

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLİY VA O‘RTA
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
O‘RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA‘LIMI MARKAZI**

U. B. AXRAROV

O‘ZBEK MILLIY PAZANDACHILIGI TEXNOLOGIYASI

Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma

**TOSHKENT
„DAVR NASHRIYOTI“
2013**

UO‘K:641.5(075)
KBK:36.991(50‘)
A-97

*Oliy va o‘rta maxsus kasb-hunar ta’limi o‘quv metodik
birlashmalar faoliyatini muvofiqlashtiruvchi Kengash
nashrga tavsiya etgan*

TAQRIZCHILAR:

Q.O. Dodayev — Toshkent kimyo-texnologiya instituti „Oziq-ovqat xavfsizligi“ kafedrası mudiri, texnika fanlari doktori, professor,

A.J. Choriyev — Toshkent kimyo-texnologiya instituti „Oziq-ovqat xavfsizligi“ kafedrası dotsenti, texnika fanlari nomzodi,

F. Jalilova — Toshkent mehmonxona xo‘jaligi va servis kasb-hunar kolleji maxsus fan o‘qituvchisi, muhandis-texnolog,

F. Vaxobova — Toshkent turizm kasb-hunar kolleji maxsus fan o‘qituvchisi, muhandis-texnolog.

Mazkur kitob umumiy ovqatlanish korxonalariga texnolog, pazanda tayyorlovchi kasb-hunar kollejlari o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etiladi. Ushbu qo‘llanmadan pazandachilik bo‘yicha mahoratini oshirmoqchi bo‘lgan umumiy ovqatlanish mutaxassislari, shuningdek, uy bekalari ham, sohaga qiziquvchilar ham foydalanishlari mumkin.

KIRISH

Pazandachilikda har bir xalqning urf-odatlarini, tarixiy an'analari va o'ziga xos xususiyatlari aks etadi. Mana shu o'ziga xoslik milliy oshxonalarda ajoyib taomlarning yuzaga kelishi va turli-tuman bo'lishiga ham sabab bo'ladi. Barcha taomlarimizning mazali va xushta'mlilik darajasiga ko'tarilishida quyoshli o'lkamiz zaminida yetishtiriladigan dehqonchilik mahsulotlarining sarxilligi muhim ahamiyat kasb etadi. Dasturxonimizning o'ziga xos xususiyatlarini to'la namoyon etadigan omillardan biri —taomlarimizning turli-tumanligidir. Chunonchi, chorvachilik bilangina shug'ullanadigan joylarda go'sht-yog', sut-qatiq ko'proq iste'mol qilinsa, dehqonchilik gurlagan hududlarda esa sabzavotli, don-dukkakli ovqatlar asosiy o'rin oladi. Shunday taomlar borki, bular kundalik iste'mol uchun emas, balki bayram dasturxonlariga mo'ljallab, aziz mehmonlar uchun tayyorlanadi. Qazi-qarta, po'stdumba o'ramasi, tandir kabob, norin, hasip kabi tansiq taomlar shular jumlasidandir.

O'zbek taomlari pazandachiligi inson faoliyatining san'at darajasiga ko'tarilgan eng qadimiy sohalaridan biridir. Bu san'at davr o'tishi bilan takomillashib, iste'molchilar talabiga tobora ko'proq moslashib bormoqda. Pazandalar tayyorlagan yuqori sifatli taomlar xo'randalar ish qobiliyatiga, sog'lig'iga va boshqa jismoniy salohiyatiga barakali ta'sir ko'rsatadi. Taomlar tayyorlash va tarqatish usullariga ko'ra sovuq, issiq, suyuq, quyuq yoki umumiy, milliy va hokazo turlarga bo'linadi. Taomlar xonaki usulda yoki umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanadi.

O'zbek taomlari boshqa millatlar taomlaridan o'ziga xos an'anaviy xususiyatlari bilan farqlanadi. Tabiatimizning saxiyliigi, xilma-xil oziq-ovqat mahsulotlariga boyligi va uzoq zamonlardan davom etib kelayotgan o'zbek pazandachiligi xalqimizning ulkan xazinasi va milliy faxridir. O'zbek milliy pazandachiligi, ayniqsa,

masalliqqa o'ziga xos ishlov berilishi, taom tayyorlashda o'ziga xos asbob-anjomlar, qurilmalar va boshqa jihozlar ishlatilishi, taomlar tarqatishda o'ziga xos idish-tovoqlardan foydalanilishi bilan ajralib turadi.

O'zbek taomlarini tayyorlashdan avval ayrim masalliq'larga maxsus ishlov berilib, ularning xushxo'rliigi oshiriladi. Bunday usullardan biri go'shtni tilimlab, unga tuz va ziravor bilan ishlov berishdir.

O'zbek taomlarini tayyorlashda xalq ko'p iste'mol qiladigan go'sht, un, sut-qatiq, loviya, no'xat, shuningdek, meva, poliz, ko'kat mahsulotlari va hokazolardan foydalaniladi. Bu masalliq'lar taom turlariga qarab o'ziga xos ishlovdan o'tadi.

Hozirgi o'zbek pazandachiligi tabiiy, tarixiy va ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoitlar ta'siri ostida shakllangan. Xalqlarning o'zaro madaniy aloqalari orqali o'zbek taomlarini tayyorlashda kam iste'mol qilinadigan masalliq'larni ishlatish imkoniyati yaratilmoqda. Bu bilan milliy taomlar turi kengayib bormoqda. Bunga misol tariqasida avvalgi o'zbek pazandaligini hozirgi pazandaligi bilan qiyoslaymiz. Avvalgi o'zbek pazandaligida baliq taomlari kam iste'mol qilingan bo'lsa, ular hozir ko'proq iste'mol qilinadi. O'zbekistonning ba'zi joylarida taomlar ilgari kartoshka va pomidor ishlatilmay tayyorlangan bo'lsa, hozirgi kunda bu mahsulotlarsiz taomlar uchramaydi hisob.

O'zbek pazandachiligi tayyorlanadigan taomlar turi va ularni tayyorlash shart-sharoitlarini chuqur o'rganishni talab qiladi. Aks holda tayyorlangan taom o'z milliylik xususiyatini yo'qotishi bilan birga, iste'mollilik qobiliyatidan ham mahrum bo'ladi. O'z ko'rsatkichlariga ko'ra talabga javob beradigan taomlarni o'ziga xos idish-tovoqlarda tortmaslik bu taomlarning iste'mol xususiyatini pasaytiradi. Umumiy ovqatlanish korxonalarida taom tayyorlashga „O'zbekiston xalqining milliy taomlari va pazandalik mahsulotlarini tayyorlash usullari to'plami“ hujjatidan foydalanilgandagina ruxsat etiladi.

O'zbek pazandachiligida palovning yuzdan ortiqroq, kabobning o'ttizga yaqin, suyuq ovqatning saksonga yaqin turi mavjud. Non, somsa va anvoyi shirinliklarning ham xillari bisyordir. Chunonchi, devzira palov, qazili palov, po'stdumba palov, sarimsoqli palov, bedana palov; dumba-jigar kabob, charvi-

jigar kabob, titrama kabob, qiyma kabob; qaynatma shoʻrva, moxora, ugra, chuchvara, manchiza kabi suyuq ovqatlar; shirmoy non, patir, qatlama, lochira kabi non turlari; murabbolar, boʻkman, yanchmish, quvvatijon, nisholda, asal, parvarda kabi shirinliklar va yana koʻpgina taomlarni sanab oʻtish joizki, bular juda qadimdan mehmonnavozlik dasturxonimizning ajib neʼmatlaridir.

Xalqimiz pazandachiligida yilning maʼlum fasllaridagina dasturxonga tortiladigan taomlar ham bor. Masalan, bahorda qaymoq qoʻshilgan rediskali gazak, shovul shoʻrva, sumalak, halim, koʻk chuchvara, koʻk somsa, kovatok palov (tok oshi), qovurma gulkaram, yalpizli moshxoʻrda isteʼmol qilinadi. Yozda esa pomidor kabob, karam doʻlma, dumbil shoʻrva, qalampir doʻlma, lagʻmon, qatiqli ugra oshi, suzmali gazak, chalop, goʻja oshi, bugʻlama kabob, goʻshtli dimlama, sabzavotli dimlamalar, ayron, yaxna choy, meva kompotlari va hokazolar xush keladi. Kuzda qovurma baliq, laqqa kabob, barra goʻsht, kalla shoʻrva, bedana kabob, behili palov, kartoshka manti, asalli behi, kesma lagʻmon, oshqovoq somsa kabilar koʻproq dasturxonlardan arimaydi. Ayoqli kunlarda qazi, qarta, poʻstdumba, qoʻy yogʻili palov, kart dumba palov, qazili palov, barra kabob, turpli salat, qovurma shoʻrva, moshkichiri, qishga saqlanadigan mevalar, ularning murabbo, kompot, qoqilari, sirkalangan va tuzlangan sabzavotlar isteʼmol qilinadi.

Pazandalar qaysi taom pishirilayotganiga qarab, masalliq'larga ishlov berishadi. Bu — asosiy masalliqning shakliga mos keltirib, sabzavotlarni archish va toʻgʻrashda koʻrinadi. Chunonchi, noʻxat shoʻrva tayyorlaganda qoʻshiladigan sabzini toʻrtburchak shaklida, yaʼni „noʻxatcha“ qilib toʻgʻrash yoki ugra oshi tayyorlaganda kartoshkani ugraga oʻxshatib „somoncha“ usulda toʻgʻrash, yoki qaynatma shoʻrva pishirganda goʻshtni yaxlit boʻlaklarga ajratib hamda kartoshka, sabzi va sholgʻomni ham butun yoki yirikroq solish taomni xushxoʻr qiladi.

Suyuq oshlarni miltiratib qaynatish va tuzini taom pishishiga yaqin rostlashga alohida eʼtibor berilgan. Chunki shaqirlatib qaynatilganda masalliq'larning sirti qotib, tarkibidagi neʼmatlar shoʻrvaga kam oʻtadi, natijada taom taʼmi buziladi. Maʼlumki, sabzavotlar tarkibida maʼdan tuzlari anchagina boʻlib, ular

shoʻrvada erib, uni totli qiladi. Agar osh tuzi oldin solib qoʻyilsa, ovqat shoʻr boʻlib ketishi mumkin. Yogʻni oʻta kuchli olovda dogʻlansa, bu taomning mazali boʻlishiga sabab boʻladi.

Bir hududda yashayotgan turli millatlar va elatlarning taomlari bir-biriga oʻxshashi tabiiy holdir. Masalan, agar oʻzbek taomnomasiga nazar tashlaydigan boʻlsak, unda rus, ukrain, kavkaz, tatar, qozoq, tojik, uygʻur va boshqa xalqlar taomlari-ning oʻnlab xillari uygʻunlashib, tobora takomillashib borayotganligining guvohi boʻlamiz.

I B O B .

1. O‘ZBEK MILLIY SOVUQ TAOM VA GAZAKLARI

Sovuq taomlar va gazaklar tarkibidagi masalliq turi va miqdoriga qarab ularning ozuqaviy ahamiyati aniqlanadi. O‘zbek milliy sovuq taomlarini tayyorlashda sabzavotlar, mevalar, go‘st mahsulotlari, parranda va baliq mahsulotlarini ishlatish mumkin. Sabzavotlardan sabzi, rediska, bodring, pomidor, bulg‘or qalampiri, turp, piyoz, sarimsoq piyoz, ko‘katlar ishlatiladi. Mevalardan anor, yong‘oq, behi va boshqalar, go‘st mahsulotlapidan go‘st, qazi, til, oyoq, dum va boshqalar, parrandalardan tovuq, kaklik va boshqalar, shuningdek, qovurilgan baliqlar ishlatilishi mumkin. Bundan tashqari, ba‘zi sovuq taomlarni tayyorashda qatiq, suzma, qaymoq kabi sut mahsulotlaridan ham foydalaniladi. Xonaki usulda tayyorlangan sovuq taomlar har bir viloyat va hududning etnografik joylashishi, urf-odatiga ko‘ra tayyorlanib, tarqatilishi mumkin.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanadigan o‘zbek milliy sovuq taomlari ko‘pdir. Biz shulardan ba‘zilarini, ya‘ni achchiq-chuchuk, redidkali salat, turp salati, yaxna til, yaxna go‘st, piyozli qazi, hasip, „bahor“ salati, „Toshkent“ salati, sarimsoq piyozli qovurma baliq, o‘zbekcha qovurma baliq, yaxna tovuq va shu kabilarni ko‘rib chiqamiz.

1.1. SOVUQ TAOMLAR VA GAZAKLAR TAYYORLASH USULLARI

1.1.1. SABZAVOTLI TAOM VA GAZAKLAR

REDISKA SALATI

Masalliqlar: Qizil rediska bargi bilan — 921 yoki oq rediska bargi bilan — 1160 g, ko‘k piyoz — 113 g, smetana — 200 yoki qatiq — 207 g, tuxum — 3 dona, shivit — 27 g, tuz. Chiqishi — 1000 g.

Tayyorlanishi: Rediskani bargi olinadi. Oq rediskaning esa bargi qir qilishidan tashqari po‘stlog‘i tozalanadi. Ishlovdan o‘tgan rediska yupqa yarim parrak qilib kesiladi. Saralab tozalangan ko‘k piyoz mayda to‘g‘raladi. Tuxum to‘la pishirilib, sovitiladi,

po'sti tozalanib, parrak-parrak yoki mayda kubik qilib kesiladi. Ko'kat mayda to'g'raladi. Tayyorlangan taom tuz bilan aralashtirilib, taqsimchaga yuvib solinib, ustidan qatiq solinadi. Qatichni salatni tayyorlashda qo'shib aralashtirish mumkin. Ba'zan salat tuxum, ko'kat va rediska bilan usti bezatilgan holda tayyorlanib, dasturxonga tortiladi.

ACHCHIQ-CHUCHUK GAZAGI

Masalliqar: Pomidor — 906 g, piyoz — 274 g, maydalangan achchiq garmdori — 3 g yoki donali achchiq qalampir — 1, 5 g, ko'katlar (shivit, kashnich) — 27 g, tuz. Chiqishi — 1000 g.

Tayyorlanishi: Saralab yuvilgan yangi pomidor parrak-parrak qilib kesiladi. Saralab, tozalab yuvilgan bosh piyoz yupqa yarim halqa qilib kesiladi, yangi achchiq garmdori (qizil yoki ko'k) saralab yuvilib, yarim halqa qilib kesiladi, ta'bga ko'ra tuz solinadi. Tayyorlangan taom aralashtirilib, taqsimcha yoki salat idishiga yuvib solinadi, usti ko'kat bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

YAXNA SABZAVOTLAR

Tayyorlanishi: Sholg'om, qizil, sariq sabzi, qizil lavlagi, qovoq, kartoshkani artib, 5-8 sm kattalikda to'g'rab, yog'li sho'rvada pishirib olinadi. Tuz, murch, achchiq qalampir solinadi. Avval qovoq (15-20 daqiqa), sholg'om bilan qizil lavlagi, keyin sabzi (25-30 daqiqa) pishiriladi. Taomni laganga suzib, ko'katlar bilan bezatiladi va dasturxonga tortiladi.

TURP SALATI

Masalliqar: Turp — 1129 g, piyoz — 155 g, 3% li sirka — 15 g, o'simlik moyi — 60 g, ko'kat (shivit, kashnich) — 20 g, tuz. Chiqishi — 1000 g.

Tayyorlanishi: Saralab, yuvilib tozalangan turp somoncha qilib to'g'ralib, 10—15 daqiqa davomida sho'r sovuq suvga solib qo'yiladi. Suvi to'kilib, elakka turp solinib, qolgan suvi sil-qitiladi. Bosh piyoz ishlovdan o'tkazilib, yarim halqa qilib kesiladi. Ko'kat ishlovdan o'tkazilib, bir qismi bezash uchun qoldiriladi, qolgani mayda to'g'raladi. Tayyorlangan taom 3% li

sirka kislotasi, dog‘langan o‘simlik yog‘i qo‘shib, taqsimcha yoki salat idishiga yuvib solinadi, ko‘kat bilan bezab dasturxonga tortiladi.

TURP VA SABZILI SALAT

Masalliqalar: Turp — 571 g, sabzi — 375 g, piyoz — 262 g, 3% li sirka — 15 g, o‘simlik moyi — 60 g, ko‘kat (shivit, kashnich) — 20 g, tuz. Chiqishi — 1000 g.

Tayyorlanishi: Saralab, yuvilib tozalangan turp qirg‘ichda qiriladi, shuningdek sabzi ham qiriladi. Turpning tahir suvi siqib chiqariladi, so‘ngra turp bilan sabzi aralashtiriladi, ko‘kat qo‘shilib, tuz, sirka va o‘simlik yog‘i qo‘shib, yaxshilab aralashtiriladi.

SABZAVOTLI SALAT

100 grammdan sabzi, sholg‘om, dumbul loviya va 200 g gul karam, 300 g kartoshka suvda qaynatib pishiriladi, so‘ngra ularni archiladi. Kartoshkaning tevarak-atrofi yo‘nilib, bochka shakli beriladi. Bu masalliqalarga eritilgan sariyog‘ quyiladi. Bunday salat mol, qo‘y go‘shti va parranda go‘shtidan tayyorlangan taomlarga qo‘shib beriladi.

QATIQLI BODRING SALATI

Barra bodring tozalanib, yuvilib, uzunasiga ikkiga bo‘linadi, parrak-parrak qilib to‘g‘raladi, mayda to‘g‘ralgan barra piyoz, ukrop, kashnich, yalpiz va qatiq aralashtirilib, tuz sepiladi va likopchada dasturxonga tortiladi. Shuningdek, Nazokat (bulg‘orcha), armancha va boshqa salatlarini tayyorlash mumkin.

YAXNA QOVOQ

Masalliqalar: Qovoq — 171 g, shakar — 10 g yoki smetana — 20 g, tuz. Chiqishi — 110 g.

Tayyorlanishi: Pishirilgan qovoq to‘rtburchak qilib to‘g‘raladi, ustiga shakar sepiladi yoki smetana quyib dasturxonga tortiladi.

BODRING VA NO‘XATLI SALAT

Masalliqalar: Yangi bodring — 0, 5 kg, qizil sabzi — 3—4 ta, ukrop — 1 bog‘, no‘xat — 1 banka, mayonez — 300 gr, sarimsoq piyoz — 1 dona.

Tayyorlanishi: Qizil sabzini va 2 ta bo‘lak chesnokni mayda qirg‘ichdan chiqariladi. Bodringni yarim oy shaklida to‘g‘raladi. Ustiga ukrop mayda qilib to‘g‘raladi. No‘xatni suvini to‘kib solinadi, 0,5 choy qoshiq tuz, 200 gr mayonez solib aralash-tiriladi.

KARTOSHKA VA QO‘ZIQRINLI SALAT

Masalliqalar: 0,5 kg suvda qaynatilgan kartoshka, 1 bog‘ salat bargi, 5 ta qaynatilgan tuxum, 0, 5 choy qoshiq qora maydalangan murch, 200 gr li tuzlangan shampinon, 250 gr mayonez.

Tayyorlanishi: Pishgan kartoshkani yirik to‘rtburchak shaklida to‘g‘rab, yog‘da qovurib olinadi va yog‘dan silqitiladi. Ustiga tuxum va salat bargini yirik to‘rtburchak qilib to‘g‘raladi. Qo‘ziqorinni yupqa parrak shaklida to‘g‘rab ta‘bga ko‘ra tuz, murch va mayonez solib yaxshilab aralashtiriladi.

„LAZZAT“ GAZAGI

Masalliqalar: Bulg‘or qalampiri — 67 g, pishloq (brinza) — 31 g, sariyog‘ — 10 g, smetana — 10 g, sarimsoq piyoz — 0,6 g, ko‘kat (shivit) — 0,7 g, qiyma — 50 g. Chiqishi — 100 g.

Tayyorlanishi: O‘rtacha kattalikdagi bulg‘or qalampirining ichini tozalab, ichiga qirg‘ichdan o‘tkazilgan brinza, sariyog‘, smetana, mayda to‘g‘ralgan sarimsoq, ko‘kat solinadi va ma‘lum vaqtgacha sovutgichda saqlanadi. Tayyor yaxna gazakni aylana (halqa-halqa) shaklida kesib, zaytunlar bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

„LAZZATLI“ SALAT

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Olma — 300 g, nok — 300 g, olcha — 200 g, xandon pista — 200 g, limon sharbati — 60 g, latuk bargi — 50 g, tuz.

Tayyorlanishi: Olma va nokni yuvib, artib, oʻrta kub shaklida (2x2) toʻgʻraladi. Olchanning danagi chiqarib tashlanadi. Xandon pistani tozalab maydalanadi. Limon sharbati bilan hamma masalliqalarni aralashtirib, likopchaga uyib solib, latuk barglari bilan bezatib dasturxonga tortiladi.

QISHKI MEVALI SALAT

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Olma — 300 g, limon — 100 g, nok — 300 g, banan — 300 g, latuk bargi — 60 g, shakar — 20 g, suyuq qaymoq — 100 g, tuz.

Tayyorlanishi: Olma, nok, banan va limon mevalarini artib, yupqa toʻrtburchak shaklda, latuk barglari mayda toʻgʻraladi. Shakar, suyuq qaymoq qoʻshib aralashtirib likopchaga uyib solinadi va latuk barglari bilan bezatib dasturxonga tortiladi.

BRINZA BILAN POMIDOR

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Brinza — 600 g, pomidor — 600 g, koʻkat — 60 g, rayhon — 60 g.

Tayyorlanishi: Brinza, pomidor 0, 5 sm qalinlikda parrak-parrak kesiladi. Likopchaga qatma-qat taxlanadi va koʻkatlar bilan bezatib, dasturxonga tortiladi.

„YULDUZCHA“ GAZAGI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Anor donachalari— 500 g, oq piyoz — 100 g, koʻk piyoz — 100 g, anor sharbati — 150 g, latuk bargi — 50 g.

Tayyorlanishi: Oq piyoz arilib, yuvib yarim halqa shaklida, koʻk piyoz mayda toʻgʻraladi. Anorning bir qismidan sharbat olinadi. Qolgan qismining donachalari bilan piyoz aralashtirib, likopchaga latuk bargi qoʻyib, ustiga salat solinadi.

CHAKKA

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Suzma — 500 g, koʻk piyoz, kashnich va shivit yarim bogʻdan, tuz va qalampir.

Tayyorlanishi: Suzma, tuz, qalampir, koʻk piyoz, kashnich va shivit maydalab, toʻgʻrab aralashtiriladi soʻngra likopchada dasturxonga tortiladi.

SUZMALI KO'K SALAT

Masalliqalar: Rediska(qizil bargi bilan) — 254 g, bodring — 200 g, bosh piyoz — 125 g, ko'k piyoz — 325 g, kashnich — 81 g, ukrop — 81 g, suzma — 500 g, rayhon — 14 g, zira — 0, 5 g, tuz, smetana — 200 g. Chiqishi — 1000 g.

Tayyorlanishi: Oshko'klarni yuvib, silqitib, maydalab to'g'raladi. bodring va rediskani yupqa to'rtburchak shaklda to'g'rab, zira, rayhon, suzma qo'shib aralashtiriladi. Gazakni likopchaga solib, smetana qo'shib dasturxonga tortiladi.

„DARMONDORI“ SALATI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Olma — 200 g, sabzi — 200 g, karam — 500 g, bosh piyoz — 100 g, ko'k piyoz — 60 g, o'simlik moyi — 60 g, shakar — 30 g, sirka — 30 g, tuz, qalampir.

Tayyorlanishi: Karam, sabzi, olmani yuvib, artib somoncha shaklida to'g'raladi. Karam va sabzi ozgina tuz bilan aralashtirib olinadi. Piyoz halqa hamda ko'k piyoz pero shaklida to'g'raladi. Masalliqalarga tuz, shakar, sirka, o'simlik moyi qo'shib aralashtiriladi. Likopchaga solib, sabzidan kesilgan gulcha bilan bezatiladi va dasturxonga tortiladi.

„XANDON PISTA, TURPLI“ SALAT

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Turp — 650 g, xandon pista — 100 g, smetana — 150 g, latuk bargi — 50 g, tuz.

Tayyorlanishi: Turpning „Marg'ilon“, „Oltiariq“ kabi ser-suv navlaridan olinib, artiladi. Somoncha shaklida to'g'rab, namokobda chayib olinadi. Xandon pistaning mag'izi tuyiladi va yog'siz qaymoq bilan aralashtiriladi. Likopchadagi latuk bargi ustiga solingan salat yuzi xandon pista bilan bezatiladi va dasturxonga tortiladi.

„NOZIK“ SALATI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Pishloq — 150 g, qizil sabzi — 300 g, tuxum — 100 g, mayonez — 200 g, ko'k piyoz — 100 g, latuk bargi — 50 g, tuz.

Tayyorlanishi: Tozalangan sabzini somoncha shaklida to'g'rab, tuz bilan aralashtiriladi. Pishloqni ham yirikroq

somoncha shaklida to‘g‘rab, mayda to‘g‘ralgan tuxum, mayonez bilan aralashtiriladi va likopchaga uyib solinadi. Salat yuzini mayda to‘g‘ralgan ko‘k piyoz, tuxumdan yasalgan chiroyli gulcha, latuk bargi bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

„KO‘K GUMBAZ“ SALATI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Pishloq — 200 g, turp — 300 g, piyoz — 50 g, anor — 100 g, qaymoq — 200 g, ko‘k piyoz — 50 g, murch, tuz.

Tayyorlanishi: Turpni yuvib, to‘rtburchak (2x2 sm) shaklida to‘g‘rab, tuzli sovuq suvga solib qo‘yiladi. Piyoz va pishloq to‘rtburchak shaklida to‘g‘raladi. Qaymoq, tuz, murch solib aralashtiriladi. Likopchaga solingan salat yuziga ko‘k piyoz, anor donalari surtiladi va bezab dasturxonga tortiladi.

JO‘XORI SALATI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Pishirib olingan jo‘xori — 500 g, salat bargi — 50 g, marinadlangan qo‘ziqorin — 160 g, bodring — 180 g, tuxum — 4 dona, mayonez — 180 g, tuz, murch.

