутни асал билан ичилса, ички яраларни қуюқ хилтлардан тозалайди, уларни етилтиради ва ювади... Сутнинг қонга яқинлиги сабабли инсон гавдаси уни то қонга айланиб кетгунча ўзлаштиради... Сут кекса кишиларга... фойда қилади... Сут кўпинча ўз ишини ични суриш ва ичаклардаги чиқиндиларни чиқариб ташлашдан бошлайди. Сўнгра озиқлантиради... Сутни шакар билан ичилса, юзнинг рангини, айниқса, хотинларни чиройли қилади... Сут қуруқ мижоздан бўладиган ғамгинлик ва васвасага ҳамда эсда сақлай олмаслик касаллигида яхши даводир» (Ибн Сино. Тиб қонунлари, II жилд, 1956, 362, 363, 364-бетлар).



Суюқ таомлар ва бошқалар

Сутли чойнинг халқ табобатида қўлланилиши худди Ибн Сино айтганларига тўғри келади. Чой ҳам, сут ҳам дори-дармон неъматлари экан. Буларнинг фойдали таъсири ҳар иккаласи бирлашганда янада самаралироқ бўлади. Бундан ташқари чой сут билан бирга ичимлик сифатидан таом сифатини касб қиладики, бир пиёла чойда 15-20 калория бўлса, бир пиёла сутли чойда эса 100 калория қувват бўлади.

Олий навли қора чойни одатдагидек 0,5 литр қайноқ сувга 1 чойқошиқ ҳисобида дамланг. Сутни қайнатинг, дастурхонга тортишда чой билан сутни тенгма-тенг қуйиб узатинг.

Сут ва асалли чой

Юқоридаги рецептда айтилганидек қилиб чой дамлаб, ярмига чой, ярмига сут қўшилган пиёлага бир чой қошиғида асал солиб беринг.

Асалнинг фойдалилиги тўғрисида Ибн Сино фикрлари билан танишинг: «Асал чиркли чуқур яраларни тозалайди... Қуйилгунча қайнатилгани янги жароҳатларни ёпиштиради... Кўз хира-лашишини етказди... Асални танглай билан эзиб сўриш ва ғарғара қилиш бўғмаларни тузатади ва бодом безларига фойда қилади... Асал суви меъдани кучайтиради ва иштаҳани оширади... Сув билан қайнатилгани сийдикни кўпроқ ҳайдайди. Биз айтамызки, асал ва унинг суви овқат сингганича ичилса, ични боғлайди, агар у овқатни нотинч ва сингишга кам қобилиятли ҳолда учратса, ични суриб юборади» (Ибн Сино. Тиб қонунлари, II жилд, 1956, 488-489-бетлар).



Ширчай

Кастрюлькада ярим литр сув қайнатиб, унга кичкина қошиқда қора чай ташланади-да, олов пастлатиб қўйилади. Чайнинг шамаси ёзилиб қуюқ шира берганда 2 литр сут қуйиб, 30-35 дақиқа пиширилади. Сўнгра пичоқ учида туз ва 50 г маскаёғ (сарийёғ) солиб таъми ростланади. Яна 15-20 дақиқа милдиратиб қайнатилганидан сўнг тайёр бўлади. Дастурхонга пиёлаларда тортилади.

Бундай чайни халқ табобатида соғлом одамларга ҳам, юрак-қон томир, ошқозон-ичак, қандли диабет хасталиклари, жигарида, буйрагида, талоғида, қовуғида тикилмалари бор беморларга ҳам ичиш тавсия қилинган. У нафас йўллари шамоллашида яхши шифо, қарияларнинг эсда сақлай олмаслик (склероз) касалида эса аъло парҳездир. Ширчай эмизикли болаларга ҳам овқат бўлади.

Қаймоқли чай (оқ чай)

Сут тўғрисида айтилганларнинг барчаси қаймоққа ҳам тааллуқлидир. Бунинг қуввати кучли, калориялилиги маскаёққа қарийб тенг. Қаймоқда сутдаги энг серқувват ва тўқтутар неъматлар - мой ва оқсил қуюлган ҳолда мавжуд. Киши бир суткада қанча ёғ истеъмол этиши зарур бўлса, оқсилни ҳам шунча (яъни, 1:1 миқдорда) олиши шарт. Бунда 50 г ёғ, 50 г оқсил энг кам меъёр экани аниқланган. Бинобарин, 100 г қаймоқ аъзоларимизнинг суткалик қувват олишини таъминлайди. Қаймоқ



Суюқ таомлар ва бошқалар

таркибида асосан козеин, лакталбумин ва лак-талглобулин сингари оқсил моддалари бўлиб, улар аъзоларимизнинг ўсиш ва ривожланишида, уларни турли хасталиклардан сақлашда муҳим аҳамиятга эга. Шу уч хил оқсил таркибидаги аминокислоталар эса овқат ҳазм қилинишининг 75 дан то 95 фоизгача бўлишини таъминлайди. Дармондориларга келсак, қаймоқда А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, Д, Е, К, Н, РР лар мавжудлиги аниқланган. Микроэлементлар ва маъдан моддалардан эса фосфор, натрий, магний, хлор, кобальт, мис, марганец, йод, темир ва бошқаларни айтиш мумкин.

Одатдагидек ярим литрлик чойнакка кичкина қошиқда қора чой солиб, қайноқ сув қуйилади, олов ёнида 5 дақиқача дам едирилгач, дастурхонга ҳар пиёласига 1 чойқошиқ қаймоқ ҳисобида тортилади.

Қўй ёғили чой

Янги сўйилган қўйнинг думба ёғини майда тўғрайсиз. Қозон ёки това аввал қуруқ қизитилиб, кейин думба эритилади. Жиззаси олиниб, яхши доғланади. Унга бир бош пиёз куйдириб олиб ташланганидан сўнг йирик туз ташланса, «тасир-тусир» отади. Қорайиб чиққан тутун аста кўкиш тусга киради. Шунда оловдан олиниб совутилади.

Ярим литрлик чойнакка 1 чойқошиқ чой соли-ниб, қайноқ сув қуйилади. 4-5 дақиқа олов олдида дам едирилганидан сўнг дастурхонга ёғ билан бирга тортилади. Меъёри 1 пиёла чойга 1 чойқошиқ ёғ.

Бундай чой одатда куз, қиш ҳамда баҳор ойларининг совуқ ва ёғингарчилик кунлари ичил-



са, шамоллашдан сақлайди. 100 г қўй ёғида 900 калориядан кўп қувват бўлади. У танани қувватли қилишдан ташқари юқори нафас йўлларининг яллиғланишида, томоқ қириб йўтал тутганда шифо бўлади. Қўй ёғили чой тезда тайёрланадиган нонушта қаторига қўшилади.

Қаҳва

Қаҳва, кофе - тропик қаҳва дарахтининг уруғи (қаҳва лўяси ёки дони), шунингдек, улардан тайёрланадиган лаззатли, хушбўй ичимлик.

Қаҳва таркибида клетчатка, азотсимон моддалар, кофеин, қанд, ёғ ва минерал тузлар бор. Натурал қаҳвадан тайёрланган ичимликда кофеин миқдори кўп бўлганлиги сабабли марказий нерв системасига қўзғатувчи ва мустаҳкамловчи таъсир кўрсатади. Бир чойқошиқ майдаланган қаҳвада 0,07-0,1 г кофеин бор. Бу миқдор соғлом ва артериал босими паст кишиларнинг иш унумини ошириш, юрак фаолиятини яхшилаш учун етарлидир. Қаҳва ошқозон секрециясини ҳам қўзғатади.

Асаб системасининг қўзғалувчанлиги кучайган, хафақон, гипертония, уйқусизлик каби касалликларга чалинган кишилар учун натурал қаҳва тавсия этилмайди. У ошқозони касал (масалан, меъда яра касаллиги) кишилар учун ҳам зарарлидир. Қаҳвани меъёридан кўп истеъмол қилиш соғлом кишиларни ҳам юрак касали ва уйқусизликка олиб келиши мумкин, шунинг учун қаҳва ичимлигини ётиш олдидан ичиш тавсия этилмайди.

Чакана савдода хом ёки қовурилган қаҳва уруғлари, янчилган натурал ёки цикорий (илдизи



Суюқ таомлар ва бошқалар

қаҳва ўрнида ишлатиладиган ўт) қўшилган қаҳва, шунингдек, тез эрувчан қаҳвалар мавжуд. Кул ранг қаҳва донларини сушт оловда, жигар ранг тусга киргунча қовуриб (яхшиси чўян товада), сўнгра улардан қаҳва ичимлиги тайёрлаш мумкин. Қаҳва донларини уйда махсус кофемайдалагич ёрдамида янчиш мумкин. Қаҳва, айниқса, порошоги хушбўйлигини йўқотиб, бошқа ёқимсиз ҳидларни қабул қилиш хусусиятига эга бўлгани сабабли у қопқоғи зич беркитиладиган махсус шиша ёки тунука идишда сақланиши лозим. Қаҳва донлари ичимлик тайёрлаш олдидан янчилгани маъқул.

Қаҳва ичимлиги кофейникда қайнатилади. Қаҳва тайёрлашнинг кўпгина усуллари бор. Лекин ичимлик қандай рецепт бўйича тайёрланмасин, шунинг эсда тутиш лозимки, қаҳвани қайнатиш ва қайта-қайта иситиш мумкин эмас, акс ҳолда ичимлик сифати бузилади. Узоқ вақт берк идишда сақланган қаҳва донлари ҳам хушбўйлигини йўқотади. Уларни асл ҳолига келтириш учун 10 дақиқа совуқ сувда сақлаб, сўнг дарҳол духовка ёки сушт оловда иситиб қуритиш лозим.

Қора қаҳва

Қора қаҳва ичимлиги одатдагича (1 стакан сувга 1 чойқошиқ миқдорида янчилган қаҳва) ва икки ҳисса аччиқ (1 стакан сувга 2-3 чойқошиқ миқдорида қаҳва) қилиб тайёрланади. Қайноқ сув билан чайилган кофейник ёки кастрюлькага янчилган қаҳва донлари солинади, устидан қайноқ сув қуйилиб, сушт оловга қўйилади. Ичимлик кўта-



рилгач (қайноғига етмасдан), дарҳол оловдан олинади ва қуйқуми идиш тагига чўкиши учун 5-10 дақиқа давомида тиндирилади. Идишга бир неча томчи қайнаган совуқ сув қуйилса, қуйқуми тезроқ чўкади. Икки ҳисса аччиқ қаҳва ичимлиги икки бор оловга қўйилади: олдин оддий қора қаҳва тайёрланади. Бир оз тингач, яна бир порция янчилган қаҳва дони солиб, оловга қўйилади. Ичимлик кўтарилгач, оловдан олиб тиндирилади, сўнг дастурхонга тортилади. Қаҳва ичимлиги цикорий билан ёки цикорийсиз тайёрланиши мумкин. Цикорий таъбга кўра (одатда 5 миқдор қаҳвага 1 миқдорда цикорий) ишлатилади. Қора қаҳва ичимлиги коньяк, ликёр ёки юпка кесилган лимон билан истеъмол қилиниши мумкин. Нонуштага қаҳва ичимлиги сут, қуюлтирилган сут ёки қаймоқ билан тортилиши мумкин.

Қаймоқли қаҳва

Шакар қўшиб дамланган қора қаҳва стаканларга қўйилади. Ҳар бир стакан ичига 1 чойқошиқ қанд уни билан аталанган 1 ошқошиқ қаймоқ солинади.

Музқаймоқли қаҳва

Дамлаб, сўнг сузилган қора қаҳвага шакар қўшилади ва совитилади. Дастурхонга тортишдан аввал совуқ қаҳва солинган ҳар бир бокал ёки фужерга бир бўлак (50 г.)дан қаймоқли музқаймоқ солинади.



Шарқча (туркча) қаҳва

Махсус қаҳва дамланадиган кастрюлька («турке»)да шакарли сув қайнатилади, сўнг ичига янчилган цикорийсиз натурал қаҳва сепилади; қаҳва кўтарила бошлагач, кастрюлька оловдан олинадиган ва бир оздан кейин яна қайноғига етказилади. Дастурхонга қуйқаси билан (сузмасдан) кастрюлькада тортилади. Қуйқаси кастрюлька тагига чўккач (тезроқ чўкиши учун 1 чойқошиқ қайнаган совуқ сув қуйиш мумкин), пиёлаларга қуйилади.

Кичкина пиёла қаҳва (50-55 г сув) учун 1 чойқошиқ натурал қаҳва ва таъмга кўра шакар керак бўлади.

Сотувда қаҳва ўрнини босувчи қовурилган ва янчилган ўсимлик маҳсулотлари (масалан, арпа, каштан ва бошқалар)дан тайёрланган турли маҳсулотлар мавжуд. Тайёрлаш усулига кўра уларни 2 катта гуруҳга бўлиш мумкин - натурал қаҳва қўшилган ва натурал қаҳва қўшилмаган. Уларни тайёрлаш усули ёрлиқларида кўрсатилган бўлади.



ШИННИ

Шинни - мева ва сабзавотлардан тайёрланадиган ширинлик тури. Шиннини тут, лавлаги, қовун, тарвуз ва бошқа мевалардан ҳам тайёрлаш мумкин.

Узум шинниси

Оқ узумнинг энг яхши пишган бошларини совуқ сувда ювиб, яхшилаб эзилади. Ҳосил бўлган маҳсулотни докадан ўтказиб, шарбати сузиб олинади, сўнг қозонга қуйиб, ўртача оловда қайнатилади. Шиннини вақти-вақти билан ёғоч куракча ёрдамида қовлаб туриш лозим. Тайёр шинни тўқ сарғиш тусда бўлади.

Тут шинниси

«Марвартак», «балхи тут», «бедона тут», шотут ва «чақир тут» навли тутларни қоқиб олиб, барг ва хас-чўплардан тозаланади. Сўнгра эзиб шарбати олинади, ўртача оловда қуюлгунга қадар қайнатилади. Тайёр тут шинниси қора қизил тусда бўлади.

Лавлаги шинниси

Қанд лавлагини арчиб, майда қилиб тўғралади, қозонга солиб пиширилади. Пишган лавлаги бўлақларини сим элакдан ўтказиб эзилади ва



Суюқ таомлар ва бошқалар

лавлаги қайнатилган сувга қўшиб қуюлгунга қадар қайнатилади.

Қовун шинниси

Яхши пишган, сершарбат ва қалин этли қовунларни сўйиб, уруғи олиб ташланади. Сўнгра пўстини арчиб, майда бўлақларга бўлинади, эзиб шарбати олинади. Шарбат ўртача оловда-қуюлгунга қадар қайнатилади.

Тарвуз шинниси

Қовун шинниси каби пиширилади. Тарвузнинг қизил этидан сиқиб олинган шарбатнинг қуюлиши қийинроқ бўлганлиги сабабли у узоқроқ қайнаши лозим.

Офтоб шинниси

Офтоб шинниси тутдан тайёрланади. Тутни эзиб шарбатини чиқаргач, саёзроқ сирли ёки чинни идишга солиб, офтобга қўйилади. Бир неча кундан сўнг суви буғланиб, шарбати қуюлиб қолади. Чанг тушмаслиги учун кечалари устини дока билан ёпиб қўйиш керак.

Қурт

Қурт сузмадан тайёрланадиган маҳсулот. Маълум миқдордаги сузмага туз қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Ҳосил бўлган массада ёнғоқдек шарчалар ҳосил қилинади ва тахтага териб, 2-3 кун офтобга қўйиб қуриштилади. Қуртларнинг устига



чанг тушмаслиги учун дока ёпиб қўйилиши лозим. Тайёр қуртлар халтачаларда сақланади.

Қурт десерт сифатида истеъмол қилинади, шунингдек, қуртова тайёрлаш учун ҳам ишлатилади.

1 кг сузмага 1 ошқошиқ майда туз қўшилади.

Қатик

Қатик - қаймоғи олиниб ёки олинмай пастеризация ва стерилизация қилинган ёки пиширилган сугир сутига томизғи солиб ивитилган сут кислотали парҳез маҳсулот. Таркибидаги ёғ микдорига қараб ёғли (3,2% сут ёғи, мечников, варенец ва ряженькада - 6% гача) ва камёғли (сут ёғи 0,05 дан ошмайди) қатиклар бўлади. Заводларда оддий қатик қаймоғи олиниб ёки олинмай пастеризацияланган сутга сут кислота ҳосил қиладиган стрептококкли томизғи солиб тайёрланади.

Сут заводларида қатикни идишларга қуйишда унга хушхўр ва хушбўй моддалар (шакар, асал, ванилин, долчин, резавор мева, мева жеми ва мураббоси) қўшилиши мумкин. Буларни уй шароитида бевосита қатикни истеъмол қилиш олдидан ҳам қўшиш мумкин.

Қатик киши организмида сутга нисбатан осон ўзлаштирилади ва яхши ҳазм бўлади.

Қатикни уй шароитида тайёрлашда ишлатиладиган томизғи (ачитқи)лар қуруқ ва таблетка ҳолида сотилади. Бу ачитқиларга қўшиб бериладиган инструкция (кўрсатма)да улардан фойдаланиш усуллари кўрсатилган бўлади.



Суюқ таомлар ва бошқалар

Қатикни уй шароитида қуритилган ачитқисиз ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун сут қайнатилиб, кейин 30-35 С ҳароратгача совутилади, унга томизғи қилиб эски қатик (бир стакан сутга 2-3 чойқошиқ) ёки сметана (бир стакан сутга 1/2 ошқошиқ) солиб, сутга аралаштириб юборилади ва идишларга қуйиб чиқилади. Кейин устига мато ёпиб, 10-12 соат иссиқ жойга қўйилади. Қатикни 8 С гача ҳароратда уч суткагача сақлаш мумкин.

Кефир

Кефир - сут кислотали парҳез овқат бўлиб, у қаймоғи олинмай пастеризация қилинган ёки ёғи олинган сигир сутини ивитиб тайёрланади. Унга сут кислотали ва спиртли ачитиш жараёнини ҳосил қиладиган, кефир замбуруғида ёки махсус озиқ муҳитида тайёрланган томизғи қўшиб ивителиди. Кефирнинг тайёр бўлиш муддатига кўра чучук (бир кунлик), ўртача, (икки кунлик), аччиқ (уч кунлик) хиллари бўлади. Кефир қанчалик узоқ ивитилса, шунчалик кўп спирт (0,2-0,6% гача), сут кислотаси ва карбонат ангидрид тўпланади. Сут комбинатларида ёғли (3,2% сут ёғи) ва кам ёғли (сут ёғи 0,05% дан ошмайди) кефирлар кўплаб ишлаб чиқарилади.

Кефир сутга нисбатан анча осон ҳазм бўлади. Таркибидаги спирт, карбонат ангидрид нордон маза ва ўткир ҳид бериб, иштаҳани очади, нерв ва юрак-қон томир системаларини мустаҳкамлайди, ошқозон ва ичакларда пайдо бўлиши мумкин бўлган йиринглашларнинг олдини олади. Кефир



шифобахш таом сифатида ишлатилади. Аччиқ кефир ич қотиради, чучуги эса, аксинча, юмшатади. Аччиқ кефирни меъда шираси таркибида кислотаси кўп, меъда ва ўн икки бармоқ ичаги касалланган кишилар ичмагани маъқул.