Tayyorlanishi: Sabzavotlar yuvib, tozalanadi. Latuk salati somoncha, qo‘ziqorin, bodring parrak qilib to‘g‘raladi. Pishgan tuxum maydalanadi. Pishirib olingan jo‘xori masalliqalar, tuz, murch, mayonez qo‘shib yaxshilab aralashtiriladi. Likopchaga solingan salat, ko‘katlar, bodringdan yasalgan gulcha, mayonez bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

„QISH“ SALATI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Sabzi — 400 g, olma — 250 g, latuk bargi — 50 g, ukrop — 30 g, qaymoq — 300 g, xren — 50 g, shakar — 30 g, tuz.

Tayyorlanishi: Yuvilgan, artilgan olma, sabzi va xren qirg‘ichdan o‘tkaziladi. Qaymoq, shakar va ta‘bga ko‘ra tuz qo‘shilgach, masalliqalar yaxshilab aralashtiriladi. Salat likopchalarda oshko‘klar bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

„ANTIQA“ SALATI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Lavlagi — 300 g, limon — 100 g, olma — 300 g, karam — 300 g, ko‘katlar — 50 g, limon sharbati — 30 g, zaytun moyi — 30 g.

Tayyorlanishi: Lavlagi suvda qaynatib pishiriladi, sovitib somoncha shaklida to‘g‘raladi. Olma, karam, limon to‘rtburchak, uchburchak shaklda to‘g‘raladi. Limon sharbati va zaytun moyi solib aralashtirib, likopchaga uyib solinadi, ko‘katlar bilan bezatiladi va dasturxonga tortiladi.

1.1.2. GO‘SHT VA BALIQLI YAXNA TAOM-GAZAKLAR

DIMLANGAN — SHPIGLANGAN YAXNA GO‘SHT

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Go‘sh (lahm) — 1000 g, sarimsoq piyoz — 1 bosh, qizil sabzi — 2 dona, ziravorlar, tuz.

Tayyorlanishi: Qo‘y yoki mol go‘shining son qismini olib, pichoq bilan go‘shning orasiga tozalangan sarimsoq piyoz, qalamcha shaklidagi sabzi va tuz, murch, maydalangan qalampir, zira, kashnich urug‘i sepib, 25—30 daqiqa marinadlanadi. So‘ngra ozgina yog‘ solingan tovada, tilla rang bo‘lguncha qovuriladi. So‘ngra bir litr suv solib dimlanadi. Pishgan go‘sh likopchaga parrak shaklida kesib-to‘g‘rab solinib, sabzavot, ko‘katlar bilan bezatiladi.

YAXNA GO‘SHT

Masalliqalar: Go‘sh — 164 g, piyoz — 24 g, sabzi — 48 g, sholg‘om — 44 g, tuz va ziravorlar. Chiqishi — 50/140 g (sabzavotlar bilan).

Tayyorlanishi: By taom uchun mol yoki qo‘y go‘shni ishlatiladi. 1,5—2 kg go‘sh pishirish uchun mo‘ljallangan tana qismidan tilimlanib tayyorlanadi va qaynab turgan suvga (1 kg go‘shga 1,0-1,5 l. suv hisobida) solinib, qaynash darajasiga yetkaziladi, ustidagi ko‘pigi vaqt-vaqti bilan suzib olinib, past haroratda miltillatib qaynatiladi. Go‘sh 50—70 min. qaynagandan so‘ng, ishlovdan o‘tkazilgan sabzi, sholg‘om, piyoz (halqa-halqa qilib kesib) solinadi. Pishishdan 2-3 min. avval tuz

va ziravorlar solinadi. Pishgan go'sht, sabzi va sholg'om suyuqlikdan suzib olinib, uy haroratigacha sovutiladi. Dasturxonga tortishda pishgan go'sht bo'lagi ko'ndalang holda kishi boshiga 2-3 bo'lakdan 50-75 g. hisobida kesib, taqsimchaga teriladi, yoniga pishirilgan sholg'om, sabzi qo'yib, ko'kat bilan bezatiladi. Bu taom iste'molchi talabiga ko'ra issiq holida tortilishi ham mumkin.

PIYOZLI QAZI

Masalliqalar: Qazi — 159 g, piyoz — 24 g, murch — 0, 02 g. Chiqishi — 100/120 g.

Tayyorlanishi: Xonaki usulda yoki oziq-ovqat sanoati korxonalarida tayyorlangan qazi iliq suvda yuviladi, keyin sovuq suvga solinib, asta-sekin qaynash darajasiga yetkaziladi. Qaynash davrigacha qazi igna bilan bir necha yeridan teshiladi. Agar igna bilan teshilmay pishirilsa, qazi ichagi ichidagi bosimning oshishi natijasida ichak yorilib ketishi va qazi o'z shaklini yo'qotishi mumkin. Qazi past haroratda 2,0—2,5 soat miltillatib qaynatilishi mumkin. Pishgan qazi suyuqlikdan suzib olinib, uy haroratigacha sovutiladi. Bosh piyoz saralab tozalanadi, yuvib halqa-halqa qilib kesiladi, yanchilgan qora murch sepiladi. Dasturxonga tortishda qazi halqa-halqa qilib kesilib, taqsimchaga teriladi, bir chetiga murchli piyoz yuvib qo'yilib, ko'kat bilan bezatiladi.

YAXNA TIL

Masalliqalar: Mol tili — 126 g yoki qo'y tili — 143 g, sabzi — 10 g, piyoz — 10 g, sarimsoq — 5 g, petrushka (ko'kat) — 4 g. Chiqishi — 75 g yoki 1 dona mol yoki 12 dona qo'y tili olinadi. 10 g ko'kat kerak bo'ladi.

Tayyorlanishi: Mol tili yaxshilab yuviladi. Idishga sovuq suv solib, o'rtacha olovda qaynatiladi. Qaynab chiqqach, sho'rvaga tuz, lavr yaprog'i solinadi. Pishgan til sovuq suvga solinadi, so'ng tozalanadi. Yaproq-yaproq qilib kesilgan til likopchaga teriladi. Kishi boshiga pishgan tilni 50—75 g hisobida berish mumkin. Yuziga mayda to'g'ralgan kashnich, ko'k piyoz sepiladi. Ba'zi hollarda yaxna tilga qo'shib yangi pomidor, bodring yoki

marinovka qilingan sabzavotlarni ham berish mumkin. Bunday mahsulotlar, garnir sifatida iste'mol qilinishi mumkin.

Shuningdek, polyakcha rulet va armancha rulet, qarta, hasip, qazi va dirildoq (xolodes) kabilarni tayyorlash mumkin.

„DENGIZ TUHFASI“ GAZAGI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Dudlangan syomga balig'i — 400 g, mayda qisqichbaqa (krevetka) — 200 g, qisqichbaqa tasmasi — 250 g, qora ikra — 50 g, bedana tuxumi — 5 dona, limon — 150 g, mayonez — 250 g, marinadlangan mayda bodring — 50 g, sariyog' — 20 g, ko'katlar — 25 g, tuz.

Tayyorlanishi: Dudlangan syomga balig'i lentasimon kesib olinadi, qisqichbaqa tasmasi va syomga balig'i likopga teriladi, qaynatilgan bedana tuxumini 2 bo'lakka bo'lib, ichiga qora va qizil ikra solib, qora nondan kesilgan 15—20 g li bo'lakchalar ustiga qo'yiladi va baliqlar yoniga taxlanadi, limon va ko'katlar bilan bezatib, mayda to'g'ralgan, marinadlangan mayda bodring, mayonez aralashtirib dasturxonga tortiladi.

BALIQ ASSORTISI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Dudlangan beluga — 150 g, dudlangan forel — 150 g, dudlangan syomga — 150 g, mayda qisqichbaqa (krevetka) — 150 g, limon — 100 g, zaytun mevasi — 100 g, pomidor — 100 g, bodring — 100 g, ko'katlar — 50 g, latuk bargi — 50 g, sirka 3% li — 5 g.

Tayyorlanishi: Tuzlangan suvga sirka va tuz solib, qisqichbaqa 10-15 daqiqa pishiriladi. Baliqlarni likopchaga 1 bo'lakdan bir kishiga mo'ljallab kesib qo'yiladi (har xil shaklda: dumaloq, to'rtburchak, gulchechak va hokazo). Zaytun mevasi yoniga limon va qisqichbaqani qo'yib, ko'katlar va sabzavotlar bilan bezatiladi va dasturxonga tortiladi.

„O'ZBEKISTON“ SALATI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Pishirilgan mol go'shti — 150 g, pishirilgan kurka go'shti — 150 g, pomidor — 150 g, bodring — 150 g, rediska — 150 g, pishirilgan jo'xori — 150 g, qaymoq — 240 g, oshko'k — 60 g, tuz, murch.

Tayyorlanishi: Mol go'shti, kurka go'shti, pomidor, bodring, rediska somoncha shaklida to'g'raladi. Qaynatilgan jo'xori, tuz, murch, ko'kat, qaymoq solib aralashtiriladi. Likopchaga solib, salat yuzi rediskadan yasalgan gulchalar, ko'katlar bilan bezatiladi va dasturxonga tortiladi.

„TOSHKENT“ SALATI

Masalliqalar: Go'sht — 65 g, turp yoki rediska — 71/79 g, piyoz — 24 g, o'simlik moyi — 1, 5 g, qaymoq yoki mayonez — 35 g, tuxum — 1/2 dona, oshko'k (ukrop, kashnich) — 5 g, ko'k piyoz — 5 g, latuk (sutcho'p) bargi -10 g, tuz. Chiqishi — 30/150 g yoki 5-6 kishiga. Pishirilgan yaxna mol yoki qo'y go'shti — 250 g, turp yoki rediska — 400 g, piyoz — 80 g, o'simlik moyi — 30 g, qaymoq yoki mayonez — 250 g, tuxum — 120 g, oshko'k (ukrop, kashnich) — 30 g, latuk (sutcho'p) bargi-50 g, tuz.

Tayyorlanishi: Go'sht qaynatib pishiriladi. Yuvilgan, artilgan, somoncha shaklida to'g'ralgan turp, 0,5-1 soat tuzli sovuq suvga solib qo'yiladi. Tayyorlangan turp tilla rang bo'lguncha yog'da qovurilib, chovlida suzib olingan piyoz sovutilib, somoncha shaklida to'g'ralgan go'sht, turp, qaymoq yoki mayonez, tuz, murch bilan aralashtiriladi, idishga uyib solinadi. Salatning yon tomonlari suvda pishirilib 4 ga bo'lingan tuxum va 2 parrak go'sht bo'lagi, yuzi esa chiroyli gulcha yoki archa shaklida kesilgan turp va ko'katlar bilan bezatiladi. Mayonezning qolgan qismi ularning ustiga quyiladi va dasturxonga tortiladi.

„BAHOR“ SALATI

Masalliqalar: Go'sht — 65 g, pomidor — 35 g, bodring — 42 g, piyoz — 12 g yoki ko'k piyoz — 13 g, sarimsoq — 3 g, tuxum — 20 g, ko'kat (shivit, kashnich) — 7 g, 6% li sirka — 5 g, mayonez — 5 g, o'simlik moyi — 5 g, tuz.

Tayyorlanishi: Lahm go'shtni pishirib sovitilgach, somoncha qilib to'g'raladi. Bodring va pomidor ham somoncha qilib to'g'raladi. Ko'k yoki bosh piyoz mayda to'g'raladi. Sarimsoq piyoz mayda qilib chopiladi. Tayyorlangan taom dog'lab sovitilgan o'simlik yog'i, mayonez va ta'bga ko'ra 6%li sirka

kislotasi, tuz, yanchilgan qalampir qo‘shib aralashtirilgach, taqsimchaga yoki salat idishiga yuvib solinadi, to‘la pishirilib, po‘sti tozalanib, parrak-parrak qilib kesilgan tuxum va ko‘kat bilan bezab, dasturxonga tortiladi. Salat tayyorlayotganda go‘sht, bodring, pomidorning chorak qismini yupqa kesib, taomni bezash uchun ishlatish ham mumkin.

„DIYOR“ SALATI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Pishirilgan mol yoki qo‘yning tili — 300 g, pomidor — 200 g, bodring — 200 g, ko‘k piyoz — 100 g, pishirilgan jo‘xori — 200 g, latuk bargi — 60 g, qaymoq yoki mayonez — 200 g, tuz, murch.

Tayyorlanishi: Yuvilgan pomidor, bodring, pishirilgan til to‘rtburchak shaklda, ko‘k piyoz pero shaklida to‘g‘raladi. Masalliqalarga tuz, murch, qaymoq yoki mayonez qo‘shib aralashtiriladi. Likopchaga uyib solingan salat yuziga ikki parrak til, latuk barglari va bodringdan yasalgan gulcha bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

SABZAVOT VA GO‘SHTLI SALAT

Masalliqalar: Go‘sht — 327 g, pomidor — 459 g, bodring — 238 g, piyoz — 95 g, smetana — 200 g, oshko‘k — 50 g, tuz. Chiqishi — 150/1000 g. 5-6 kishiga. Pishirilgan go‘sht — 300 g, pomidor — 300 g, bodring — 300 g, piyoz — 80 g, smetana — 200 g, oshko‘k — 50 g, tuz.

Tayyorlanishi: Pishirilgan go‘sht uzunasiga mayda, piyoz yarim halqa shaklida, pomidor, bodring yupqa karch qilib to‘g‘raladi. suyuq qaymoqning bir qismi bilan aralashtiriladi. Dasturxonga tortilayotganda likopchaga solinadi, yuziga qaymoqning qolgan qismi quyiladi, ko‘katlar bilan bezatiladi.

„YOQIMLI ISHTAHA“ SALATI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Pishirilgan go‘sht — 200 g, bodring — 300 g, pishloq — 200 g, latuk bargi — 200 g, kashnich — 100 g, mayonez — 200 g, tuz, murch.

Tayyorlanishi: Yuvilgan bodring va latuk barglari, go‘sht, pishloq to‘rtburchak shaklda, kashnich mayda to‘g‘raladi.

Masalliq'larga mayonez, tuz, murch qo'shib aralashtiriladi. Likopchaga solingan salat ko'katlar bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

BALIQLI GAZAK

Masalliq'lar: 5-6 kishiga. Laqqa baliq, sazan yoki do'ngpeshona baliq — 300 g, kartoshka — 250 g, sabzi — 100 g, sarimsoq piyoz — 50 g, tuxum — 100 g, piyoz — 50 g, tuzlangan bodring — 100 g, ukrop — 30 g, mayonez — 200 g, tuz va murch.

Tayyorlanishi: Suyaksiz baliq go'shti terisi bilan piyoz, sarimsoqpiyoz, tuz, murch qo'shib, 1,5-2 soat marinadlanadi. Baliq bo'laklarga bo'linadi va oz miqdordagi suvda pishiriladi. Tasma shaklida kesiladi. Pishirib to'g'ralgan sabzi, kartoshka, tuxum, piyoz, tuzlangan bodring ezilgan (qaynoq suvga solib olingan) sarimsoqpiyoz va ko'katlar bilan aralashtiriladi. Salatga mayonez qo'shiladi, yuzi esa mayda baliq bo'laklari va ko'kat bilan bezatiladi.

QISQICHBAQALI SALAT

Masalliq'lar: 5-6 kishiga. Qisqichbaqa (krevetka) — 150 g, kartoshka — 250 g, sabzi — 100 g, yangi yoki tuzlangan bodring — 250 g, smetana (mayonez)— 200 g, ko'k piyoz — 100 g, ko'k no'xat — 100 g, oshko'k (petrushka, ukrop) — 60 g, 9% li sirka — 50 g, tuz, murch.

Tayyorlanishi: Sabzi, kartoshka yuvilib, artmasdan pishirib olinadi. Qisqichbaqa sirka qo'shilgan tuzli suvda 1 daqiqa pishirib olinadi. Ko'k piyoz mayda, pishirilgan kartoshka va sabzi o'rtacha to'rtburchak shaklda to'g'raladi. Barcha masalliq'lar smetana yoki mayonez, tuz, murch qo'shib aralashtiriladi. Likopchadagi salat yuzi qisqichbaqa, ko'katlar va ko'k no'xat bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

„TANTANA“ SALATI

Masalliq'lar: 5-6 kishiga. Dudlangan tovuq go'shti — 250 g, tuxum — 6 dona, pomidor — 150 g, bodring — 150 g, qizil va yashil bulg'or qalampiri — 100 g, latuk barglari — 60 g, o'simlik moyi — 50 g, tuz, murch.

Tayyorlanishi: Tovuq go'shti va barcha sabzavotlar yirik kub shaklida to'g'raladi. Tuxum ikkiga bo'linadi. O'simlik moyi va tuz bilan aralashtiriladi. Latuk barglari bilan bezatiladi va dasturxonga tortiladi.

TOVUQLI SALAT

Masalliq: 2 ta suvda pishirilgan okorochka, 200 gr brinza, 1 banka jo'xori, 1 ta bodring, 5 ta qaynatilgan tuxum, 1 bog' salat bargi, 300 gr mayonez.

Tayyorlanishi: Hamma masalliqlar somoncha shaklida to'g'raladi va mayonez va jo'xori solib aralashtiriladi va bezatib dasturxonga tortiladi.

„PARLAMENT“ SALATI

Masalliq: 5-6 kishiga. Bedana tuxumi — 12 dona, pomidor — 250 g, bodring — 250 g, mayda qisqichbaqa (krevetka) — 150 g, qora ikra — 30 g, qizil ikra — 30 g, latuk — 10 bog', yog'li aralashma — 60 g, tuz, murch.

Tayyorlanishi: Bedana tuxumini tuzli suvda, mayda qisqichbaqa (krevetka) tuzli limon solingan suvda 10—15 daqiqa qaynatiladi. Tuxum po'chog'idan tozalaniib, ikkiga bo'linadi. Sarig'ini olib, qora, qizil ikra solinadi. Latuk bargi, bodring, pomidor to'rtburchak shaklida to'g'ralib, yog'li aralashma solib aralashtiriladi. Likopchaga solib, dasturxonga tortiladi.

TOVUQ BUG'LAMA

Masalliq: 5-6 kishiga. Tovuq — 1 dona, go'sht — 300 g, behi — 600 g, tuz, murch.

Tayyorlanishi: Tozalangan va yuvilgan tovuqning sirti bilan ichiga mayda tuz va murch sepiladi. Qo'y go'shti qiymasi kubik shaklida to'g'ralgan behi bilan aralashtiriladi va tayyorlab qo'yilgan tovuqning ichi to'ldiriladi. Ichi to'ldirilgan tovuq qasqonda 2,5 soat davomida bug'lab pishiriladi. Tayyor taom yaxna taom sifatida salatlar bilan birga dasturxonga tortiladi.

YAXNA TOVUQ

Tayyorlanishi: Tovuq sovuq ishlovdan o'tkazilib, „cho'n-tak“ usulida ip bilan bog'lanadi, qaynab turgan suvga (1 kg tovuqqa 2,0—2,5 l. suv) solinib, qaynash darajasiga yetkaziladi, vaqti-vaqti bilan suv yuzidagi ko'pik suzib olinib, past haroratli sharoitda miltillatib qaynatiladi. Tovuqlar o'z to'qimasi holatiga ko'ra turli fursatlarda pishishi mumkin. Tovuq pishishidan 15-20 min. avval to'g'ralgan bosh piyoz va ishlovdan o'tgan ko'kat ildizi solinadi. Pishgan tovuq nimtasi suyuqlikdan suzib olinib, ustiga ta'bga ko'ra mayda tuz sepib, uy haroratigacha sovutiladi. Tovuq kishi boshiga 2 bo'lak hisobida chopilib, taqsimchaga qo'yiladi, ko'kat bilan bezab dasturxonga tortiladi.

GO'SHTLI O'RAMA

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti (peshnop) — 1000 g, o'simlik moyi — 60 g, sarimsoq piyoz — 60 g, tuz.

Tayyorlanishi: Qo'y yoki mol go'shtining peshnop qismi yuviladi, artib quritiladi, 50x50 kattalikda kesiladi va yog'och to'qmoq bilan urib, biroz eziladi. Tozalangan sarimsoq piyozni, tuz qo'shib, go'shtga ishqalab singdiriladi; go'sht o'rama qilib o'raladi, ochilib ketmasligi uchun ustidan ip bilan bog'lanadi. O'rama qozondagi qizib turgan yog'da 2 tomoni qizartirib qovuriladi, so'ngra olov pasaytiriladi va qozonning qopqog'ini yopib bir soat davomida dimlab pishiriladi. O'rama yumshab pishgach, ipi olib tashlanadi, qazi kabi parrak — parrak qilib kesiladi, likopchaga terib, atrofi oshko'klar va limon, qalampir bilan bezab dasturxonga tortiladi.

QORIN O'RAMASI

Tayyorlanishi: Qorinni ag'darib sovuq va issiq suvda yuviladi hamda tuzli suvga solib qo'yiladi. Pardasi pichoq bilan qirib tashlanadi, mayda bo'laklarga (10x10 sm) bo'lib, rayhon, jambil, selderey, ukrop, piyoz, sarimsoq piyoz, lavr yaprog'i, tuz solib 2 soat qaynatiladi. Hil-hil pishgandan so'ng, sovutib maydaroq bo'laklarga (5x5 sm) bo'linadi, likopga solib, ko'k piyoz, rediska, turp, bodring, pomidor bilan dasturxonga tortiladi.

TANDIR GO'SHT

Tayyorlanishi: Yangi so'yilgan qo'y go'shti nimtalanadi. Tuz, murch va ziravorlar bilan 2—3 soat marinadlanadi. Yer tandir tagiga handalakdek tosh tashlanadi va o't yoqiladi. Tandır qizigach, cho'g' o'rtaga to'planib tog'ora qo'yiladi. Tog'oraning yon tomonlariga archa shoxlari tashlanadi. Marinadlangan go'sht nimtalari tandir og'zini qoplaydigan yog'och dastaga mahkamlanadi va tandirga tiqiladi. Yuzini qoplaydigan tunuka bilan tandir yopiladi hamda usti loy bilan suvaladi. 3 soatdan so'ng tandirni ochib, go'sht olinadi. Bo'laklarga bo'lib, laganga solinadi va dasturxonga tortiladi.

KALLA-POCHA

Tayyorlanishi: Qo'ying kallasi va oyoqlarini yuvib suvi silqigach, un bilan ishqalanadi, tuki kuydiriladi. So'ngra pichoq bilan kuyindilar qirib tashlanadi. Oyoqlardan tuyoqlarini ajratib olib, kallani esa ikkiga ajratib, tishlari qoqib tashlanadi. Tayyor mahsulot issiq suvga solib 2-3 soat ivitiladi. Pishirishdan oldin pichoq bilan yana bir marta qirib, yaxshilab yuvib qozonga solinadi. Kalla-pocha bilan birga yaxshi tozalangan qorin, o'pka, yurak, buyrak qo'shib pishiriladi. Sho'rvasi qaynagach, tuz va ziravorlar solib, yana 2-2,5 soat mildiratib qaynatiladi. Pishgan taom qozondan olib bo'laklarga taqsimlab, yuziga mayda to'g'ralgan kashnich, ukrop, ko'k piyoz sepib dasturxonga tortiladi.

YAXNA QOVURILGAN QO'Y GO'SHTI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo'y go'shti— 1000 g, o'simlik moyi — 100 g, sabzi — 50 g, rediska — 30 g, ko'katlar, zira, tuz, murch.

Tayyorlanishi: Qo'y go'shtining son, qo'l, yuqori qovurg'a, biqin qismi olinadi. Tuzlab, ziralab 0,5—1 soat marinadlanadi. So'ngra qozonda dog'langan yog'da qovurib olib, elektr yoki gaz tandirda dimlab pishiriladi. Laganga parrak-parrak kesib solinadi, sabzavot va ko'katlar bilan bezab dasturxonga tortiladi.

HASIP

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Yangi qo'y ichagi — 400 g, qo'y go'shti — 300 g, qorataloq — 120 g, dumba — 60 g, guruch — 150 g, piyoz — 200 g, qiyma uchun suv — 800 g, tuz, murch.

Tayyorlanishi: Qo'y, mol ichagini yaxshilab bir necha bor yuvib, tuzlab, tozalab, ichini ag'darib yuviladi. Lahm go'sht, dumba yog'i, qorataloq va piyoz mayda to'g'raladi va go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Guruch yormasi saralanib, iliq suvda yuviladi. Tayyorlangan mahsulot suv, ta'bga ko'ra tuz, qalampir va ziravorlar qo'shib, aralashtirilgan holda ichakka quyiladi. Bunda ichakning bir uchi ip bilan bog'langan bo'lishi kerak. Ichak to'ldirilgandan so'ng ip bilan ikkinchi uchi bog'lanadi va sovuq suvga solinib, o'rta me'yorda isitilib, qaynash darajasiga yetkaziladi, ta'bga ko'ra tuz solinadi. Hasip miltillatib qaynatilgan holda 60 min. davomida tayyor holga keltirilgandan so'ng, suyuqlikdan suzib olinib, uy haroratigacha sovutiladi. Dasturxonga tortishda ichak keng yoki ingichkaligi hisobga olingan holda halqa-halqa qilib kesib taqsimchaga qo'yiladi, ko'kat bilan bezatiladi. Iste'molchi xohishiga ko'ra hasip issiq holda tortilishi ham mumkin. Hasip vazn og'irligi 100—200 g. hisobida beriladi.

O'ZBEK MILLIY SOVUQ TAOM BA GAZAKLARI SIFATIGA TALAB

Sovuq taom va gazaklar tarqatishdan avval issiq ishlovga jo'natilmasligi sababli ularni tayyorlash va saqlashda tibbiyot talablariga qat'iy rioya qilish zarur. Sovuq taom va gazaklarni did bilan bezatish ularning hamda boshqa taomlarning ham kishi tanida hazm bo'lish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Taomlarning tashqi ko'rinishi, mazasi, hidi, mahsulotlarning kesilgan shakli va boshqalar ular sifat darajasining asosiy ko'rsatkichlaridir.

Achchiq-chuchukning pomidori bir xil rangda bo'lib, bosh piyoz bir xil shaklda kesilgan, tuz o'z me'yorida solinib, achchiq qalampir sezilarli maza va hidga ega bo'lishi lozim. Shamol tegib so'ligan yoki achigan hid va mazadan xoli bo'lishi kepak.

Rediskali salat tarkibidagi mahsulot o'ziga xos pazandalik ishlovidan o'tkazilishi lozim. Rediska po'k, dag'al po'choqli, ichi qoraygan bo'lmasligi kerak. Ko'k piyoz g'ovlagan bo'lmasligi lozim. Tuxumning oqi va sarig'i to'la pishgan bo'lishi kerak. Qatiq, o'ta nordon bo'lmasligi lozim.

Turp salati uchun po'k turp yaramaydi. Turp bip xil kattalikda kesilgan, tuzi me'yorida, qoraymagan bo'lishi kerak. Salat sezilarli turp, bosh piyoz mazasiga, oz sezilarli sirka, o'simlik yog'i ta'miga ega bo'lishi lozim.

Yaxna tilning terisi yaxshi shilingan, bir xil yumshoqlikda pishgan, oz sezilarli sabzi, sarimsoq, ko'kat ildizi hidi va mazasiga ega bo'lishi mumkin. Taqsimchaga kesib qo'yilgan til bo'lagining usti burishib qolgan bo'lmasligi kerak, kuygan hid va ta'mdan xoli bo'lishi lozim.

Yaxna go'sht ham bir xil yumshoqlikda pishgan, qizg'ish qon izlari yoki qon quyqasidan xoli bo'lishi kepak. Pishgan go'shtdan sabzi va sholg'omning o'ziga xos xushxo'r mazasi, hidi kelib turishi mumkin. Go'shtni to'qimasiga ko'ndalang holda kishi boshiga 2—3 dona hisobida kesish lozim, u shamol ta'sirida bujmayib qolmagan bo'lishi kerak.

Piyozli qazi ichagi yopilgan holda pishirilmasligi kerak. U ko'ndalang kesimda go'shti bir xil rangdagi och qoramtir, yog'lari och sarg'ish yoki oq rangda bo'ladi. Qazining ichagi yuziga go'shti va yog'i yopishib turgan bo'lishi lozim. Qazining go'sht va yog'ida ziravor hidi, mazasi sezilarli darajada bo'lishi kerak. Piyoz bir xil shaklda kesilib, murch bilan bir xil me'yorda aralashtiriladi. Qazini dasturxonga tortishdan avval kesib, taqsimchaga teriladi.

„Bahop“ salatining masalliqdari o'z shaklida kesilib, alohida-alohida idishlarga qo'yilib, tarqatishdan avval aralashtiriladi. Masalliqdar aralashtirilgan zahoti dasturxonga tortilmasa, pomidor, bodring tarkibidagi suyuqlik tuz ta'sirida ajralib chiqib, salatning quyuq-suyuqlik darajasini buzadi va talabga javob bermaydigan holga keladi. Salatning xushxo'rlik darajasi o'ziga xos bo'lishi lozim. Undan go'sht, pomidor, bodring; piyozning hid va mazasi kelib turishi, sarimsoq, sirka, mayonez, o'simlik yog'i, ko'kat xushxo'rliqi sezilib turishi kerak. Tuzi me'yorida bo'lishi lozim.

Hasipning ichagi yopilib ketmagan bo'lishi kerak. Pishgan xasipning ko'ndalang kesimi bir xil quyuqlikda, masallig'i bir xil yumshoqlikda bo'lishi lozim. Hasipni tatib ko'rganda go'sht, dumba yog'i, qorataloq, guruchning hidi kelib turadi, piyoz, qalampir xushxo'rliigi sal-pal seziladi. Tuzi me'yorida bo'lmog'i lozim. Guruchi chala pishgan yoki xom, ichak ichida suyuqlik ko'p, masalliqalar qattiq yopishib pishgan, go'sht, dumba yog'i qorataloq hidlangan va shunga o'xshash kamchiliklarga ega bo'lgan hasiplarni iste'molga berishga ruxsat etilmaydi.

„Toshkent“ salati ham „Bahor“ salatiga o'xshab alohida idishda o'z shaklida kesilgan holda saqlanadi, dasturxonga tortishdan avval aralashtiriladi. Tayyor salatni tatib ko'rganda pishgan go'sht, turp, qovurilgan piyoz, mayonez sardagi, tuxumning hidi va mazasi kelib turadi, ko'kat, ko'k piyozning xushxo'rliigi sal-pal sezilib turadi. Tuzi, tarkibidagi suyuqligi o'z me'yorida bo'lmog'i kerak. Taom kuygan piyoz, taxir turp yoki achchiq rediska, achigan va shunga o'xshash hid, mazadan xoli bo'lishi lozim.

Sarimsoqli qovurma baliq och sarg'ish ko'rinishda bo'lib, yumshoq qovurilgan bo'ladi. Kesim yuzasi baliqning to'qimasiga xoc bir xil rangdagi xom ko'rinishdan xoli bo'lishi kepak. Qovurmaning mazasi va hidi baliq turiga xos xushxo'rlikda bo'lishi bilan birga sarimsoqning sezilarli xushxo'rliigi ham bo'lishi lozim. U sal-pal ko'kat xushxo'rligiga ham ega bo'ladi. Baliq qobig'ida qovurilgan baliq mazasidan tashqari, biroq qovurilgan un va tuxum mazasi ham bo'lishi mumkin. Kuygan, taxir va shunga o'xshash begona hid, mazaga ega bo'lishga ruxsat etilmaydi.

O'zbekcha qovurma baliqning tashqi ko'rinishi bir xil sarg'ish yoki qizg'ish qobiqqa ega bo'lishi kepak. Kesim yuzasida xom baliq to'qimalari bo'lmasligi lozim. Unga belangan baliqni qovurishda yog'ning holatiga ahamiyat bermaslik natijasida tayyor baliq yuzida qora izlar hosil bo'lishi mumkin. Bunday hollar qovurilgan baliq sifatiga ta'sir etib, sifat darajasini pasaytirishi mumkin. O'zbekcha qovurma baliq yuzida qora kuygan un qoldiqlari, mazasi va hidida kuyindi hid, maza va shunga o'xshash holatlarga yo'l qo'yilmaydi.

Yaxna tovuqning tashqi ko‘rinishi qurib yoki qotib qolgan teri va teri osti go’shtlaridan xoli bo‘lishi lozim. Ko‘ndalang kesimi bir xil yumshoqlikda pishgan tovuq, go’sht to‘qimalari suyak ichida qonli suyuqlik izlaridan xoli bo‘lishi kerak. Mazasi tovuqqa xos moyillikda bo‘lib, biroz sezilarli ko‘kat ildizi va piyoz xushxo‘rligiga ega bo‘lishi mumkin. Tovuq tanasida patlar yoki tuklar qoldiqlari bo‘lishiga ruxsat etilmaydi. U begona hid va mazaga ega bo‘lmasligi kerak.

Sovuq taom va gazaklar uchun ishlatiladigan masallqlarni harorati -8 dan -10°C gacha bo‘lgan maxsus muzxonalarda saqlash kerak. Masallqlarni kesishda o‘ziga xos tamg‘alangan pichoq va taxtakachlardan foydalanish zarur. Kesib qo‘yilgan masallqlarni salqin muzxonalarda uzoq muddat saqlab turishga ruxsat etilmaydi, chunki buning natijasida masallqlar ta‘mi va tashqi ko‘rinishi o‘zgarishi bilan birga ozuqaviy ahamiyati ham pasayishi mumkin. Salatlarining xushxo‘rlik darajasini saqlab qolish uchun ularni tarqatishdan oldin aralashtirish kerak. Sovuq taomlarni bezash uchun ishlatiladigan mahsulotlar saralab olinishi, didga qarab kesib tayyorlanishi lozim. Taom ustiga sardak quyish kerak bo‘lsa, bezash uchun ishlatiladigan masalliq ustidan quyishga puxsat etilmaydi.

Bilimni tekshirish uchun savollar

1. O‘zbek milliy yaxna taom va gazak turlarining farqi nimada?
2. Yaxna taom va gazaklarni tayyorlash umumiy texnologiyasi.
3. Sabzavotli yaxna taom va gazaklarni tayyorlash texnologiyasi.
4. Baliqli taom va gazaklarni tayyorlash texnologiyasi.
5. Go’sht, parranda taom va gazaklarni tayyorlash texnologiyasi.
6. Noyob, zamonaviy taom va gazaklarning qaysilarini bilasiz?
7. O‘zbek milliy yaxna taom va gazak turlarining sifatiga talab.

II BOB.

O‘ZBEK MILLIY SUYUQ TAOMLARI

Suyuq oshlar kishi tanasini ozuqaviy mahsulot bilan birga ma’lum darajada suyuqlik bilan ham ta’minlaydi. Ozuqaviy mahsulotning ko’p miqdori suyuq oshlarning quyuq qismida bo’lib, ularning miqdori ishlatiladigan masalliq turiga bog’liq bo’ladi. Taomlarning quyuq qismidagi ozuqaviy mahsulotlarning ma’lum miqdori issiq ishlov berish natijasida suyuq holatga o’tadi. Shu sababdan taomning suyuq qismida ham ma’lum darajada ozuqaviy mahsulotlar bo’lishi mumkin. Taomning suyuq qismida ozuqaviy mahsulotlar 10-30% gacha uchrash mumkin. Suyuq oshlarning quyuq masalliqalariga go’sht, sabzavot, yorma un, un mahsulotlari, dukkaklilar va hokazolar kirsas, suyuq masalliqalarga suv, sut, qatiq, har xil sho’rvalar kiradi. Bundan tashqari, taomlarni tayyorlashda ishlatiladigan yog’lar ham o’ziga xos ahamiyatga egadir. O’zbek milliy suyuq oshlarini tayyorlashda o’simlik yog’lari bilan birga hayvonot yog’lari ham ishlatiladi. Hayvonot yog’laridan qo’y yog’lari, suyak yog’lari ishlatilishi mumkin. O’zbek taomlarini xonaki usulda tayyorlashda omixta yog’larni ishlatish maqsadga muvofiqdir. Omixta yog’ deyilganda, o’simlik va hayvonot yog’i aralashmasi tushuniladi. O’zbek milliy taomlarining haroratiga ko’ra sovuq va issiq turlarini uchratish mumkin. Issiq taomlarning harorati 75—80°C, sovuq taomlarning harorati 10—14°C darajada bo’lishi mumkin.

O’zbek suyuq oshlarini tayyorlash usuli boshqa milliy taomlarni tayyorlash usulidan ma’lum darajada farqlanadi. O’zbek suyuq oshlarining ko’pchiligi bir qozonda mahsulotlar pishish xususiyati va vaqti hisobiga olinib, ketma-ket solishga asoslangan holda tayyor holga keltiriladi. Ba’zan mahsulotlarning pishish sharoitlari to’g’ri kelmaganda, ular chala yoki to’la pishirib qo’yilishi ham mumkin. Lekin har bir mahsulotning pishgan suyuqligi va o’zi shu taomda birga qaynatilib, tayyor holga keltiriladi.

O’zbek suyuq oshlarini tayyorlash va dasturxonga tortishda o’ziga xos ko’kat va ziravorlarni ishlatish ularning xushxo’rligi

hamda tashqi ko‘rinishidagi farqni aniqlaydi. O‘zbek taomlari o‘choq va qozonlar, shuningdek, o‘tin, ko‘mir, tabiiy gaz, elektr hamda boshqa issiqlik manbalaridan foydalangan holda tayyorlanishi mumkin. O‘zbek suyuq oshlari suyuqligida qaynatiladi yoki avval yog‘da qovurib, so‘ngra suyuqlikda qaynatilib pishiriladi.

O‘zbek suyuq oshlarini dasturxonga tortish ham boshqa suyuq oshlarni tortishdan farqlanadi. Ular asosan kosalariga solib, tagiga kichik taqsimcha qo‘yib tortiladi. Ba‘zi suyuq oshlarga rayhon, jambil, kashnich, yalpiz va hokazolar ishlatilishi mumkin. Ba‘zi suyuq oshlarga qatiq berilishi shart. Ayrim hollarda taomlarga tuyilgan qora murch bilan mayda to‘g‘ralgan bosh piyoz ham berilishi mumkin.

Yuqoridagi farqlar har bir hudud va viloyatda o‘ziga xos bo‘ladi. Xonaki usulda tayyorlangan o‘zbek suyuq oshlari ham o‘zgacha bo‘lishi mumkin. Biz quyida umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanadigan suyuq oshlarni pazandalik qoidalariga asoslanib tayyorlash usullari bilan tanishtiramiz.

2.1. SHO‘RVALAR

O‘zbek suyuq oshlari ichida ko‘p tarqalganlari sho‘rvalardir. Xonaki usulda tayyorlanadigan sho‘rvalar dasturxonga har bir hudud va viloyatning urf-odatlariga monand tortilishi mumkin. Umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanadigan sho‘rvalar o‘z tarkibidagi masalliq va tayyorlash usullariga ko‘ra nomlanadi. Biz shulardan ba‘zilarini ko‘rib chiqamiz.

QOVURMA SHO‘RVA

Masalliqlar: 1 porsiyaga. Qo‘y go‘шти — 109 g, o‘simlik moyi — 10 g, kartoshka — 200 g, pomidor — 36 g yoki tomat-pasta — 7 g, piyoz — 24 g, sabzi — 69 g, tuz va ziravorlar. Vazni 50/500 g.

Tayyorlanishi: Go‘shetni 20—30 g li bo‘laklarga kesib, o‘simlik moyida qizartirib qovuriladi. So‘ngra yarim halqa qilib to‘g‘ralgan piyoz, parrak shaklida kesilgan sabzi, mayda qilib to‘g‘ralgan pomidor qovuriladi va ustidan suv solinadi. Qaynab chiqqach, bo‘laklarga kesilgan kartoshka qo‘shiladi. Tayyor bo‘lgach, kosalariga suzib, yuziga ko‘katlar sepib, dasturxonga tortiladi.

QAYNATMA SHO'RVA

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Qo'y go'shti — 109 g, no'xat — 10 g, sabzi — 38g, bosh piyoz — 36 g, bulg'or qalampiri — 27 g, pomidor — 30 g, dumba — 10 g, kartoshka — 100 g. Vazni 50/500 g. Qo'y go'shti — 800 g, o'simlik moyi — 120 g, kartoshka — 600 g, pomidor — 300 g, piyoz — 240 g, sabzi — 500 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: 1,5—2,0 kg li qo'y yoki mol go'shti (qo'l va to'sh qismi, suyagi bilan) tayyorlanib, qozondagi sovuq suvga solinadi, qaynash darajasiga yetkazilib, vaqti-vaqti bilan yuzidagi ko'pigi suzib turiladi. Go'sht qaynab chiqqandan so'ng chala pishgan no'xat solinib, 40-60 min past haroratda miltillatib qaynatiladi. So'ngra sabzi (pallacha yoki kattalari 2-4 ga bo'lingan, maydalari butun) solib, 5-10 daqiqa qaynatiladi, kartoshka (maydasi butun, kattasi 2-4 bo'lib) 5-10 daqiqa qaynatilib, bosh piyozning uchdan bir qismi solinadi, qaynash darajasigacha ko'tarilib, yangi pomidor (maydasi butun, kattasi pallacha qilib kesilgan) solib, 5-10 daqiqa qaynatiladi, tilimlab kesilgan dumba yog'i, ta'bga ko'ra tuz, ziravor solib, tayyor holga keltiriladi. Pishgan go'sht bo'laklari sho'rvadan suzib olinadi. Suyaklar ajratilgan holda yoki suyagi bilan kishi boshiga bir yoki ikki bo'lak hisobida kesiladi. Go'shtni idishga solib, ustidan sho'rva quyilgan holda dasturxonga tortishgacha saqlanishi mumkin. Agar sho'rva ma'lum muddat davomida saqlanib tortiladigan yoki juda ko'p miqdorda tayyorlanadigan bo'lsa, kartoshkasi suzib olinishi yoki alohida sho'rvada pishirilishi mumkin. Sho'rva tayyorlashda chuchuk bulg'or qalampiri qo'shilsa, bosh piyoz kamaytiriladi.

Sho'rvaga ishlatiladigan chala pishirilgan no'xatni tayyorlash uchun no'xat saralanib, yuvilib, sovuq suvda (o'z vazniga nisbatan 2,5 barobar) uy haroratida 5—6 soat itiladi va o'z suvida past haroratda tuz qo'shilmagan holda miltillatib qaynatiladi.

Tayyor sho'rvani dasturxonga tortishda kosaga go'sht, ustidan sho'rva o'z masalliqalari bilan solinib, unga mayda to'g'ralgan bosh piyozning uchdan ikki qismi qo'shiladi, bir chetiga mayda to'g'ralgan ko'kat solinadi. Kosa kichik taqsimchaga qo'yilib, dasturxonga tortiladi.

SHO'RVA

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Qo'y go'shti — 54 g, bosh piyoz — 18 g, pomidor — 22 g, sabzi — 25 g, dumba — 10 g, kartoshka — 147 g. Vazni 25/500 g.

Tayyorlanishi: Mol yoki qo'y go'shti 1,5-2,0 kg hisobida qaynatma sho'rvaga o'xshash tayyorlanadi, qozondagi sovuq suvga solinib, qaynash darajasiga yetkazilib, vaqti-vaqti bilan ko'pigi suziladi, 40-60 daqiqa miltillatib qaynatilgach, sabzi (maydasi butun, katta 2-4 ga bo'lingan) solib bir qaynatib, mayda to'g'ralgan bosh piyoz solinadi, 5-10 daqiqa qaynatib, pomidor (maydasi butun, kattasi pallacha shaklida kesilgan) solinadi, 10-14 daqiqa qaynatib, kartoshka (maydasi butun, kattasi 2-4 ga bo'lingan) solinadi, 10-15 daqiqa qaynatib, tilimlab kesilgan dumba yog'i solinadi va tayyor bo'lishidan 3-5 min, avval tuz, ziravor solinadi. Sho'rvaning go'shti pishgandan so'ng suzilib, suyagi bilan yoki suyaksiz kishi boshiga 1-2 bo'lakdan kesiladi, dasturxonga tortilguncha sho'rvada issiq holda saqlanadi. Kosaga pishgan go'sht ustidan sho'rva o'z mahsuloti bilan solinib, bir chetiga mayda to'g'ralgan ko'kat solinadi, kichik taqsimchaga qo'yib, dasturxonga tortiladi.

KARAM SHO'RVA

Masalliqalar: 1porsiyaga: Go'sht — 54 g, qizil lavlagi — 100 g, yangi karam —100 g, yoki tuzlangan karam — 43 g, kartoshka — 54 g, bosh piyoz — 24 g, sabzi — 25 g, tomat pyuresi —15 g, o'simlik moyi — 9 g, un — 3 g, shakar — 5 g, sirka — 8 g, bulon — 400 g, tuz va ziravorlar ta'bga ko'ra. Vazni 25/500 g.

Tayyorlanishi: Karam sho'rvalar go'sht, suyak qaynatmasida, qo'ziqorin qaynatilgan suvda, ba'zida parranda (g'oz, o'rdak) qaynatmasida va go'shtsiz tayyorlanishi mumkin.

Qaynab turgan qaynatma(bulon)ga to'g'ralgan karam solinadi, u qaynab chiqqach, to'rtburchakli uzun kesilgan kartoshka, jazlangan sabzavotlar solinib 10-15 daqiqa qaynatiladi. So'ng dimlangan yoki qaynatilgan qizilcha solinib, taom tayyor holga kelguncha qaynatiladi. Iste'molga tayyor bo'lishidan 5-10 daqiqa avval me'yori o'lchab tuz, ziravor, shakar solinadi.

Agar karam sho'rva tayyorlash uchun tuzlangan karam ishlatilsa, uni dimlangan qizilcha bilan birga karam sho'rva tayyorlanayotganda solinadi. Karam sho'rvaga qovurilgan unni qaynatmada yoki suvda aralashtirib solish mumkin.

Karam sho'rvalarni tarqatishda vatrushka, gumma, krupyanik, ponchiklarni qo'shimcha tarzda iste'molga tarqatish mumkin.

KO'KATLI SHO'RVA

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Shovul — 66 g, ismaloq — 135 g, kartoshka — 100 g, piyoz — 24 g, un — 10 g, margarin — 12 g, tuxum — 1/4 dona, qaynatma yoki suv — 400 g, tuz va ziravorlar ta'bgga ko'ra. Vazni 25/500 g.

Tayyorlanishi: Bu sho'rva suvda yoki qaynatmada tayyorlanadi. Kartoshka yirik kubik shaklida, petrushka ildizi, piyoz mayda kubik shaklida to'g'raladi. Ishlovdan o'tgan shovul o'z selida qaynatib, ismaloq qaynab turgan suvga botirib olinib, sovigach, ezuvchi mashinadan o'tkaziladi yoki maydalab chopiladi.

Qaynab turgan qaynatmaga kartoshka solinib, qaynatiladi, jazlangan sabzavot, to'g'ralgan piyoz va petrushka maydalangan shovul va ismaloq solinib qaynatiladi. Taom tayyor bo'lishdan 5-10 daqiqa avval qovurilib, qaynatmada aralashtirilgan un, tuz, ziravor solinadi va qaynatiladi. Ko'katli sho'rvani kartoshka solmay faqat ismaloqning o'zidan tayyorlash ham mumkin. Agar bu sho'rva faqat ismaloqning o'zidan tayyorlansa, biroq limon sharbati yoki kislotasi qo'shib, xushxo'rliqi oshiriladi.

Tarqatishda chuqur likobchaga pishirilib pallacha shaklida kesilgan tuxum, go'sht, ko'katli sho'rva suziladi, ustidan smetana yoki qaymoq va ko'kat solinadi.

TOVUQLI QAYNATMA SHO'RVA

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Tovuq go'shti — 800 g, qizil sabzi — 180 g, pomidor — 150 g, bulg'or qalampiri — 100 g, oshko'klar — 60 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tozalab, yaxshilab yuvilgan tovuq ikki bo'lakka bo'lib, miltiratib qaynatiladi. Qaynab chiqqach,

ko'pigini olib tashlab, tuz, sabzi, pomidor, bulg'or qalampiri solinadi. Tayyor bo'lgach, kosalarga suzib, yuziga oshko'k sepi, dasturxonga tortiladi.

GULKARAMLI SHO'RVA

Masalliqalar: Gulkaram — 500 g, Qo'y go'shti (yog'li) — 250 g, piyoz — 1 dona, kartoshka — 4 dona, sabzi — 1 dona, tuz va ko'katlar.

Bu taom bahorda — gulkaram pishganda tayyorlanadi. Ma'lumki, kishi organizmida K vitamini kamayib ketsa, qon suyulib ketadi. Natijada ozgina shikastlangan joydan ko'p qon ketadi. Shunday paytlarda xalq tabobatida gulkaramli ovqatlar tanovul qilish tavsiya etiladi. Gulkaramda qonni quyultiradigan xususiyatlar bor. Binobarin xafaqon (gipertoniya) kasalligi bilan xastalangan, qoni quyulgan bemorlar uchun gulkaramni iste'mol qilish man etiladi.

Tayyorlanishi: Go'shtni mayda bo'laklarga bo'lib, 3 l suvga solib, piyoz, kubik qilib to'g'ralgan sabzi va kartoshka bilan birga qaynatiladi. Gulkaramning to'p gulini mayda bo'laklarga bo'lib, qaynab chiqqan namakob suviga 2-3 daqiqaga solib qo'yiladi. So'ng chovliga olib, suvini siriqtirib, sho'rvaga solinadi. Pishishi muddati 25-30 daqiqa. Dasturxonga kosachalarda yoki piyolalarda xo'plab ichish uchun tortiladi.

KIFTA SHO'RVA

Masalliqalar: Iporsiyaga: Kifta uchun: Qo'y go'shti — 45 g, guruch — 10 g, tuxum — 1/4 dona, kiftaning vazni — 55 g. Bosh piyoz — 30 g, sabzi — 32 g, pomidor — 27 g yoki tomat-pasta — 5 g, o'simlik moyi — 9 g, no'xat — 20 g, kartoshka — 100 g. Vazni 55/500 g.

Tayyorlanishi: Qo'y yoki mol go'shti qiymalagichdan ikki marta o'tkazilib, chala pishirilgan guruch, xom tuxum, ta'bga ko'ra tuz, ziravor solib, kishi boshiga bir-ikki dona hisobida bo'linadi, tuxum shakli berilib kifta tayyorlanadi.

Qozondagi dog'langan yog'ga sabzi (pallacha shaklda) solib, bir aylantirib olinadi, bosh piyoz (halqa yoki yarim halqa) solib, qizarguncha qovuriladi, so'ngra tomat yoki to'g'ralgan pomidor solib qovurilib, suv yoki suyak, go'sht, qaynatilgan suyuqlik solib qaynash darajasiga yetkaziladi. No'xat chala yuvib

pishiriladi, sabzavotli suyuqlikka solinib, 5—10 daqiqa qaynatilgach, kartoshka (maydasi butun, kattasi 2—4 ga bo'lingan) solib, qaynash darajasiga yetkaziladi, tayyorlangan kifta solib, yana qaynash darajasigacha miltillatib qaynatib, tayyor bo'lishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi. Shu tarzda 5—6 kishiga mo'ljallab kifta sho'rva tayyorlash mumkin. Agar ko'p kifta sho'rva tayyorlanadigan bo'lsa, tayyor kiftalarni chuqur idishga bir qator terib, ustidan qaynoq sho'rva solib, dasturxonga tortguncha sho'rvada issiq holda saqlash mumkin.

Kosadagi kifta ustidan sho'rva solinib, bir chetida to'g'ralgan ko'kat bilan kichik taqsimchaga qo'yib, dasturxonga tortiladi.

QIYMALI SHO'RVA

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Qiyma uchun: Mol go'shti — 55 g, bosh piyoz — 8 g, tuxum — 3/20 dona yoki 6 g. Yarim tayyor og'irligi — 50 g, Chiqishi — 38 g. Sho'rvasiga: Bosh piyoz — 30 g, sabzi 32 g, pomidor — 23 g yoki tomat — pasta — 5 g, margarin — 10 g yoki o'simlik moyi 8, 5 g, no'xat — 30 g yoki guruch — 30 g, kartoshka — 100 g. Vazni — 38/500 g.