Кефирни уй шароитида тайёрлаш ҳам мумкин, бунинг учун савдо тармоқларида сотиладиган махсус кефир ачитқиси (замбуруғлари) ишлатилади (уни тайёрлаш тартиби иловасидаги инструкциясида берилган).

Кефир 8 С ҳароратда уч суткагача сақланади.

Хузурбахш ичимлик

Болалар учун 1 литр кефирга (қатик) қулупнай ёки малина, 2 ошқошиқ қанд (шакар) солиб тайёрланган ичимлик ҳузур бахш этади.





ПАЛОВ (ОШ)

Пишириш усулининг хилма-хиллигига ва ишлатиладиган масаллигининг турига кўра паловнинг 40 дан ортиқ тури мавжуд: ивитма палов, қовурма палов, майиз палов, пўстдумба палов, коваток палов (ток оши), беҳили палов, саримсоқли палов, қазили палов, қийма палов, тўғрама палов, шунингдек, хоразмча - сузма палов, самарқандча - софаки палов, сурхондарёча - угра палов ва бошқалар. Барча турдаги паловларни пишириш жараёни асосан 3 босқичдан иборат бўлади:

1) ёғ доғлаш, яъни ёғни қозонга солиб, оқ тутун ҳосил бўлгунча қиздирилади;

2) зирвак пишириш. Гўшт, пиёз ва сабзи яхшилаб қовурилади. Зирвак яхшилаб қовурилгандан сўнг зираворлар, шунингдек, паловга кетадиган туз ва сувнинг ярми олинади. Зирвак баланд оловда қовурилиб, паст оловда қайнатилади. Зирвак яхши пишгандан сўнг гуруч солинади;

3) гуруч солиш. Гуруч териб тозаланиб, илиқ сувда 3-4 марта ишқаб ювилади. Ювилган гуруч зирвак устига бир текис қилиб солинади ва устидан сувнинг қолган қисмини қуйиб, туз-намаги ростланади. Гуручга сувни расамади билан қуйиш ҳам зўр аҳамиятга эга. Бу ишлатиладиган гуручнинг сортига боғлиқ бўлади. Агар гуруч қуруқ ва бақувват бўлса («Девзира», «Конигил» каби), сув меъёридан ортиқроқ қуйилади. Шунангитиш керакки, қозоннинг ҳамма жойи баб-баравар



қайнаши учун олов бир маромда баланд бўлиши керак. Гуруч сувни батамом тортгандан сўнг оловни пастлатиб, ош дамланади. Бунинг учун гуручни капгир билан ўртага уйиб, дамчўп суқилади ва дамтовоқ билан буғи чиқиб кетмайдиган қилиб зич беркитилгандан кейин 20 дақиқача дамланади. Гуруч зирвакка солинганда олов баланд бўлиши, дамлангандан сўнг эса паст бўлиши лозим, акс ҳолда палов «тагига олиши» ёки гуруч «тирик» ё «бўш» бўлиб қолиши мумкин.

Қовурма палов

Кубик шаклида тўғралган қўй ёғи қозонга солиб эритилади (қўй ёғининг ўрнига омухта ёғлар ишлатиш ҳам мумкин), жиззаси сузиб олингач, қиздирилади. Яхшилаб доғланган ёққа гўшти шилиб олинган суяк солиб, бир оз қовурилади. Суяк қизғиш тусга киргач, қозонга паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз ва лўнда-лўнда қилиб тўғралган гўшт солинади. Масаллиқ яхши қовурилгач, қозонга сомон шаклида тўғралган сабзи ҳамда ошга солинадиган тузнинг ярмини солиб, қовуриш давом эттирилади. Зирвак яхши қовурилгач, зираворлар (хохишга кўра қизил қалампир) солинади, сўнг ошга солинадиган сувнинг ярмини қуйиб қайнатилади. Зирвак суст оловда 20-25 дақиқа давомида қайнатилади. Зирвак пишгач, гуруч солинади. Гуруч сувни тортгач, ош дамланади.

Тайёр таом сопол ёки чинни лаганга уйиб сузилади, устига суякли гўштлар чиройли қилиб жойлаштирилади. Палов билан қўшиб ейиш учун



алоҳида идишда аччиқ-чучук, бўлак-бўлак қилиб тўғраб сувга солиб қўйилган турп ёки салатларнинг хоҳлаган бошқа туридан бири дастурхонга тортилади.

Қовурма палов учун 1 кг гуруч, 500 г гўшт, 250 г ёғ, 650 г сабзи, 4-5 бош пиёз, бир чойқошиқ зира, зирк, 2 л сув, таъбга кўра туз керак бўлади.

Ивитма палов

Доғланган ёғда аввал лўнда-лўнда қилиб тўғралган гўшт, сўнг паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз қизаргунча қовурилади. Масаллиқ яхши қовурилгач, қозонга сомон шаклида тўғралган сабзи ва озгина туз солиб, 10-15 дақиқача қовурилади, сўнггра қозонга зираворлар, тайёрланган нўхат (нўхат 10 соат ивителиди) ва сув қуйиб қайнатилиди. Зирвак пиширишга киришишдан аввал гуруч тузли сувда 3-4 марта ювилиб, иссиқ сувга ивитиб қўйилади.

Ивитма палов учун 1 кг гуруч, 500 г гўшт, 150-200 г нўхат, 300 г ёғ, 3-4 бош пиёз, 400 г сабзи, 1,5 л сув, таъбга кўра зираворлар ва туз керак бўлади.

Нўхатли палов

1 кун олдин нўхат совуқ сувга ивитиб қўйилади. У салқин жойда туриши керак. Агар сувида пуфакчалар бўлса, нўхат пишмай, кирт-кирт бўлиб қолади. Ёз кунлари сувини икки-уч янгилаш лозим.

Гўшт 10-15 грамми, пиёз халқа, сабзи нўхатдай қилиб тўғралади. Гуруч илиқ сувда 2-3 соат



ивитилади. Ёққа гўшт солиниб, сирти қизартирилади. Сўнг пиёз ташланади. Иккиси қизаргунча қовурилади. Кейин сабзи солиниб, дарҳол сув қуйилади. Шунда нўхатни ҳам қўшиб, 1 соат милдиратиб қайнатилади. Нўхат юмшагач, туз ва зираворлар қўшилади. Сўнг гуруч солиниб, 25 дақиқа дамланади.

Ушбу палов учун 800 г гуруч, 1 стакан нўхат, 500 г гўшт, 500 г сабзи, 250 г қўй ёғи, 2-3 бош пиёз, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Палов манти

Паловни дамлаш олдидан тугилган мантини гуруч юзига териб, ош билан бирга 25-30 дақиқа давомида пиширилади. Бу мантини майдароқ қилиб тугиш керак. Бунда жилд 6х6 см катталигида квадрат қилиб кесилади. Тайёр мантини дастурхонга тортишда ҳар бир хўранда учун ликопга 2 донадан солиб, паловдан олдин берилади.

Палов мантининг хаамири учун 200 г ун, 0,5 чойқошиқ туз, қиймасига 400 г гўшт, 2-3 бош пиёз, 0,5 чойқошиқ туз ва мурч керак бўлади.

Коваток палов (ток оши)

Коваток паловга солинадиган гўшт икки қисмга бўлинади: бир қисми қовуриш учун тўғралади, иккинчи қисмига пиёз қўшиб қийма қилинади. Токнинг янги чиққан барглари териб ювилади,



сўнгра тескари томонига қийма солиб тугилади. Коваток очилиб кетмаслиги учун игнага ип ўтказиб, ипга тизилади ва алоҳида идишда бир қайнатиб олинади.

Палов «қовурма палов» усулида тайёрланади. Гуруч солишдан аввал зирвакка тайёрлаб қўйилган коваток солинади. Палов тайёр бўлгач, коваток титилиб кетмаслиги учун эҳтиётлик билан олиб қўйилади, ипи узиб ташлангач, коватокларни лаганга сузилган ошнинг устига қўйиб дастурхонга тортилади.

Коваток учун 500 г гуруч, 250 г гўшт, 4-5 бош пиёз, ярим чойқошиқдан мурч ва зира, 25-30 дона узум барги ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Палов учун 1 кг гуруч, 250 г гўшт, 250 г ёғ, 400 г сабзи, 2-3 бош пиёз, ҳар биридан 1 чойқошиғида зира, зирк, қалампир, таъбга кўра туз керак бўлади.

Самарқандча софаки палов

Гуруч 3-4 марта ювилгандан сўнг кастрюлькага солиб, тузли сувда (1 кг гуручга 1 л сув, 1 ошқошиқ туз ишлатилади) бир қайнатиб олинади. Сўнг суви силиқиши учун халтага солиб, илиб қўйилади.

Арчилган сабзи бутунлигича гўшт билан алоҳида идишда қайнатиб пиширилади. Сўнгра гўшт лўнда-лўнда қилиб, сабзи эса сомон шаклида тўғралади ва туз, мурч ёки қизил қалампир қўшиб, ҳаммаси аралаштирилади. Қозонда ёғни яхшилаб доғлаб, пиёз қизаргунча қовурилади. Сўнгра гўшт ва сабзига аралаштирилади.

Бу таом ҳар бир хўранда учун алоҳида коса ёки ликопга сузилади. Идишга аввал тайёрланган



гуруч солинади, устидан айлантириб ёғ, бетига эса тайёрланган сабзи, пиёз, гўшт аралашмаси солиниб, устидан яна ёғ қуйилиб, дастурхонга тортилади.

Бу паловга қўшиб истеъмол қилиш учун «алуволи» (олча)дан қилинган салат берилади.

Софаки палов учун 1 кг гуруч, 400 г гўшт, 400 г сабзи, 400 г пиёз, 300 г ёғ, таъбга кўра туз ва зира-ворлар керак бўлади.

Беҳили (ёки саримсоқли) палов

Беҳили (ёки саримсоқли) палов ҳам «қовурма палов» каби тайёрланади. Зирвак қайнаб чиққач, қозонга туки тозаланган ва уруғи олиниб, иккига бўлинган беҳи (ёки пўстининг бир қавати арчилиб, ўзаги олиб ташланган саримсоқ) солинади.

Палов тайёр бўлгач, беҳи (ёки саримсоқ)ни идишга олиб, палов аралаштирилади ва лаганга сузилади. Таом устига лўнда-лўнда қилиб тўғралган беҳи (ёки бўлакларга ажратилган саримсоқ) қўйилиб дастурхонга тортилади.

Беҳили (ёки саримсоқли) палов учун 1 кг гуруч, 300 г гўшт, 2-3 дона беҳи (200 г саримсоқ), 250 г ёғ, 400 г сабзи, 3-4 бош пиёз, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Тўғрама палов

Тўғрама палов қовурма палов сингари тайёрланади, фақат ошга кетадиган гўшт билан сабзининг тўртдан бир қисми зирвакда қовурилади, қолган қисми эса алоҳида идишда «софаки палов»га



тайёрлангандек пиширилади. Тайёр палов лаганга сузилгач, устига тўғралган гўшт ва сабзи солиниб дастурхонга тортилади.

Тўғрама палов учун 1 кг гуруч, 500 г гўшт, 800 г сабзи, 250 г ёғ, 2-3 бош пиёз ва таъбга кўра туз ва зираворлар солинади.

Коваток

Коваток - узумнинг ёш барглариغا қийма ўраб тайёрланадиган миллий таом. Коватокнинг коваток дўлма, буғлама коваток, коваток манти, коваток палов каби турлари бор.

Коваток дўлма

Бу таомни тайёрлаш учун ёғли қўй ёки мол гўшти ва пиёздан қийма қилиб, унга туз, мурч, қалампир қўшилади. Янги ток барглари териблиб, иссиқ сувда чайиб олинади ва ҳар бир баргга қийма солиб тугилади. Дўлмалар чок томони билан сув қуйилган қозонга териблиб, устига ликоп бостирилади. Шунингдек, қозонга суяк, сариёғ, туз ҳамда зираворлар солиш ҳам мумкин. Коваток дўлма жуда сушт оловда 20-25 дақиқа давомида пиширилади. Таом ликопларда шўрваси билан дастурхонга тортилади.

Коваток дўлма учун 100-120 дона узум брги; қиймаси учун 500 г гўшт, 500 г пиёз, таъбга кўра туз, мурч; шўрвасига 150 г суяк, 50 г сариёғ, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.



Буғлама коваток

Ток баргларидан «коваток дўлма» каби дўлмалар тайёрлаб, идишга териб қўйилади. Каттароқ қозон ёки кастрюлькага бир оз сув қуйиб, сувли қозонга эса тайёрланган дўлмалар идиши билан қўйилади. Қозонни буғ чиқмайдиган қилиб беркитиб, оловда 2 соатча қайнатилади. Сув қайнаганда дўлмали идишга тушмайдиган қилиб қуйилиши керак. Дўлмалар қайнаётган сувнинг буғида пишади. Тайёр таом ликопларда бетига сариёғ суртиб, дастурхонга тортилади.

Буғлама коваток учун 100-150 та узум барги; қиймаси учун 500 г гўшт, 500 г пиёз, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Коваток манти

Коваток дўлма каби тайёрланган дўлмалар мантиқосқонда манти сингари пиширилади. Пишиш муддати 20-25 дақиқа. Коваток манти ликопларда устига сариёғ ёки қаймоқ солиб, дастурхонга тортилади.

Коваток манти учун 100-150 та узум барги; қиймасига 500 г гўшт, 500 г пиёз, таъбга кўра мурч ва туз; бетига суртиш учун 2 ошқошиқ сариёғ керак бўлади.

Шавла

Шавланинг ичак шавла, қовурма шавла, ловия шавла, ўрикли (туршакли) шавла ва бошқа хиллари бор.



Қуюқ таомлар

Шавла тайёрлаш учун гўшт лўнда-лўнда қилиб, сабзи сомон шаклида, пиёз паррак-паррак қилиб тўғралади. Барча масаллиқ худди паловнинг зирваги каби пиширилиб, помидор ёки томат қўшилади. Масаллиқ яхши қовурилгач, сув қуйиб қайнатилади, туз ва зираворлар солиб, таъми ростланади. Сўнгра ювиб, тозаланган гуруч солиниб, кавлаб пиширилади. Агар гуруч солинганда суви камлик қилса, яна қайноқ сув қўшса бўлади, лекин бу шавланинг таъмига таъсир қилиши мумкин; шунинг учун бир марта қуйгандаёқ ўлчовни тўғри олган маъқул. Суви тортилиб, гуручи бир-бирига қовушгач, таом тайёр ҳисобланади. Тайёр таом оловдан олиниб, қопқоғи ёпилган ҳолда 10-15 дақиқа «дам едирилади». Шавла лаганда юзига кўк пиёз сепиб, сўнг дастурхонга тортилади.

Шавла тайёрлаш учун 600 г гуруч, 400 г гўшт, 350 г ёғ, 2-3 бош пиёз, 400 г сабзи, 2-3 дона помидор ёки 2 ошқошиқ томат, юзига сепиш учун ярим боғ кўк пиёз керак бўлади.

Ичак шавла

Ичак шавла ҳам худди юқоридагидек қилиб тайёрланади, фақат гўшт ўрнига қўй ёки молнинг ёғли ичаги тўғраб солинади.

Ичак шавла учун 600 г гуруч, 400 г ичак, 300 г ёғ, 2-3 бош пиёз, 400 г сабзи, 2-3 дона помидор ёки 2 ошқошиқ томат, таъбга кўра зираворлар керак бўлади.

Қовурма шавла

Қовурма шавла учун гўшт лўнда-лўнда, пиёз паррак-паррак, картошка ва сабзи эса кубик



шаклида тўғралади. Барча масаллиқ помидор билан қўшиб қовурилади. Масаллиқ қовурилгач, қозонга тозалаб ювилган гуруч солиниб, 5-7 дақиқа аралаштириб қовурилади. Сўнгра сув қўшиб қайнатилади, туз, зираворлар солиб пишириш охирига етказилади. Шавла 10-15 дақиқа дам егач, лаганга сузилиб, дастурхонга тортилади.

Қовурма шавла учун 600 г гуруч, 300 г гўшт, 3-4 дона пиёз, 300 г сабзи, 3-4 та картошка, 2-3 дона помидор ёки 2 ошқошиқ томат, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Ловияли шавла

Пиёзни халқасимон тўғраб, қизиб турган ёғда қизартирасиз. Сўнг сомон шаклида тўғралган сабзи, парракланган булғор қалампири ва бўлакланган помидор солиб, қовуришни давом эттиринг. Сув қуйиб, масаллиқларни чала пишгунича милдиратиб қайнатасиз.

Олдиндан ивитиб қўйилган гуручга ловия аралаштириб, қайнаётган зирвак устига соласиз ва яна сув қуйиб, гуруч эзилиб пишгунича қайнатасиз. Шавланинг таги куймаслиги учун тез-тез кавлаб турилади. Таом тайёр бўлгач, оловни ўчириб, қозон қопқоғини ёпасиз ва шу ҳолатда ўн беш дақиқача димлайсиз. Шавлани лаганга сузиб, юзига майда қирқилган ошкўклар сепиб, дастурхонга тортасиз.

Ловияли шавла пишириш учун 400 г гуруч, 200 г ловия, 4-5 та сабзи, 2 бош пиёз, 2 дона помидор ва бир дона булғор қалампири (истасангиз; бир дона



аччиқ қалампир ҳам солиб юборинг), таъбга кўра туз, 0,5 бош шивит ёки пиёз зарур бўлади.

Ўрикли шавла

Ёғ доғлангач, аввал гўшт қовуриб олинади, сўнг пиёз жазланади. Сабзи сомонча шаклида тўғралади. Қозонга солиниб, бир-икки аралаштирилади. Сўнг тўғралган помидор солиниб, то сели чиққунча жазланади. Кейин сув қуйиб, 1-1,5 соат милдиратиб қайнатилади. Шундан сўнг туршаклар солинади. Барча масаллиқ ярим тайёр ҳолга келганда кубик (2х2х2 см) қилиб тўғралган картошка ва гуруч солинади. Яна сув қуйиб, кавлаб-кавлаб пиширилади. Тузи ростланади. Таом суви буғланиб, гуручи эзилиб пишгач, олов ўчирилиб, 10-15 дақиқа димланади.

Ўрик шавла учун 300 г гўшт, 250 г ўрик (туршак), 600 г гуруч, 250 г ёғ, 2-3 та пиёз, 5-6 та сабзи, 2 та картошка, 2-3 помидор, 1 чойқошиқ зира, туз керак бўлади.

Эслатма: фақат пиёзнигина қовуриб, гўшт ва сабзини сувга солиб тайёрланган шавлага ўрик солинса, бу таом меъда ҳазм йўллари бўйича айрим касалликларни даволашда яхши наф келтиради.