5—6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 600 g, piyoz — 160 g, ilik suyak — 300 g, ko'katlar — 30 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Qo'y yoki mol go'shtining lahm qismi olinib, piyoz qo'shib 2 marta qiymalagichdan o'tkaziladi. Qiymaga tuz, murch qo'shib aralashtiriladi va „yong'oq“ chalar yasaladi. Tozalangan go'shtli suyak miltiratib qaynatiladi va „yong'oq“ shaklidagi qiymalar pishirib olinadi. Kosaga sho'rva va pishgan qiyma bo'laklari solib, yuziga ukrop sepib dasturxonga tortiladi.

CHUCHVARA SHO'RVA

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Xamir uchun: Un — 36 g, tuxum — 1/7 dona yoki 6 g. Xamirning massasi — 52 g. Qiyma uchun: Qo'y go'shti — 55, bosh piyoz — 18 g, qora murch — 0,05 g. Qiymani massasi — 66 g. Yarim tayyor mahsulotning massasi — 116 g. Tayyor chuchvaraning massasi — 125 g. Sho'rvasiga — bosh piyoz — 18 g, pomidor — 12 g yoki tomat-pasta — 2 g, o'simlik moyi — 10 g, qatiq — 30 g, ko'katlar. Vazni — 125/500 g. yoki 5—6 kishiga. Chuchvara

xamiri uchun: un — 220 g, tuxum — 1 dona, suv — 60 g, tuz — 5 g. Qiyma uchun: qo'y yoki mol go'shti (lahm) — 300 g, piyoz — 100 g, suv — 60 g, tuz va ziravorlar. Yuziga solish uchun: qatiq — 120 g, ukrop yoki petrushka ko'kati — 30 g.

Tayyorlanishi: Lahm go'shti ajratib olingan suyaklardan sho'rva qaynatiladi. Pomidor solib, 2—2,5 soat qaynagach, suyaklar chiqarib olinadi va unga mayda to'g'ralgan piyoz, tuz solinadi va yana 15—20 daqiqa qaynatiladi. Chuchvara qaynab turgan sho'rvaga solib pishiriladi va yuziga ko'kat sepib dasturxonga tortiladi.

NO'XATLI SHO'RVA

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 900 g, sabzi — 300 g, piyoz — 400 g, kartoshka — 300 g, pomidor — 200 g, no'xat — 120 g, ukrop yoki petrushka ko'kati — 30 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Katta-katta qilib kesilgan go'sht bo'laklari sovuq suvga solib qaynatiladi. Qaynab chiqqach, ko'pigi olinadi. Keyin ivitilgan no'xat solinadi, past olovda qaynatiladi. So'ngra qaynatma sho'rva singari pishiriladi. Kosaga avval no'xat solib, ustidan sho'rva quyiladi hamda maydalangan ko'katlar sepib dasturxonga tortiladi.

MOXORA

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Qo'y go'shti — 76 g, o'simlik moyi — 10 g, bosh piyoz — 24 g, sabzi — 32 g, pomidor — 27 g, kartoshka — 47 g, no'xat — 50 g, ko'katlar. Vazni — 35/500 g. yoki

5—6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 500 g, o'simlik moyi — 60 g, piyoz — 150 g, sabzi — 210 g, kartoshka — 300 g, pomidor — 150 g, no'xat — 300 g, suv yoki sho'rva — 2500 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Sho'rva pishirishdan bir kun oldin no'xatni terib, yuvib, iliq suvda ivitib qo'yiladi. Qo'y yoki mol go'shtini parda va bezlardan tozalab 25—30 g miqdorida to'g'ralgan go'sht yaxshilab qovuriladi, uning ustiga to'g'ralgan piyoz, to'rt-burchak qilib to'g'ralgan sabzi, bo'lak-bo'lak kesilgan pomidor solinadi va qovurish davom ettiriladi.

Qovurilgan go'sht va sabzavot ustiga bulon yoki suv hamda 5—6 soat oldin suvga ivitib qo'yilgan no'xat solinadi va tayyor

bo'lguncha pishiriladi. Moxora pishishiga 20—25 minut qolganda bo'lak-bo'lak qilib kesilgan kartoshka, tuz, dorivor solinadi. Sho'rvaga ziravorlardan lavr yaprog'ini, tuyilmagan murch solib qaynatsangiz ham bo'ladi. Ammo tuz sho'rva pishishi oldidan solinadi. Sho'rva dasturxonga kosalarda, mayda to'g'ralgan ukrop (ko'kat) bilan birga keltiriladi.

NO'XATLI MASTAVA

Masalliqalar: Qo'y yoki mol go'shti — 200 g, dumba — 100 g, guruch — 1 stakan, ivitilgan no'xat — 0, 5 stakan, sabzi — 1 dona, piyoz — 2 dona, sholg'om — 1 dona, kashnich ko'kati — 0, 5 bog', tuz va ziravorlar, qatiq — 1 stakan.

Tayyorlanishi: No'xatni yuvib (sovuq suvda bir kun oldin ivitiladi), uni suvda qaynatib olinadi. So'ng boshqa qozon yoki sirli idishga no'xatni solib, ustiga to'g'ralgan go'sht, dumba yog'i, piyoz, kichik kubik shaklida to'g'ralgan sabzi va 3—4 bo'lakka bo'lingan sholg'omni solib, sho'rvani miltillatib qaynatiladi. Qaynash maromiga yetganda oldindan yuvilgan guruchni solib eziltirmasdan tayyor holga keltiriladi. Dasturxonga ko'katlar sepib tortiladi. Alohida idishda qatiq beriladi.

SHOLG'OM SHO'RVA

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Qo'y go'shti — 54 g, piyoz — 48 g, sabzi — 38 g, bulg'or qalampiri — 14 g, pomidor — 26 g, sholg'om — 127 g, kartoshka — 54 g, ko'katlar. Vazni 25/500 g. yoki

5—6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 900 g, sabzi — 500 g, piyoz — 400 g, pomidor — 100 g, sholg'om — 200 g, ukrop yoki petrushka ko'kati — 30 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Artilgan sholg'om katta bo'laklarga bo'linadi va sovuq suvda saqlanadi. Go'sht bo'laklariga sovuq suv quyib, qaynatiladi, ko'pigi olib tashlanadi. So'ngra sabzi, sholg'om solib miltiratib qaynatiladi. Taom pishishiga 15—20 daqiqa qolganda halqa qilib to'g'ralgan piyoz va tuz solinadi. Sholg'omli sho'rva yuziga maydalangan ko'kat sepib dasturxonga tortiladi.

DO'LMALI SHO'RVA

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Mol go'shti — 55 g, guruch — 4 g, piyoz — 5 g, zira — 0, 15 g. Qiymani massasi — 65 g. Sho'rvasiga — Bulg'or qalampiri — 86 g, bosh piyoz — 18 g, sabzi — 38 g, pomidor — 24 g, o'simlik moyi — 10 g, kartoshka — 47 g, ko'katlar. Do'lmaning massasi — 113 g. Vazni — 500 g. yoki

5-6 kishiga. Piyoz — 200 g, sabzi — 200 g, kartoshka — 360 g, pomidor — 150 g, o'simlik moyi — 50 g. Qiyma uchun: Qo'y yoki mol go'shti — 300 g, piyoz - 60 g, bulg'or qalampiri — 500 g, guruch — 50 g. tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Go'shti ajratib olingan suyaklar qaynatib, ko'pigi olinadi. Yirik to'g'ralgan sabzi, piyoz, pomidor solib qaynatiladi. 15-20 daqiqa qaynagach, unga qiyma solingan bulg'or qalampiri, bo'laklarga bo'lingan kartoshka solib, maromiga yetguncha pishiriladi, yuziga ko'kat sepib dasturxonga tortiladi.

LOVIYA SHO'RVA

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo'y go'shti — 450 g, piyoz — 150 g, sabzi — 120 g, pomidor — 30 g, o'simlik moyi - 60 g, loviya — 300 g, suv — 2500 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Go'sht 15-20 g li bo'laklarga bo'lib kesiladi, piyoz mayda, sabzi to'rtburchak, pomidor yaproq-yaproq qilib to'g'raladi. Go'sht piyoz bilan qizarguncha qovuriladi, keyin sabzi qo'shiladi. 5-7 daqiqadan so'ng pomidor solib, qovurish davom ettiriladi. Suv solib, pishguncha qaynatiladi, pishish oldidan tuz va ziravorlar solinadi. Loviya suvda alohida pishiriladi. taom dasturxonga tortilganda unga alohida pishirilgan loviya, mayda to'g'ralgan ko'kat solinadi.

BEDANA SHO'RVA

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Bedana— 900 g (6 dona), piyoz — 300 g, sabzi — 200 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Bedanani tozalab ichiga tuz bilan murch aralashmasini sepib olib qo'yiladi. Tuz yegandan so'ng, tozalangan bedanalarni sovuq suvga solib mildiratib qaynatiladi. Sho'rvaning ko'pigini olib, to'g'ralgan piyoz, qizil sabzi va

murch solinadi. Sho‘rva pishishiga yaqin tuz solinadi, qaynashi davomida cho‘mich bilan shopirib turiladi. Taomni kosalarga suzib, ko‘katlar sepib, dasturxonga tortiladi.

KAKLIK SHO‘RVA

Masalliqalar: Kaklik — 2 dona, bosh piyoz — 2 dona, sariyog‘ — 2 osh qoshiq, tuz.

Tayyorlanishi: Kaklikni yaxshilab yuvib, butunligicha sirli idishda sust olovda qaynatiladi, biroq piyozdan boshqa sabzavotlar solinmaydi. Miltillatib qaynatib, so‘ng go‘ishtini olib, bo‘laklarga bo‘linadi. Sho‘rvasini dasturxonga tortishda har bir kosaga 1 choy qoshiqdan sariyog‘ solib tortish mumkin.

TEFTEL SHO‘RVA

Masalliqalar: 500 g go‘sht, 1 dona tuxum, 1 stakan guruch, 3 dona kartoshka, 2 dona sabzi, 2 bosh sarimsoq, 2 bosh oq piyoz, 4 ta pomidor, ziravorlar va yarim bog‘ ko‘k piyoz.

Tayyorlanishi: Go‘shtdan ajratilgan suyaklarni solib quruq sho‘rva qaynatiladi. Unga piyoz, sabzi, kartoshka, sarimsoq, pomidor to‘g‘rab solasiz. Go‘shning lahm qismidan qiyma tayyorlab, maydalangan piyoz, tuz, murch va tuxum qo‘shib mijg‘iysiz. Qiymadan teftelilar yasab, alohida yoki quruq sho‘rvada 25 minut miltiratib pishiriladi. Taom pishgach, kosaga 6-8 tadan teftel va ko‘kat solinib, dasturxonga tortiladi. Sho‘rvaga guruch solsangiz ham bo‘ladi.

MOSH XO‘RDA

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Mol go‘shiti — 55 g, bosh piyoz — 24 g, sabzi — 19 g, o‘simlik moyi — 12 g, mosh — 30 g, guruch — 20 g, kartoshka — 27g, ko‘katlar. Vazni —25/500 g.

Tayyorlanishi: Qo‘y yoki mol go‘shiti vazni 15-20 g hisobida kubik shaklida kesiladi. Qozondagi dog‘langan yog‘ga go‘sht solinib, qizg‘ish qobiq hosil bo‘lguncha qovuriladi, keyin bosh piyoz (halqa yoki yarim halqa) solinib qovuriladi, so‘ngra sabzi (mayda kubik) solinib biroz qovuriladi va sovuq suv yoki go‘sht, suyak pishirilgan sho‘rva, saralab yuvilgan

mosh solinib, qaynash darajasigacha miltillatib qaynatiladi. Mosh ochilgandan so'ng saralab yuvilgan guruch solib qaynash darajasiga yetkazib, kartoshka (mayda kubik) solib qaynatib, taom tayyor bo'lishidan avval tuz, ziravor solinadi.

Dasturxonga tortishda kosalarga bir qoshiq qatiq, mayda to'g'ralgan ko'kat solib keltiriladi.

MOSHUGRA

Masalliqlar: 1 porsiyaga: Mol go'shti — 55 g, bosh piyoz — 47 g, o'simlik moyi — 8 g, mosh — 40 g, kartoshka — 34 g, ko'katlar. Xamiri uchun: un — 29 g, tuxum — 8 g, xamirning quruq massasi — 30 g, xamirning pishgan massasi — 75 g. Vazni — 25/500 g.

Tayyorlanishi: Qozonga yog' solib dog'lagach, piyoz qovuriladi va mayda 7-10 g miqdorida to'g'ralgan go'sht solib biroz qovurgach, qozonga kubik shaklida to'g'ralgan kartoshka va somon shaklida to'g'ralgan sabzi solib yana qovuriladi. Masalliq yaxshi qovurilgach, quruq sho'rva yoki suv quyiladi va moshni yuvib solinadi. Olov pastlatilib taom miltiratib qaynatiladi. Mosh ochilgach, mayda qirgilgan ugra solib pishiriladi. Tuz va ziravorlari ta'bga ko'ra pishish oldidan solinadi.

Ugra tayyorlash uchun tuxum, tuz sovuq suvga solib, aralashtiriladi, so'ngra un qo'shilib qattiqroq xamir qoriladi. Bu xamir 30-40 minut tindiriladi. Tingan xamir 1— 1, 5 mm qilib yoyiladi. Yoyilgan xamirga un sepilib, qatlamlab taxlanadi va 50-60 mm uzunlikda kesiladi. Ana shu uzunlikdagi xamirni ugra qilib kesiladi.

Kosalarga quyib dasturxonga tortishda qatiq yoki smetana, ko'kat (kashnich yoki rayhon) sepiladi.

SAMARQANDCHA MOSHOVA

Masalliqlar: 5-6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 600 g, piyoz — 200 g, sabzi — 200 g, mosh — 300 g, o'simlik moyi — 100 g, loviya — 100 g, un — 100 g, suv — 2000 g, qatiq — 100 g, tuz va ziravorlar ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: 10-15 g miqdorida to'g'ralgan go'sht yaxshilab qovuriladi. Mayda qilib kesilgan piyoz, dumba bilan

birga sariq tusga kirguncha, keyin kub shaklida kesilgan sabzi solib, yana 10-15 daqiqa qovuriladi. Ustidan suv, mosh, loviya solib, yarim tayyor holga yetguncha qaynatiladi. So'ng qovurilgan unni suvga yaxshilab aralashtirib va tuz solinadi hamda maromiga etguncha pishiriladi. Tayyor bo'lgach, kosalariga suzib, ko'kat, qatiq qo'shib dasturxonga tortiladi.

MASTAVA

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Go'sht — 55g, o'simlik yog'i — 9 g, bosh piyoz — 18g, sabzi — 32 g, turp — 34 g, pomidor — 22 g yoki tomat pastasi — 4 g, guruch — 50 g, kartoshka — 92 g. Vazni — 25/500 g.

Tayyorlanishi: Mol yoki qo'y go'shti vazni 5-10 g hisobida lo'nda-lo'nda qilib to'g'raladi. Qozondagi dog'langan yog'ga go'sht solinib jazlanadi, keyin mayda to'g'ralgan bosh piyoz solib qovuriladi, sabzi, sholg'om (mayda kubik shaklida) solib biroz qovurib, yupqa kesilgan pomidor yoki tomat solinib, qizarguncha qovuriladi. Keyin sovuq suv yoki go'sht- suyak qaynatilgan sho'rva solinib, qaynash darajasigacha 5-10 daqiqa miltillatib qaynagandan so'ng guruch solinadi, u qaynab chiqqach, kartoshka solinib, taom tayyor bo'lishdan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi.

Dasturxonga tortishda taom yuziga yalpiz, rayhon, kashnich yoki ko'k piyoz to'g'rab sepiladi, alohida idishda qatiq beriladi.

YOVG'ON XO'RDA

Masalliqalar: Guruch — 2 stakan, suv — 1, 5 l, qatiq — 0, 5 stakan, kashnich — 0, 5 bog', tuz.

Tayyorlanishi: Xo'rda tayyorlash uchun oqishoq yoki guruchni qozon yoki sirli idishga suv quyib qaynatiladi. Guruch ezilib pishganda tuzi rostlanadi. Dasturxonga 1 osh qoshiq qatiq solib, to'g'ralgan kashnich solib tortiladi.

XO'RDA

Masalliqalar: Guruch — 0,5 stakan, piyoz — 1 dona, sabzi — 1 dona, sholg'om — 1 dona, qatiq — 0, 5 stakan, kashnich yoki shivit — 0, 5 bog', tuz va murch.

Tayyorlanishi: Piyoz halqa, sabzi va sholg'om kubik shaklida to'g'raladi. Qozonga yoki sirli idishga 2 l suv quyib, hamma sabzavotlarni 20-25 daqiqa qaynatiladi, tuzi rostlanib, ustiga yuvilgan guruch solinadi va tayyor holga keltiriladi. Dasturxonga qatiq, murch va ko'katlar sepib tortiladi.

SUYUQ OSH

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Go'sht — 55g, o'simlik yog'i — 9 g, bosh piyoz — 24 g, sabzi — 10 g, kartoshka — 94 g. Xamiri uchun: Un — 40 g, tuxum — 10 g, suv — 7 g, tuz — 1 g, xamirning quruq massasi — 42 g, xamirning pishgan massasi — 105 g. Vazni — 25/500 g.

Tayyorlanishi: Mol yoki qo'y go'shti 10-12 g hisobida kubik shaklida kesiladi. Qozondagi dog'langan yog'ga go'sht va ozgina tuz solib, qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha, bosh piyoz qizar-guncha qovuriladi, keyin sabzi (somoncha shaklida) solinib, yumshaguncha qovurib, ustidan go'sht yoki suyak qaynatilgan sho'rva yoki suv solib, qaynash darajasigacha 5-10 daqiqa miltillatib qaynatiladi. Keyin kartoshka (maydasi butun, kattasi kichik kubik qilib kesilib) solib, 5-10 daqiqa qaynatiladi, usti-dan ugra solib qaynatib, tayyor bo'lishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi.

Ugra tayyorlash uchun elangan un uyilib, o'rtasi ochiladi, xom tuxum, tuzli suv qo'shib, aralashtirilgan holda xamir qoriladi, usti ho'llangan mato bilan yopilgan holda 30-40 daqiqa davomida tindiriladi. Tindirilgan xamir qo'lda yoki maxsus jihozda yoyiladi. Bunda xamir qalinligi 1-1,5 mm bo'lishi mumkin.

Yoyilgan xamir ustidan un sepilib, kengligi 5-6 sm li somoncha qilib ugra kesiladi. Kesilgan ugra un sepilgan holda 2-3 soat davomida selgitiladi. Ishlatishdan avval elakka solib, unidan ajratiladi. Tayyor suyuq osh kosaga solinib, bir qoshiq qatiq va mayda to'g'ralgan ko'kat bilan kichik taqsimchaga qo'yilgan holda dasturxonga tortiladi.

UY UGRA OSHI

Masalliqalar: Parranda go'shti — 104 g, bug'doy uni — 72 g, tuxum — 1/2 dona, suv — 14 g, tuz — 2 g, yoyish uchun bug'doy uni —

4,8 g, sabzi — 50 g, petrushka (ildizi) — 13 g, bosh piyoz — 24 g, yog‘ — 20 g, qaynatma — 900 g. Vazni 50-1000 g.

Tayyorlanishi: Ugra oshini parranda yoki parranda chiqitqisi qaynatmasida tayyorlanadi. Ko‘kat ildizlari, piyoz somoncha shaklida to‘g‘ralib, jazlanadi.

Ugra tayyorlash uchun elangan un o‘rtasi chuqurlashtiriladi. Alohida idishchaga tuxum chaqib solinadi, iliq tuzli suvdan qo‘shib aralashtiriladi va elakda suzib olinadi. Hosil bo‘lgan aralashmani o‘rtasi chuqurlashtirilgan un uyumiga quyib asta-sekin aralashtirib xamir qoriladi. Xamir ustiga biroz un sepilib, 20—25 daqiqa tindiriladi. Tayyor xamir 1—1,5 millimetr qalinlikda yupqa yoyilib, biroz quritilib kengligi 4-5 santimetrli lenta shaklida kesilib, ustma-ust qo‘yilib, somoncha shaklida to‘g‘raladi. Ishlatishdan avval ugra elanadi. Taomning rangi tiniq bo‘lishi uchun ugrani tuzli qaynab turgan suvga solib, 1—2 daqiqa qaynatilgach, elakka suzib olinib suvi silqitiladi.

Qaynab turgan qaynatmaga jazlangan ko‘kat ildizi, piyoz solinib qaynatiladi, so‘ng tayyorlangan ugra solinib pishiriladi. Taom tayyor bo‘lishdan avval tuz, ziravor solinadi. Agar ugra oshi tovuq qaynatmasida tayyorlansa ziravor solinmaydi. Tarqatishda chuqur likobchaga parranda go‘sh tidan bir bo‘lak solib, ugra oshi suziladi, ustidan ko‘kat solib beriladi.

HASIP SHO‘RVA

Masalliqalar: 1 ichak uchun: 1 ta qo‘y ichagi, 300 g lahm go‘sh t, 1 dona qora taloq, 200 g o‘pka, 1 dona buyrak, 100 g dumba, 1 stakan guruch, 3 dona bosh piyoz, yarim stakan iliq suv, tuz, murch, zira.

Tayyorlanishi: Go‘sh t, qora taloq, o‘pka, buyrak, dumba va piyozni qiymalagichdan chiqarib, unga guruch, tuz, murch, zira va qaynatib sovutilgan suv aralashtirib masalliq tayyorlanadi hamda yuvib tozalangan ichakka voronka yordamida quyiladi. Ikki uchi bog‘langan ichakni qaynoq suvga solib, 1—2 soat mil-tiratib qaynatiladi yoki qasqonda ham bug‘da pishirish mumkin. Hasip pishgach, uni olib bo‘laklarga bo‘linadi. Sho‘rvasini sabzavot va ziravorlar bilan birga yana 25 minut qaynatib olinadi. Kosaga to‘g‘ralgan piyoz va bir-ikki bo‘lak hasip solib dasturxonga tortiladi.

HO'L NORIN

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Xamiri uchun: Un — 94 g, suv — 37 g, tuz — 2 g. xamirni massasi — 129 g, xamirning pishgan massasi — 200 g, yog'lash uchun o'simlik moyi — 4 g. Go'sht — 164 g, go'shtning tayyor massasi — 75 g. Bosh piyoz — 30 g, maydalangan qora murch — 0,01 g, zira — 0, 01 g. Vazni — 75/500 g.

Tayyorlanishi: Unga tuz, suv qo'shib, xamir qoriladi va 30 — 40 minut tindirib qo'yiladi. So'ng xamir 2—3 mm qalinlikda yoyiladi va 20 x 8 sm hajmdagi bo'laklarga bo'linadi. Bu bo'laklar quruq sho'rva suvida yoki tuzli suvda pishiriladi. So'ngra yoyib, sovutiladi va har bir bo'lagiga qizdirilgan o'simlik yog'i surtib, ustma-ust taxlanadi, keyin esa somon shaklida mayda to'g'raladi. Pishirilgan go'sht va qazini ham shu usulda to'g'rab, murchga ezilgan piyoz bilan birga hamma masallig'ni bir-biriga qovushtirib aralashtiriladi.

Dasturxonga tortilayotganda go'sht va xamir aralashmasi ustiga quruq sho'rva quyib, kosalarga solib, yuziga esa mayda to'g'ralgan piyozga murch va zira aralashtirib sepiladi. Uzum sirkasi alohida keltiriladi.

2.2. SUTLI SUYUQ TAOMLAR

Sutli suyuq taomlar sutda yoki sut bilan suv aralashmasida, shakarsiz quyuglashtirilgan sutda, yoki quritilgan sutda yorma, makaron mahsuloti va sabzavotlar bilan tayyorlanadi. Makaron, yorma mahsulotlari, sabzavotlarning sutda pishishi qiyin. Shuning uchun ular avval yarim tayyor holgacha suvda pishirilib, so'ng qaynab turgan sutga solinib, iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Sutli suyuq taomlar oz-ozdan tayyorlanadi. Chunki sutli taom uzoqroq muddat saqlansa, uning rangi, mazasi, hidi, xushxo'rliqi buziladi. Sariyog' yoki margarin qozonga yoki likobchaga taomni tarqatishdan avval solinadi.

YORMALI SUTLI SUYUQ OSH

Masalliqalar: Sut — 700 g, suv — 350 g, guruch — 70 g yoki manna — 60 g, suli, arpa — 80 g, sariyog' — 10 g, shakar — 10 g. Vazni — 1000 g.

Tayyorlanishi: Saralanib, yuvilgan yorma (guruch, arpa, so‘k) qaynab turgan tuzli suvga solinadi. Mahsulot yarim tayyor holgacha pishgandan so‘ng, qaynab turgan qozonga sut solinib, taom tayyor holga kelguncha qaynatiladi va oxirida shakar qo‘shiladi.

Manna yoki suli yormasidan sutli suyuq osh tayyorlash uchun elakdan o‘tkazilgan mahsulotni qaynab turgan sut yoki sut bilan suv aralashmasiga naycha usulida oz-ozdan solib to‘xtovsiz aralashtirib turiladi. Taom tayyor bo‘lishidan avval ta‘miga qarab tuz, shakar solinadi.

Tarqatishda likobchaga yormali sutli suyuq taomi suzilib, ustidan sariyog‘ yoki margarin qo‘shib beriladi.

MAKARON MAHSULOTLI SUTLI SUYUQ OSHI

Masalliqalar: Sut — 700 g, suv — 220 g, makaron mahsuloti — 80 g, sariyog‘ — 10 g, shakar — 10 g. Vazni — 1000g.

Tayyorlanishi: Ishlovdan o‘tgan makaron mahsuloti yarim tayyor holgacha tuzli suvda pishiriladi, suyuqligi to‘kilib, qaynab turgan suv qo‘shilgan sutga solinadi va iste‘molga tayyor bo‘lgunga qadar qaynatib pishiriladi. Taom tayyor bo‘lishidan oldin unga shakar qo‘shiladi. Agar taom sof sutda tayyorlanadigan bo‘lsa, qaynab turgan tuzli suvda makaron 15-20 daqqa, ugra 10-12 daqqa, vermishel 5-7 daqqa qaynatilgach elakka solib suvi silqitiladi, so‘ng qaynab turgan sutga solib me‘yorida tuz va shakar qo‘shib tayyor bo‘lgunga qadar qaynatiladi. Mayda, har xil shakldagi („yulduzcha“, har xil harf, „quloqcha“, „baliqcha“) makaron mahsulotlari qaynab turgan sut yoki suv va sut aralashmasiga solib qaynatiladi. Taom tayyor bo‘lishidan avval tuz, shakar solinadi. Tarqatishda chuqur likobchaga suyuq taom suzilib, ustiga sariyog‘ solib beriladi.