Ширгуруч

Ширгуруч - сут ва гуручдан тайёрланадиган қуюқ таом. Гуручни тозалаб, 3-4 марта ювилади. Қозонга ярим литрча сув қуйилади. Сув қайнаб чиққач, тайёрланган гуруч ва озгина туз солинади.



Гуруч пишгач, сут қуйилади. Сут гуручга сингишига қараб уч-тўрт марта бўлиб-бўлиб қуйилиши, таом эса тўхтовсиз кавлаб турилиши лозим. Гуруч эзилиб, сутни батамом шимиб олганидан сўнг қозон оловдан олинади ва 5-6 дақиқа дам едирилади. Тайёр ширгуруч лаганга сузилиб, бетига сариёғ билан шакар қўшиб, дастурхонга тортилади.

Ширгуруч учун 1 кг гуруч, 2 л сут, 0,5 л сув, 100 г сариёғ, 2-3 ошқошиқ шакар, бир чимдим туз керак бўлади.

Қўй гўштидан бўзартма (озарбайжонча таом)

Бу таомни тайёрлашда қўй гўштининг лаҳм жойи танланади. Уни майдароқ қирқиб, қўй ёғи ёки сариёғда қовуриб, яссироқ кастрюлькага жойлаб, устига озгина сув ёки бульон қуйиб, бир оз ёғда қовурилган пиёз, помидор, кўкатлар солиб, ўртacha оловда етилгунча димланади. Ҳар порцияга бир парракдан лимон қўшиб тортилади.

600 г қўй гўшти учун 4-5 ошқошиқ қўй ёғи ёки сариёғ, 3 дона пиёз, 5-6 дона помидор, таъбга кўра лимон, туз, кўкат керак бўлади.

Карси хоровац (арман таоми)

Қўй гўштининг ёғсиз жойини бўлакларга бўлиб, сирли кастрюлькага солиб, тузи ростланади. Унга пиёз, кўкатлар ва лимон шарбатидан сепиб, салқин жойга қўйилади. 6-7 соат ўтгач, сихга 1 гўшт, 1



Қуюқ таомлар

ёғ териб, кўмир чўғида пиширилади. Таомни ликопчага солиб, ёнига пиёз ва кўкатлар қўшиб, дастурхонга тортилади.

1,5 кг ёғли қўй гўшти учун 200 г думба ёғи, 500 г пиёз, 1/2 лимон ёки 2 ошқошиқ лимон кислота, таъбга кўра туз ва майда қизил қалампир керак бўлади.

Қуйруқ-баур (қозоқча таом)

Қўйнинг думба ёғини каттароқ бўлақларга бўлиб, совуқ сувга солиниб, баланд оловга қўйилади, бир қайнаб чиққач, оловни пасайтириб пишириш давом эттирилади. 15 дақиқа ўтгач, жигар, сўнгра туз, қалампир солиб, тайёр бўлгунча қайнатилади. Пишган думба ва жигар сузиб олиниб совитилади ва паррак-паррак қилиб дастурхонга бодринг ёки помидор, кўк нўхат, пиёз қўшиб дастурхонга тортилади.

200 г думба ёғи учун 600 г жигар, таъбга кўра туз, мурч керак бўлади.

Табака

Бу таом семизроқ жўжадан тайёрланади. Ёш товуқ бўлса ҳам бўлаверади.

Парранда тозалангач, ювилади. Қоқ ўртасидан бўлиб, ҳар палласини тўқмоқ билан сир томонидан уриб пачоқланади. Шунда товага яхши жойлашади ва бир текис пишади.

Товуқ ёки жўжа гўштига кашнич уруғи, мурч ёки майда қизил қалампир, туз, зира суртиб, тоғорачага



солинади. Устидан бир стакан минерал суви ҳам қўйилади. Бу ками 5-6 соат туриши керак. Шундан сўнг сели силқитилиб, товада қовурилади. Қовуриш усули мана бундай: товага 2 ошқошиқ сариеғ ёки ёғ солиб, ярим палла товук гўшти қўйилади-да (товага сиғса, иккинчи палла ҳам қўйилади), қопқоқ ёпиб, устидан оғир нарса бостириб қўйилади. Ўртача алангадаги ўтга қўйилади. Бир ёғи қовурилиб бўлгач, иккинчи томони ағдарилади. Табакага қўшиб тортиладиган помидор шарбатини ҳам олдиндан тайёрлаб қўйиш керак. Бунинг учун магазиндаги тайёр шарбатдан фойдаланилса ҳам бўлади.

Помидор шарбатининг бир литрига 4-5 палла саримсоқпиезни қирғичда қириб солинади, ярим боғ укропни майда кертиб қўшилади, таъбга қараб туз, майда қалампир, мурч қўшилади. Идишнинг оғзини ёпиб, бир кун музлаткичда сақланади. Ҳар бир кишига салкам бир пиёладан қўйиб, табака билан бирга дастурхонга тортилади.

Грузинча табака

Тозаланган жўжа кўкрагидан иккига бўлинади, ҳар икки бўлак уриб яссиланади ва ичи-сиртини тузлаб, майда қалампир сепилади.

Қиздирилган ёғли товага жўжанинг тери томонини қўйиб, тарелка билан беркитилади ва унинг устига оғирроқ нарса бостириб, димлаб пиширилади. Томат соуси билан тортилади.

2 дона жўжа учун 2 ошқошиқ сариеғ, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.



Чанахи (грузинча таом)

Ёғли қўй гўшти бўлақларга бўлинади (ҳар бири 50-60 г.дан). Каттароқ кубик шаклида тўғралган картошка, паррак-паррак қилиб тўғралган помидор, пиёз, ошқўқлар (петрушка, сельдерей, кашнич) тайёрланади. Майда тўғралган қўй ёғига ошқўқлар аралаштириб, бақлажоннинг уруғи олиниб, ичига тиқилади. Барча масаллиқлар идишга (яхшиси сопол идишга) солинади ва бульон ёки сув қуйилади ҳамда 1 дона қалампир, томат-пюре, туз, майдаланган саримсоқ пиёз, дафна япроғи солиб, идиш қопқоғини ёпиб, яхшилаб пиширилади.

500 г қўй гўшти учун 500 г картошка, 5-6 дона помидор, 3 ошқошиқ томат-пюре, 200 г бақлажон, 5 дона пиёз, 2-3 дона қалампир, таъбга кўра ошқўқлар (кашнич, петрушка, сельдерей) ва туз керак бўлади.

Чекдирма (туркманча таом)

Ёғли суякли қўй гўшти майдаланади, доғланган ёғда усти қизаргунча қовурилади, кейин йирикрок тўғралган картошка, помидор, пиёз солиб, тузини ростлаб, бир оз қовуриб сув солинади-да, паст оловда димлаб пиширилади.

600 г ёғли қўй гўшти учун 3 ошқошиқ қўй ёғи, 400 г картошка, 4-5 та помидор, 1 дона пиёз, таъбга кўра туз, қалампир керак бўлади.



Қиймали шницел

Пайлардан тозаланган гўшт гўштқиймалагичдан ўтказилади. Қиймага туз, мурч қўшиб, қалинлиги тахминан 0,5 см келадиган кулчасимон шакллар ҳосил қилинади, улар толқонга буланиб, қиздирилган ёғда икки тарафи қизаргунча қовурилади. Ликопчага солинган шницел устига қиздирилган ёғ қўйилади.

Таом қовурилган ёки қайнатиб эзилган картошка, кўк нўхат ва бошқа гарнирлар билан дастурхонга тортилади.

5-6 шницел учун 500 г гўшт, 1/2 стакан толқон, 4 ошқошиқ ёғ ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Яхна шолғом

Шолғомни арчиб, паррак-паррак қилиб кесилади, бетига бироз туз сепиб, мантиқосқонда буғда 20 дақиқа пиширилади. Иссиқ шолғом бетига сариеғ суртилиб, олиб қўйилади. Совигач, ликопчаларга солиб дастурхонга тортилади (1 кг шолғомга ярим чойқошиғида туз, бир ошқошиқда сариеғ ишлатилади).

Шолғом дўлма

Шолғом арчилгач, ўртаси пичоқ билан ўйилиб «косача» ҳосил қилинади, туз сепиб қўйилади. Қўй ёки мол гўшtidан қийма тайёрланиб, унга пиёз ва гуруч аралаштирилади. Тайёр қийма шолғомнинг



ўйилган жойига тўлдирилади ва мантиқосқонда 30-40 дақиқа буғда пиширилади. Тайёр таом устига сариёғ ёки қаймоқ солиб, дастурхонга тортилади.

10-12 дона шолғомга 0,5 кг гўшт, 150-200 г гуруч, 2 дона бош пиёз, таъбга кўра мурч ва зиравор, ярим стакан қаймоқ ёки 100 г сариёғ ишлатилади.

Шолғом суюқ овқатлар (мастава, шўрва), палов ҳамда турли салатлар тайёрлашда ҳам ишлатилади.

Ичига товуқ солинган беҳи

Беҳини ювгач, тенг иккига бўлиб, ўртасини олиб ташланг. Пиёзни ёғда қовуринг. Беҳининг ярмини тўртбурчак шаклда тўғраб, пиёзга қўшинг. 5-7 дақиқа димлансин. Товуқ тўшини териси ва суякларидан тозалаб, майдалаб тўғрагач, уни ҳам пиёз ва беҳи билан аралаштиринг. Майонез билан сметана қўшинг, туз сепиб, мурчланг. Яхшилаб аралаштиргач, беҳининг қолган ярмиси ичига солинг. Устига сухари талқони сепинг. Сўнг ағдариб, духовкада 40 дақиқа пиширасиз.

Бунинг учун 1 та каттакон беҳи, 1 та пиёз, яримта товуқ тўши, ярим чойқошиқ туз, ярим чойқошиқ мурч, 1 ошқошиқ майонез, 1 ошқошиқ сметана, 1 ошқошиқ сухари талқони керак бўлади.

Ичига картошка тикилган ўрдак

Арчилган картошка бутунлигича ёки паррак-паррак қилиб тўғралган ҳолда яхши қизиган ёғ (пазандалик маргарини ёки сариёғ)да қовурилади, таъбга кўра тузланади. Тайёрланган ўрдакнинг



сирти ва ичига туз сепиб, қовурилган картошка билан тўлдирилади. Ўрдақ қорнидаги тешиги тикилиб, орқаси билан қозонга қўйилади. Ўрдақ ёғли бўлса, 1/2 стакан иссиқ сув ёки бульон (гўшт ёки товуқ бульони) қўйилади, ортиқроқ бўлса - қизиган ёғ қўйиб, 1-1,5 соат давомида газ духовкасида пиширилади. Ўрдақни бир текисда қовуриш учун вақти-вақти билан ағдариб турилади. Тайёр ўрдақ пичоқ ёки махсус қайчи ёрдамида бўлақларга бўлиниб, дастурхонга тортилади.

Беф-строганов

Беф-строганов - мол гўштиниң сон қисмидан тайёрланадиган қуюқ таом. Беф-строгановни икки усулда тайёрлаш мумкин:

1-усул. Юпқа бўлақларга тилиб қўйилган ва уриб юмшатишган гўшт узунчоқ (узунлиги 3-4 см ва йўғонлиги 0,5 см) қилиб кесилади. Доғланган ёғда аввало гўшт қовурилади, сўнг устига товада қовуриб олинган пиёз, томат-пюре ёки томат соуси солиб, яна 5-7 дақиқа давомида қовурилади ва ун, сметана ҳамда бульон қўшиб, 2-3 дақиқа қайнатилади. Таомга керагича туз ва мурч қўшилади.

2-усул. Таом пиширишдан 1,5-2 соат олдин тилимланган гўшт туз, мурч ва майда тўғралган пиёз билан қориштириб қўйилади. Ун билан ёғ яхшилаб аралаштирилгач, бир оз қовурилади, устига бульон (ёки сув) қўйилади, бир чойқошиғида тайёр горчица (хантал) солиб, қумоқлари йўқолгунча яхшилаб аралаштирилади ва қайнатилади. Масаллиқ қайнагач, қозонга сметана ва томат-пюре солинади.



Тайёр қайлага яхшилаб қовурилган гўшт билан пиёз солинади ва қопқоғи беркитилиб, сусл оловда ёки духовкада тахминан 25-30 дақиқа давомида (гўшт юмшагунча) димланади. Беф-строгановнинг гарнирига қовурилган ёки қайнатиб эзилган картошка қўйиб, дастурхонга тортилади.

500 г лаҳм гўшт учун 3 ошқошиқ ёғ (сариеғ ёки қиздирилган мол ёғи, маргарин ёки зайтун ёғи), 1 ошқошиқ буғдой уни, 150 г сметана, 1,5-2 стакан бульон (ёки сув), 1 ошқошиқ соус ёки 2 ошқошиқ томат-пюре, 3 бош пиёз, таъбга кўра туз ва туйилган мурч керак бўлади.

Ростбиф

Ростбиф - мол гўштининг биқин пуштимағиз қисмидан тайёрланадиган қуюқ таом. Гўштни пай ва ортиқча ёғларидан ажратиб, тузлаб, мурчлаб, яхлитлиғича қизиб турган ёғда текис қобиқ ҳосил бўлгунча (25-30 дақиқа) қовурилади, сўнг дастурхонга қўйиб, қовуриш давом эттирилади. Ҳар 10-15 дақиқада қовурилаётган ростбиф устига оздан ёғ қуйиб турилади. Гўштининг қобиғи пушти ранг бўлгунча (қовурилиш вақти гўшт бўлагининг катта-кичиклигига қараб, 30 дақиқа ёки ундан ортиқ ҳам бўлиши мумкин) қовурилади. Гўштни ортиқча қовуриб юбормаслик керак, акс ҳолда у қаттиқ бўлиб қолади. Ростбиф иссиқ ҳамда совуқ ҳолда истеъмол қилиниши мумкин. Тайёр ростбиф тилимлаб кесилади ва лycopчага терилади, устидан қовуриш жараёнида ҳосил бўлган сардак қуйилиб, дастурхонга тортилади. Ростбиф совуқ ҳолида



истеъмол қилинадиган бўлса, аввал совитиб, кейин кесиб, дастурхонга тортилади.

Иссиқ ростбифнинг гарнири қайнатиб пиширилган ёки қовурилган картошка, устига ёғ қуйилган турли пишган сабзавотлар, макарон ва ҳоқазо бўлиши мумкин; совуқ ростбиф янги узилган бодринг, помидор, карамдан тайёрланган салат, сиркаланган майда бодринг ва шу кабилар билан истеъмол қилинади.

500 г гўшт (лаҳм) учун 1 ошқошиқ ёғ (мол ёғи), таъбга кўра мурч ва туз керак бўлади.

Гуляш

Гуляш - мол ва қўй гўшtidан тайёрланадиган қуюқ таом. Гўшт майда бўлақлар (20-25 г.дан)га бўлинади, туз ва мурч сепиб, пушти ранг бўлгунча қовурилади. Сўнг қозонга сув (1,5-2 стакан) ёки қуруқ шўрва қуйиб, димлаб қўйилади (40-45 дақиқа). Бошқа қозонда пиёздоғ қилинади, томат-пюре ва ун қўшиб, қовуриш давом эттирилади, сўнгра гўшт димланганда ҳосил бўлган сели қўшиб қайнатилади. Қайлага майдаланган саримсоқ, дафна япроғи, таъбга кўра сариёғ қўшилади ва гўшт устига қўйилади. Таом тайёр бўлгунча димлаб пиширилади.

Гуляшнинг гарнирига қовурилган ёки қайнатиб пиширилган карам, сабзавот қўйиб дастурхонга тортилади.

500 г лаҳм гўшт учун 2 ошқошиқ ёғ, 2 бош пиёз (100 г), 2,5 ошқошиқ томат-пюре, 1 ошқошиқ буғдой уни, 0,5 стакан сметана уни, 0,5 стакан сметана,



таъбга кўра туз ва туйилган мурч, 2 дона дафна япроғи, бир бўлак саримсоқ керак бўлади.

Ажабсанда

Бу таом буғда пиширилади. Катта ва кичик ҳажмли иккита идиш керак бўлади. Картошка кубик, сабзи сомонча, помидор тилик ёки паррак, пиёз халқа қилиб тўғралади. Саримсоқпиёз доналарга ажратилади. Гўшт ва ёғ бош бармоқнинг биринчи бўғими катталигида лўнда кесилади. Аччиқ қалампир ва болгарлар майда тўғралиб, кашнич билан укропга аралаштирилади.

Кичик идишга бир қатлам картошка солиб, ўзига лойиқ туз ва мурч, майдаланган ошкўк сепинг. Иккинчи қатламга сабзи солиб, бунинг ҳам тузи ростланади. Учинчи қатлам помидор бўлади, унга туз, ошкўклар сепилади. Тўртинчи қатлам пиёз, бешинчи қатлам саримсоқ, олтинчи қатлам гўшт ва ёғ бўлади. Булар терилган кичик идиш катта идин ичига солиниб, идишлар оралиғига сув қуйилади. Кичик идиш оғзи очиқ, каттасиники эса ёпиқ бўлади. 2 соат муддатда қайнатилади. Агар сув камайиб қолса, қайноқ сув қуйилади. Қанча узоқ қайнаса (5 соат), шунча ширин бўлади.

Бу таом учун 2-3 та картошка, 2-3 та сабзи, 3-4 та помидор, 2-3 та пиёз, 2 та болгар қалампир, 1 қўзоқ аччиқ ва чучук қалампир, 1 бош саримсоқ, 1 боғ кашнич, укроп, 0,5 кг гўшт, 200 г қўй ёғи, зира ва туз керак бўлади.

Бифштекс

Бифштекс - лаҳм гўшtdан тайёрланадиган қуюқ таом. Пайлардан тозаланган гўштининг



лаҳм қисмлари 100-150 г. (қалинлиги 2-3 см.)ли бўлақларга бўлинади. Ҳар бир бўлақ бир оз уриб юмшатилади, таъбга кўра туз ва мурч сепилади. Шу тариқа тайёрланган гўшт қизиган ва ёғ суртилган товада 15 дақиқа давомида қовурилади.

500 г лаҳм гўшт (4 кишилик) учун 2 ошқошиқ доғланган ёғ керак бўлади.

Қиймали бифштекс

Пайлардан тозаланган лаҳм гўшт пиёз билан бирга гўштқиймалагичдан ўтказилади. Қиймага озгина майдаланган думба ёғи, туз, мурч, 1/2 стакан сув қўшиб, обдан аралаштирилади. Ҳосил бўлган массадан думалоқ кулчалар ясалади.

500 г лаҳм гўшт (4 кишилик) учун 100 г думба, 1 бош пиёз, 2 ошқошиқ ёғ, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

Бифштекс гарнирига қовурилган картошка (узунчоқ қилиб тўғралган), кўк нўхат, йирик қирғичда қирилган хрен берилади. Ҳар бир бифштекс устига биттадан қовурилган тухум қўйиб бериш ҳам мумкин.