SABZAVOT SOLINGAN SUTLI SUYUQ TAOM

Masalliqalar: Sut — 500 g, suv — 200 g, gul karam — 154 g yoki karam — 100 g, kartoshka — 267 g, sabzi — 50 g, sabzavotli loviya — 111 g, sariyog‘ — 10 g. Vazni — 1000 g.

Tayyorlanishi: Sabzi pallacha to'rtburchakli uzun yoki kubik shaklida to'g'ralib, sariyog' yoki margarinda yuzaki jazlanadi. Gulkaramning gulchalari ajratiladi, oq o'zakli karam shashka shaklida, kartoshka pallacha yoki kubik shaklida to'g'raladi. Ko'k loviya qo'zog'i bilan kvadrat yoki romb shaklida kesilib tuzsiz suvda alohida pishirib olinadi. Qaynab turgan tuzli suvga jazlangan sabzi solinib, qaynatiladi, so'ng kartoshka, gulkaram yoki oq o'zakli karam solinib, yarim tayyor holga kelguncha pishiriladi. So'ng unga qaynab turgan sut solinib, maromiga yetkazib pishiriladi. Taom tayyor bo'lishidan avval alohida pishirilib tayyorlangan loviya, tuz solinadi.

Sabzavot solingan sutli osh yil fasliga qarab har xil sabzavotlardan: ko'k no'xat, sholg'om, qovoq, ismaloq bargi, salat bargi va boshqalar qo'shib tayyorlanishi mumkin. Ba'zida bu suyuq oshlar qovuriladi, suv yoki sutda aralashtirilgan un qo'shib tayyorlanishi ham mumkin.

Tarqatishda chuqur likobchaga suyuq osh suzilib, ustiga bir bo'lak sariyog' qo'yib beriladi.

SHIRQOVOQ

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Sut — 350 g, qovoq — 115 g, guruch — 25 g, suv — 60 g, sariyog' — 5 g, tuz.

Tayyorlanishi: Saralab yuvilgan guruch qaynab turgan tuzli suvda (suv guruchni ko'mar darajada solinadi) 10-15 daqiqa miltillatib qaynatib pishiriladi. Keyin ustidan qaynoq sut solinib, qaynagan zahoti ishlovdan o'tgan qovoq (o'rta kubik shaklidagi) solib, miltillatib qaynatib, pishishidan avval tuzi rostlanadi. Taom kosaga solinib, sariyog' qo'shib, kichik taqsimchaga qo'yib dasturxonga tortiladi.

SUTLI SO'K OSHI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo'y go'shti — 450 g, piyoz — 150 g, sabzi — 120 g, o'simlik yog'i — 60 g, so'k — 150 g, sholg'om — 100 g, kartoshka — 200 g, sut — 2500 g, tuz.

Tayyorlanishi: 10—12 g li bo'laklarga bo'lib kesilgan go'sht yaxshilab qovuriladi, so'ngra mayda to'g'ralgan piyoz qo'shiladi. U ham qizarguncha qovuriladi. To'rtburchak qilib kesilgan sabzi

solinadi. 10-15 daqiqadan keyin suv quyiladi. Qaynab chiqqach, soʻk va toʻrtburchak qilib kesilgan hamda oldindan chala pishirib qoʻyilgan sholgʻom va kartoshka solinadi va pishguncha qaynatiladi. Pishish oldidan tuz va ziravorlar solinadi.

SUTLI UGRA OSHI

Masalliqalar: 1 porsiyaga: Xamiriga: Un — 38 g, tuxum — 1/4 dona yoki 10 g, suv yoki sut — 7 g, tuz — 1 g. Xamirning quritilgan massasi — 40 g, pishgan qismi — 100 g. Sut — 350 g, suv — 115 g, sariyogʻ — 5 g, tuz.

Tayyorlanishi: Elangan un, xom tuxum, tuzli suv yordamida xamir qorib, ugra, tayyorlanadi. Qaynab turgan tuzli sutga un qoldigʻidan ajratilgan ugra solinib, oʻrtacha qaynash darajasida 10-12 daqiqa chala pishiriladi, suyuqlikdan suzib olinib, qaynab turgan sutga solinib pishiriladi. Pishishdan oldin taʼbga koʻra tuz solinadi. Sutli ugra oshi kosaga solinib, sariyogʻ qoʻshiladi, kichik taqsimchaga qoʻyilgan holda dasturxonga tortiladi.

SUTLI GOʻJA OSHI

Masalliqalar: Oq joʻxori — 200 g, oshqovoq — 300 g, sut — 3 l, sariyogʻ — 30 g, tuz. Sutli goʻja oshi parhez taom boʻlishi bilan birga lazizatli va toʻyimlidir. Bu taom oshqozon va ichaklarni yaxshi tozalaydi.

Tayyorlanishi: Oq joʻxori donini sovuq suvda bir necha bor yuvilgach, 1 soat ivitiladi. Soʻng suvini toʻkib tashlab hovonchaga solib maydalanadi. Bunda don sirtidagi qipidlari ajralib chiqadi. Qobiq ajratilmasa joʻxori yaxshi pishmaydi. Yoki joʻxorini kelida tuyasiz, poʻsti yaxshi ajrash uchun oz-ozdan suv quyib turasiz, soʻng tozalab, yuvasiz. Qozonga solgach, ustidan suv quyib, 30-35 minut miltiratib qaynatiladi. Goʻja qaynagach, olovni pastlatib, choʻmich bilan suvni olib tashlanadi va oʻmiga sut quyiladi. Sut bilan birga parrak-parrak qilib toʻgʻralgan oshqovoq va tuz solib, yana 20-25 minut miltiratib qaynatiladi. Oq joʻxori toʻla boʻrtib chiqqanda va oshqovoq ezila boshlaganda goʻja tayyor hisoblanadi. 7-10 daqiqa dimlangach, dasturxonga sariyogʻ solib tortish mumkin.

SUTLI ATALA

Masalliqalar: Sut — 2l, Un —350 g, makkajo‘xori so‘tasi — 6-8 ta, sariyog‘ (jazlash uchun) — 1 osh qoshiq, sariyog‘ — 50 g (yuziga solish uchun), vanilin — 1 chimdim, tuz.

Tayyorlanishi: Oq bug‘doy unini sariyog‘da jazlanadi. So‘ng qaynatib sovutilgan suv bilan iylab quyuqligini qaymoq darajasiga keltirib, qaynab turgan sutga oz-ozdan quyib kavlab turiladi. Quyulgach, tuzi rostlanadi. Pishgandan so‘ng 5-7 daqiga dimlab qo‘yiladi. Dasturxonga sariyog‘ solib tortish mumkin.

MUNCHOQ ATALA

Masalliqalar: Sut — 2 l, Un —200 g, guruch — 0,5 stakan, sariyog‘ (ichiga solish uchun) — 50 g, tuz. Tish og‘rib-chaynash, tomoq og‘rib-yutish qiyinlashganda tayyorlanadigan tansiq taom.

Tayyorlanishi: Unni sariyog‘ yoki eritilgan qo‘y yog‘ida jazlanadi va qaynayotgan sutga qo‘shiladi. Boshqa idishda guruch qaynatib olib, atalaga qo‘shib yuboriladi. Kosalarga solib, yuziga 2 choy qoshiq sariyog‘ solib dasturxongan tortiladi.

ATALA

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Un — 500 g, qizdirilgan qo‘y yog‘i — 100 g, piyoz — 200 g, tuz.

Tayyorlanishi: Qozonga eritilgan qo‘y yog‘i solib qizdiriladi va piyoz solib qovuriladi. So‘ngra 1 stakan suv quyiladi va qaynatiladi va atala qilib olingan qovurilgan unni quyib, kapgir bilan tez-tez kovlab pishiriladi, aks holda taom qozonga yopishib, kuyindi hidi kelib qolishi mumkin.

QIYMALI ATALA

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qiyma uchun: Qo‘y yoki mol go‘shiti — 400 g, piyoz — 200 g, qo‘y yog‘i — 100 g, un — 250 g, suv yoki sut — 200 g, tuz.

Tayyorlanishi: Qozonga eritilgan qo‘y yog‘i solib qizdirasiz va piyoz solib qovurasiz. So‘ngra 1 stakan suv quyiladi va

qaynatasiz va atala qilib olingan qovurilgan unni quyib, kapgir bilan tez-tez kovlab pishirasiz, aks holda taom qozonga yopishib, kuyindi hidi kelib qolishi mumkin. Qiyma va piyoz qo'y yog'ida qovuriladi. Bug'doy uni qo'shib, qovurishda davom etiladi. Ustidan suv yoki sut quyib, kavlab turib pishiriladi. Pishishiga yaqin tuz solinadi.

SUTLI UMOCH

Masalliqalar: Sut — 1,5 l, oq un — 1 stakan, sariyog' — 50 g, tuz.

Tayyorlanishi: 0,5 choy qoshiqda olingan tuzni yarim stakan issiq suvda eritiladi. Namokobni laganchadagi unga qo'shib xamir qoriladi. Ulardan kattaligi no'xatday keladigan zuvalachalar yasaladi va qaynayotgan tuzli sutga solib pishiriladi. Dasturxonga tortishda ularni kosalarga solib, yuziga 2 choy qoshiq sariyog' solib beriladi.

SUTLI MOSHXO'RDA

Masalliqalar: Sut — 2 l, mosh — 200 g, guruch — 250 g, sariyog' — 50 g, tuz. Bu tansiq taom xalq tabobatida qonni va safroni tozalash, asablarni mustahkamlash va ko'zni ravshan qilish sifati bilan mashhur. Bu taom juda to'yimli va chanqovbosdi xususiyatiga ham ega.

Tayyorlanishi: Moshni (200 g moshga 2 stakan suv hisobida) yuvib, sovuq suvli idishga solib, past olovda qaynatiladi. Moshning po'stlog'i yorilib, mag'izi ochilganda guruch solinadi, bir qaynagach, sutni quyib, mosh va guruch yumshaguncha kavlab pishiriladi. Tuzi mosh pishgandan so'ng rostlanadi. Pishgach, yuziga sariyog' solib dasturxonga tortish mumkin.

2.3. SOVUQ SUYUQ TAOMLAR

Sovuq suyuq oshlar davriy taom hisoblanib, asosan yoz faslida tayyorlanadi. Sovuq suyuq oshlarga: okroshka, lavlagi sho'rva, sovuq borsh, sovuq ko'k sho'rva kiradi. Ular non kvasi, lavlagi sharbati, sabzavot sharbati, qatiq yoki kefiridan tayyorlanadi.

Bu suyuq oshlar sovuq sexlarda tayyorlanib, ular uchun alohida tamg'alangan asbob-anjomlar, taxtakachlar ishlatiladi. Bunda mahsulotlarga ishlov berish jarayonida va saqlashda tibbiyot qoidalariga qat'iy rioya qilinadi. Iste'molga tayyor suyuq oshlar sovitgichda saqlanadi.

Tarqatishda suyuq oshlarga bir bo'lak muz qo'shib berish mumkin. Muzni alohida likobchada ham berish mumkin. Kvasni qotirilgan javdar nonidan yoki kvas oziq-ovqat korxonalarida ishlab chiqiriladigan kontsentratidan tayyorlash mumkin.

Non kvasini tayyorlash. Javdar noni mayda bo'laklarga kesilib, qovurish shkafida qizg'ish rangga kurguncha quritiladi. Suv qaynatilib, 80°C gacha sovitiladi, tayyorlangan javdar noni suvga solinib, 1,5-2 soat davomida bir necha bor aralashtirib turiladi. Bu vaqt ichida non mahsulotlari tarkibidagi „suslo“ mahsuloti suyuqlikka o'tadi, hosil bo'lgan suyuqlik suzib olinadi.

23—25°C haroratga ega bo'lgan „non suslosiga“ shakar, susloda eritilgan xamirturish qo'shib aralashtiriladi va 8—12 soat davomida issiqroq joyda achitiladi. Achitilish davomida kvasga kish-mish, yalpiz qo'shish mumkin. Tayyor kvas suzib olinib, sovitilgan holda, sovitgichda yoki muzxonalarda saqlanadi.

GO'SHTLI OKROSHKA

Masalliqalar: Mol go'shti — 219 g, non kvasi — 700 g, ko'k piyoz — 75 g, yangi bodring — 150 g, smetana- 10 g, tuxum — 1 dona, shakar — 10 g, tayyor gorchitsa — 4 g, smetana — 30 g. Vazni — 100/1000 g.

Tayyorlanishi: Okroshkani non kvasi, chuchuk qatiq, kefir, qatiq zardobida tayyorlanadi. Okroshka tayyorlash jarayoni uch bosqich: mahsulotlarni tayyorlash, kvasga aralashtirish, tarqatishdan iborat.

1. Ko'k piyoz to'g'raladi, uning bir qismi tuz bilan ish-qalab, sharbati chiqariladi. Yangi bodringning achchiq va dag'al po'chog'i artiladi, yirik urug'laridan tozalanadi. Yangi mayda bodiringning po'chog'i artilmaydi. Ishlovdan o'tgan bodring mayda kubik yoki somoncha shaklida to'g'raladi. Tuxum qattiq pishirilib, tozalanib oqi va sarig'i ajratiladi. Tuxum oqi mayda

kubik shaklida to'g'raladi. Non kvasi elakdan o'tkazib suziladi. Ukrop maydalab to'g'raladi. Tayyorlangan mahsulotlar tarqatilguncha muzxonalarda saqlanadi.

2. Pishirib ezilgan tuxum sarig'i, tayyorlangan gorchitsa, tuz, shakar, qaymoq, ko'k piyoz bilan aralashtirilib, kvas qo'shiladi va yaxshilab aralashtirilgan holda muzxonalarga qo'yiladi. Kvasga qo'shib tayyorlangan mahsulotlar okroshkaga xushxo'r maza beradi.

3. Tarqatishda likobchaga pishirib kesilgan go'sht, tuxum oqi, yangi bodring, piyoz solinib kvas suziladi, ustiga smetana yoki qaymoq va ukrop solib beriladi. Agar okroshka ko'p miqdorda tayyorlanadigan bo'lsa, go'sht va tuxum oqidan tashqari hamma mahsulotlar kvasga aralashtirib tayyorlanadi, tuxum oqi va go'sht esa okroshka tarqatilayotganda likobchaga solib beriladi.

Go'shtli okroshka pishirib sovutilgan, mayda kubik shaklida to'g'ralgan kartoshka bilan ham tayyorlanishi mumkin. Yangi bodring o'rniga tuzlangan bodring yoki rediska ishlatilishi ham mumkin.

SABZAVOTLI OKROSHKA

Masalliqalar: Non kvasi — 650 g, kartoshka — 137 g, sabzi — 50 g, ko'k piyoz — 75 g, rediska — 63 g, yangi bodring — 163 g, smetana — 20 g, tuxum — 1 dona, shakar — 10 g, tayyor gorchitsa — 4 g, smetana — 40 g. Vazni — 1000 g.

Tayyorlanishi: Kartoshka saralanadi, tozalab yuvilgach, po'sti bilan pishiriladi, sovutilib, po'sti tozalanadi. Sabzi po'chog'i artilib, pishiriladi, sovutiladi. Rediska bargi va ildizi kesilib, yuvib tozalanadi. Kartoshka, sabzi, rediska mayda kubik yoki somoncha shaklida to'g'raladi. Yuqoridagi sabzavotlardan tashqari okroshka uchun sholg'om, gulkaram ham ishlatilishi mumkin. Sabzavot okroshkasini tayyorlash xuddi go'shtli okroshkani tayyorlash usuliga o'xshash bajariladi.

YAXNA QATIQ-CHALOP

Masalliqalar: Go'sht — 110 g, bodring — 150 g, ko'k piyoz — 75 g, tuxum — 1 dona, qatiq — 500g, qaynatilgan suv — 300 g,

rediska — 27 g, ko‘katlar (kashnich, ukrop, petrushka va rayhon) — 27 g, tuz va qalampir ta‘bga ko‘ra. Vazni — 50/1000 g (2 porsiya).

Tayyorlanishi: 1,5—2,5 kg qo‘y yoki mol go‘шти qaynab turgan suvda (1 kg. go‘штga — 2—2,5 l suv) pishiriladi va sovutilib, somoncha qilib to‘g‘raladi. Yangi bodring sovuq ishlovdan o‘tkazilib, somoncha qilib kesiladi. Tuxum saralab, yuvilib, to‘la pishirilib, sovutilib, po‘chog‘i tozalanib, pallacha yoki mayda kubik qilib kesiladi. Ko‘k piyoz (barrasi), ko‘kat (ukrop, rayhon, petrushka, kashnich) sovuq ishlovdan o‘tkazilib, tuz bilan aralashtiriladi, biroz ushlangandan so‘ng qaynatib, sovutilgan suv va qatiq aralashmasiga solib, ta‘bga ko‘ra tuz solib, aralashtirib, yaxna qatiq tayyorlanadi. Yaxna qatiqqa go‘шт, bodring, tuxum qo‘shilib, tayyor holga keltiriladi. Agar yaxna qatiq ko‘p tayyorlanadigan bo‘lsa, go‘шт, bodring, tuxumni tayyor holga keltirib kesib, muzxonada saqlab, dasturxonga tortishda kosaga solib berish mumkin.

Tayyor taomni kosalariga quyib sovutgichda sovutasiz yoki har bir kosaga bir bo‘lakdan muz solib dasturxonga tortasiz. Bu taom yozning issiq kunlarida g‘oyat ishtaha ochadigan bo‘ladi.

AYRON SHO‘RVA

Masalliqalar. Qatiq — 1 l, qaynatib sovutilgan suv — 1,5 l, bodring — 5 dona, qaynatib pishirilgan kartoshka — 5 dona, go‘шт — 300 g, tuxum — 4 dona, tuz, ko‘katlar.

Tayyorlanishi: Go‘шт pishirib olinadi. Pishgan tuxum va sabzavotlar, go‘штni bir xil kattalikda to‘g‘raladi. Alohida idishda qatiqni iylab, unga suv qo‘shiladi (Suv o‘rnida go‘шт qaynatib pishirilgan bulon ham bo‘ladi). To‘g‘ralgan masalliqalarni qatiqli ayronga solinadi. Tuzini rostlab, ko‘katlar solib aralashtiriladi. Taomni muzlatkichda saqlash mumkin. Suzishdan oldin ayron sho‘rvani tagi bilan aralashtirib, so‘ng kosada dasturxonga tortiladi. Bu taom yozning issiq kunlarida taningizga rahat bag‘ishlaydi.

2.4. TINIQ SUYUQ OSHLAR

Tiniq *suyuq*, oshlar ekstraktiv moddalarga boy bo‘lib, ishtaha ochish xususiyati kuchli bo‘ladi. Ularning kaloriyasi

kam bo'ladi. Tiniq suyuq oshlar alohida-alohida tayyorlangan tiniq qaynatma va garnirlardan iborat bo'ladi.

Suyuq osh asosi tiniq qaynatma bo'lib, ular suyak, tovuq yoki baliq, shuningdek ilvasidan tayyorlanadi. Tiniq suyuq osh oddiy qaynatmalarni tindirilib, tarkibi ekstraktiv moddalar bilan boyitilib tayyorlanadi. Bunda qaynatma tarkibidagi oqsil, yog' miqdori qisman yo'qolib rangi tiniq ko'rinishga ega bo'ladi. Qaynatma yuzida suzib yuruvchi yog' bo'lmasligi kerak. Agar qaynatma garnirsiz alohida tortiladigan bo'lsa, uning yuzidagi yog'ni to'liq suzib olish lozim. Tiniq suyuq oshlar marmitlarda 2-3 soat davomida saqlanishi mumkin. Uzoq muddat saqlansa uning tiniqligi yo'qolib, xushxo'rliqi, mazasi yomonlashadi.

GO'SHTLI TINIQ QAYNATMA

Masalliqalar: Suyak (molniki, umurtqa suyaksiz) — 375 g, mol go'shti (kotletniki) — 149 g, tuxum oqi — 1/3 dona, sabzi — 13 g, petrushka (ildizi) yoki selderey (ildizi) — 12 g, bosh piyoz — 12 g, suv — 1400 g. Vazni — 1000 g.

Tayyorlanishi: Avval qovurg'a suyaklari qo'shilmagan holda suyak qaynatmasi tayyorlanadi. Buning uchun mol go'shti suyaklari umurtqa suyaklaridan tashqari ishlatiladi. Umurtqa suyaklaridagi orqa miya nervlari qaynatma rangini xiralashtirib qo'yadi. Qaynatmaning kaloriyaliligini oshirish uchun suyak qaynatmasida qo'shimcha ravishda go'sht qaynatib pishiriladi. Bu go'sht issiq quyuq taom uchun ishlatiladi. Iste'molga tayyor qaynatmani elakda suzib olib tindiriladi.

Qaynatmani tiniq bo'lishi uchun mahsulot tayyorlash. Buning uchun yog'siz mol go'shtining boldir, bo'yin qismi mayda bo'laklarga bo'linib, mayda ko'zli go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi, sovuq suv quyilib (1 kg go'shtga 1,5—2 l suv), tuz qo'shib, 1—2 soat davomida sovitkichga qo'yiladi. Suvning bir qismi o'rnida ozuqali qiymatga ega bo'lgan muz bo'laklari ishlatilishi ham mumkin. Bunda eruvchi oqsillar suvga o'tadi. Hosil qilingan mahsulot ko'pirtirilgan tuxum oqi bilan aralashtiriladi. Bu mahsulotni muzdan tushirilgan jigar yoki go'sht seli qo'shib tayyorlash ham mumkin.

Qaynatmani tiniqlashtirish. Elakda suzib olingan qaynatma 50-60°C gacha isitilib, yuqorida tayyorlangan go'sht mahsuloti qo'shiladi. Yog'siz jazlangan ko'kat ildizi, piyoz solinib, yaxshilab aralashtiriladi va sekin-asta qaynash darajasiga yetkaziladi. Yuziga suzib chiqqan ko'pik, yog'i suzilib, past olovda 1,0—1,5 soat davomida qaynatiladi. Bunda erigan oqsillar zichlashib mayda go'sht bo'laklariga birlashib, qaynatma tarkibidagi emulgatsiyalangan yog', ko'piklarni o'ziga birlashtirib, qaynatma rangi tiniqlashadi va ekstraktiv moddalarga boy bo'ladi. Qaynatmadagi go'sht „otyajkasi“ qozon tubiga tushganda taom iste'molga tayyor hisoblanadi. U biroz tindiriladi, yuziga chiqqan yog'i suzib olinadi.

Taomni tindirish uchun sabzi va tuxum oqi aralashmasidan foydalaniladi. Buning uchun sabzi tozalanib, qirg'ichda qirilib, ko'pirtirilgan tuxum oqi bilan aralashtiriladi. Tayyor qaynatma 70°C ga sovitilib, tayyorlangan aralashma solinib aralashtiriladi, yog'siz jazlangan ko'kat ildizi sabzi, piyoz solinib, sekin-asta qaynash darajasiga yetkaziladi, yuzidagi ko'pigi, yog'i suzib olinib, 30 daqiqa davomida past olovda qaynatiladi. So'ng 30 daqiqa davomida tindirilib, yuzidan yog'i suzib olinadi va elakdan o'tkazib yana bir bor qaynatiladi.

TOVUQ YOKI KURKA GO'SHTIDAN TAYYORLANADIGAN TINIQ QAYNATMA

Masalliqalar: Parranda — 260 g yoki kurka — 234 g yoki ularni suyaklari — 625 g, tuxum — 1/3 dona, sabzi — 13 g, petrushka (ildizi) yoki selderey (ildizi) — 12 g, bosh piyoz — 10 g, suv — 1300 g. Vazni — 1000 g.

Tayyorlanishi: Parranda suyagi maydalanib, qozonga solinadi, uning ustiga ikkinchi taom uchun mo'ljallangan bog'langan parranda solinib, suv quyiladi, qaynash darajasiga yetkazib ko'piklari olinadi va past olovda qaynatiladi. Vaqti-vaqti bilan yuzidagi yog'i suzib olinadi. Pishgan parranda qozondan olinib, parranda suyagi 1,5—2 soat davomida qaynatiladi. Qaynatma tayyor bo'lishiga 30 daqiqa qolganda, yog'siz jazlangan ko'kat ildizi va piyoz solinadi. Tayyor qaynatma elakdan o'tkazib suziladi. Agar qaynatma xiraroq ko'rinishda bo'lsa „otyajka“ yordamida tiniq holga keltiriladi. Parranda

„otyajkasini“ tayyorlash uchun: mayda chopilgan parranda suyagiga va maydalangan parranda chiqitqi go'shtlari ustidan sovuq suv, tuz solib, aralashtirilib 1—2 soat sovuqda ushlanib, ko'pirtirilgan tuxum oqi qo'shib aralashtiriladi.

Tiniq suyuq oshlarni tarqatish va ular uchun garnir tayyorlash. Tiniq suyuq oshlar kosa, chuqur likopcha, suyuq taom uchun mo'ljallangan idishlarga suzib tarqatiladi. Alohida kichik likopchaga esa garniri solib beriladi. Tarqatishda likopchaga avval garnir solinib so'ng qaynatma suziladi. Qaynatma porsiyasining sof og'irligi 300 yoki 400 g hisobida bo'ladi. Garnir sabzavotlardan, yormalardan, makaron mahsulotlaridan, tuxum, go'sht, baliq va boshqa mahsulotlardan tayyorlanadi.

Tuxumli tiniq qaynatma sho'rva. Tuxum chala pishirilib, ehtiyotlik bilan po'sti tozalanib, tarqatilguncha harorati 50—60°C li tiniq qaynatamada biroz saqlanadi. Tarqatishda likobcha yoki kosaga tuxum solinib, ustidan tiniq qaynatma suzib beriladi.