Ромштекс

Ромштекс - мол гўшtidан тайёрланадиган қуюқ таом. Гўштнинг биқин қисмлари ювилиб, пайларидан ажратилганидан сўнг йўғонлиги 1 см келадиган бўлақларга бўлиниб, гўштюмшатгич билан уриб юмшатилади. Юмшатиладиган гўшт бўлақларига туз ва мурч сепиб, ийланган тухумга ботириб, сўнг толқонга булаб олинади. Шу тариқа



тайёрланган гўшт ёғи яхши қизиб турган товада тайёр бўлгунча қовурилади (10-15 дақиқа). Дастурхонга тортишдан олдин ромштекс устига иссиқ эритилган ёғ қуйилади.

Гарнирга қовурилган картошка, қайнатиб пиширилган сабзи, кўк нўхат ва димлаб пиширилган карам берилади.

Гўштли рулетлар

Гўштли рулетлар - сур (дудланган), дудлаб пиширилган ва пиширилган мол ёки қўй сонидан тайёрланган маҳсулотлар.

Гўштли рулетлар тайёрлаш учун тузланган сон гўштининг суяклари олиниб, лаҳм қисми чўзинчоқ қилиб ўралади ва каноп билан маҳкам боғланиб дудланади (дудланган рулетлар) ёки пиширилади (пиширилган рулетлар). Рулетларни дудлаб, сўнг пишириш ҳам мумкин.

Мол ва қўй гўшtidан дудлаб пиширилган рулетлар фақат орқа сонидан тайёрланади.

Рулетлар дастурхонга яхна газак ва қовурилган ҳолда тортилади. Уй шароитида рулетларни қоронғи ва салқин жойда сақлаш лозим. Целлофан, пергамент ёки озиқ-овқат фольгаси (нам ўтказмайдиган қоғоз)га ўраб пиширилган рулетларни музлаткичда икки суткадан ортиқ сақлаш тавсия этилмайди. Кесилган қайнатилган рулетни харид қилган куниеқ истеъмол қилиш лозим.

Пўстдумба рулети

Тозаланган пўстдумбанинг ёғли томонига гўшт, жигар, буйрак ва бошқа ич маҳсулотларидан



тайёрланган қийма 1,5 см қалинликда ёйиб солинади ва бир четидан рулет қилиб ўралади. Шу каби тайёрланган рулет каноп билан айлантириб боғлангач, сувга солиниб, 1,5-2 соат милдиратиб қайнатилади. Тайёр бўлган рулет совитилиб, паррак-паррак қилиб кесилади ва дастурхонга сабзавотлардан тайёрланган салат билан яхна таом сифатида тортилади. Шўрваси алоҳида истеъмол қилинади.

Пўстдумба рулети учун 1 қўйнинг думбаси, қийма учун 200 г гўшт, 1 та буйрак, 1 та юрак, 1 та жигар, 2 бош пиёз, 1 та хом тухум, 1 чойқошиқ зира, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

Хуштаъм гўшт

Гўшт 2 см.ли тўртбурчак шаклида тўғралади, қиздирилган кунгабоқар ёғида ҳар тарафлама 2 дақиқадан қовуриб олинади. Унга майда тўғралган пиёз ва саримсоқ солинади, масалликлар ҳаммаси биргаликда 2-3 дақиқа қовурилади. Томат пастаси аралаштирилади, бир оз қизартирилади, шўрва қўйилади. Дафна япроғи, лимон пўсти, зира, райхон, туз ва мурч солинади. Қозон қопқоғи ёпилади ва паст оловда 1 соат димланади. Заруратга қараб яна бир оз шўрва қуйиш мумкин. Тайёр бўлгач, гўштга майдаланган қизил булғор қалампири сепилади ва ликопчаларга солинади. Ҳар бир идишга оз-оздан сметана қўшилади ва мурч сепилади.

Бу таом учун 400 г мол гўшти, 2 та пиёз, 3 та саримсоқ бўлакчаси, 2 ошқошиқ томат пастаси, 1 л шўрва, 1 та дафна япроғи, 1 чимдим қирилган



лимон пўсти, 1/2 чойқошиқ майдаланган зира, 1/2 ошқошиқ қуритилган райхон, туз, мурч, 2 чойқошиқ майдаланган қизил булғор қалампири, 150 г сметана керак бўлади.

Яхна гўшт

Қўй ёки мол гўштининг камёғ, камсуяк қисмлари олиниб, катта-катта бўлақларга бўлинади. Қайнаб турган сувга солиб пиширилади. Шўрвага туз, янчилмаган мурч, лавр япроғи, укроп ва қизил қалампир солиб, 1-1,5 соат милдиратиб пиширилади. Пишгач, гўшт совутилади.

Бунинг учун 1 кг гўшт, 10-12 дона мурч, 1 боғ укроп, 1 дона қизил қалампир, 1 дона лавр япроғи, туз керак бўлади.

Қовурилган эскалоп

Қовурилган эскалоп - бузоқ, қўй гўштлиридан тайёрланадиган қуюқ таом; одатда эскалоп қўй, бузоқ тўши (бел қисми)дан кесиб олиниб, 1 кишига икки тилимдан қилиб тайёрланади. 1,5-2 см қалинликда кесилган гўшт тилимлари бир оз уриб юмшатилади ва тузлаб, мурч (қалампир) сепиб, ёғ солиб қиздирилган товада иккала томони қизаргунча қовурилади. Гўшт тайёр бўлгач, идишга олинади, гўшт қовурилган товага 0,5 стакан гўштли бульон қуйиб, 2-3 дақиқа қайнатилади ва ҳосил бўлган сардакни сузиб олиб, эскалоп устига қуйилади. Гарнирга қовурилган картошка, картошка пюреси, кўк нўхат, макарон, ғарғўша



қилиб пиширилган гуруч ёки гречиха бўтқаси берилади.

Арманча бостирма кабоб

Бу таомни тайёрлаш учун мол гўшти ишлатилади. Уни бўлақларга бўлиб (ҳар бири тахминан 30 г), идишга солиб тузланади. Пиёз сирка билан аралаштириб, устига солинади ва салқин ерга қўйилади. 6 соат ўтгач, сихга териб, кўмир чўғида пиширилади. Дастурхонга пиёз, кашнич, петрушка, помидор, қовурилган бақлажон билан бирга тортилади.

1 кг гўшт учун 1 бош пиёз, 1 ошқошиқ узум сиркаси, помидор, таъбга кўра қалампир, туз, кўкатлар керак бўлади.

Тандир кабоб

Қўй ёки мол гўштининг ёғсиз жойини қалинлиги 2-3 см, оғирлиги 100-150 г келадиган бўлақларга бўлиб, намакобга ботириб олинади. Сўнг бетига ун, мурч, зиралардан тайёрланган урвоқ сепилиб, тандирга ёпиб, қизаргунча пиширилади. Чўғ кул билан ёпилиб, 10-15 дақиқа димланади.

600-700 г гўшт учун 3-4 ошқошиқ ун, 1 чойқошиқ мурч, зира, намакоб керак бўлади.

Қийма кабоб

Ёғли қўй гўшти билан пиёз гўштқиймалагичдан 2 марта ўтказилади. Тухум чақиб солинади, туз ва қалампир аралаштирилади. Қиймадан 50-60 г.ли



кифталар ҳосил қилиниб, узунасига сихга ўтказилади. Кифта бетига ун сепилади ва чўғда пиширилади.

Тайёр кабоб сирка қўшилган пиёз ёки салат билан дастурхонга тортилади.

Қийма кабоб учун 1 кг лаҳм гўшт, 3 бош пиёз, 1 дона тухум, 3-4 ошқошиқ ун, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Помидор кабоб

Помидорнинг серёт навларидан ўртача катталикдагилари танлаб олинади. Совуқ сувда ювиб, ҳар бир сихга 3-4 тадан ўтказилади ва кабоб сингари чўғда пиширилади.

Тайёр помидор кабоб иссиқ намакобга ботириб олинади ёки сихдан олиб ликопга солингандан кейин устига майда туз, қалампир ва майда тўғралган пиёз солиб дастурхонга тортилади.

Помидор кабоб учун 1 кг помидор, 300 г пиёз, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади. Бу кабоб гўштли кабобларга гарнир қилиб берилади.

Азу

Азу - мол ва қўй гўштининг лаҳм қисмидан тайёрланадиган қуюқ таом. Гўшт парда ва безлардан тозаланади, эни 2 см ва узунлиги 3-4 см қилиб нимталанади ва усти пушти ранг бўлгунча товада қовурилиб, сўнг қозонга солинади. Томат ёки тўғралган помидор, майда тўғралган ва қовурилган пиёз қўшиб, устидан шўрва ёки иссиқ сув солинади. Таом усти берк ҳолда паст оловда 40-50 дақиқа



дамланади. Масаллик дам егач, қозонга бир оз қовуриб қизартирилган йирик картошка, майда тўғралган бодринг, туз билан эзилган саримсоқ, туйилмаган мурч ва шакар солиб, паст оловда тайёр бўлгунча яна дамланади. Таомни дастурхонга тортишдан олдин устига майда тўғралган кашнич, петрушка ва укроп сепиш тавсия этилади.

500 г лаҳм гўшт учун 300 г картошка (арчилган), 2-2,5 ошқошиқ ёғ, 2 дона пиёз, 2-3 ошқошиқ томат, 2-3 дона тузланган бодринг, 3-4 бўлак саримсоқ, 1 чойқошиқ туз ва шакар, 4-5 дона туйилмаган мурч керак бўлади.

Қази

Қази - от гўштидан тайёрланадиган яхна таом. Қази тайёрлаш учун от гўшти ва ёғи узунлиги 10-15 см, кўндаланг қирқими эса 3-4 см.ли қилиб тилимланади. Гўшт ва ёғ тилимлари тоғорага солиниб, туз, мурч ва зира билан яхшилаб аралаштирилади. Тайёрланган маҳсулотни дока билан ўраб, бир неча соат (4 соатдан 24 соатгача) салқин ерда сақлаш лозим.

Отнинг ичаги ағдарилиб, совуқ сувда яхшилаб ювилади, шилимшиқ моддаси эса туз билан ишқаб тозаланади. Тозаланган ичак яна 3-4 марта сув билан чайилади. Сўнггра ичакнинг бир учига чўп суқиб, каноп ип билан тугилади, иккинчи учидан эса тайёр тилимлар бир ёғ, бир гўшт қилиб тикилади. Ичак тўлгач, иккинчи томони ҳам боғланиб, салқин жойга олиб (ёки осиб) қўйилади. 2-3 кундан сўнг қази тайёр бўлади.



Қази совуқ сув қуйилган қозонда 1,5-2 соат давомида милдиратиб пиширилади. Сув қайнаб чиққач, кўпиги олиниб, бир неча ерига игна урилади. Пишган қази совутилиб, норинга кўшилади ёхуд паррак-паррак қилиб кесиб, майда тўғралган пиёз ёки салатлар билан дастурхонга тортилади.

Қази тайёрлаш учун 1 кг гўшт, 500 г ёғ, 40-50 см ичак, 50 г туз, 15 г туйилган мурч ва 25 г зира керак бўлади.

Қарта

Қарта - от гўштининг қарта қисмидан тайёрланадиган яхна овқат. От гўштининг қарта қисмини катта-катта бўлақларга бўлиб, туз, мурч, зира ва узум сиркаси сепиб, 10 соатча салқин ерга олиб қўйилади. Тайёр масаллиқ қайнаб турган сувга солиниб пиширилади. Шўрвасига пиёз, сабзи, дафна япроғи, туйилмаган мурч қўшиб, 2 соат суст оловда милдиратиб қайнатилади. Тайёр маҳсулот олиб совутилади ва майда бўлақларга бўлиниб, салатлар билан бирга дастурхонга тортилади. Шўрваси истеъмол қилинмайди.

Бу таомга 1 кг қарта, 1 чойқошиқ туз, 2 чойқошиқ узум сиркаси керак бўлади. Шўрвасига ярим бош пиёз, яримта сабзи, 5-6 та дафна япроғи, 10-12 дона туйилмаган мурч солинади.

Ҳалим

Ҳалим - буғдой ва мол гўштидан тайёрланадиган қадимий қуюқ таом. Бухоро ва Самарқанд вило-



ятларида «ҳалиса» деб ҳам номланади. Ҳалим мавсумий таом ҳисобланиб, қайроқи буғдойнинг янги ҳосили йиғилгандан сўнг (июл, август, сентябр ойларида) йилда бир марта тайёрланади.

Ҳалим тайёрлаш учун қайроқи буғдой бир оз намланиб, ёғоч кели (ҳовонча, ўғир)да туйилиб, совуқ сувда ювилади, сўнг 5-6 соат давомида илик сувда ивителиади.

Ёғи қиздирилган қозонда лўнда-лўнда (50-60 г.ли) қилиб тўғралган гўшт қизаргунча қовурилади, сўнг тайёрлаб қўйилган буғдой солиниб, дарҳол сув қуйилади ва 1,5-2 соат давомида милдиратиб қайнатилади. Таом тўхтовсиз ковлаб турилиши лозим. Агар буғдой пишмай туриб суви буғланиб кетса, оз-оздан қайноқ сув қуйиб турилиши лозим.

Ҳалимнинг буғдойи эзилиб, гўшти эса ҳил-ҳил бўлиб пишгач, тузи ростланади ва олови пасайтирилиб, 2-3 соат давомида «дам берилади».

Тайёр таом лаганга сузилиб, юзига туйилган мурч ва долчин сепиб дастурхонга тортилади.

Ҳалим халқ табобатида ошқозон ва ичак яллиғланиши, колит каби касалликларда шифобахш таом сифатида тавсия этилади.

4-5 кишилиқ ҳалим учун 1 кг буғдой, 600 г гўшт, 400 г ёғ, таъбга кўра туз ва долчин керак бўлади.

Яхна жигар

Қўй ва мол жигарини парда ва ўт йўлларида тозалагандан кейин совуқ сувда ювиб, сувда қайнатилади. Шўрвасига пиёз, саримсоқ ҳамда ошкўклар солинади. Жигар пишгач, қозондан олиб совителиади.



Жигарни бўлақларга бўлиб, ликопчага солинади, устига туз ва туйилган қора мурч сепиб дастурхонга тортилади. Шўрваси истеъмол этилмайди.

Яхна жигар учун 1 кг жигар, 2 бош пиёз, 1 бош саримсоқ ва таъбга кўра туз, мурч ва ошкўклар керак бўлади.

Қовурма жигар

Жигарни парда ва ўт йўлларида тозалагандан кейин яхшилаб ювиб, катта-катта бўлақларга бўлиб тузланади. Сўнгра майда тўғралган пиёз билан ёғда 10-12 дақиқа қовурилади. Жигар яхши қовурилгач, қозонга мурч, туз сепиб, бетини ёпиб, 10 дақиқа димлаб пиширилади. Жигар тайёр бўлганлигини ўз вақтида аниқлаш муҳим аҳамиятга эга, чунки меъеридан ошиқ қовурилган жигар қотиб пишади. Кесиб кўрилган тайёр жигар қизғиш бўлмаслиги лозим. Қовурилган жигарни ликопчага солиб, пиёз ҳамда помидор билан дастурхонга тортилади.

Қовурма жигар учун 500 г жигар, 100 г ёғ, 4-5 бош пиёз, 300 г янги узилган помидор, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Думба жигар

Кўй жигари ва думба ёғи узунлиги 5 см, эни эса 4 см қилиб кесилади. Қозонга сув қуйиб, аввал думба, сўнгра жигар солиб пиширилади. Қозонга туз ва қалампир ҳам солинади. Таом тайёр бўлгач, думба ва жигар олиб совитилади-да, бир бўлақ жигар, бир бўлақ думба қилиб, ликопчага солиб, яхна овқат



сифатида дастурхонга тортилади. Думба-жигар салатлар билан истеъмол этилади. Думба-жигар учун 300 г думба, 600 г жигар ва таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Жигар кабоб

Жигар 10-15 г.ли қилиб тўғралади, майда туз ва ун аралашмасига булаб, сихга 5-6 бўлакдан териб чиқилади. Жигар кабоб чўғда пиширилади. Тайёр кабобни сихи билан ликопада бетига пиёз ва мурч сепиб дастурхонга тортилади.

Жигар кабоб учун 1 кг жигар (ёки 500 г жигар ва 500 г думба ёғ), 300 г пиёз, 200 г ун, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

Жизза

Жизза - қўй, қорамол ва бошқа ҳайвон ёғи эритилганда ҳосил бўладиган масаллиқ. Жизза иссиқлигида туз ва пиёз қўшиб, нон билан ейилади ва бошқа таомларга, чунончи хамирга солиб, жиззали нон (патир) ёпилади. Узоқроқ сақланган жизза ҳидланиб, моғорлаб қолади.

Жиззанинг тўқтутар ва шифобахш хусусияти ҳам бор. Халқ табобатида жизза ўрик, бодом ёки ёнғоқ мағзи билан бирга туйилиб, яра-чақани даволашда (малҳам сифатида) ишлатилади.

Қовурма жўжа

Тозаланган жўжаларни тузлаб, сариёғ ёки қиздирилган ёғда қизартириб олиб, сўнг духовкада



яна пишгунча қовурилади. Тайёр жўжаларга қовураётганда ҳосил бўлган селидан қуйиб, петрушка кўки ва салат билан безатилади.

Гарнирга картошка, кўкат ёки сабзавот ва мева-лардан салатлар тайёрланади.

Буглама жўжа

Тозаланган жўжалар тозаланган, ювилган ва тўғралган илдизли кўкат ва пиёзлар билан қозонга солинади; қозоннинг $\frac{3}{4}$ қисмигача сув қуйиб, туз солинади ва қопқоғи ёпиқ ҳолда тахминан 30 дақиқача қайнатилади. Тайёр жўжалар бўлақларга бўлиниб, яна иситилади ва иситилган идишга бутун жўжага ўхшатиб териб чиқилади.

Гарнирига қайнатиб пиширилган гуруч ёки картошка берилади.

Помидор билан қовурилган лаққа балиқ

Териси шилинган балиқ бўлақларини тузлаб, қалампирлаб, унга беланади ва ўсимлик ёғи ёки сариёғда қовурилади. Янги узилган помидорни 1-2 дақиқа қайноқ сувга солиб, кейин пўсти арчилади ва ўртасидан иккига бўлинади. Ичидаги уруғ ва сувини ажратиб олиб, қолган этини тузлаб, қалампирлаб қовурилади. Қовурилган балиққа қовурилган помидорни қўшиб, устига кўк петрушка сепилади.

Гуруч фарши

Гуручни курмак, тошлардан тозалаб, бир неча марта ювиб, қайнаб турган шўрроқ сувда тирикрок



қилиб пиширилади ва элак ёки човлига солиб, қайноқ сувга ботириб олинади, сўнгра сувини силқитиб қозонга солинади. Пишган гуручга қаттиқ қилиб пиширилган тухум, ёғ, туз қўшиб аралаштирилади.

1,25 стакан гуруч учун 10-12 стакан сув, 2 ошқошиқ қизиган ёғ, 3-4 дона тухум, таъбга кўра туз керак бўлади.