Qotirilgan pishloq va nonli tiniq qaynatma sho'rva. Bug'doy unidan yopilgan baton qobig'i tozalanib, qalinligi 0,5—0,6 sm da tilim-tilim shaklda kesilib, tovaga teriladi, ustidan qirg'ichda qirilgan pishloq sepilib, margarin yoki sariyog' sachratilib qovurish shkafiga sarg'ish qobiq hosil bo'lguncha ushlanadi.

Tarqatish tiniq qaynatma kosaga suzilib, alohida likobchaga 3—4 dona qotirilgan pishloqli non beriladi.

Qaynatma sho'rva gumma bilan. Xamirturush solib oshirilgan yoki qatlama xamirdan go'sht yoki karam qiymali gumma tayyorlanadi. Tarqatishda qaynatma sho'rva kosaga suziladi, alohida kichik likopchaga gumma beriladi.

Chuchvarali tiniq qaynatma sho'rva. Mol va qo'y go'shti bo'laklarga bo'linib, go'sht qiymalagichdan 2—3 marta o'tkaziladi, mayda to'g'ralgan piyoz, suv, tuz, murch va bir oz shakar qo'shib aralashtiriladi. Elangan un, xom tuxum, tuzli suv yordamida oddiy xamir qorilib, tindiriladi, qalinligi 1,5—2,0 mm qilib yoyiladi. Xamir chetidan 3—4 sm qoldirib, og'irligi 7—8 gramm hisobida, oralig'i 3—4 sm qilib qiyma qo'yib chiqiladi. Qiyma atrofida lezon yoki tuxum surtiladi. Yoyilgan xamir chetlari ko'tarilib qiymalar usti berkitiladi.

Qiyma atrofi bosilib, xamiri yopishtiriladi va maxsus chuchvara kesuvchi uskuna yordamida yarim oy shaklida qilib kesib olinadi. Ularning vazn oralig'i 12—13 gramm hisobida bo'ladi. Un sepilgan lotoklarga terilib, saqlash yoki muzlatish uchun sovitkichga qo'yiladi.

Qaynab turgan tuzli suvga chuchvara solinib, bir aralash-tiriladi va qaynatib pishiriladi. Suv yuziga suzib chiqqan chuchvara pishgan hisoblanib, ular chovlida suzib olinadi. Tarqatishda chuqur likopchaga yoki kosaga chuchvara, ustidan smetana, tiniq qaynatma sho'rvasi suzib beriladi.

Yumaloq qiy mali(frikadelka) tiniq qaynatma sho'rva. Qiyma va undan pishirishga tayyor mahsulot tayyorlash matnida bayon etilgan usulda qiyma tayyorlanadi. Yumaloqlangan (frikadelka) chuqur tovaga bir qator terilib, ustidan qaynatma quyilib, qaynatma pishiriladi. Pishgan qiyma yuzida hosil bo'lgan oqsil donachalari qaynatmada yoki suvda chayilib, tiniq qaynatmaga solingan holda tarqaguncha marmitda saqlanadi. Tarqatishda likopcha yoki kosaga qiyma solinib, ustidan tiniq qaynatma sho'rvasi suzib beriladi.

2.5. ZAMONAVIY DAVR SHO'RVALARI

„O'ZBEKISTON“ SHO'RVASI

Masalliq lar: 5—6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 900 g, sabzi — 500 g, piyoz — 400 g, kartoshka — 800 g, pomidor — 200 g, ukrop yoki petrushka ko'kati, ko'k barra piyoz — 30 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Yog'li go'shtning katta-katta qilib kesilgan bo'laklari, qovurg'a yoki to'sh qismi sovuq suvga solib qaynatiladi. Ko'pigi olib tashlangach, butun qizil qalampir va zira solinadi. Pishishiga 45—50 daqiqa qolganda pomidor, butun yoki katta bo'laklarga bo'lingan sabzi, 30—35 daqiqa qolganda halqa-halqa to'g'ralgan piyoz, kartoshka va tuz solinadi. Pishgan go'sht va kartoshka sho'rvadan olinadi va mayda bo'laklarga bo'linadi. Kosaga sho'rva suziladi, unga go'sht, sabzavotlar qo'shiladi va maydalangan ko'kat sepiladi.

„TOSHKENT“ SHO‘RVASI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo‘y go‘shiti — 600 g, sabzi — 150 g, kartoshka — 400 g, pomidor — 200 g, tog‘olcha — 50 g, dumba — 25 g, bulg‘or qalampiri — 1 dona, ko‘k piyoz — 1 bog‘, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Suyaklari bilan chopqida chopilgan qo‘y go‘shiti bo‘laklarini sovuq suvga solib, 1 soat qaynatiladi. Sho‘rvaning ko‘pigi olingach, to‘g‘ral gan sabzi, piyoz solinadi. Biroz qaynagach, po‘sti archilib, mayda to‘g‘ralgan pomidor solib, 30—40 daqiqa qaynatiladi. So‘ngra sho‘rvaga yuvilgan tog‘olcha qoqisi, mayda to‘g‘ralgan bulg‘or qalampiri, kubik qilib to‘g‘ralgan dumba va kartoshka solinadi; sho‘rva pishgach, tuzi rostlanadi. Dasturxonga tortishda go‘sh solingan kosalariga sho‘rva quyiladi, yuziga mayda to‘g‘ralgan ko‘k piyoz, kashnich, murch solinadi.

„SAMARQAND“ SHIMASI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Mol go‘shiti — 450 g, tuxum — 3 dona, ko‘k piyoz — 20 g, ko‘katlar — 15 g, sarimsoq piyoz — 50 g, oliy navli un — 360 g, sirka 3% li — 16 g, tuz.

Tayyorlanishi: Xamir qoriladi va 1,5—2 soat tindiriladi. So‘ngra o‘rtacha kattalikdagi bo‘laklarga bo‘lib, qo‘lda stolga urib ingichka holga kelguncha cho‘ziladi. Tayyor bo‘lgan xamir tuzli suvda pishiriladi va sovuq suvda chayqab olinib, dog‘langan o‘simlik moyi surtiladi. Qayla tayyorlash: Mayda qilib to‘g‘ralgan go‘sh piyoz bilan qovuriladi, so‘ngra pomidor yoki tomat qo‘shiladi. 8—10 daqiqadan so‘ng suv, sarimsoq piyoz solinadi va pishguncha dimlanadi. Tuxumni yaxshilab iylab, quymoq qovuriladi. Tayyor bo‘lgan quymoq mayda bo‘laklarga bo‘linadi. Taom dasturxonga tortilganda ustiga qayla quyilib, yuziga maydalangan quymoq solinadi va ko‘kat bilan bezatiladi.

OLCHALI MASTAVA

Masalliqalar: Olcha qoqi — 200 g, Lahm go‘shiti — 300 g, bosh piyoz — 2 dona (qiyma uchun), bosh piyoz — 2 dona, sabzi — 1 dona, kartoshka — 1 dona, guruch — 300 g, suv — 3 l, tuz.

Tayyorlanishi: Olcha qoqini yaxshilab yuvilgach, sovuq suvli idishga solib, olovga qo'yiladi va miltillatib qaynatiladi. Yog'li go'shtdan qiyma tayyorlanadi, unga mayda to'g'ralgan piyoz, murch va tuz sepib aralashtirilgach, yong'oqday kattalikdagi teftellar soladi va qozonga solinadi. Sabzini kichik kubik shaklida, kartoshkani esa kubik, piyozni halqa shaklida to'g'raladi va qozonga solinadi. Masalliqlar pishgach, tuzi rostlanadi. Yuzida hosil bo'lgan ko'pikni olib turilsa, sho'rva tiniq bo'ladi. Guruchni yuvib, sho'rvaga solinadi va juda ham ezilib ketmasdan ko'rib, qozonni olovdan olinadi. Dasturxonga smetana va ko'katlar bilan bezab tarqatiladi.

„XO'PLAMA“ SHO'RVASI

Masalliqlar: Turp — 1 dona, sabzi — 2 dona, kartoshka — 3 dona, bosh piyoz — 2 dona, sarimsoq piyoz — 4 parrak, lahm go'sht — 300 g, dumba yog'i yoki sariyog' — 100 g, pomidor sharbati — 3 l, tuz.

Tayyorlanishi: Ushbu sabzavotli sho'rvaga suv o'rnida pomidor sharbati ishlatiladi. Turp va sabzi qirg'ichdan o'tkaziladi, kartoshka mayda kubik, piyoz parrak shaklida, sarimsoq piyoz mayda to'g'raladi. Laphm go'sht qiymalanadi. Qozonni qizdirib, qo'y yog'i yoki sariyog' eritilib, oldin piyoz va sarimsoq piyozni, keyin qiyma qovuriladi. So'ngra navbati bilan kartoshka, sabzi va turpni solib aralashtiriladi. Masalliqning yuzi bilan barobar qilib suv quyib, juda past olovda miltiratib qaynatiladi. Masalliqlar yumshaganda pomidor sharbati qo'shib yuboriladi. Qaynab chiqqandan so'ng tuz va murch sepiladi. Taom dasturxonga kichik kosalarda yoki piyolalarda xo'plab ichish uchun tortiladi.

„OLMACHA“ SHO'RVASI

Masalliqlar: Qizil lavlagi — 1-2 dona, sariyog' — 10 g, smetana — 200 g, sut — 50 g, un — 20 g, pomidor — 3 dona, sabzi — 3 dona, olma — 2 dona, kartoshka — 5 dona, piyoz — 2 dona, shakar, tuz, murch, ko'katlar.

Tayyorlanishi: Kartoshka somoncha shaklida to'g'raladi va qaynab turgan suvga solinadi. Suvga tuz, shakar, yog'da qizartirib olingan piyoz va qirg'ichdan o'tkazilgan sabzi solinadi.

Kartoshka pishgandan so'ng alohida qaynatilgan qizil lavlagini qirg'ichdan chiqariladi va olmani mayda to'g'rab, sho'rvaga solinadi. Qaynab chiqqandan so'ng pomidorni ham qirg'ichdan o'tkazib solinadi. Sho'rvani qaymoq va ko'katlar bilan bezab dasturxonga tortiladi.

„HAYOT QUVONCHI“ SHO'RVASI

Masalliqalar: Kurka go'shti — 500 g, suv — 2 l, piyoz — 1 dona, sabzi — 1 dona, pishloq (qirg'ichdan o'tkazilgan) — 200 g, sariyog' — 30 g, petrushka, selder ko'katlari, murch, tuz, lavr yaprog'i.

Tayyorlanishi: Sovuq suvga kurka go'shti solib qaynagach, ko'piklarini olib, olov pasaytiriladi, ustiga tuz, murch solib, 1 soatgacha qaynatish mumkin. Kurka go'shtini suyagidan ajratib, bo'laklarga bo'linadi va idishga solinadi. Sabzavot va ko'katlarni mayda to'g'rab, pishloq bilan kosalariga solib, ustidan sho'rva quyib, dasturxonga tortiladi.

„YANGILIK“ SHO'RVASI

Masalliqalar: Tovuq go'shti — 500 g, piyoz — 1 dona, sabzi — 2 dona, kartoshka — 2 dona, qizil loviya — 0,5 stakan, tuxum — 1 dona, quritilgan yalpiz, ko'katlar, tuz, suv — 2,5 l.

Tayyorlanishi: Tovuq go'shti past olovda qaynatiladi, ko'piklari olib turiladi. Barcha sabzavotlarni to'g'rab ustiga solinadi. Suv miltillab qaynayotganda 0,5 stakan maydalangan pishloq bilan atalangan tuxumli aralashmani sho'rvaga solib, tuzi rostlanadi. Dasturxonga tortishda sho'rvani kosalariga suziladi va ko'katlarni to'g'rab, taom yuziga sepiladi.

„PINGVIN“ SHO'RVASI

Masalliqalar: Tovuq go'shti — 400 g, suv — 2 l, no'xat — 0,5 stakan, smetana — 0,5 stakan, vermishel — 60 g, piyoz — 2 dona, kartoshka — 2 dona, sariyog' — 30 g, pomidor pasta — 1 osh qoshiq, sarimsoq piyoz — 2 bo'lak, ko'katlar, tuz, lavr yaprog'i.

Tayyorlanishi: Tovuq go'shti past olovda qaynatiladi, ko'piklari olib turiladi. Kesilgan kartoshka va no'xatni sho'rvaga solinadi. Vermishel alohida qaynatib olinadi va sho'rvaga solinadi. Tovaga sariyog' solib, piyoz tomat pastasi qo'shibjazlanadi va

shoʻrvaga solinadi. Shoʻrva miltillab qaynayotganda tuzini rostlab, lavr yaprogʻi qoʻshiladi. Tayyor boʻlgach, tovuqni boʻlaklarga boʻlinadi. Dasturxonga koʻkatlar sepib tortiladi.

PIYOVA

Masalliqalar: Qoʻy yogʻi — 150 g, piyoz — 1 kg, qalampir — 1 dona, tuz va qattiq non. „Piyova“ atamasi „piyoz“ va „ob“ soʻzlaridan kelib chiqqan boʻlib, piyoz suvi yoki shoʻrvasi maʼnosini beradi. Piyovanning parhezlik xususiyatlari bor: terlatib, tumovni davolaydi.

Tayyorlanishi: Qozonni qizdirib, mayda toʻgʻralgan qoʻy yogʻini solib, ertiladi, jizzasini olmasdan ustidan piyoz solib qovuriladi. Uning seli chiqqandan keyin qozonga 3 l suv quyib, 20—25 daqiqa davomida miltillatib qaynatiladi. Piyovaga qalam-pirni solib, tuzi rostlanadi. Tayyor piyovani 5-6 daqiqa tindirish uchun qoldiriladi. Piyovani kosachalarga quyib dasturxonga suvi qochgan qattiq non birga tortiladi.

Bu bizga rus pazandachiligining taʼsirida kirib kelgan taomlardan biri boʻlib, u faqat bahor oylaridagina tayyorlanadi. Uning parhezlik xususiyati — ichni yumshatib, qabziyatni davolaydi.

DUMBUL SHOʻRVA

Masalliqalar: Goʻsht — 300 g, qoʻy yogʻi — 100 g, makkajoʻxori soʻtasi — 4 — 5 dona, piyoz — 2 dona, pomidor — 2 dona, kartoshka — 2 dona, jambil — 1 shoxcha, tuz va koʻkatlar. Makkajoʻxori dumbulligida — yozda va kech kuzda pishgan kezlarda tayyorlanadigan mavsumiy taom.

Tayyorlanishi: Makkajoʻxori dumbulligida soʻtasidan donalarini olib, poʻstinini archib, chayiladi va sovuq suvda bir qaynatib olinadi, soʻng suvi toʻkib tashlanadi. Shunda makkajoʻxoring hidi ketadi. Qozonga 3 l suv quyib, dumbulni solib va yogʻliroq goʻsht bilan birga 1 soat davomida qaynatiladi. Masalliqalar ustiga qoʻy yogʻini mayda toʻgʻrab, bir shoxcha jambil bilan birga solinadi. Toʻgʻralgan piyoz, tilik toʻgʻralgan pomidor qoʻshiladi, pishishiga 20 daqiqa qolganda parrak toʻgʻralgan kartoshka solinadi, u ezila boshlaganda pishgan hisoblanadi. Taom pishganda tuzi rostlanadi, aks holda

makkajo‘xori doni qotib qoladi. Dasturxonga tortishda har bir kosaga 2 bo‘lak dumbul, bir bo‘lak go‘sht va kartoshka solib, ustiga sho‘rva quyib, ko‘katlar bilan beriladi.

O‘ZBEK MILLIY SUYUQ TAOMLARI SIFATIGA TALAB

Suyuq oshlarni tayyorlash va dasturxonga tortishda qat’iy pazandalik talablariga rioya qilish ularning sifati va ozuqaviy ahamiyatini saqlab qolish imkonini beradi. Taomlarni tayyorlashda qaynatish qoidasiga rioya qilish masalliqning pishish vaqtini hisobga olish va shunga o‘xshash ko‘rsatkichlarga ahamiyat berish ular sifati yaxshilashga yordam beradi. Xonaki usulda tayyorlangan taomlarning sifati umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlangan taomlar sifatidan yuqoriroq bo‘lishi mumkin, chunki xonaki usulda tayyorlangan taomlar shu zahoti iste’molga jo‘natiladi. Umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlangan taomlar tarqatish jarayonida ma’lum vaqtgacha saqlanishi lozim bo‘lganligidan sifati pasayishi mumkin. Shularni inobatga olib, o‘zbek milliy suyuq oshlarini uzoq saqlamaydigan qilib, talabga monand holda tayyorlash sifat darajasining asosiy ko‘rsatkichidir.

Sho‘rvalarning suyuqligi tiniq, och sarg‘ish rangdan qizg‘ish ranggacha bo‘lib, go‘sht, kartoshka mazasiga sezilarli darajada ega bo‘lishi kerak. Mahsulotlar yumshoq pishgan bo‘lib, ezilgan yoki shakli o‘zgargan bo‘lishi yaramaydi. Masalliq yuzidagi yog‘ning rangi tiniq, o‘ziga xos qaynatilgan yoki qovurilgan mahsulot xushxo‘rligiga ega bo‘lishi kerak. Mahsulotlar kuygan bo‘lishiga yoki chala sovuq pazandalik ishlovidan o‘tmagan bo‘lishiga yo‘l qo‘yilmaydi. Taomlar kuygan yoki xom hid va mazali bo‘lishi yaramaydi. Sho‘rvalarning masalliqalari alohida saqlanadigan bo‘lsa, ustidan sho‘rva quyilib, issiq holda saqlanishi kerak. Sho‘rvalar yuzida qotib qolgan yog‘lar suzib yurmasligi kerak. Sho‘rvalarni isitilgan kosalarda tortish tavsiya etiladi.

Mastava tarkibidagi masalliqalar o‘z shakliga ega bo‘lib, ezilib ketgan, xom yoki chala pishgan bo‘lmasligi lozim. Taom yuzidagi yog‘ qizg‘ish rangda bo‘lib, qoramtir rangdagi kuygan izlardan holi bo‘lishi kerak. Suyuqligi tiniq yoki biroz

xiralashgan qizg'ish rangda, qatiq qo'shilganda oqishroq rangga ega bo'lishi mumkin. Mazasi go'sht, guruch, sabzavotlarga xos xushxo'rlikda, qatiq qo'shganda oz sezilarli sut mahsuloti nordonligiga ega bo'lishi ruxsat etiladi. Qatiq, bodring, go'sht, ko'kat, tuxum xushxo'rlikiga ega bo'lishi lozim. Taomni dasturxonga tortish harorati 75—85°C da bo'ladi.

Issiq suyuq oshlarni dasturxonga tortishda kosalarni 40°C gacha isitish tavsiya etilsa, sovuq taomlar uchun kosalar 10—12°C gacha sovitilishi lozim.

Bilimini tekshirish uchun savollar

1. O'zbek milliy suyuq taomlarini umumiy tayyorlanishi boshqa suyuq taomlarni pishirishdan qanday farqlanadi?
2. O'zbek milliy suyuq taomlaridan qaysi birini bilasiz? Texnologik xaritasini tuzing.
3. Sho'ralarning turlarini yozib, ularning o'zaro farqini aniqlang.
4. Mastava tayyorlash texnologiyasini xarita holda ifodalang.
5. Moshugra bilan suyuq osh taomlarining bir-biridan farqi nimada?
6. Zamonaviy suyuq taomlarning qaysi birlarini bilasiz?

III BOB.

3. O‘ZBEK MILLIY QUYUQ TAOMLARI

O‘zbek milliy quyuq taomlari juda to‘yimlidir. Chunki ularning tarkibidagi masallqlar ko‘proq go‘sht, sabzavot, yorma, don-dun, tuxum, quritilgan meva va hokazolardan tashkil topgan bo‘ladi. Taomlarni tayyorlashda qovurish, qaynatish, ochiq olovda yoki bug‘da pishirish, tandirda yopish, dimlash kabi murakkab issiq ishlovlarni qo‘llash mumkin. O‘zbek milliy quyuq taomlarini tayyorlashda o‘choq-qozonlardan, manti qasqonlardan, kabob qo‘ralardan, tandirlardan va boshqa milliy jihozlardan foydalaniladi. Chovli, kapgir, o‘qlov, chopqi va shunga o‘xshash asbob-anjomlarni ham ishlatish mumkin.

O‘zbek milliy quyuq taomlarining aksariyati bir qozonda yetilishi jarayoni hisobga olingan holda ketma-ket solib pishiriladi. Aksariyat taomlarni garnir va sardaklari birga qo‘shilgan holda, pishirish hollarini, ba‘zan esa garnirlari alohida pishirilib, dasturxonga tortishda qo‘shib berilganini uchratish mumkin. Ba‘zi o‘zbek milliy quyuq taomlarining masalliq vazni bir xil bo‘lishi bilan birga ularni pishirish va dasturxonga tortish mahalliy aholi urf-odati bo‘yicha o‘ziga xos bo‘lishi mumkin. Yuqoridagi va ayrim boshqa sharoitlarni hisobga olgan holda o‘zbek milliy quyuq taomlarini xonaki usulda pishirish turlarini jamlab, ularni umumiy ovqatlanish sharoitlari ko‘zda tutilgan holda moyillashtirish bizning asosiy maqsadimizdir. Milliy iste‘mol qobiliyati va iste‘molda ishlatiladigan masallqlarni turiga qarab o‘zbek milliy quyuq taomlarini shartli ravishda kartoshka, sabzavot, yorma, dukkakli, go‘sht mahsulotlaridan pishiriladigan taomlar hamda xamir mahsuloti va taomlari turlari asosida ifodaladik.

3.1. KARTOSHKA, SABZAVOT, YORMA, DUKKAKLI VA GO‘SHT MAHSULOTLARI BILAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR

Kartoshka va sabzavotlardan tayyorlanadigan taomlarning aksariyati dimlab pishiriladi. Ularni pishirishda issiq ishlov berish qoidalariga qat‘iy rioya qilish asosiy mezondir. Issiq

ishlov berish natijasida taom tarkibidagi vitaminlar, mineral moddalar, xushxo'rlik beruvchi masalliqalar va boshqa ozuqaviy mahsulotlar yaxshi saqlanib qoladi. Bunda taomlarni dasturxonga tortishda ko'kat va qo'shimcha garnir sifatida beriladigan yangi yoki tuzlangan savzavotlarni ham o'ziga xos ahamiyati bor. Kartoshka va sabzavotlar go'sht bilan qo'shib pishirilgan taomlar kundalik iste'molda ko'p ishlatiladi. Bu taomlar jarkoplar deb nomlanib, ularning bir necha turlarini quyida ko'rib o'tamiz.

Yorma, dukkakli mahsulotlardan pishiriladigan aksariyat quyuq taomlarga go'sht mahsulotlari qo'shiladi. Bunday taomlardan biz quyida palov, shovla, moshkichiri, no'xat sho'rak va hokazolar bilan tanishamiz. Ko'p tarqalgan go'shtli quyuq taomlardan biri kabobdir. Ular qo'y, mol, parranda go'shtlardan, jigardan o'ziga xos usulda pishirilib, dasturxonga tortilishi mumkin. Ulardan ba'zilarini biz quyida ko'rib chiqamiz.

KARTOSHKKA BIYRON

Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga bosh piyoz (halqa-halqa to'g'ralgan) solib chala qovuriladi, ustiga sovuq ishlovdan o'tkazib, parrak-parrak qilib kesilgan kartoshka solib, u ham 5-8 daqiqa qovuriladi, keyin ozgina suv solib usti berkitilib, past haroratli olovda dimlab pishiriladi. Tayyor taom o'rtacha kattalikdagi taqsmchaga uyib solinib, ko'kat, pomidor yoki bodring bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

KARTOSHKKA DO'LMA

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Kartoshka — 500 g, piyoz — 100 g, tuxum — 3 dona, ko'k piyoz — 60 g, ko'katlar — 50 g, o'simlik moyi — 100 g, tuz.

Tayyorlanishi: Artilgan kartoshka tuzli suvda qaynatiladi, pishgandan so'ng eziladi va uni 0,5 sm qalinlikda yoyib, ichiga pishgan tuxum, ko'k piyoz va dog'langan piyozdan tayyorlangan qiyma solib o'raladi, yog'da 2 tomoni qovurilib, du-xovkada yetiltiriladi.

BULG'ORI DO'LMA

Masalliqalar: Bulg'or qalampiri — 1 kg, go'sht — 500 g, guruch — 100 g, 1 dona tuxum, 400 g piyoz, 3 ta pomidor, tuz, murch, lavr yaprog'i.

Tayyorlanishi: Bulg'or qalampirining bandini qirqib, urug'i tozalanadi. Karam do'lмага o'xshash qiyma tayyorlanadi. Qalampir ichiga qiyma tiqib, idishga terib karam do'lma singari pishiriladi. Do'lmalar dasturxonga likopchalarda 4-6 donadan sho'rvasi bilan kosaga solib tortiladi.

SABZAVOT DO'LMA

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Baqlajon — 200 g, pomidor — 200 g, kartoshka — 200 g, piyoz — 150 g, bulg'or qalampiri — 200 g, qo'y yoki mol go'shti — 600 g, guruch — 100 g, ukrop — 50 g, smetana — 200 g, murch, tuz.

Tayyorlanishi: Baqlajon, pomidor, bulg'or qalampiri yuviladi va dum tomonini qirqib, ko'ndalangiga 2—3 qismga bo'linadi, urug'i tozalanadi. Kartoshka artib yuviladi va o'rtasidan kovakcha yasab sabzavotlar ichiga qiyma to'ldiriladi va tovaga terib, ozroq suv solib qaynatiladi. Duxovkada pishiriladi. Qiyma uchun: go'shtning lahm bo'lagi qiymalagichdan o'tkaziladi. To'g'ralgan piyoz, guruch, tuz, ziravor, ukrop, murch solib aralashtiriladi. Tayyor taom yuziga smetana solib dasturxonga tortiladi.

KARAM DO'LMA

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Karam — 400 g, qo'y go'shti — 400 g, guruch — 75 g, piyoz — 300 g, ukrop — 50 g, sho'rva suvi yoki suv — 350 g, smetana — 150 g, murch, tuz.