Мошкичири

Мошкичири - қуюқ таом. Қиймали мошкичири, қатикли мошкичири мошкичири мухашшир ва бошқа турлари бор.

1-усул

Пиёз ва лўнда-лўнда тўғралган гўшт доғланган ёғда яхшилаб қовурилади. Сўнгра сув қуйиб, ювилган мош солинади ва сушт оловда қайнатилади. Мош очилгач, қозонга туз, зираворлар, гуруч солинади. Қозон бир оз қайнагандан кейин суви тортилади. Овқат қирмоч олмаслиги учун қавлаб турилади. Тайёр таомни 10-15 дақиқа дам едириб, лаганга сузилади. Устига пиёздоғ солинади. Алоҳида салат ёки тўғралган сабзавотлар (помидор, редиска, бодринг) берилади.

2-усул

Гўшт майда, сабзи сомонча ёки тўртбурчак шаклда тўғралади, яхши қиздирилган ёғда пиёз ва гўшт қизаргунча қовурилади. Сабзи солинади ва ярим тайёр бўлгунча қовурилади. Сўнг



сув қуйилади. Тозаланган мош солиниб, бир қайнатилади, сўнг олов пастланади. Мош очилгунча қайнаш давом эттирилади. Сўнг гуруч солиб, таги кавлаб-кавлаб пиширилади. Туз ва зироварлар солинади. Гуруч пишиб суви тортилгач, оловдан олинади. Қопқоғи ёпилиб, 10-15 дақиқа оловсиз димланади. Мошкичирини лаганга солиб, қора мурч аралаштирилган майда тўғралган пиёз сепиб, дастурхонга тортилади. Алоҳида салат ёки тўғралган сабзавотлар (помидор, редиска, бодринг) берилади.

Бу таом учун 300 г мош, 300 г гуруч, 300 г гўшт, 300 г сабзи, 300 г ёғ, 3 бош пиёз, таъбга кўра туз ва зироварлар керак бўлади.

Қиймали мошкичири

Қиймали мошкичири тайёрлаш учун гўшт қиймаланиб, доғланган ёғда пиёз билан қовурилади ва идишга олиб қўйилади. Тайёр мошкичири лаганга сузилгач, бетига қовурилган қийма солиниб, дастурхонга тортилади. Алоҳида салат ёки тўғралган сабзавотлар (помидор, редиска, бодринг) берилади.

Қиймали мошкичири учун 200 г мош, 300 г гуруч, 300 г гўшт, 2-3 бош пиёз, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Мошкичири мухашшир

Мошкичири мухашшир тайёрлаш учун мош ювилган совуқ сувга солиниб қайнатилади. Мош очилгач, суви тўкиб ташланади ва яна совуқ сув



қуйиб ишқаб-ишқаб пўсти ажратилади. Доғланган ёғда пиёз ва қиймали гўшт қовурилади, озгина сув қуйиб, устидан тайёрланган мош билан бирга ювилган гуруч солиб, пишириш давом эттирилади. Қозон вақти-вақти билан кавлаб турилади. Таом пишгач, тузи ростланади. Дастурхонга бетига пиёздоғ ёки қирқилган кўк пиёз солиб тортилади.

Мошқичири мухашшир учун 0,5 кг мош, 0,5 кг гуруч, 300 г ёғ, 2-3 бош пиёз, 200 г қийма, таъбга кўра туз, зираворлар, бетига сепиш учун 1 боғ кўк пиёз керак бўлади.

Тил

Мол, бузоқ ва қўйнинг янги ёки тузланган тили иссиқ ва яхна таомлар тайёрлашда ишлатилади. Янги тил пиширишдан олдин яхшилаб ювилади, тузланган тил эса совуқ сувга солиб (каттаси 5-6 соат, ўртачаси 2-3 соат) қўйилади.

Қайнатиб пиширилган тил

Тозалаб ювилган тил совуқ сувли идишга солиниб, сушт оловда тайёр бўлгунча (3-3,5 соат) милдиратиб қайнатилади. Шўрвасига бутун пиёз, сабзи, саримсоқ, дафна япроғи, райхон шохлари ва бошқа ошқўклар солинади. Тузланган тил пишириляётган бульонга туз қўшилмайди. Пишган тил 2-3 дақиқа совуқ сувга солинади, усти берк идишда салқин жойда сақланади. Совитилган тил паррак-паррак қилиб кесилади ва бодринг, помидор (янги узиб олинган ёки тузланган), сиркаланган карам, кўк нўхат билан истеъмол қилинади.



Сардакли яхна тил

Тил пиширилган бульондан 1 литр олиб, ичига олдиндан совуқ сувга солиб қўйилган 40 г (2,5 ошқошиқ) желатин қўшиб оловга қўйилади. Сардак қайнаш даражасига етгунча кавлаб турилади. Сўнг оловдан олиниб совитилади ва докадан сузиб олинади. Паррак-паррак қилиб кесилган тил ликопчага солинади, устига ҳали қуюлиб қолмаган желе (2-3 карра) қўйилади. Таом қўйилгач (лиқ-лиқ каби), бўлақларга бўлиниб, бошқа ликопчага солинади ва гарнир билан дастурхонга тортилади.

Соусли тил

Тил пиширилган бульондан соус тайёрланади. Бунинг учун 1,5 стакан бульонга ёғда қовуриб олинган 1 стакан ун солиниб, 5-10 дақиқа қайна-тилади, сўнг оловдан олиниб, туз, лимон шарбати аралаштирилади.

Паррак-паррак қилиб кесилган тил ва гарнир устига қайла қўйиб дастурхонга тортилади.

Бир дона янги мол тилига 1 дона сабзи, 1 боғ петрушка, 1 та пиёз, 1 қошиқ буёдой уни, 2 ошқошиқ сариеғ керак бўлади.

Котлетлар

Котлетлар гўшт, балиқ, турли уй ва ёввойи паррандалар гўшти, шунингдек, сабзавот ва ёрмалардан тайёрланади. Гўшт маҳсулотларидан тайёрланадиган котлет натурал, гўшти уриб



юмшатишган ва қиймали котлетга бўлинади. Натурал ва гўшти уриб юмшатишган котлет учун бузоқ, қўйнинг нимталанган юмшоқ гўшти ишлатилади. Қиймали котлет мол ва қўй гўштидан тайёрланади.

Балиқ котлет

Балиқ котлет (қиймали)га одатда суяги кам балиқ (треска, лаққабилиқ ва ҳоказо)лар гўшти ишлатилади.

Сабзавотли котлет

Сабзавотли котлет қайнатишган картошка, карам, сабзи ёки лавлагидан тайёрланади.

Ёрмали котлет

Ёрмали котлет қайнатиб пиширилган гуруч, сўк, маний бўтқаси, арпа ва сули ёрмаларидан тайёрланади.



Гўшт маҳсулотларидан тайёрланадиган котлет қайнатиб пиширилган ёки қовурилган ёхуд пишириб эзилган картошка, кўк нўхат, макарон маҳсулотлари ва турли бўтқалар, шунингдек, сабзавотлардан тайёрланган аралаш сабзавот гарнирлари билан бирга дастурхонга тортилади.

Балиқ котлет қайнатиб пиширилган картошка ёки пишириб эзилган картошка, ғарғўша гуруч бўтқаси билан биргаликда истеъмол қилинади.



Сабзавот ва ёрмали котлет гарнисиз, лекин соус (қайла) ёки сариёғ билан дастурхонга тортилади.

Натурал котлет

Натурал котлет тайёрлаш учун гўшт ювиб, тозаланади ва қовурға суяклари билан биргаликда лўнда-лўнда бўлақларга бўлиб тўғралади. Ҳар бир котлетга туз ва мурч сепилади ва қизаргунча товада қовурилади.

4-5 натурал котлет учун 600 г гўшт, 2 ошқошиқ сариёғ ёки бошқа ёғлар, таъбга кўра туз ва мурч ишлатилади.

Гўшти уриб юмшатишган котлет

Гўшти уриб юмшатишган котлет пишириш учун ҳам гўшт худди натурал котлет каби тайёрланиб, тўғралади, кейин эса ҳар бир котлет гўшти бир оз уриб юмшатилади, туз, мурч сепилади, аталанган тухумда ҳўлланиб, толқонга булаб олинади. Котлетлар қиздирилган ёғли товада 15-20 дақиқа давомида қизаргунча қовурилади. Тайёр котлетлар устига сариёғ қуйилиб, дастурхонга тортилади.

4-5 та гўшти уриб юмшатишган котлет тайёрлаш учун 600 г гўшт, 2 ошқошиқ сариёғ ёки бошқа ёғлар, 1 та тухум, 3 ошқошиқ талқон, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

Қиймали котлет

Қиймали котлет тайёрлаш учун гўштни суяк ва пайлардан тозалаб, бўлақларга бўлинади,



гўштқиймалагичдан ўтказилади. Қиймага совуқ сув ёки сутда ивитилган суви қочган оқ нон, шунингдек, туз, мурч (таъбга кўра қовурилган ёки хом пиёз, саримсоқ ҳам қўшиш мумкин) аралаштирилади, кейин барча масаллиқ яна гўштқиймалагичдан ўтказилади. Ориқ ёки қари мол гўштидан жуда қуюқ котлет массаси ҳосил қилинади, уни бир оз суюлтириш учун оз-оздан сув ёки сут (қаймоқ) қўшиб, аралаштирилади. Тайёрланган котлет массасини тахминан 50-60 г.ли тенг қисмларга бўлиб, тухумсимон шакллар ясалади, улар оқ нон толқонига булаб олинади. Котлетлар товада 2 томони қизаргунча қовурилади, сўнгра 5-10 дақиқа давомида паст оловда пиширилади.

Бундай котлет тайёрлаш учун 500 г (лаҳм) гўштга 100 г нон, таъбга кўра туз ва мурч, 3/4 стакан сув ёки сут, 1 бош пиёз (саримсоқ пиёз қўшиш ҳам мумкин), ярим стакан толқон, 2 ошқошиқ ёғ ёки маргарин керак бўлади.

Балиқ котлет

Балиқ котлет балиқ гўштидан ёки ҳар қандай балиқ филесидан тайёрланади. Музлатилган филе ёки балиқ эритилиб, суяклари ва терисидан тозаланади, суви силқитилади ва гўштқиймалагичдан ўтказилади. Суви қочган оқ нон сувда ёки сутда ивитиблиб, силкитилгач, балиқ қиймасига қўшилади. Қиймага, шунингдек, қовурилган пиёз, туз ва мурч аралаштирилиб, ҳаммаси гўштқиймалагичдан қайта ўтказилади. Ҳосил бўлган массага оз-оздан сув (массанинг қуюқлигига қараб), хом тухум қўшиб, яхшилаб аралаштирилади, сўнг



тухум шаклида котлет ясаиб, оқ нон толқонига булаб олинади ва яхшилаб қиздирилган товада 5-10 дақиқа қовурилади. Қовуриш учун ўсимлик мойини ишлатиш мумкин.

500 г филега 100 г оқ нон, 2 бош пиёз, 3-4 ошқошиқ ўсимлик мойи, ярим стакан сув; 1 та тухум, ярим стакан толқон, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

Қовурдоқ

Қовурдоқ, асосан, янги сўйилган қўй, эчки, бузоқ, мол ёки кийик, тоғ эчкиси каби ҳайвонларнинг гўштидан тайёрланади. Гўшт лўнда-лўнда (50-60 г.ли) қилиб суяги билан кесиб чопилади ва яхшилаб тузлангач, 1-2 соатга олиб қўйилади. Тўғралган қўй ёғи қозонда эритилади, жиззаси олингач, яхшилаб доғланади. Доғланган ёққа тайёрлаб қўйилган гўшт солиниб, обдон қовурилади. Яхши қовурилган гўшт човлида сузиб олиниб, хум, кўза ёки сирланган кастрюлькага солинади ва устига қозондаги ёғ қўйилиб (гўштининг устига қўйиладиган ёғ гўшт юзасини 3-4 см қалинликда ёпиб туриши шарт), идиш жипслаб ёпиб қўйилади. Шу усулда тайёрланган гўшт ёзнинг иссиқ кунларида ҳам бир неча ой айнамай сақланади. Қовурдоқ суёқ ва қуёқ таомларга ишлатилиши, шунингдек, салат, сабзавотлар ва нон билан яхна овқат сифатида истеъмол қилиниши мумкин.

Қовурдоқдан «хом шўрва» ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун косага майда тўғралган пиёз ва қовурдоқ гўштидан солиб, устига қайноқ сув қўйилади.



Қовурдоқ учун 1 кг гўштга 500 г думба ёғи, 1 ошқошиқ туз керак бўлади.

Тожиқча қовурдоқ

Қўй гўштининг лаҳм, ёғли жойи қизартириб қовурилади, уни юзароқ идишга жойлаб, томат-пюре қўшиб, қопқоғини ёпиб, 30-40 дақиқа мобайнида димланади. Сўнгра унга картошка, пиёз, туз қалампир солиб, яна етилгунча димланади.

500 г қўй гўшти учун 600 г картошка, 60 г думба ёғи, 120 г илдизли кўкат, 200 г пиёз, 5 ошқошиқ томат-пюре, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Қовурма

Қовурма гўшт, помидор, сабзи, картошка ва нон солиб пишириладиган қуюқ таом. Қовурма тайёрлаш учун гўшт лўнда-лўнда қилиб тўғралади, суяклари чопилади, пиёз халқа-халқа, картошка, помидор ва сабзи эса паррак-паррак қилиб тўғралади. Қозонда ёғ доғланиб, пиёз ва гўшт солиб қовурилади. Гўшт қизаргач, сабзи ва помидор (ёки томат паста), сўнг картошка солиб, яна қовурилади. Масаллиқ ярим пишгач, юзи билан баробар сув қуйилади ва милдиратиб қайнатилади. Сўнгра туз ва зираворлар сепилади. Таом пишишига яқин бўлакчаларга бўлинган тандир нонидан (суви қочган, қаттиқ бўлса, яна яхши) солиб, димлаб қўйилади. Тайёр таом дастурхонга ликопча ёки лаганда юзига чопилган ошкўклар сепиб тортилади.



4-6 кишилик қовурма тайёрлаш учун 500 г гўшт, 500 г картошка, 200 г ёғ, 2-3 бош пиёз, 2-3 дона сабзи, 3-4 дона помидор (ёки 2-3 ошқошиқ томат-паста), 300 г оби нон, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Товуқ гўштидан қовурма

Товуқ гўшти тузлаб қозонга солинади, устига 1-2 ошқошиқ доғланган ёғ ва 0,5 стакан сув қуйиб, духовкада 1-1,5 соат қовурилади. Қовурилиш жараёнида товуқни ағдариб туриш ва ҳосил бўлган сардагидан устига қуйиб туриш лозим. Агар духовка бўлмаса, товуқни сариёғда иккала томони қизаргунча қовуриб, сўнгра қозонга орқа томони билан қўйиб, сусл оловда қоққоғи зич ёпилган ҳолда пишириш мумкин. Жўжа ҳам шундай пиширилади.

Ғоз гўштидан қовурма

Пиширишга тайёрланган ғоз гўштининг ичи ва сиртини тузлаб, қозонга орқаси билан қўйилади. Агар ғоз семиз бўлса, ярим стакан қайноқ сув, ориқ бўлса, эритилган ёғ (маргарин ёки сариёғ) қуйиб, духовкада 1,5-2 соат пиширилади. Ҳамма томони баравар қизариши учун пишириш жараёнида айлантириб турилади. Ҳосил бўлган шарбат эса устига қуйиб турилади. Гарнирга димланган карам, қовурилган картошка ишлатилади.

Каклик гўштидан қовурма

Сўйилган ва тозаланган каклик дастлаб тузланади, юмшоқроқ пишиши учун ичига озгина



думба ёғи тиқилади ёки чарви ёғига ўраб, ип билан боғланади. Шу каби тайёрланган каклик тўши 1-2 ошқошиқ сариёғ солинган қозон ёки чўян товада икки тарафи қизаргунча қовурилади. Чала пишган какликнинг устига қовуриш жараёнида ҳосил бўлган сели оз-оздан қуйилиб, 35-45 дақиқа давомида духовкада пиширилади. Тайёр каклик тўши лаганларга бўлиб (махсус қайчи билан бўлингани маъқул) қўйилади. Алоҳида идишда салат, сирка, тузланган мевалар ҳам бериш мумкин.

Бедана гўштидан қовурма

Сўйилган бедана тузланиб, бутунлигича ёғда қовуриб олинади. Қовурилган беданалар бошқа қозонга солиниб, устидан озгина сув қуйилади. Қовурмага майда тўғралган пиёз, сабзи, помидор, картошка, туз ва қалампир қўшиб, сусл оловда 12-18 дақиқа давомида пиширилади. Таом дастурхонга лаганда ёки ликопчаларда юзига кашнич сепилган ҳолда тортилади.

Қовурма бедана учун 8-10 та бедана, 500 г ёғ, 2-3 бош пиёз, 1 дона сабзи, 2-3 помидор ва картошка ҳамда таъбга кўра қалампир, мурч, юзига сепиш учун 1 боғ кашнич ёки укроп керак бўлади.

Буйракдан қовурма

Мол ва қўй буйраги қуюқ таомлар (асосан қовурилади) тайёрлашда ишлатилади. Мол буйрагининг ёқимсиз таъмини йўқотиш учун буйраклар дастлаб 2-3 соат совуқ сувга солиб қўйилади, сўнг иссиқ сув билан тозаланади. Қўй буйрагини узунасига иккига



бўлиб, устидаги пардаси олиб ташланади, совуқ сувда ҳиди кетгунча ювилади.

Қовурма буйрак тайёрлаш учун тозаланган буйрак тилим-тилим қилиб кесилади, туз, мурч сепиб, унга беланади ва ёғи қизиб турган товада пушти ранг тусга киргунча қовурилади. Юзига чопилган петрушка билан озгина лимон шарбати сепилади. Гарнирига қовурилган картошка берилади. Бу таомни олдиндан қайнатиб пиширилган мол буйракларидан ҳам тайёрлаш мумкин.

Бақлажондан қовурма

Мевасининг банд қисми кесиб ташлангач, қайноқ сувга ботириб олинади, тўғралиб, таъмига қараб туз сепилади, кейин унга белаб, ўсимлик ёғида қовурилади. Айни пайтда алоҳида майдалаб тўғралган пиёз ҳам ёғда қовуриб олингач, чуқур товага бир қатор бақлажон, устига қовурилган пиёз, сўнгра яна бақлажон ва ҳоказо қилиб тахлаб чиқилади, унинг устига томат солиб, бир оз қайнатилади.

Икки дона бақлажонни қовуриш учун 2 бош пиёз, 3 ошқошиқ ун, 1/2 стакан томат ва 4 ошқошиқ ўсимлик ёғи керак бўлади.

Қовурилган бақлажонга қаймоқ солиб, 5-7 дақиқа духовкага қўйиш мумкин. Бундай ҳолларда бақлажон сариёғ ёки оқёғда қовурилади. Юзига укроп сепилади.



Помидордан қовурма

Пишган помидор ювилиб, ўртасидан бўлинади, туз ва қалампир сепилади. Кесилган помидорлар олдиндан сариёғ солиб қиздирилган товага қирқилган томонини юқорига қилиб териблиб, паст алангада қовурилади. Уларнинг сиртқи томони бир оз қизарганидан сўнг ағдарилиб, яна бир оз қовурилади. Бундай қовурилган помидорни гўштли овқатларга қўшиб истеъмол қилиш мумкин.

Гулкарамдан қовурма

1-усул

Гулшоҳлар ўзагидан ажратилади. Совуқ сувга 1-2 чайиб олингач, қайнаб турган тузли сувда қайнатилади. Сўнг доғланган думба ёғида пиёз билан бирга қовуриб пиширилади.

Бунинг учун 2 кг гулкарам, 400 г думба ёғ, 2-3 та пиёз, туз керак бўлади.

2-усул

Гулкарам бир қайнатиб олингач, шоҳлари ўзагидан ажратиб олинади. Сўнг тухум аталаниб, гулкарам шоҳлари беланади ва ёғда қизартириб қовурилади. Дастурхонга ликопларга бир бўлак гулкарам, битта қовурилган картошкa, помидор ва бодрингни парраклаб солиб тортилади.

Бунинг учун битта гулкарам, 2 та тухум, 150 г ёғ, 4 та картошкa, 2 та помидор ва 2 та бодринг, таъбга кўра туз ва укроп керак бўлади.



Димлама

Димлама - гўшт ёки балиқ ва сабзавотлардан димлаш усули билан тайёрланадиган таом. Димлама хушхўр, енгил ҳазм бўлади, чунки димлаш усули билан тайёрланган таом таркибидаги фойдали моддалар (витаминлар, минерал ва қанд моддалари ҳамда хушбўй ҳид ва маза берувчи экстрактив моддалар) сақланиб қолади. Димламанинг бир неча турлари бор: гўшт димлама, балиқ димлама, ошқовоқ димлама, сабзавот димлама ва бошқалар.

Гўшт димлама

Гўшт ва думба лўнда-лўнда қилиб тўғралади, суяклар ҳам 2-3 см узунликда чопилади, сўнгра майда тўғралган пиёз, туз ва зираворлар билан қориштирилади. Қиздирилган қозонга аввал ёғ, кейин суяк, сўнгра тўғралган гўшт қават-қават қилиб солинади. Ҳар қаватига дафна япроғи, туйилган мурч, укроп солиш тавсия этилади. Таом қопқоғи зич беркитилган қозонда (буғи чиқиб кетмаслиги учун атрофига сочиқ ўраб қўйилади) 40 дақиқа давомида димлаб пиширилади.

Гўшт димлама учун 2 кг гўшт, 2 кг пиёз, 100 г ёғ, 5-6 дона дафна япроғи, 2 боғ укроп, таъбга кўра туйилган мурч, туз керак бўлади.

Балиқ димлама

Балиқ димлама ҳам гўшт димлама каби тайёрланади, фақат 2 кг гўшт ўрнига 2 кг балиқ (лаққа, сазан, зоғора кабилар) солинади.



Ошқовоқ димлама

Ошқовоқ пўчоқ ва уруғидан тозаланади, катта-кичиклиги гугурт қутисидек қилиб тўғралади, сўнгра юзига туз сепиб, сариёғда бир оз қовурилади-да, устидан суюқроқ қаймоқ қуйиб, жуда суст оловда 30 дақиқа давомида димлаб пиширилади.

Беҳили димлама

1-усул

Ёғлироқ гўшт лўнда-лўнда қилиб тўғралади. Қовурғалари чопилади, туз ва зира сепиб аралаштирилади. Беҳининг нордон хили яхшилаб ювилгач, уруғи олиб ташланади-да, қалинлиги 1 см келадиган қилиб тўғралади. Масаллик қизитилган қозонга босилади ва юзи билан баробар сув қуйилиб, қозоннинг қопқоғи зич қилиб беркитилади. Таом суст оловда 1 соат давомида димлаб пиширалади. Гўшт, беҳи ликопчада, сардаги пиёлада дастурхонга тортилади.

Беҳили димлама учун 2 кг ёғли қўй гўшти, 1 кг беҳи, таъбга кўра туз, зиравор ва ошкўклар керак бўлади.

2-усул

Нордон беҳи иккига ажратилиб, тозаланади. Эни 1 см.ли тиликларга бўлинади. Қайноқ сувга бостириб қўйилади. Гўшт ва ёғ бармоқ катталигида, пиёз халқа қилиб тўғралади. Ҳар учаласини қўшиб, туз ва зира сепилади, сўнг аралаштирилади. Кейин



Қуюқ таомлар

қозон ёки кастрюлькага солиб, устига лycopчa вa юк бoстириб, мaсaллиқ юзи бaрoбap сув қуйилaди хaмдa сyст oлoвгa қўйилaди. Қaйнaб чиққaнидaн сўнг 40 дaқиқa дaвoмидa димлaб пиширилaди. Юзигa кaшнич сeпилaди.

Бу тaом учун 1 кг нoрдoн бeҳи, 500 г қўй гўшти, 200 г думбa ёғи ёки чaрви, 2 бoш пиёз, 1 чoйқoшиқ туз, шунчa мурч вa шунчa зирa, ярим бoғ кaшнич кepaк бўлaди.

Бeҳи билaн димлaнгaн бaлиқ

Бaлиқнинг ичи вa устини тoзaлaб, териси вa сyякларидaн ажратилaди. Сўнг бўлaкларгa бўлиб, туз сeпиб, 0,5 coaтгa қoлдирилaди. Қaйнaтилгaн кaртoшкa иссиқлигидa эзилиб, устигa тўғрaлгaн вa ёғдa қoвурилгaн пиёз солинaди. Мaйдa бўлaкларгa бўлингaн бaлиқ, мaйдa мурч, кўпиртирилгaн тухум, нoн тaлқoни, қирғичдaн ўткaзилгaн бeҳи вa мaйoнeзни хaм солиб, яхшилaб aрaлaштирилaди.

Тoвaгa ёғ суртиб, устидaн нoн тaлқoни сeпилaди. Ҳoсил бўлгaн aрaлaшмaни тoвaгa солиб, устини тeкислaб, тухум суртилaди вa 25-30 дaйиьa дyхoвкaдa пиширилaди. Дaстурхoнгa тoмaт coуси билaн узaтилaди.

Бу тaом учун 2 дoнa бaлиқ, 3 oшқoшиқ нoн тaлқoни, 1 дoнa пиёз, 1 oшқoшиқ ёғ, мaйдa мурч, 0,5 стaкaн мaйoнeз, 1-2 дoнa тухум, 4 дoнa қaйнaтилгaн кaртoшкa, 12 дoнa қирғичдaн ўткaзилгaн бeҳи, 1,5 стaкaн coус кepaк бўлaди.

Пoмидoр димлaмa

Лўндa-лўндa тўғрaлгaн гўшт дoғлaнгaн ёғдa пиёз билaн биргa қoвурилгaч, туз, дaфнa япpoғи, бyтун



қалампир солиб, олови пастлатилади. Помидорнинг банд томони кесиб ташланади-да, бутунлигича гўштнинг устига териб чиқилади. Таом суст оловда 40 дақиқа атрофида димлаб пиширилади.

Помидор димлама учун 2 кг гўшт, 1 кг помидор, таъбга кўра туз, зиравор ва ошкўклар керак бўлади.

Дўлма

Дўлма - турли маҳсулотлар қиймасидан тайёрланадиган қуюқ таом тури. Дўлманинг карам дўлма, булғори дўлма, чарви дўлма, исмалоқ дўлма, коваток дўлма ва бошқа турлари бор.

Карам дўлма

Суяклари ажратилган гўшт гўштқиймалагичдан ўтказилгач, гуруч, майда тўғралган пиёз, туз, мурч ва 2-3 дона помидорнинг суви, бир дона тухум солиб аралаштирилади.

Карам баргларини ажратиб қайноқ сувга 10-15 дақиқа солиб қўйилади. Барглар юмшагач, ҳар бирига тайёрлаб қўйилган қиймадан солиб, ўралади. Қозонга гўштидан ажратилган суяклар солиниб, сўнгра дўлмалар териб чиқилади ва сув қуйиб, усти лycopча билан ёпиб қўйилади. Шўрвасига дафна япроғи ҳамда қалампир қўшса ҳам бўлади. Дўлмалар аввал ўртача оловда қайнатади, сўнгра суст оловда 30-35 дақиқа давомида димлаб пиширилади. Тайёр дўлмалар лаган ёки лycopларда бетига озроқ шўрвасидан қуйиб дастурхонга тортилади.

Карам дўлма учун 1 бош карам (2-2,5 кг); қиймаси учун 1 кг ёғли гўшт, 200 г гуруч, 1 дона тухум,



3-4 бош пиёз, 2-3 та помидор, таъбга кўра туз ва мурч; шўрвасига 2 дона дафна япроғи, 1 дона қалампир ва 1 чойқошиқ туз керак бўлади.

Булғор дўлма

Булғор қалампирининг банд томони очилиб, уруғидан тозаланиб ювилади. Карам дўлмага тайёрлагандек қилиб қийма тайёрланади. Булғор қалампирининг ичи қийма билан тўлдирилади ва қозонда карам дўлма каби пиширилади.

Булғор дўлма учун 1-1,5 кг булғор қалампир; қиймаси учун 500 г гўшт, 100 г гуруч, 1 дона тухум, 3-4 бош пиёз, 2-3 та помидор, таъбга кўра туз, мурч керак бўлади.

Чарви дўлма

Гўшт қиймасига пиёз, турли зираворлар қўшилади. Қўйнинг чарви ёғидан 10x10 см.ли жилдлар кесиб олинади. Ҳар бир жилднинг ўртасига 1 ошқошиқдан қийма солиб ўралади. Сўнг қозонга тахлаб, устидан сув қўйилади ва суст оловда 1 соат давомида пиширилади. Тайёр таом ликоп ёки лаганда дастурхонга тортилади.

Чарви дўлма учун 10 квадрат дм.ли битта чарвига 400 г ёғсизроқ гўшт, 400 г пиёз, таъбга кўра туз, мурч ва зираворлар керак бўлади.

Бедана дўлма

Сўйиб тозаланган бедана туз билан қалампир солиб аралаштирилган эритмага 1 соатча ботириб қўйилади. Ёғли қўй гўшtidан тайёрланган қиймага



майда тўғралган пиёз, хом тухум, зира, мурч, кашнич қўшиб мижиғланади ва беданалар ичига тўлдирилади. Таом мантиқосқонда 35-40 дақиқа давомида димлаб пиширилади.

Дастурхонга ҳар бир ҳўрандага 2 донадан қилиб ликопчаларга солиб, помидордан тайёрланган салат билан тортилади.

Бедана дўлма учун 10 та бедана, 500 г гўшт, 3-4 бош пиёз, 1 дон хом тухум, 1 боғ кашнич ва таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

Исмалоқ дўлма

Исмалоқнинг йирик баргларида олиб, бандини қирқиб, қайноқ сувга солиб олинади. Қийма бошқа дўлмаларга тайёрлагандек қилиб ёғли гўшддан тайёрланади. Ҳар бир исмалоқ баргига бир чой-қошиқдан қийма солиб ўралади. Қозоннинг остига ликопча қўйилиб, ичига дўлмалар терилади ва озгина сув қуйиб, устига иккинчи ликопча бостирилади-да, суств оловда 30-35 дақиқа давомида пиширилади. Дастурхонга лаган ёки ликопчаларда устига сариеғ суртиб тортилади.

Исмалоқ дўлма учун 200 дон исмалоқ барги; қиймаси учун 500 г гўшт, 300 г пиёз, 0,5 стакан гуруч, 1 дон тухум ва таъбга кўра туз, зираворлар керак бўлади.

Коваток дўлма

Қийма карам дўлманики каби тайёрланади. Узумнинг янги чиққан ялтироқ баргларида териб, иссиқ сувга ювиб олинади, сўнгра ҳар бирининг



Куюк таомлар

ичига бир чойқошиқдан қийма солиб ўралади. Коваток дўлма исмалоқ дўлма каби қозонда ёки қасқонда пиширилиши мумкин. Пишиш муддати 30-35 дақиқа.

Тайёр таом ликопларда устига қаймоқ ёки сариёғ солиб дастурхонга тортилади.

Помидор дўлма

Етилиб пишган, лекин унча йирик бўлмаган помидорнинг устки томони кесилиб, ичидаги эти олиб ташланади. Сўнгра бир оз туз ва қалампир сепилиб, гуруч аралаштирилган қийма билан тўлдирилади. Тайёрланган помидор сариёғ ёки оқёғ сурқалган товага терилади, устидан бироз доғланган ёғ сепилади. У духовкада 15-20 дақиқа пиширилади. Қийма тайёрлаш учун гўшт гўштқий-малагичдан чиқарилади ва майдалаб тўғралади, унга қайнатиб пиширилган дона-дона бўлиб турган гуруч ва майда тўғралиб қовурилган пиёз аралаштирилиб, туз ва қалампир сепилади.

Пишиб чиққан помидор дўлма лаганга олиниб, устига қаймоқли соус қуйилади ва кашнич ёки укроп сепилади. Ўртача йирикликдаги 8 дона помидор ҳисобига 200 г гўшт (суяксиз), чорак стакан гуруч, 1 бош пиёз, 2 ошқошиқ сариёғ олинади.

Ошқовоқ дўлма

Ошқовоқ узунчоқроқ, пўчоғи қалин ва қаттиқ, қора ва сариқ йўллари бўлсин. Бандидан 2-3 см қалинликда қопқоқ очилиб, уруғи ва тивитлари олинади. Бу ошқовоқ мўндига қийма солинади.



Қиймаси: гўшт қиймаланади. Унга майда тўғралган пиёз, ювилган гуруч, туз ва мурч солиб аралаштирилади. Гуруч яхши пишиши учун қиймага бир оз сув қуйилади. Қийма солингач, ҳалиги «қопқоқ» ёпилади. Ошқовоқ дўлма тарелкага солиниб, қизиб турган газ духовкасига қўйилади. Таом ўртача оловда 1,5-2 соат давомида пиширилади. Буғ ҳосил бўлиши учун вақти-вақти билан духовка патнисига сув қуйиб турилади. Пишиши ошқовоқ юмшаши билан аниқланади. Лаганга солиб, дастурхонга тортиқ этилади.

Бунинг учун 1 та ошқовоқ, 0,5 кг гўшт, 1 стакан гуруч, 100 г сариеғ (гўшт ёғсиз бўлса, қўшилади), 3-4 та пиёз, туз, мурч керак бўлади.

Олхўри дўлма

Олхўриларга қовун сўйилгандек битта тилик тортилади ва данаги олиб ташланади. Янги қўй гўшти қиймалагичдан икки марта ўтказилиб, туз сепилади. Кейин олхўрилар ичига қийма тўлдирилиб чиқилади. Тубига ликопча қўйилган кастрюлькага териблиб, устидан ҳам ликоп ёпилиб, юк бостирилади ва юзи баробар сув қуйилади. Паст оловда қайнаб чиққандан сўнг таом 30-35 дақиқа давомида милдиратиб пиширилади. Тайёр бўлгач, тарелкага 10 тадан солиниб, юзига сариеғ суртилади.

Бунинг учун 2 кг олхўри, 400 г ёғли қўй гўшти, юзига 50 г сариеғ, туз керак бўлади.

Беҳи дўлма

Нордон беҳиларнинг ўртаси ўйилиб косачалар қилинади. Улар қайноқ сувда туриши керак. Қий-



маси - қиймалагичдан чиқарилган ёғли қўй гўшти, халқа қилиб тўғралган пиёз, пиширилган гуруч, хом тухум, туз ва мурч - ҳаммаси аралаштирилади. Қийма беҳиларга, ҳар бир беҳи эса пиёлаларга солинади, пиёлалар ўз навбатида мантиқасқонга терилади. 40-45 дақиқа давомида пишган таом пиёланинг ўзида, юзига сариёғ суртилган ҳолда дастурхонга тортилади.

Бу таом учун 10-12 та нордон беҳи, 500 г лаҳм гўшт, 1/2 стакан пишган гуруч, 1 та хом тухум, 4-5 та пиёз, туз, мурч ва юзига 2-3 ошқошиқ сариёғ керак бўлади.

Ҳасип

1-усул

Ҳасип - яхна таом тури. Қўй ва молнинг ёғли ичагини илиқ сувда ювиб, ичи ағдарилади ва туз ишқаб, шилимшиқ моддаси чиқариб ташланиб, яна бир неча маротаба ювилади. Сўнгра аслига ағдариб, бир учи ип билан боғланиб ва иккинчи учига варонка қўйиб, тайёрлаб қўйилган қийма солинади. Ичак тўлгач, иккинчи учи ҳам тугилади-да, ҳар иккала учи бир-бирига қўшиб боғланади ва 1-2 соат давомида суст оловда қайнатиб пиширилади. Ҳасип шўрваси қайнаб чиққач, бир неча ерга игна уриш лозим. Пишган ҳасип қозондан олиб совутилади ва паррак-паррак кесилган ҳолда дастурхонга тортилади. Ҳасипнинг шўрваси эса алоҳида косаларда иссиқ овқат сифатида тўғралган пиёз билан берилади.



Хасипнинг қиймасини тайёрлаш учун қўй, молнинг лаҳм гўштига қора жигар, буйрак, ўпка ва думба қўшиб қиймаланади. Қиймага туз, зираворлар, майда тўғралган пиёз, гуруч ёки оқшоқ қўшилади. Қийма ичакка яхши қўйилиши учун озгина илиқ сув қўшилади.

Бир қўйнинг ичагига 500 г гўшт, 1 та қора жигар, 200 г ўпка, 1 та буйрак, 100 г думба ёғи, 150-200 г гуруч ёки оқшоқ, 4-5 бош пиёз, 1 стакан илиқ сув ва таъбга кўра туз, мурч ва зираворлар солинади.

2-усул

Ичак усти ювилади, ичини ҳам ағдариб, туз билан ишқалаб яна бир неча маротаба ювилади. Хидини кетказиш учун бир неча соатга зардоб ёки қатикқа ичак солиб қўйилади. Кейин яна ювилиб, аввалгидек ёғи устига қилиб ағдарилади. Ичакнинг бир томони ип билан боғланади. Бошқа томонига оғзи кенг варонка қўйилиб, суюқ қийма билан тўлдирилади. Сўнг ичакнинг бу томони ҳам боғланади.

Қийма: тайёрлаб қўйилган қўй гўшти, ўпка, қораталоқ ва буйрак майда тўғралади ёки қиймалагичдан ўтказилади. Тўғралган пиёз қўшилади. Ювилган гуруч, туз, қора мурч солиб, сув қўйилади ва аралаштирилади.