Tayyorlanishi: Karamning o'zagi olinib, tuzli suvda chala pishiriladi. Barglari bir-biridan ajratiladi. Qalinroq qismi maxsus asbob bilan urib yumshatilgan karam barglariga qiyma solib, konvert shaklida o'raladi. Tovaga terib, sho'rva suvi yoki suv solinadi va duxovkada pishiriladi. Qiyma uchun: go'sht qiymalagichning yirik ko'zlaridan o'tkaziladi va mayda to'g'ralgan piyoz, ko'kat, pishirilgan guruch, tuz, murch qo'shib aralashtiriladi. Dasturxonga sho'rvasi bilan, yuziga smetana solib tortiladi.

QIZIL KARAM DO‘LMASI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qizil karam — 400 g, qo‘y go‘shiti — 400 g, guruch — 75 g, piyoz — 300 g, ukrop — 50 g, sho‘rva suvi yoki suv — 350 g, smetana — 150 g, murch, tuz.

Tayyorlanishi: Qiyma tayyorlash uchun yog‘liroq go‘shit qiymalagichdan o‘tkaziladi. Piyoz, ko‘katlar, chala pishgan guruch, tuz, murch, zira solinadi. Qizil karam qaynoq suvda yarim holda pishirib olinadi. Barglar ajratilib, o‘rtasiga qiyma solib, konvert shaklida o‘raladi va sho‘rvada yoki suvda pishiriladi. Taomni dasturxonga tortayotganda ustiga sho‘rvasi bilan smetana yoki qaymoq solinadi.

BEHI DO‘LMA

Masalliqalar: Behi — 10 dona, go‘shit — 400 g, guruch — 50 g, bosh piyoz — 1 dona, tuxum — 1 dona, tuz, murch.

Tayyorlanishi: Behining o‘rtasini o‘yib, urug‘i bilan olib tashlanadi. Tayyorlangan behi “kosa”chalarini issiq suvga solib qo‘yiladi. Go‘shit qiymasiga piyoz, tuxum, guruch, tuz, murch solib aralashtiriladi. So‘ng behi ichiga qiyma to‘ldirib, manti qasqonda bug‘lab pishiriladi. Muddati 45-50 minut. Taom tayyor bo‘lgach, taomni likopchalarga suzib, ko‘katlar sepib, dasturxonga tortiladi.

KOVATOK DO‘LMA (tok bargli do‘lma)

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo‘y yoki mol go‘shiti — 700 g, tok bargi — 250 g, pishgan guruch — 100 g, piyoz — 400 g, sho‘rva suvi yoki suv — 400 g, smetana — 200 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tokning yangi barglaridan olib, biroz issiq suvda yumshatiladi va qiyma qo‘yib o‘raladi. Chuqur tovaga terilib, sho‘rva suvi yoki suv solinadi. Qaynab chiqqach, past olovda 30—40 daqiqa dimlanadi. Qiyma uchun: go‘shit go‘shit-qiymalagichdan o‘tkaziladi va mayda to‘g‘ralgan piyoz, pishirilgan guruch, tuz, ziravorlar qo‘shib yaxshilab aralashtiriladi. Do‘lma sho‘rvasi bilan, yuziga smetana yoki qatiq solib dasturxonga tortiladi.

AJABSANDA

Masalliqalar: 500 g lahm go'sht, 150 g dumba yog'i, 500 g dan kartoshka, pomidor, sabzi, piyoz, 100 g sarimsoq, 2 dona bulg'or qalampiri, bir bog' kashnich, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Taom bug'da pishiriladi. Buning uchun 2 ta idish kerak. Go'sht va kartoshkani kubik qilib, sabzi va pomidorni maydalab, sarimsoq va bulg'or qalampirini parrak-parrak qilib to'g'raladi. Kichik idishga masalliqalarni qatlam-qatlam terib chiqiladi. Oxiri go'sht va dumba yog'i bo'laklari solinadi. Har bir qatlamga birozdan tuz, murch va zira sepiladi. Masalliq solingan kichik idishni katta idishga solib, unga suv quyib olovga qo'yiladi. Katta idishda doim suv bo'lishi kerak. Uni mahkam bektiladi. Bu taom 2 soatda pishadi.

NO'XATSHO'RAK

Masalliqalar: Go'sht — 107 g, tayyori — 50 g, pomidor — 59 g yoki pomidor pastasi — 11 g, no'xat — 96 g, o'simlik yog'i — 30 g. Vazni — 300 g yoki (no'xat — 121g, pishirilgan no'xat miqdori — 250 g, piyoz — 24 g, ukrop — 6 g. Vazni — 275g.)

Tayyorlanishi: No'xat tozalanib, 8 –10 soat mobaynida sovuq suvda ivitiladi.

Olovga qo'yishdan oldin no'xatga sovuq suv quyiladi (1 kg no'xatga 2,5 litr suv miqdorida) va usti yopiq holda, past olovda pishgunga qadar (4—6 soat) qaynatiladi, tuz solinadi.

Tayyor taom sovuq holida chuqur taqsimchalarda yuziga mayda to'g'ralgan piyoz, ko'kat sepib, pomidor bilan bezatib dasturxonga tortiladi. Alohida taqsimchalarda tuz va garmdori beriladi.

Go'shtli no'xatsho'rak ham tayyorlash mumkin. Bunda go'sht 5—7 g miqdorida kubik qilib kesiladi, o'simlik yog'ida qovuriladi, pomidor yoki pomidor pastasi qo'shib, yana 5-10 minut mobaynida qovuriladi. So'ngra ivitilgan no'xat, uning ustidan suv solib, usti yopilib, past olovda pishgunga qadar dimlanadi.

MOSHKICHIRI

Masalliqalar: Go'sht — 162g, mosh — 56 g, guruch — 40 g, piyoz — 24 g + 36 g, sabzi — 13g, o'simlik yog'i — 20 g + 10 g, pomidor — 20 g, tuz va ziravorlar-ta'bga ko'ra. Moshkichirining yuziga: piyoz — 36 g, yog' — 10 g. Vazni — 400 g, 1 porsiyasi, shu jumladan: — qovurilgan piyoz — 20 g.

Tayyorlanishi: To'rtburchak shaklda to'g'ralgan go'sht, sabzi, piyoz ozroq yog'da, pomidor solib qovuriladi. Qovurilgan masalliqalar ustidan sovuq suv solib, bir qaynab chiqqandan keyin, mosh solinadi va ochilguncha past olovda pishiriladi. 20—30 daqiqadan so'ng tozalangan, yuvilgan guruch, tuz va ziravorlarni qo'shib, tayyor bo'lguncha pishiriladi. Tagiga olmasligi uchun tez-tez aralashtirib turiladi. Moshkichirini tortishda yuziga past olovda qovurilgan piyoz yoki qovurilgan go'shtli qiyma solib dasturxonga tortiladi.

QIYMALI MOSHKICHIRI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qiyma uchun: Qo'y yoki mol go'shti — 450 g, piyoz — 300 g, o'simlik moyi — 60 g. Mosh — 300 g, guruch — 220 g, piyoz — 150 g, sabzi — 100 g, o'simlik moyi — 150 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Go'shtni qiymalagichdan o'tkazgandan keyin unga tuz va qalampir qo'shib tayyor bo'lguncha qovurib olinadi. Somoncha shaklida to'g'ralgan sabzi bilan piyoz tayyor bo'lguncha qovurilib, suv va yuvilgan mosh solinadi. Mosh ochilguncha past olovda qaynatiladi. So'ng yuvilgan guruch, tuz va ziravorlar solib, quyuq bo'tqa holatiga kelguncha tez-tez aralashtirib pishiriladi. Moshkichirini laganga suzib, ustiga yog'da qovurilgan go'shtli qiyma solib, dasturxonga tortiladi.

TUXUM DO'LMA

Masalliqalar: Qiyma uchun: mol yoki qo'y go'shti — 96 g, bug'doy uni noni — 20 g, piyoz — 12 g. Do'lma uchun: tuxum — 1 dona, urpoq — 7 g, ho'llash uchun tuxum — 1/2 dona. Qovurishga: mol yog'i — 20 g, Sof og'irligi 140/200/340 g.

Tayyorlanishi: Tuxumni qattiq holda pishirib, tozalanadi. Go'sht va piyozni maydalab chopib yoki qiymalagichdan

o'tkazib, tuz va qalampir qo'shib aralashtiriladi. O'rtasiga tuxum solib o'ralgan qiyma iylangan tuxumga, keyin non talqoniga bulg'ab olinadi va qizdirilgan ko'p yog'da qovuriladi, 5-10 daqiqa duxovkada yetiltiriladi. So'ngra, bezatib, dasturxonga tortiladi.

BEDANA TUXUMIDAN DO'LMA

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Mol go'shti — 500 g, bedana tuxumi — 10 dona, piyoz — 50 g, o'simlik moyi — 250 g, tuz, ziravorlar. Garniriga: pomidor — 200 g, sabzi — 200 g, lavlagi — 200 g, bulg'or qalampiri — 200 g, bodring — 75 g, salat yog'i — 50 g, mayonez — 100 g.

Tayyorlanishi: Mol go'shtining lahm qismi qiymalagichdan o'tkaziladi va tuz, murch, zira, piyoz bilan aralashtiriladi. Unga bedana tuxumi o'raladi. Ko'p yog'da qovurib, duxovkada zarqog'ozga (folga) o'rab pishiriladi. likopchada garnir qo'yib, ko'katlar bilan bezatib, dasturxonga tortiladi.

TUXUM BARAK

Masalliqalar: 1 porsiyasi uchun: Xamir uchun: Un — 65 g, suv — 25 g, tuxum — 1/13 dona; tuz — 1 g. Xamir miqdori — 90 g. Ichiga solish uchun: Tuxum — 1, 5 dona, sariyog' yoki margarin — 11 g, sut — 26 g, qatiq — 30 g. Vazni — 230 g.

Tayyorlanishi: Un, tuxum, suv va tuz solib qattiq xamir qorib, 25—30 minut tindiriladi. Xamirni 1,0—1,5 mm qalinlikda yoyib, diametri 7—8 sm hajmda bo'lgan aylanalar kesiladi. Ular ikki buklanib, ichiga masalliq solinadi, tuzli suvda sekin qaynatib, 4—5 minut pishiriladi.

Ichiga solish uchun masalliq: sutga tuxum, eritilgan sariyog' yoki margarin, tuz, murch qo'shilib, yaxshilab aralashtiriladi. Tarqatishda tuxum barakni ustidan qatiq yoki smetana solib beriladi.

3.2. JARKOPLAR

Jarkoplarning asosiy masalliqalaridan biri go'sht va kartoshkadir. Ular o'z pishirilish usullari, qo'shiladigan masalliq turlariga ko'ra har xil nomlanishi mumkin. Xonaki usullarda

pishiriladigan jarkoplar yerli aholi urf-odatiga ko'ra o'ziga xos usulda pishiriladi, o'zgacha nomlar bilan nomlangan bo'lishi ham mumkin. Umumiy ovqatlanish korxonalarida pishiriladigan jarkoplarining turlari ham turlicha. Quyida shu jarkoplardan ba'zilari bilan tanishtiramiz.

JARKOP

Masalliqalar: Go'sht — 162 g, kartoshka — 300 g, bosh piyoz — 30 g, eritilgan mol yog'i — 12 g, sabzi — 50 g, pomidor — 33 yoki tomat pyuresi — 15 g. Sof og'irligi — 325 g.

Tayyorlanishi: Qo'y yoki mol go'shtining suyaksiz joyidan 25-30 g hisobida kubik qilib kesiladi yoki to'sh, qovurg'a suyakli joylaridan suyagi bilan 35-40 g. hisobida kubik shaklida chopib tayyorlanadi. Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solib, bir oz tuz sepiladi, yuzida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi. Ustidan to'g'ralgan bosh piyoz solib, qizarguncha qovuriladi, sabzi (palacha yoki maydasi butun, kattasi 2-4 ga bo'lingan) solib, biroz qovurib, tomat yoki yupqa to'g'ralgan pomidor solib, qizartirib qovuriladi. Ozroq go'sht, suyak sho'rvasi yoki suv solib, biroz qaynatiladi. Kartoshka solib, usti qopqoq bilan berkitiladi, dimlanib pishishidan avval ta'bg'a ko'ra tuz, ziravor solinadi.

Jarkop o'z masallig'i bilan taqsimchaga uyib solinib, ko'kat va qo'shimcha garnir bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

NON JARKOP

Masalliqalar: Go'sht — 162 g, kartoshka — 160 g, bosh piyoz — 30 g, sabzi 50 g, eritilgan mol yog'i — 12 g, pomidor — 33 g yoki tomat pyuresi — 15 g, non — 50 g, bulon — 200 g. Sof og'irligi — 325 g.

Tayyorlanishi: Qo'y yoki mol go'shti jarkopidagiga o'xshash kesiladi. Dog'langan yog'ga go'sht, piyoz, sabzi, tomat yoki yupqa to'g'ralgan pomidor solib qovurib, ozroq suv yoki go'sht, suyak sho'rvasi bilan birga biroz qaynatiladi. Ishlovdan o'tgan kartoshka solib, 5—10 daqiqa dimlangandan keyin o'rtacha kubik shaklida kesilgan qotgan obi non solib,

aralashtirilgan holda dimlash davom ettiriladi, pishishdan avval tuz, ziravor solinadi. Non jarkop taqsimchaga uyib solinib, atrofi qo'shimcha garnir va ko'kat bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

QOVURMA

Masalliqalar: 400 g go'sht, 1 kg kartoshka, 300 g bosh piyoz, 3 dona sabzi, 150 g yog', 4 ta pomidor, 2 osh qoshiq tomat, yarim bog' ko'k piyoz, ukrop, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Go'shtni lo'nda-lo'nda, kartoshkani esa parrak-parrak yoki kubik qilib kesasiz. Sabzi va piyoz ham to'g'raladi. Yog'da, avvalo, go'shtni, so'ngra piyozni solib, qizarguncha qovurasiz. So'ngra sabzi, pomidor, kartoshka va tomatni solib, qovurishni yana 10 minut davom ettirasiz. Tuz va ziravorlar sepib, ko'mib turarli darajada suv quyib qaynatasiz. Kartoshka ezila boshlasa, taom pishgan hisoblanadi. Ovqatni likopchalarga solib, ustiga ko'k piyoz va ukrop sepiladi.

BEHILI QOVURMA

Masalliqalar: 1 kg behi, 550 g go'sht, 300 g bosh piyoz, 100 g yog', tuz va ziravor va oshko'klar ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Yog'li go'shtni mayda qilib to'g'raysiz. Piyozni parrak-parrak qilib to'g'rab, go'shtga tuz, ziravor hamda oshko'klar qo'shib birga qovurasiz. Behining urug'ini tozalab tilimlarga ajratasiz.

Dastlabki qavatiga go'sht, ikkinchi qavatiga behi terib, ustidan ozgina suv solasiz va past olovda kavlamasdan, ustini yopgan holda 45-50 minut miltiratib pishirasiz. Tayyor taomni likoplarga solib, ustiga ko'k piyoz yoki kashnich sepib dasturxonga qo'yasiz.

NON QOVURMA

Masalliqalar: 300 g qo'y go'shti, 300 g o'simlik yog'i, 250 g kartoshka, 50 g bosh piyoz, 80 g sabzi, 60 g pomidor, 800 g qotgan non, 200 g suv yoki bulon.

Tayyorlanishi: Xuddi „qovurma“ kabi tayyorlanadi. Masalliqqa suv solingach, qotirilgan obi nonni maydalab suvga

botirib qo‘yasiz. Agar suv tez tortilib ketsa, ustidan ozroq qaynoq suv sepib yuborsangiz bo‘ladi. Non yumshab, kartoshka ezila boshlasa, taom pishgan hisoblanadi. Ovqatni likopchalarga solib, ustiga oshko‘klar sepiladi.

TOVUQ QOVURMA

Masalliqalar: 1 dona tovuq, 4 ta piyoz, 500 g kartoshka, 150 g yog‘, 1 osh qoshiq tomat, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tovuq tozalab yuvilgach, alohida bo‘laklarga bo‘linadi va tuz sepib olib qo‘yiladi. Qozonda moyni dog‘lab, to‘g‘ralgan piyoz va tovuq go‘shti solib qovuriladi. So‘ngra tomat qo‘shib, bir-ikki aralashtirib, yuzi barobar suv quyiladi. Kartoshkani parrak-parrak qilib qozonga solib, past olovda dimlab qo‘yasiz. Taomni laganga solib, ustiga murch va oshko‘klar sepiladi.

“SAMARQAND” DIMLAMASI

Masalliqalar: 300 g qo‘y go‘shti qovurg‘asi (koreyka), 50 g bosh piyoz, 60 g sabzi, 100 g pomidor, 200 g kartoshka, 60 g bulg‘or qalampiri, 20 g sariyog‘, 10 dona sarimsoq, 20 g suv, 1bog‘ ukrop, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Go‘st to‘qmoqlab yumshatiladi va sopol xumchaga solinadi. Unga kartoshka, sabzi, pomidor, bo‘lakchalarga bo‘lingan sarimsoq piyoz, piyoz, ko‘katlar, ozgina suv, sariyog‘, ziravorlar solinadi. Qopqog‘ini zich yopib pishiriladi. Qaynab chiqqach duxovkada maromiga yetkaziladi. Dasturxonga xumchada tortiladi.

Ko‘rib chiqilgan jarkoplardan tashqari, yana behili jarkop, qovurma „Nukus“ jarkopi, tovuq jarkopi, kavkazcha tovuq qovurma, baliq jarkop, dehqon nonushtasi, qovurma kurka va boshqa turdagi jarkoplar ham tayyorlanadi.

3.3. SHAVLALAR

Shovlalarining asosiy masalliqalariga go‘st, sabzi, guruch kiradi. Ular pishirish usuli va qo‘shimcha masalliqalariga qarab, har xil nomlanishi mumkin. Umumiy ovqatlanish korxonalarida

tayyorlanadigan shovlalaridan ko'p tarqalganlariga shavla, qovurma shavla, loviya shavlalar kiradi. Shavlalar tashqi ko'rinishiga ko'ra ilashimli bo'lishi bilan farqlanadi.

SHAVLA

Masalliqalar: Go'sht — 107 g, guruch — 80 g, piyoz — 24 g, sabzi — 56 g, o'simlik moyi — 35 g, tuz, pomidor — 45 g yoki tomat pasta — 8 g, qalampir, ziravorlar. Chiqishi — 350 g.

Tayyorlanishi: 10-15 g li miqdorda kesilgan go'sht bo'laklari o'simlik yog'ida qovuriladi. Yarim halqa shaklida to'g'ralgan piyoz, somoncha shaklida to'g'ralgan sabzi solinib, pomidor yoki pomidor qaylasi solingach, yana 5-10 daqiqa qovuriladi. Keyin suv (suv va gurchuning nisbati 3:1) solinadi. Suv qaynab chiqqach, pishguncha vaqti-vaqti bilan aralashtirib turiladi va 5-10 daqiqa dimlanadi. Dasturxonga ko'kat va qalampir bilan tortiladi.

QOVURMA SHAVLA

Masalliqalar: Go'sht — 107 g, guruch — 60 g, piyoz — 24 g, sabzi — 56 g, kartoshka — 27 g, o'simlik moyi — 40 g, tuz, pomidor — 45 g yoki tomat pasta — 8 g, qalampir, ziravorlar. Chiqishi — 350 g.

Tayyorlanishi: Go'sht yuqoridagi usulda tayyorlanadi. Qozondagi dog'langan yog'ga go'sht solib, qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi, piyoz solib qizarguncha qovuriladi, sabzi solib yumshaguncha qovuriladi. Keyin kartoshka solib bir aylantirib qovurib, tomat yoki yupqa to'g'ralgan pomidor, saralab yuvilgan guruch solib, yana 5—10 daqiqa qovuriladi. Qovurish oxirida suv yoki go'sht, suyak sho'rvasi solinib, vaqti-vaqti bilan aralashtirilgan holda, pishishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi. Qovurma shovla taqsimchaga solinib, ustidan mayda to'g'ralgan ko'kat sepib dasturxonga tortiladi.

LOVIYA SHAVLA

Masalliqalar: Go'sht — 107 g, guruch — 48 g, piyoz — 24 g, sabzi — 56 g, loviya — 32 g, o'simlik moyi — 35 g, tuz, pomidor — 45 g yoki tomat pasta — 8 g, qalampir, ziravorlar, Chiqishi — 350 g.

Tayyorlanishi: Qo'y yoki mol go'shti shavla taomidagiga o'xshash kesilib, qozondagi dog'langan yog'da qovuriladi. Piyoz, sabzi, tomat yoki pomidor ham shavlaga o'xshash qovurilgandan so'ng sovuq suv (guruch va loviya vazniga nisbatan 3 baravar ko'p) bilan birga saralanib yuvilib, 5-6 soat bo'ktirilgach, loviya solinib, miltillatib qaynatiladi. Loviya chala pishgach, saralab yuvilgan turuch solinib, vaqti-vaqti bilan aralashtirib qaynatiladi, pishishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi. Taqsimchaga loviya shavla solinib, ustidan mayda to'g'ralgan ko'kat sepib, dasturxonga tortiladi.

3.4. PALOVLAR

O'zbek milliy quyuq taomlari ichida eng ko'p tarqalganlaridan biri palovlardir.

Palov ko'p tarqalgan va o'zbeklarning eng sevimli taomlaridan. Uni ham tantanali marosimlarda, ham har kuni tayyorlash mumkin.

Palovni tayyorlash jarayoni ikki bosqichdan iborat: zirvak tayyorlash va palovni qaynatish. Zirvak tayyorlash- piyoz, sabzi va go'shtga birga yoki alohida issiqlik ta'sirida ishlov berishdan, palovni qaynatish esa zirvakka guruchni solish, suvni bug'lantirib chiqarib yuborish va dimlashdan iborat.

Palovni tayyorlashda katta ahamiyatga ega bo'lgan mahsulotlardan biri suvdan oldin solinadigan ziravor va dorivorlardir. Ziravor va dorivorlar sifatida zira, zirk, arpabodiyon, murch, maydalangan qizil qalampir va achchiq qalampir butunligicha ishlatiladi.

Zirvakka mo'ljallangan tuzning yarmiga yaqini solinadi. Agar zirvak tuzsiz tayyorlansa palov yopishqoq bo'lib, sersuv konsistensiyaga ega bo'ladi va sochiluvchan bo'lmaydi.

Palovni pishirishda asosiy paytlardan biri guruchning suvni shimib olish jarayonining tamom bo'lishini aniqlashdan iboratdir. O'zbek pazandachiligida palov tayyorlashning to'rt usuli azaldan buyon aniq: farg'onacha, samarqandcha, xorazmcha va buxorocho. Qaysi usul bilan tayyorlanmasin, palovning guruchi sochiluvchan bo'lishi kerak.

Umumiy asosiy tayyorlanishi quyidagichadir: qizdirilgan o'simlik yog'da mayda to'g'ralgan go'sht qizarguncha qovuriladi,

yarim halqa qilib to'g'ralgan piyoz solingach, yana qovuriladi, so'ngra somoncha shaklida to'g'ralgan sabzini qo'shib qovurish davom ettiriladi, sabzi yumshagach, suv quyiladi (suvning guruchga nisbati 1:1) tuz, dorivor solinadi va 20-25 minut miltiratib qaynatiladi. Guruch qozonga bir tekis solinadi, suvini terguncha qaynatiladi, so'ngra qopqog'i yopiladi va 30-40 minut mobaynida damlab qo'yiladi. Usti ochilgach, yaxshilab aralashtiriladi. Tortilayotganda palovga sabzavotdan har xil yaxna taomlar, gazaklar, anor donlari va mayda qilib kesilgan ko'katni mayin qilib, piyoz bilan tarqatish mumkin.

Palovni pishirish uslubi deyarli bir xil bo'lib, qazili, kovatokli, no'xatli, behili, mayizli, sarimsoqli, tovuqli, loviyali, tuxumli, to'y palovi va boshqa xillari ham mavjuddir.

Palovlar O'zbekistonning har bir hududi va viloyatida o'ziga xos usulda pishiriladi va dasturxonga tortiladi. Masalan, Toshkent, Farg'ona vodiysi, Samarqand, Buxoro, Xorazm vohalarida damlangan palovlar bir-biridan o'ziga xosligi bilan farqlanadi. Ularning tashqi ko'rinishi pishirish texnologiyasi, ta'mi, ishlatiladigan masalliqalar turlari, taomni dasturxonga tortish qoidalari o'ziga xos bo'ladi. Lekin bu palovlarning asosiy masalliqalarini piyoz, sabzi, guruch, go'sht, yog', tuzlar tashkil etadi. Barcha xildagi palovlar masalliqalariga sovuq va issiq ishlovlar umumiy qoidaga asoslangan holda amalga oshiriladi. Quyida palov turlaridan ba'zilari bilan tanishtiramiz.

O'ZBEKCHA PALOV

Masalliqalar: Go'sht — 170 g, guruch — 160 g, sabzi — 163 g, piyoz — 60 g, o'simlik yog'i — 60 g, tuz va ziravorlar ta'bg'a ko'ra. Vazni — 75/530 g.

Tayyorlanishi: Saralab, yuvilgan guruch tuzli suvda ivitiladi. Mol yoki qo'y go'shti kubik shaklida kesib tayyorlanadi. Palov 10 porsiyagacha tayyorlansa, go'shtni kubik shaklida kessa ham bo'ladi. Bunda palovning pishish muddati birmuncha kamayadi.

Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solinib qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi. Yarim halqa shaklida to'g'ralgan piyoz solib, qizarguncha qovuriladi. Keyin somoncha qilib to'g'ralgan sabzi solib, yumshaguncha qovuriladi va suv

(guruch vazniga teng bo'lgan holda) solib, ta'bga ko'ra tuz, ziravor solib, 20-30 daqiqa qaynatiladi. Ivitilgan guruchning suvi silqitilib, qozonga bir tekis yoyib solinadi, qaynatilganda suyuqlik kamayadi. Bunda guruch 2—3 marta aralashtirilishi kerak. Guruch qozondagi suvni tergandan so'ng qopqog'i yopilib, 30—40 daqiqa davomida damlanadi. Pishgan palovning usti ochilib, katta bo'lakli go'sht ajratib olinib, 15-20 g li kubik shaklida kesiladi. Qozondagi palov aralashtirilib, lagan yoki kosaga uyib suziladi, ustiga go'sht qo'yilib, dasturxonga tortiladi. Palov uchun alohida achchiq-chuchuk, turp salati va shunga o'xshash salatlaridan berish ham mumkin.