Тайёр бўлган хасиплар совуқ сув қўйилган кастрюлькага жойлаштирилади ва паст оловда 40-45 дақиқа давомида пиширилади. Қайнаб чиқиши билан хасип баъзи бир жойидан игна билан тешилади. Тайёр бўлгач, оловдан олиниб,



Қуюқ таомлар

совутилиб, исталгандек кесилади. Устига тўғралган пиёз сепилиб, дастурхонга узатилади.

Бунинг учун 1 м қўй ичаги, 1 та талок, 200 г ўпка, 2 та буйрак, 200 г гўшт, 1 бош пиёз, 1 стакан гуруч ёки оқшоқ (сечка), 2 стакан илиқ сув, таъбга қараб туз ва мурч керак бўлади.

Димлама ҳасип

Пишириш усулига кўра ҳасипнинг димлама ҳасип тури бор. Бундай ҳасип мантиқасқонда димлаб пиширилади. Пишиш муддати - 1 соату 20 дақиқа. Димлама ҳасип асосан, совутиб истеъмол қилинади.

Ичакка солинадиган масаллиққа кўра, ҳасипнинг тухум ва гуруч ҳасип хиллари бор.

Тухум ҳасип

Пишириш учун тозаланган қўй ичагига яхшилаб аталанган тухум, туз ва гуруч аралашмаси солинади. Тухум ҳасип совуқ сувга солиниб пиширилади. Шўрваси қайнаб чиққач, ҳасип ёрилиб кетмаслиги учун игна уриб турилади. Пишиш муддати 20-25 дақиқа.

1 қўйнинг ичагига солиш учун 20 та тухум, 500 г гуруч, таъбга кўра туз, мурч керак бўлади.

Гуруч ҳасип

Гуруч ҳасип тайёрлаш учун яхшилаб ювилган гуруч 1 соатча ивитиб қўйилади. Ивиган гуручга майда тўғралган қора жигар ва озгина сув қўши-



лади. Масаллиқ ичакка солиниб, 1 соат суст оловда қайнатилади (қасқонда пиширилса ҳам бўлади). Тайёр таом дастурхонга яхна овқат сифатида устига майда мурч сепиб тортилади.

Гуруч ҳасип учун 1 қўйнинг ичагига 1 та қора жигар, 1 кг гуруч, 1 стакан сув, таъбга кўра туз ва мурч солинади.

Нўхат хўрак

Бир неча соат ивитилган нўхат катта гўшт бўлаклари ва думба билан тайёр бўлгунча пиширилади. Тайёр бўлишидан 15-20 дақиқа олдин тўғралган пиёз, кўкатлар солинади. Тайёр нўхат хўрак гўшт бўлаклари ва думба билан безатилади.

Нўхат хўрак учун 200 г қўй гўшти, 80 г нўхат, 20 г думба ёғи, 30 г пиёз, кўкатлар, туз, зираворлар керак бўлади.

Жаркоп

Жаркоп - қуюқ таом. Бир неча турлари бор: картошка жаркоп, беҳили жаркоп, макарон жаркоп, барра жаркоп ва бошқалар.

Картошка жаркоп

Гўшт лўнда-лўнда, картошка эса тўртбурчак шаклда тўғралади. Доғланган ёққа гўшт ва пиёз солиб қовурилади, помидор ёки тоmat солиб қизартирилади. Сўнгра картошка солиб, пича сув қуйилади, тузи меъёрига етказилади. Гўшт ва картошка юмшагач, таом пишган ҳисобланади.



Картошка жаркоп учун 400 г гўшт, 1 кг картошка, 2-3 бош пиёз, 150 г ёғ, 4 дона помидор ёки 2-3 ошқошиқ томат, таъбга кўра туз ва зираворлар; бетига сепиш учун ярим боғ кўк пиёз билан укроп ёки петрушка керак бўлади.

Макарон жаркоп

Макарон қайнаб турган тузли сувда пиширилади, сўнгра совуқ сувда 2-3 марта ювиб, олиб қўйилади. Қозонда ёғ доғлаб, пиёз ва лўнда-лўнда қилиб тўғралган гўшт қовурилгандан кейин помидор ёки томат қўшиб, қовуриш яна 5-6 дақиқа давом эттирилади. Сабзи сомон шаклида, картошка эса 3-4 бўлакка бўлиб тўғралади ва қозонга солиб, бир неча марта аралаштирилади-да, тайёрлаб қўйилган макаронни солиб, ҳаммаси қовурилади. Сўнгра қозонга озгина сув қўйиб туз ва зираворлар қўшиб, димлаб қўйилади. Таом сусл оловда 15 дақиқача димлангач, пишади. Тайёр таомни лаганга солиб, бетига кўк пиёз, кашнич сепиб, дастурхонга тортилади.

Макарон жаркоп учун 1 кг макарон, 500 г гўшт, 200 г ёғ, 3-4 бош пиёз, 2-3 та сабзи, 300 г картошка, 3-4 дона помидор ёки 2-3 ошқошиқ томат солинади; туз, қалампир, дафна япроғи таъбга кўра солинади. Бетига сепиш учун ярим боғ кўк пиёз, кашнич ёки укроп кетади.

Беҳили жаркоп

Пишириш усули картошка жаркопникига ўхшаш, фақат картошка ўрнига нордон беҳи солинади, помидор қўшилмайди.



Барра жаркоп

Қўзи гўшти 8-10 бўлакка бўлинади, сариёққа қовурилгач, сув қуйиб, димлаб қўйилади. Бошқа қозонда шолғом, сабзи ва картошка қайнатилади. Гўшт сабзавотлар билан бирга дастурхонга тортилади.

Барра жаркоп учун 1 кг барра гўшт (қўзи гўшти), 1 кг сабзавот, таъбга кўра туз, мурч, зиравор ва ошкўклар керак бўлади.

Лангет

Лангет - лўнда-лўнда қилиб тўғралган мол гўштини натурал ҳолда ёки нон толқонига белаб қовуриб тайёрланадиган қуюқ таом.

Натурал лангет

Лаҳм гўштни ювиб, парда ва ортиқча ёғларидан тозалаб, юпқа бўлакларга (1 кишига 2 тадан) бўлинади, бир оз уриб юмшатилади. Гўштга туз, мурч сепилади ва қизиб турган товада икки томони қизаргунча (5-6 дақиқа) қовурилади. Тайёр гўшт ликопчага олиб қўйилади. Товага эса бирор қошиқ шўрва (ёки сув) қуйиб қайнатилади. Ҳосил бўлган қайнатма лангет устига қўйилади.

Лангет гарнирига қовурилган картошка, ёғ билан аралаштирилган кўк нўхат берилади. Дастурхонга қовурилган пиёз, оқи ва сариғи аралаштирилмай қовурилган тухум (ҳар бир бўлак гўштнинг устига биттадан), қовурилган помидор билан ҳам тортиш мумкин.



500 г лаҳм гўшт учун 2-3 ошқошиқ ёғ, таъбга кўра туз ва мурч керак бўлади.

Соусли лангет

Соусли лангет худди натурал лангет каби пиширилади. Гўшт товадан олиб қўйилгач, товада қолган суюқлик устига 2 ошқошиқ томат-пюре қўшиб, томат-паста каби қуюлгунча қайнатилади, сўнг 1 чойқошиқ буғдой уни ва 1 стакан шўрва қўшиб, 4-5 дақиқа давомида қайнатилади. Таъбга кўра туз ва мурч қўшилади. Дастурхонга тортишдан олдин лангет ва гарнир устига қайла қуйилади. Лангетни бошқа қайлалар билан ҳам тайёрлаш мумкин.

Қийма

Қийма, фарш — хамир маҳсулотлари ҳамда сабзавотлар ичига солиб пишириладиган ёрдамчи масаллиқ. Гўшт, сабзавот, ёрма, творог, мураббо, повидло, жем, ёнғоқ, кўкнори ва бошқалардан тайёрланади. Хамир маҳсулотлари (сомса, пирожки, кулебяка, расстегай, блини, торт) ва сабзавотлар ичига солиб ишлатилади.

Гўшт қийма

Гўшт бўлақларга бўлиниб, майда қилиб тўғра-лади ёки гўштқиймалагичдан ўтказилади. Товада майда тўғралган пиёз қизартириб қовурилади, устига гўштни солиб пиёз билан аралаштирилади



ва яна (3-4 дақиқа) қовурилади. Оловдан олингач, қаттиқ қилиб пишириб тўғралган тухум, шивит, ёғ, агар қийма ширали бўлмаса, 1-2 ошқошиқ бульон қўшиб, ҳаммаси яхшилаб қориштирилади ва совитиш учун олиб қўйилади.

800 г гўшт (лаҳм гўшт) учун 3 дона тухум, тахминан 2-3 ошқошиқ қизиган ёғ ёки сариёғ, 1-2 бош пиёз, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Жигар, юрак ва ўпка қиймаси

Жигар, юрак ва ўпкаларни бўлакларга бўлиб ювиб, шўр сувда пиширилади. Пишган масаллиқ пичоқ билан майдаланади ёки гўштқиймалагичдан ўтказиб, пиёз билан бир оз қовурилади ва туз, қалампир, тўғралган тухум, шивит ёки петрушка қўшиб, ҳаммаси аралаштирилади.

1 кг жигар, юрак ва ўпка учун 1 бош пиёз, 2-3 ошқошиқ қизиган ёғ, 3 дона тухум, таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

Гуруч фарши

Гуручни курмак, тошлардан тозалаб, қайнаб турган шўрроқ сувда тирикроқ қилиб пиширилади ва элак ёки човлига солиб, қайноқ сувга ботириб олинади, сўнгра сувини силқитиб қозонга солинади. Пишган гуручга қаттиқ қилиб пиширилган тухум, ёғ, туз қўшиб аралаштирилади.

1,25 стакан гуруч учун 10-12 стакан сув, 2 ошқошиқ қизиган ёғ, 3-4 дона тухум, таъбга кўра туз керак бўлади.



Янги карам фарши

Майда қилиб тўғралган ёки чопилган карам қайноқ сувга ботириб олинади ва човли (ёки элак) га солиб, совуқ сувда чайилиб, суви силқитилади ва яхшилаб сиқилади. Карам товада 10 дақиқа қовурилгач, оловдан олинади ва қаттиқ қилиб пиширилган тухумни тўғраб, шакар, туз қўшиб совитилади.

2 кг янги карам учун 4 дона тухум, 3 ошқошиқ қизиган ёғ, 1-2 чойқошиқ шакар, таъбга кўра туз керак бўлади.

Тузланган карам фарши

Тузланган карамни илиқ сувда ювиб, шўрини кетказиш учун қайноқ сувга ботириб олинади. Сўнг майда қилиб тўғраб қозонга солинади ва ~~ёғ ҳамда бир оз қовурилган~~ пиёз қўшиб, димлаб пиширилади. Шу каби тайёрланган карамга шакар, туз, майда қилиб тўғралган ошқўқлар ёки қаттиқ қилиб пиширилган тухумни майдалаб қўшса ҳам бўлади.

1 кг тузланган карам учун 6 ошқошиқ қизиган ёғ, 1 бош пиёз, таъбга кўра туз ва шакар керак бўлади.

Сабзи фарши

Арчилган сабзини кубик шаклида тўғраб, кастрюлькага солинади ва сабзини кўмиб турадиган қилиб сув қуйилади, сўнг туз қўшиб, қопқоғи берк ҳолда 20-30 дақиқа қайнатилади. Сабзи юмшагач, суви тўкиб ташланади, сабзилар эса эзилади (ёки



гўштқиймалагичдан ўтказилади). Сабзига ёғ, қаттиқ қилиб пишириб тўғралган тухум, шакар ва туз қўшиш ҳам мумкин.

1-1,5 кг сабзи учун 3-4 дона тухум, 3-4 ошқошиқ қизиган ёғ, 1 чойқошиқ шакар, таъбга кўра туз керак бўлади.

Кўк пиёз фарши

Тозаланган пиёзни тўғраб, туз ва ўсимлик мойи қўшиб, қозонда юмшагунча димланади, сўнг қаттиқ қилиб пиширилган тухум тўғраб аралаштирилади. Кўк пиёзни бошқача қилиб ҳам тайёрлаш мумкин. Бунинг учун тўғралган пиёзга қиздирилган қайноқ ёғ қуйиб, туз билан яхшилаб аралаштирилади, сўнг майдалаб тўғралган тухум қўшиб, яна аралаштирилади. Бундай тайёрланган пиёзнинг таъми аччиқроқ бўлади.

400 г пиёз учун 3 дона тухум, 3-4 ошқошиқ ўсимлик мойи, 1/4 чойқошиқ туз керак бўлади.

Тухум

Тухум, товуқ тухуми майин ва хушбўй мазали, тўйимли овқат маҳсулотидир. Унинг ўртача кимёвий таркиби (пўчоғидан ташқари) қуйидагича: 73,6% сув, 12,8% оқсил, 11,8% ёғ, 1,0% углевод, 0,8% минерал моддалар (кальций, фосфор ва бошқалар). Булардан ташқари, товуқ тухумида ҳаёт учун муҳим ҳисобланган, алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарнинг барча комплекси бор.

Тухумнинг энг фойдали қисми сариғи бўлиб, у фақат ёғ, оқсил, углевод ва минерал моддаларгагина



эмас, балки А, В, D, E ва бошқа витаминларга бой. Тухум сариғининг ранги товукқа берилган овқатнинг тури ва тухумлаш мавсумига қараб ҳар хил (оч сарикдан қизғиш сарикқача) бўлади.

Тухум парҳез овқатлар қаторига киради. Унинг сариғи (хоми, чала ва қаттиқ пиширилгани) киши организмда яхши ҳазм бўлиб, осон ўзлаштирилади. Пиширилмаган оқи эса яхши ўзлаштирилмайди, шунинг учун ҳам қийинроқ ҳазм бўлади. У пиширилганидан сўнг анча осон ҳазм бўлади. Шунинг учун ҳам касал ва дармонсиз кишиларга хом тухум истеъмол қилиш тавсия этилмайди.

Тухумни узоқ сақлаб бўлмайди. Пўчоғининг ғовакларидан ҳаво билан биргаликда турли микроорганизмлар кириб, унинг бузилишига сабаб бўлади. Уни қуруқ, ҳавоси тоза, ҳарорати 2 С дан юқори бўлмаган салқин жойларда сақлаш керак.

Тухум нотўғри (пўчоғи ифлос бўлса, зах жойларда турса) ва узоқ вақт сақланганда оқи суюлиб, сариғи жойидан қўзғолиб, пўчоғининг ички томонига ёпишади ва бу жойда моғор пайдо бўла бошлайди. Тухум узоқ вақт сақланганда сариғи оқи билан аралашиб, мазаси бузилади, сасий бошлайди. Бундан ташқари, тухум ҳароратининг тез-тез ўзгариб туришига бардош беролмайди. Ҳарорат 21 С ва ундан ошганда муртаги ривожлана бошлайди, сариғининг ташқи қисмида халқа шаклидаги қон томирлари кўзга ташланади. Бундай тухумлар истеъмол қилишга ярамайди.

Тухумнинг сифатини овоскоп аппарати ёрдамида аниқлаш мумкин. Бу аппарат тухумнинг



ичини яхши кўрсатади. Янги, яхши сақланган тухумнинг яссироқ томонида пўчоғининг ичида кичик бўшлиқ жойи бўлади. Ёруғликка тутиб қаралганда тухумнинг ўртасида жойлашган сариғи хира кўриниб туради. Тухумнинг бузилган-бузилмаганини билиш учун уни устидан кафт билан тўсиб, ёниб турган лампочка нурига солиб кўрилса ҳам бўлади. Бунда бир оз эскирган тухумнинг ичи хира, бузилганлариники эса тим қоронғи кўринади. Тухум узоқ сақланган бўлса, қўлга олиб силкитилганда лиқиллайди. Одатда бундай тухумнинг оқи-сариғи аралашиб кетган бўлади.

Тухумдан турли таомлар тайёрланади, хамирга қўшилади ва ҳоказо.

Пишириш пайтида пўчоғи ёрилиб кетмаслиги учун уни совуқ сувли идишга солиб, аста-секин қайнатилади. Пўчоғи ёрилган тухумнинг қайнатилганда ички қисми оқиб чиқиб кетмаслиги учун сувга туз солинади. Тухум қаттиқ қайнатиб пиширилганда унинг оқи қаттиқ, сариғи эса юмшоқ (суюқ) пишади, секин қайнатилганда эса аксинча бўлади. Тухум қайнаб турган сувда 2,5-3 дақиқа турса, чала, 5 дақиқа турса, ўртача ва 10 дақиқа турса, тўла пишади. У кўп қайнатилганда витаминлик қимматига путур етади. Пишган тухум бироз вақт совуқ сувга солиб олинса, пўчоғи осон арчилади. Тухумни чинни ёки шиша идишда кўпчитиш мумкин. Тухум оқини тез ва осон кўпчитиш учун уни совитиш ёки бир неча томчи лимон суви (кислотаси) қўшиш керак. Унинг сариғини илиқ пайтида кўпчитиш осон. Тухум совуқлигида сариғи билан оқи осон ажралади;



тухумнинг икки томони игна билан тешилса, оқи осонгина оқиб чиқади, сариғи эса ичида қолади. Тухумнинг сариғи пўчоғининг ичида яхши сақланади. Уни шиша идишда узокроқ сақлаш учун бир оз ўсимлик ёғи қўшилади.

Тухум қуймоқ

Тухум қуймоқ (яичница) натурал ҳолда (фақат тухумдан) ёки турли маҳсулотлар - сабзавотлар (кўк пиёз, помидор, ловия), сут маҳсулотлари (пишлоқ, қаймоқ, сметана, сут), мураббо, асал, олма, ун ва бошқалар билан биргаликда тайёрланади. Тухум қуймоқ сариёғ ёки маргаринла қовурилади.

Қувланган тухум қуймоқ

Кичикроқ идишда сариёғ эритилиб, оловдан олиб қўйилади, кейин унга тухум чақилади, бир оз сут қўшилиб, туз сепилади ва вилка билан кўпиртирилади; ўртача оловга қўйиб, аралаштириб турилади. Қуймоқ суюқ бўтқа (қаша) ҳолига келганда оловдан олиниб, лycopчага солинади.

3 та тухум учун 1 ошқошиқ сариёғ, 2 ошқошиқ сут керак бўлади.

Помидор ва пиёзли тухум қуймоқ

Помидор пўсти арчилиб, тилим-тилим қилиб кесилади ва қовурилади, помидорларга тухум чақиб солиниб, аралаштирилмай, 7-8 дақиқа қовурилади; туз, гармдори сепилади. Паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз алоҳида қовурилиб, тухум қуймоқ билан биргаликда дастурхонга тортилади.



Олмали тухум қуймоқ

Олмалар арчилади, ўртаси олиб ташланади, 0,5 см қалинликда тилим-тилим қилиб кесилади ва буғдой унига белаб, сариёғда қовурилади. Устига тухум чақиб солинади, туз сепилади, духовкага қўйиб, тайёр бўлгунча пиширилади.

Ажониб қуймоқ

Уннинг ўртасидан чуқурча ҳосил қилинг, туз ва тухум солиб аралаштиринг. Сутга сув ва шакар қўшинг. Тухумли унга суюқликни аралаштирган ҳолда солинг. Суюқ сметана ҳолига келгунича миксер ёки кўпиртиргич ёрдамида қумоқлар қолмагунича аралаштириб туринг. Диаметри 16 см.ли товани қаттиқ қиздириб, озроқ сариёғ суртинг. Хамирнинг учдан бир қисмини тезкор айлана қўл ҳаракати билан товага ёйиб олинг. 30-35 сониядан сўнг ўгириб, яна 10-12 сония ушланг. Тайёр қуймоқларга сариёғ суртиб, тахлаб чиқинг. Майизни иссиқ сувда ювинг. Олмани арчиб, уруғларидан тозаланг. Ёнлари тик товада ёғни қиздириб, майдароқ тўғралган олма, банан, майиз, 2 ошқошиқ сув солиб, 5 дақиқа қайнатинг. Шакар ва долчин қўшиб, яна 4 дақиқа қайнатишда давом этинг. Масалликни совутиб, тайёр қуймоққа солиб, конверт шаклида ўранг.

Бунинг учун 200 мл сут, 100 г ун, 75 мл сув, 1 ошқошиқ шакар, 1 дона тухум, 1 ошқошиқ ўсимлик ёғи, товага суртиш учун сариёғ, туз; ичига солишга 4 тадан банан ва олма, ярим стакан майиз, 1/3 стакан

шакар, 1 ошқошиқ туйилган долчин (корица), 1 ошқошиқ зайтун ёғи керак бўлади.

Колбаса

Колбасалар ишлаб чиқариш технологияси ва қандай хом ашёдан тайёрланишига кўра пиширилган, ярим дудланган, нам дудланган ёки бироз пиширилиб дудланган, пиширилиб дудланган колбасалар каби турларга бўлинади.

Қиймали колбаса, пиширилган колбаса, ярим дудланган колбаса, нам дудланган колбаса, жигар колбаса ва бошқа колбасалар асосан яхна таом сифатида ҳамда бутербродлар тайёрлашда ишлатилади. Пиширилган, ярим дудланган колбасалар ва гўшт-нонлар иссиқ овқат сифатида ҳам истеъмол қилинади; улар тухум қуймоқ ва гўшти солянка тайёрлашда ишлатилади. Жигар колбасалар духовкада салгина қизартириб олинади

Пиширилган колбасаларни уй шароитида музлаткичда бир суткадан ортиқ сақлаш мумкин эмас. Бўлакларга бўлинган бундай колбасалар ёруғда тез оқариб, кул ранг бўлиб қолади. Шунинг учун уларни олдиндан ликопларга солиб қўйиш ва ёруғ жойда қолдириш ярамайди. Бўлакларга бўлинган колбасани бир неча соат сақлаш мумкин бўлса ҳам, салқин ва қоронғи жойга қўйиш лозим. Ярим дудланган колбасаларни уй шароитида 20 С гача ҳароратда 3 сутка давомида, музлаткичда эса 15 суткагача сақлаш мумкин. Нам дудланган колбасаларни салқин ва қоронғи жойда нисбатан узоқроқ вақт сақлаш мумкин.

пиширилиб дудланган колбасалар нам дудланган олбасаларга нисбатан кам муддат сақланади. Агар нам дудланган, пиширилиб дудланган ёки нам дудланган, колбасалар пўстида моғор пайдо бўлган бўлса, уни аввал ош тузи эритмаси ёки 3% ли сиркислотаси шимдирилган тоза латта билан артилгач уритилади. Бундай колбасалар тез бузилади. Олбаса сиртидаги моғорни эҳтиёткорлик билан озолаб, пўстига (қобиғига) зарар етказмаслик керак. Узоқ сақланган нам дудланган колбасалар сиртида пайдо бўлган ош тузининг қуруқ оқ фасоди тахсилотнинг таъмини бузмайди.

Нам дудланган, пиширилиб дудланган, ярилган дудланган колбасалар тилим-тилим қилиб кесиб полимер пардага ўралган бўлса, 15-16 С ҳароратда суткагача, музлаткичда 6-7 суткагача сақланиши мумкин.

Паштетлар

Паштетлар кўпинча гўшт маҳсулотлари (мо-сигаридан, уй паррандаси ҳамда илвасинларнинг ўшти ва жигаридан), баъзи балиқ ва сабзавотлар (судак, треска жигари, бақлажон, ловия ва бошқалар)дан тайёрланади.

Паштетлар одатда яхна таом ёки газак сифатиде истеъмол қилинади; хамирга ўраб пиширилган паштетлар иссиқлигида тановул этилади. Паштетларни ёғли қоғозга ёки целлофанга ўраб овуқ жойда сақлаш тавсия этилади, чунки улар тез қурийди ва қорайиб, кўримсиз ҳолатга келиб олади.



МУНДАРИЖА

Сўзбоши	3
---------------	---

ҚЎЛБОЛА ПИШИРИҚЛАР

Оширма хамир	7
Оширма хамирдан тайёрланган кекс	9
Лимон кекси	10
Оддий оширма хамирдан тайёрланадиган сомса	10
Оддий оширма хамирдан тайёрланадиган пирог ..	11
Лочира	11
Оширма хамирдан тайёрланадиган ширин пирог ..	12
Ватрушкалар	12
Оширма хамирдан тайёрланиб қовуриладиган пирожки, юмалоқ қозон сомса (пончик) ва кулчалар	13
Ўрта суюқликдаги оширма хамир	14
Картошкали оширма хамир	14
Оширилган ярим қатлама хамир	15
Оширилган қатлама хамир	15
Хамиртурушли оширилган хамир	16
Қатлама хамир	16
Тез тайёрланадиган қатлама хамир	18
Сметанали қатлама хамир	18
Қатлама «тил»	19
Қатлама хамирдан «саватча» тайёрлаш	19
Бодомли (ёнғоқли) пирожний	20
Бисквит хамир	20
Ишқаб тайёрланган бисквит хамир	22
Буғдой ва картошка уни аралашмасидан тайёр- ланадиган бисквит	23
Кўпиртирилган бисквит хамир	23
Сметанали бисквит	24
Юмшоқ хамир	24
Бодом мағизли пирожний	26

Ўзбек таомлар



Олмали пирог.....	26
Куруқ печенье (шоколадли)	27
Ёнғоқ ва майизли сухариклар.....	28
Ёнғоқли печенье	28
Эклер.....	29
Уй шароитида торт тайёрлаш	29
Шоколадли торт	30
Шоколад креми суртилган ёнғоқли торт.....	31
Апельсинли торт	31
Оширма хамирдан тайёрланган оладье	32
Содали оладье	32
Блинчик.....	33
Бўғирсоқ	33
Ўрама	34
Зангза	34
Қатлама	35
Қозон патир.....	36
Омлет.....	36
Кўк пиёзли омлет.....	37
Мурабболи омлет.....	37
Ширин омлет.....	37
Қуш тили.....	37
Чак-чак	38
Тухум барак.....	38
1-усул	38
2-усул	39
Беҳили «сомса».....	40
Тезпишар чизкейк	40
Сомса	41
Қовурилган гўштли қатлама сомса.....	42
Фармуда сомса	43
1-усул	43
2-усул	43
Гўштқийди сомса	44



Варақи сомса	45
Қўк сомса	46
Тандир сомса	46
Ёнғоқли варақи сомса	47
Қовурилган пиёз сомса	47
Тугмача сомса	48

ХАМИРЛИ ТАОМЛАР

Балиш (қозоқча таом)	49
Вақ-балиш (бошқирд таоми)	49
Қирғизча гўшт-нон	50
Губадья (татар таоми)	50
Ишлекли (туркман таоми)	51
Шахар-лохум (арман таоми)	52
Шилпилдоқ	52
Манти	52
Гўштли манти	53
1-усул	53
2-усул	53
Ошқовоқ манти	54
1-усул	54
2-усул	55
Қовурма манти	55
Картошка манти	56
Яхлит манти	56
Сув манти	57
Чучвара	58
Помидор чучвара	58
Қўк чучвара	59
Картошка чучвара	59
Қовурма чучвара	60
Тухумли чучвара	61
Лағмон	61
Кесма лағмон	61

Ўзбек таомлар



Чўзма лағмон	62
Димлама лағмон	63
Макарон (ёки вермишел) лағмон	64
Угра оши	64
Товуқ гўштли угра оши	65
Сутли угра оши	66
Қиймали угра	66
Мошугра	67
Тожикча угра	67
Шивит (укроп) оши	68
Танга ош	69
Узма ош	69
Бешбармоқ	70
1-усул	70
2-усул	71
Норин	71

ШЎРВАЛАР

Қайнатма шўрва	73
1-усул	73
2-усул	74
Суякли-лавлагили шўрва	74
Қиймали томат шўрва	75
Гулкарам шўрва	76
Қаймоқли шўрва	76
Қовурма шўрва	76
Шолғом шўрва	77
Нўхат шўрва	78
Дўлмали шўрва	78
Балиқ шўрва	79
Шовул шўрва	80
Карам шўрва	80
Жўжа шўрва	81
Кўза шўрва	81



Ереванча бозбош (арман таоми).....	82
Кифта бозбош (арман таоми).....	82
Овдух (озарбайжон таоми).....	83
Пити (озарбайжон таоми)	83
Қозоқча шўрва	83
Харчо (грузин таоми)	84
Чихиртма (грузин таоми).....	84
Молдаванча шўрва.....	85
Қирғизча шўрва	85
Туркманча шўрва.....	86
Аччиқ шўрва (қозоқча таом)	86
Ун шўрваси	87
Пиёзли шўрва.....	87
Яйлов шўрваси	88
Қизил маржумак шўрваси.....	88
Қатиқли шўрва.....	89
Мастава.....	89
Ширхўрда.....	90
Ширқовоқ	91
Атала	91
Умоч оши.....	92
Ўғиз оши.....	92
Мошова.....	92
Мошхўрда	93
Сутли мошхўрда	93
Гўжа оши	94
Сутли гўжа оши	94
Сутли думбул.....	95
Қатиқли гўжа оши	95
Қоқирим	96
Куртова	96
Чакка.....	97
Айрон.....	97

Ўзбек таомлар



Чалоб (қатикли)	98
Сабзавотли чалоб	98

ШИРИНЛИКЛАР

Бодроқ ҳолва	99
Мағиз ҳолва	99
Нишолда	99
Ҳалвойитар	100
1-усул	100
2-усул	101
Бол қаймоқ	101
Қувватижон	101
Янчмиш	102
Ёнғоқли асал	102
Кунжутли ҳолва	102
Сузмали кулча	102
Гуручли пудинг	103
Олма фарши	104
Қаймоқ ва анорли ҳолва	104
Сут ва анорли ширинлик	105

БЎТҚАЛАР

Гречиха бўтқаси (ғарғўша)	107
Гречиха ёрмаси	107
Сариеғли бўтқа	108
Гўштли бўтқа	108
Сўк бўтқаси	108
Қовоқли сўк бўтқаси	109
Маний бўтқаси	109

СОУСЛАР

Иссиқ соуслар (гўштли таомлар учун)	111
Қизил соус	111
Томатли соус	112
Пиёзли соус	112
Оқ соус	113



ИЧИМЛИКЛАР

Наъматак мевасидан витаминли ичимлик тайёрлаш.....	116
Кисел.....	117
Қулупнай кисели.....	117
Ровоч кисели	117
Смородина кисели.....	118
Янги мевалардан кисел	118
Қора смородинадан кисел.....	118
Қора смородинадан сироп	119
Мева шарбати ёки қизил винодан тайёрланадиган кисел	119
Маймунжондан кисел тайёрлаш.....	119
Морс.....	120
Квас.....	120
Қаймоқ ва асалли коктейл	121
Лимон коктейли.....	121
Апельсин коктейли.....	121
Олма коктейли	121
Малина коктейли	122
Мандарин коктейли.....	122
Олча коктейли.....	122
Қулупнайли ичимлик	122
Янги узилган олма ёки нок компоти.....	122
Янги узилган ўрик компоти.....	123
Янги узилган олма ва олча компоти.....	123
Янги узилган олма ва олхўри компоти	124
Қоқи мевалар компоти.....	124
Ровоч компоти	124
Қора олхўри компоти	125
Қанд чой.....	125
Новвот чой	126
Мурабболи чой.....	127

Ўзбек таомлар



Сутли чой.....	128
Сут ва асалли чой.....	129
Ширчой.....	130
Қаймоқли чой (оқ чой).....	130
Қўй ёғили чой.....	131
Қаҳва.....	132
Қора қаҳва.....	133
Қаймоқли қаҳва.....	134
Музқаймоқли қаҳва.....	134
Шарқча (туркча) қаҳва.....	135

ШИННИ

Узум шинниси.....	136
Тут шинниси.....	136
Лавлаги шинниси.....	136
Қовун шинниси.....	137
Тарвуз шинниси.....	137
Офтоб шинниси.....	137
Қурт.....	137
Қатик.....	138
Кефир.....	139
Ҳузурбахш ичимлик.....	140

ПАЛОВ (ОШ)

Қовурма палов.....	142
Ивитма палов.....	143
Нўхатли палов.....	143
Палов манти.....	144
Коваток палов (ток оши).....	144
Самарқандча софаки палов.....	145
Беҳили (ёки саримсоқли) палов.....	146
Тўғрама палов.....	146
Коваток.....	147
Коваток дўлма.....	147



Буғлама коваток.....	148
Коваток манти	148
Шавла.....	148
Ичак шавла.....	149
Қовурма шавла.....	149
Ловияли шавла.....	150
Ўрикли шавла.....	151
Ширгуруч.....	151
Қўй гўштидан бўзартма (озарбайжонча таом)..	152
Карси хоровац (арман таоми)	152
Қуйруқ-баур (қозоқча таом).....	153
Табака	153
Грузинча табака	154
Чанахи (грузинча таом).....	155
Чекдирма (туркманча таом)	155
Қиймали шницел	156
Яхна шолғом.....	156
Шолғом дўлма	156
Ичига товук солинган беҳи.....	157
Ичига картошка тиқилган ўрдак	157
Беф-строганов.....	158
Ростбиф	159
Гуляш	160
Ажабсанда	161
Бифштекс	161
Қиймали бифштекс	162
Ромштекс.....	162
Гўштли рулетлар	163
Пўстдумба рулети	163
Хуштаъм гўшт	164
Яхна гўшт	165
Қовурилган эскалоп.....	165
Арманча бостирма кабоб	166

Ўзбек таомлар



Тандир кабоб.....	166
Қийма кабоб.....	166
Помидор кабоб.....	167
Азу.....	167
Қази	168
Қарта.....	169
Ҳалим	169
Яхна жигар	170
Қовурма жигар	171
Думба жигар	171
Жигар кабоб	172
Жизза.....	172
Қовурма жўжа	172
Буглама жўжа	173
Помидор билан қовурилган лакқа балиқ.....	173
Гуруч фарши.....	173
Мошкичири.....	174
1-усул	174
2-усул	174
Қиймали мошкичири	175
Мошкичири мухашшир.....	175
Тил	176
Қайнатиб пиширилган тил	176
Сардакли яхна тил	177
Соусли тил	177
Котлетлар.....	177
Балиқ котлет.....	178
Сабзавотли котлет.....	178
Ёрмали котлет	178
Натурал котлет	179
Гўшти уриб юмшатирилган котлет.....	179
Қиймали котлет	179
Балиқ котлет.....	180
Қовурдоқ.....	181



Тожиқча қовурдоқ.....	182
Қовурма	182
Товуқ гўштидан қовурма.....	183
Ғоз гўштидан қовурма.....	183
Қақлик гўштидан қовурма	183
Бедана гўштидан қовурма.....	184
Буйрақдан қовурма.....	184
Бақлажондан қовурма	185
Помидордан қовурма	186
Гулқарамдан қовурма	186
1-усул	186
2-усул	186
Димлама.....	187
Гўшт димлама	187
Балиқ димлама.....	187
Ошқовоқ димлама	188
Беҳили димлама.....	188
1-усул	188
2-усул	188
Беҳи билан димланган балиқ.....	189
Помидор димлама	189
Дўлма	190
Қарам дўлма	190
Булғор дўлма	191
Чарви дўлма	191
Бедана дўлма	191
Исмалоқ дўлма	192
Қоваток дўлма	192
Помидор дўлма	193
Ошқовоқ дўлма	193
Олхўри дўлма	194
Беҳи дўлма.....	194
Ҳасип	195

Ўзбек таомлар



1-усул	195
2-усул	196
Димлама ҳасип	197
Тухум ҳасип	197
Гуруч ҳасип	197
Нўхат хўрак	198
Жаркоп	198
Картошка жаркоп	198
Макарон жаркоп	199
Беҳили жаркоп	199
Барра жаркоп	200
Лангет	200
Натурал лангет	200
Соусли лангет	201
Қийма	201
Гўшт қийма	201
Жигар, юрак ва ўпка қиймаси	202
Гуруч фарши	202
Янги карам фарши	203
Тузланган карам фарши	203
Сабзи фарши	203
Кўк пиёз фарши	204
Тухум	204
Тухум қуймоқ	207
Кувланган тухум қуймоқ	207
Помидор ва пиёзли тухум қуймоқ	207
Олмали тухум қуймоқ	208
Ажойиб қуймоқ	208
Колбаса	209
Паштетлар	210

Оммабоп нашр

**ЎЗБЕК ПИШИРИҚЛАРИ
ВА ТАОМЛАР**

1,2,3-китоблар

**(хамирли таом ва пишириқлар,
суюқ таомлар ва бошқалар,
қуюқ таомлар)**

Нашриёт муҳаррири:

Аброр Абдусамедов

Рассом:

Уйғун Солиҳов

Муҳаррир:

Маҳмуда Абдуллаева

Техник муҳаррир:

Зухра Ҳамдамова

Мусахҳиҳ:

Алишер Рўзиматов

Нашриёт лицензияси:

41 № 239 – 2013 йил 4 июль

Теришга берилди: 22.12.2015. Босишга рухсат
этилди: 11.01.2016. Бичими: 84x108 $\frac{1}{32}$. Офсет
босма. PT Serif гарнитураси. Босма табоғи: 14,0.
Адади: 4000. Буюртма: 4. Баҳоси келишилган
нархда.

10000

Нашриёт манзили:

«Adabiyot uchqunlari» нашриёти, 100027,
Тошкент шаҳри, Ўқчи кўчаси, 29-уй.

Босмахона манзили:

«ADAD PLYUS» МЧЖда чоп этилди.
Тошкент шаҳри, Бунёдкор кўчаси, 28-уй.



Таом - танани қувватли қилади,
касалликларни енгади, организмни
зарур дармондорилар билан
таъминлайди, керак бўлса, шифо бахш
этади, десак, муболаға бўлмайди.
Ер ҳар хил озуқа маҳсулотларини
етиштириб берар экан, уларнинг таъми,
ҳиди ва вазифаси турлича эканини
билиб лол қоласан киши.



ISBN 978-9943-4236-8-8