FARG'ONACHA PALOV

Mayda to'rtburchak shaklida kesilgan dumba yog'i eritiladi, jizzasi suzib olinadi. Keyin yog'da go'shtidan tozalangan suyak, piyoz boshchalari yoki sabzi parraklari qovurib olinadi. Yog' jigarrang tusga kiradi, uni ta'mi va hidi yaxshilanadi.

Piyoz halqa-halqa qilib kesilib, qizg'ish-jigarrang tusga kurguncha qovurib olinadi. Keyin ustiga to'rtburchak shaklida kesilgan go'sht solinib, 10-15 daqiqa qovuriladi, so'ng sabzini qo'shib, u muloyim holga kelguncha go'sht bilan birga qovurib olinadi. Hosil bo'lgan zirvakning ustidan kamroq suv quyib, tuzning bir qismini va ziravorlar solinadi. Suvni bir marta quygan ma'qul. Guruch solingandan keyin quyilgan suv palovning ta'm ko'rsatkichini pasaytiradi.

Tozalangan guruch yaxshilab yuvilgach, 30—40 daqiqa davomida tuzli suvda ivitiladi. Guruch zirvak ustiga tekis yot-qizilgandan so'ng, uning ustida 1,5—2 sm qalinlikdagi sardak qatlami bo'lishi kerak, aks holda qaynoq suv quyishga to'g'ri keladi. Qozondagi suv guruchga shimilguncha baland olovda qaynatiladi. So'ngra kapgir yordamida guruch qozon o'rtasiga do'ng shaklida yig'iladi, bug'i chiqishi uchun yog'och qoshiq yordamida bir necha joyidan teshik qilinadi. Qozon qopqog'i yopilib, damlanadi va sust olov ustida qoldiriladi.

Dasturxonga tortishda 250—350 grammlı porsiyalar kosalarga yoki kishi soniga qarab laganlarga suziladi, ustki qismi

go'sht va ko'katlar bilan bezatiladi. Palov alohida taqsimchadagi salat bilan birgalikda tortiladi.

„SAMARQAND“ PALOVI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 1000 g, guruch — 1000 g, piyoz — 400 g, sabzi — 1000 g, o'simlik moyi — 400 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Farg'onacha palovdan farqi shuki, palovdagi guruch o'zining oq rangini saqlaydi va suzishda sabzi bilan aralashtirilmaydi.

Halqa-halqa qilib kesilgan piyoz yog'da sap-sariq tusga kirguncha qovurib olinadi, keyin suyakli go'sht bo'lakchalari solinib, piyoz bilan birga jigarrang hosil bo'lguncha qovuriladi. Go'shtning ustiga somon shaklida kesilgan sabzi solinib, qovurmasdan sabzini ko'madigan darajada suv quyiladi va bir qaynab chiqishiga yetkaziladi. Tuz va ziravorlar solingach, qozon qopqog'i mahkam yopilgan holda sabzi tayyor bo'lguncha dimlanadi.

Guruch tozalangach, yaxshilab yuviladi va ozroq tuz qo'shilgan suvda 30-40 daqiqaga ivitib qo'yiladi. Qozonga solishdan oldin guruch yana yuvib olinadi.

Tayyor zirvak ustiga kapgir bilan guruch bir xil qalinlikda joylashtiriladi, issiq suv, tuz solib tezda qaynatiladi va baland olovda suvni guruch to'la shimib olguncha qaynatish davom ettiriladi. Keyin olov pasaytirilib, qozonning qopqog'i zich qilib yopiladi va pishib etilguncha damlanadi.

Oshni tortayotgan laganga avval guruch suziladi, uning ustiga sabzi, sabzining ustiga esa kichik to'rtburchak shaklida kesilgan go'sht qo'yiladi.

XORAZMCHA PALOV

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 800 g, guruch — 800 g, piyoz — 150 g, sabzi — 800 g, o'simlik moyi — 200 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Palovning bu uslubi faqat Xorazmda tayyorlanadi. Go'shtni katta bo'lakchalarga bo'lib, piyoz bilan birga qovurib, ustidan biroz suv solib qaynatiladi. Go'shtning ustiga

3-4 mm qalinlikdagi tasmasimon shaklda to'g'ralgan sabzi solinadi, tuz, ziravorlar qo'shib, qozonni qopqoq bilan mahkam yopib, past olovda 30-40 daqiqa davomida dimlab pishiriladi. So'ngra guruchni solib, sathidan 1,5-2 sm balanlikda suv quyiladi va tuz solib, odatdagi palovdek pishiriladi. Dasturxonga tortishda, laganga avval sabzi, keyin guruch suziladi.

MAYIZLI PALOV

Masalliqalar: Guruch — 80 g, piyoz — 42 g, sabzi — 81 g, o'simlik moyi — 30 g, sariq mayiz (kishmish) — 31 g, ko'katlar (shivit, petrushka) — 7 g, barbaris — 1 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Saralab, yuvilgan guruch tuzli suvda ivitiladi. Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga halqa-halqa qilib to'g'ralgan piyoz solib, qizarguncha sabzi (somoncha qilib to'g'ralgan) solib, yumshaguncha qovuriladi, suv (guruch vazniga teng miqdorda), tuz, ziravor (zira, qoraqand) solib, 10-15 daqiqa miltillatib qaynatiladi. Keyin bir xil qalinlikda saralab, yuvilgan sariq mayiz, uning ustidan ivitilgan guruch yoyib solinib, o'rtacha haroratda qaynatiladi, guruchni 2-3 marta aralashtirilib, qozondagi suv kamaytiriladi. Qozondagi suvni guruch terib bo'lgandan keyin olov pasaytirilib, qozonning qopqog'i yopilgan holda 25-30 daqiqa damlanadi. Pishgan palov aralashtiriladi. Taom taqsimcha yoki kosaga solinib, dasturxonga tortiladi.

BAYRAM PALOVI

Masalliqalar: Katta qozonda pishiriladigan palov uchun: Go'sht — 50 kg, guruch — 50 kg, piyoz — 17 kg, sabzi — 50 kg, o'simlik moyi — 18 kg, mayiz — 2,5 kg, zira — 100 g, qora murch — 100 g, no'xat — 3 kg, zarcho'va — 50 g, tuz — 3 kg, suv — 25 l. Yoki 1 porsiya uchun: Go'sht — 110 g, guruch — 99 g, piyoz — 30 g, sabzi — 94 g, o'simlik moyi — 30 g, mayiz — 5 g, no'xat — 10 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Guruch issiq suvda yaxshilab yuviladi. Idishdagi guruch qaynoq, issiq yoki iliq suvda ivitib qo'yiladi. Piyoz yirik halqasimon, sabzi somoncha shaklida to'g'raladi.

qozonga paxta (pista, zig'ir, dumba) yog'i solib, oppoq tutun chiqquncha (50—120 daqiqa) qizdiriladi. Dumba mayda to'g'raladi va jizzasi ko'tarib olinadi. Qizigan yog'da avvaldan bo'laklarga bo'lib olingan go'sht obdon qovuriladi, so'ngra piyoz tashlab, qizarguncha qovurishda davom ettiriladi. Qozonga sabzi, yuziga mayiz va boshqa ziravorlar sepib, mo'ljaldagi namakobli suv solinadi, 50-60 daqiqa qaynatiladi. Suvi silqitib, ko'tarib olingan guruch qozonga solinadi, me'yorida tuz sepiladi va yana 40-45 daqiqa qaynatiladi. Guruch qozon yuzidagi yog'ni o'ziga torta boshlaydi hamda suv bug'ida yetiladi. Bu holatda oshpaz guruchdan tatib ko'rib, suv ko'tarish darajasini aniqlaydi, mo'ljaldagi suvning zarur qismini qozonga soladi va guruch etiltiriladi. Bu holat qozonda suv qolmagungacha davom etadi. So'ngra u bir soat dimlanadi. Bunda go'sht va sabzi yanada maza tortib, guruch tilla rangga kiradi. Tayyor bo'lgan palov yaxshilab aralashtiriladi. Laganlarga suzib, yuziga parrak-parrak to'g'ralgan go'sht bo'lagi qo'yib, dasturxonga tortiladi.

TO'Y OSHI

(lazer guruchidan- 50 kg guruchga)

Masalliqalar: Qo'y yoki mol go'shti — 50 kg, qo'y dumbasi — 5 kg, o'simlik moyi — 15 kg, sabzi — 55 kg, piyoz — 6 kg, „Lazer“ guruchi — 50 kg, suv — 20 l, zira — 200 g, tuz — 2 kg, yirik murch — 200 g, no'xat — 3 kg, mayiz — 2, 5 kg, qoraqand — ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Bu palov bayram palovidek tayyorlanadi. Buning uchun qo'y dumbasini kubik shaklida to'g'rab, jizza qilib olinadi va o'simlik yog'i solib, qizdirib, 1,5-2 kg atrofida bo'laklarga bo'lingan go'sht va yirik to'g'ralgan piyoz qovuriladi. So'ngra somoncha shaklida to'g'ralgan sabzi ham biroz qovurilgach, suv quyiladi va ziravorlar, no'xat, mayiz solib, 1 soatcha dimlab pishiriladi. Guruch solib tekislanib, qaynatiladi. Guruch suvini tortgach, 3-4 marta ag'dariladi va 30-40 daqiqa dimlanadi. Palov tayyor bo'lgach, pishgan go'shtini olib, to'g'rab, laganlarga palov oshni solib, ustiga parraklangan pishgan go'shtni qo'yib, dasturxonlarga tortiladi.

BEHILI PALOV

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 750 g, guruch — 900 g, piyoz — 450 g, sabzi — 900 g, o'simlik moyi — 300 g, behi — 600 g, tuz, ziravorlar. Yoki

Masalliqalar: 1 kg guruch, 300 g go'sht, 2-3 dona behi, 350 g yog', 1 kg sabzi, 4 bosh piyoz, tuz va ziravorlar ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Behili palovni qovurma palovga o'xshatib tayyorlanadi. Zirvakka urug'i olib tashlangan behi solib birgalikda qaynatiladi. Ta'bga ko'ra tuz va ziravorlar solinadi. Behi guruch solishdan oldin olib qo'yiladi va damlash vaqtida guruch ustiga qayta solinadi. Palov tayyor bo'lgach laganga suziladi, betiga esa behini lo'nda-lo'nda qilib to'g'rab qo'yiladi.

KOVATOKLI PALOV (TOK BARGLI)

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti (lahm) — 400 g, guruch — 900 g, piyoz — 500 g, sabzi — 700 g, o'simlik moyi — 300 g, tok barglari — 40 dona, tuz, ziravorlar. Yoki

Masalliqalar: 1 kg guruch, 500 g go'sht, 350 g yog', 800 g sabzi, 3 ta piyoz, 85-90 ta tok bargi, tuz va ziravorlar ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Yog'li go'shtni go'sht qiymalagichdan o'tkazib, unga mayin qalamcha qilib kesilgan piyoz, tuz, qalampir qo'shiladi. Qiymani do'lma kabi tok barglariga o'rab choki tomoni bilan issiq zarvak ustiga qo'yiladi. Ustidan do'lmani qoplaydigan miqdorda suv solinadi, tuz, ziravorlar qo'shiladi va past olovda 45-50 daqiqa davomida qaynatiladi. Keyin do'lmaning ustiga bir xil qalinlikda guruchni joylashtirib suv solinadi, tuz qo'shib, go'shtli palovdek pishiriladi. Palov laganlarga suzib, ustiga do'lma qo'yib, dasturxonga tortiladi.

SARIMSOQ PIYOZLI PALOV

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 750 g, guruch — 900 g, piyoz — 600 g, sabzi — 900 g, o'simlik moyi — 250 g, sarimsoq piyoz — 250 g yoki 5-6 dona, tuz, ziravorlar.

Masalliqalar: 1 kg guruch, 300 g go'sht, 2-3 sarimsoq, 350 g yog', 800 g sabzi, 4 bosh piyoz, tuz va ziravorlar ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Yuvilgan guruch 1,5—2 soat iliq suvda ivitib qo'yiladi. Mayda to'g'ralgan go'sht o'simlik yog'ida qovuriladi,

ustiga to'g'ralgan piyozni solib qovurish davom ettiriladi. So'ng somon shaklida to'g'ralgan sabzini solib yaxshilab qovuriladi, tuz solinadi. Suv quygach (guruchga nisbatan 1:1) ziravorlar va tozalangan sarimsoqni solib, 25-30 minut mildiratib qaynatiladi. Guruch solishdan avval sarimsoq likopchaga olib qo'yiladi. Guruchni qozon yuziga bir tekis solib, suvini tortguncha qaynatiladi. Guruch suvni tortgach, ustiga likopchadagi sarimsoqni qo'yib, 30 minut damlanadi. Oshni laganga suzib, ustiga sarimsoq qo'yiladi va dasturxonga tortiladi.

NO'XATLI PALOV

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 750 g, guruch — 900 g, piyoz — 600 g, sabzi — 900 g, o'simlik moyi — 300 g, no'xat — 100 g, tuz, ziravorlar. Yoki

Masalliqalar: 1 kg guruch, 500 g go'sht, 300 g yog', 800 g sabzi, 300 g piyoz, 120 g no'xat, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: No'xatning jaydari navi ishlatiladi. 12—14 soat ivitib qo'yiladi. Ivitish davrida suvi 3—4 marta almashtiriladi. Agar suvga tuz solib ivitilsa, no'xat tez pishadi. Tozalangan va yuvilgan oddiy no'xat 1 choy qoshiq tuz solingan iliq suvda 5-6 soat ivitiladi. Go'shtni lo'nda-lo'nda qilib to'g'rab, o'simlik yog'ida qovuriladi, so'ngra parraklangan piyoz solib qovurish davom ettiriladi. Shundan keyin to'g'ralgan sabzini solib aralashtirilgach, tuz, ziravorlar, no'xat va suv (guruchga nisbatan 1:1) solib 25—30 minut mildiratib qaynatiladi. Guruchni qozonga solib, suvi tortilguncha shaqirlatib qaynatiladi, suvi tortilgach 30 minut damlab qo'yiladi.

TOVUQ PALOV

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Tovuq — 1000 g, guruch — 1000 g, piyoz — 400 g, sabzi — 1000 g, o'simlik moyi — 400 g, tuz, ziravorlar. Yoki

Masalliqalar: 1 kg guruch, 1 dona tovuq go'shti, 300 g yog', 800 g sabzi, 400 g piyoz, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tovuq tozalanib, bo'laklarga ajratiladi va piyoz qizarganidan so'ng qozonga solib qovuriladi. Sabzi yengil qovurib olingach, tuz, ziravorlar, suv (guruchga nisbatan 1:1)

solinadi. Guruch bir tekis qilib va qopqog'i yopilmay suvini tortguncha qaynatiladi. Guruchni bir, ikki ag'dargach, qozonning qopqog'i yopiladi va 15-20 daqiqa dimlanadi. Tayyor bo'lgach, yaxshilab aralashtirib, laganlarda ustiga tovuq go'shti qo'yib, dasturxonga tortiladi.

BEDANA PALOV

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Bedana— 6 dona, guruch — 900 g, piyoz — 600 g, sabzi — 900 g, o'simlik moyi — 250 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tozalangan bedana tuz, ziravorlar bilan bir kun marinadlanadi. Palovning avvalo sabzi-piyozi qovuriladi, keyin bedanalar solib, suv quyiladi-da, miltiratib qaynatiladi. Qozondagi suv tortilib, guruch solinadi va dimlanadi. Bedanalar alohida idishga olib qo'yilgach, osh aralashtiriladi. Laganga suzilganda ustiga bedanalar qo'yilib, dasturxonga tortiladi.

SOFAKI PALOV (SAMARQANDCHA)

Masalliqalar: 1 kg guruch, 400 g go'sht, 300 g yog', 800 g sabzi, 400 g piyoz, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Guruchni yuvib, tuzli suvda qaynatib olib, suvini silqitish uchun xaltachaga solasiz. Sabzini artib, butunligicha go'sht bilan qaynatiladi. So'ngra go'shtni lo'nda-lo'nda, sabzini esa somon shaklida to'g'rab aralashtirasiz, ustiga tuz, qizil qalampir sepasiz. Qozonda yog'ni yaxshilab dog'lab, piyozni qovurasiz. Uni ko'tarib olib, go'sht va sabzi bilan aralashtirasiz. Bu taom alohida kosada tortiladi. Kosaga avval guruch, ustidan qizib turgan yog' quyasiz, betiga tayyorlab qo'yilgan sabzi, go'sht va piyoz solasiz.

QAZILI PALOV

Masalliqalar: 1 kg guruch, 500 g qazi, 350 g yog', 800 g sabzi, 300 g piyoz, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Qazi alohida idishda qaynatilib, guruch solishdan oldin 20-25 minut ilgari zirvakka solinadi. Ustiga guruch solib, pishirishni oxiriga yetkazasiz.

Palov tayyor bo'lgach, yaxshi aralashtirib laganga suziladi. Qazini parrak-parrak holida kesib, taom ustiga qo'yib, dasturxonga tortiladi.

SHODIBEGI PALOVI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo'y go'shti — 700 g, guruch — 1000 g, piyoz — 450 g, sabzi — 1000 g, o'simlik moyi — 300 g, behi — 2—3 dona, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Guruchni 3-4 marta yuvib, ivitiladi. Behini 3x3 sm lik o'rtacha to'rtburchak shaklida to'g'rab, uni ham iliq suvga botirib qo'yiladi yoki guruchga qo'shib ivitiladi. Go'shtni 20-25 g li bo'laklarga bo'lib, piyoz halqa-halqa, sabzi esa mayda kubik shaklida to'g'raladi. Qozonda yog'ni dog'lagach, piyoz, go'sht solib qovuriladi. Zirvak yetilgandan so'ng guruch solib, qaynatishni kuchaytirib, ustiga maydalangan behi solib, guruch aralashtiriladi. Keyin 20—25 daqiqa dimlanadi. Laganda dasturxonga tortiladi.

DEVZIRA PALOV

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo'y go'shti — 1000 g, qo'y yog'i — 300 g, guruch — 1000 g, piyoz — 240 g, sabzi — 1000 g, o'simlik moyi — 300 g, behi — 600 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Devzira palovi asosan Farg'ona vodiysi, Andijon, Namangan, Farg'ona viloyatlarida tayyorlanadi. Qozondagi qizib turgan yog'ga go'sht, piyoz solib, qovuriladi. Keyin somoncha qilib to'g'ralgan sabzini biroz qovurib, me'yorida suv solinadi (1,5 litr miqdorida), 45 daqiqa qaynatiladi. Yaxshilab yuvilgan, bir soat davomida ivitilgan guruch solinadi. 10—15 daqiqadan so'ng, guruch suvini tergach ag'dariladi. Ikkinchi marta ag'darilgandan so'ng qozonga masalliqni gumbaz qilib to'plab, tog'ora bilan berkitiladi, 15-20 daqiqa dimlanadi. Laganda dasturxonga tortiladi.

QASHQADARYO TO'Y PALOVI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo'y go'shti — 900 g, guruch — 900 g, piyoz — 300 g, sabzi — 1000 g, o'simlik moyi — 300 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tozalangan va yuvilgan guruch ozroq tuz solingan suvda ivitiladi. Go'sht 15-20 g miqdorda kesiladi, mayda to'g'ralgan piyoz, tuz, zira, maydalangan qizil qalampir bilan aralashtirib qo'yiladi. O'simlik moyini qizdirib, marinadlangan go'sht qovuriladi. So'ng to'g'ralgan piyozning qolgan qismi solinib qovuriladi, keyin to'g'ralgan sabzi solinib, aralashtiriladi. Tuz, ziravor, suv (suvning guruchga nisbati 1:1) qo'shiladi va 25-30 daqiqa dimlanadi. Guruch bir tekis qilib qozonga solinadi va suvini terguncha qaynatiladi, qopqog'i yopiladi va 30-40 daqiqa dimlanadi. Usti ochilgach, yaxshilab aralashtiriladi. Laganga uyib suzib, dasturxonga tortiladi.

QORMA PALOV

Masalliqalar: 1 kg guruch, 1 kg go'sht, 300 g yog', 800 g sabzi, 300 g piyoz, tuz va ziravorlar ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Go'shtni to'g'rab, piyoz, murch va zira bilan mijg'ib qo'yasiz. Dog'langan yog'da go'shtni qizartirib qovurasiz, so'ng to'g'ralgan sabzi solib, ustidan yuvilgan guruch solasiz. So'ngra sabzi, guruch aralashtirilib, me'yorida suv solinadi, miltiragan holda qaynatib, yana kovlab turiladi. Guruch yetilgach, 15-20 minut damlab qo'yasiz. Tayyor taom laganda yoki alohida likoplarda tortiladi.

TUXUM PALOV

Masalliqalar: Guruch — 100 g, tuxum — 1 dona, yog' — 30 g, sabzi — 100 g, piyoz — 30 g, tuz va ziravorlar ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Bu palovni tayyorlash o'zbekcha palovdagiga o'xshashdir, lekin mayiz va qoraqand solinib tayyorlanadi. Alohida idishda saralab, yuvilgan tuxum tuzli suvda to'la pishirilib, po'chog'idan tozalanadi. Palov taqsimcha yoki kosaga uyib solinib, ustiga parraklab kesilgan pishgan tuxum qo'yib, dasturxonga tortiladi.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida yuqorida ko'rib chiqilgan palov turlaridan tashqari, Qashqadaryo to'y palovi, loviya palov, tovuq palov, xalta palov, chumchuq tili palov, bedana palov, devzira guruch palov, tojikcha va ozarbayjoncha palovlar

hamda boshqa palovlar tayyorlanadi. Ularni pishirish usullari o'xshash bo'lib, lekin qo'shilgan qo'shimcha masalliq-lari bilan yoki bir masalliq boshqasi bilan almashtirilgani bilan farq-lanadi.

BUG'DOY PALOV

Masalliq-lar: 1 kg bug'doyga — 500 g go'sht, 350 g yog', 500 g sabzi, 3-4 bosh piyoz, tuz va ziravorlar ketadi.

Tayyorlanishi: Bug'doyga ozgina suv sepib hovonchada yanchiladi. Yanchilgan bug'doyni yelpib ikkinchi marotaba yana ozgina suv sepib yanchish davom ettiriladi. Qozonga yog' solib qizitilgach, to'g'ralgan piyoz, bulg'or qalampiri va pomidor navbatma — navbat solinib qovuriladi-da (ta'bga ko'ra tuz va suv solishni unut-mang) yanchilgan bug'doy ham qo'shib sirlan-gan kostryulda tuzsiz dimlab qo'yiladi. Bir kun oldin iliq suvda ivitib qo'yilgan no'xat ham boshqa bir sirlangan kastryulda tuzsiz dimlab pishirilib, ikkalasi birgalikda bir-ikki soat dimlab qo'yiladi. Usti ochilganda bug'doy guruchdek dona-dona bo'lib yetilib pishgan bo'ladi. Taom laganlarga suzilgach, ustiga piyoz-kashnich tayyorlab mayda to'g'ralgan ko'katlar bilan qo'shib sepiladi.

„NAVRO'Z“ PALOVI (1 kg guruchga-ko'katli palov)

Masalliq-lar: Qo'y yoki mol go'shti — 400 g, o'simlik moyi — 300 g, piyoz — 150 g, guruch — 1 kg, tuz, zira — ta'bga ko'ra, ko'katlar (ukrop, ko'k piyoz, kashnich) — 1 kg.

Tayyorlanishi: Yog'ni qizdirib, to'g'ralgan go'sht, piyoz 10—15 daqiqa qovuriladi. So'ngra to'g'ralgan ko'katlarni 2/3 qismini qo'shib, 600 ml suv quyiladi va bu „Zirvak“ 20 daqiqa miltiratib qaynatiladi. Guruch solishdan oldin qolgan ko'katlar solinib, guruch qo'shiladi. Guruch suvini tortgach, 3—4 marta ag'darib, 15 daqiqa dimlanadi.

Tayyor bo'lgach, palovni aralashtirib, laganga yoki likob-chaga solib, dasturxonga tortiladi.

„SULTON“ PALOV

Masalliqalar: (5 kishiga) Qo'y yoki mol go'shti — 750 g, o'simlik moyi — 150 g, piyoz — 150 g, dumba — 150 g, sabzi — 600 g, guruch — 650 g, no'xat — 100 g, mayiz — 50 g, xandon pista (tozalangani) — 100 g, zira — 10 g, tuz, qoraqand — ta'bga ko'ra, bedana tuxumi — 10 dona, tayyor pishgan qazi — 250 g.

Tayyorlanishi: Bu palovni tayyorlash uchun dumbani to'g'rab qizigan qozonga solinadi, jizzasi olingach, o'simlik yog'ini qo'shib, dog'lab, piyoz va go'sht tilla rangga kirguncha qovuriladi, so'ngra somoncha shaklida to'g'ralgan sabzi solinadi. Bu aralashma biroz qovurilgach, ozroq suv solinib, miltiratib qaynatiladi, so'ngra ivitilgan no'xat, mayiz, tuz, zira solib qaynatish davom ettiriladi. No'xat yumshagach, tayyorlangan guruchni solib, 3-4 marta sekin aralashtirilgach, suvi tortilgach, tozalangan xandon pistani solib palov dimlanadi. Alohida idishda qazi va bedana tuxumi pishirib olinadi. Tarqatishda tayyor palovni aralashtrib laganga yoki likobchaga suzib, ustiga parraklangan qazi, bedana tuxumi qo'yib dasturxonga tortiladi.

Alohida har xil salatlar berish mumkin. Masalan: achchiqchuchuk, pomidorli salat, bodringli salat, rediskali salat, turpli salat va h.k.

Bu palovning tarixi juda uzoq-uzoqlarga borib taqaladi. „Sohibqiron Amir Temurga atab oshpaz tayyorlagan“ degan rivoyatlar bor, chunki palovga hech kim xandon pista qo'shmagan. Bu xuddi bayram-to'y paloviga o'xshash bo'lib, farqi xandon pista qo'shilishida. Xandon pistaning shifobaxsh xususiyatlari bor. Ko'zni ravshan qiladi.

BEDANA TUXUMLI PALOV

Masalliqalar: Qo'y yoki mol go'shti — 500 g, bedana tuxumi — 10 dona, dumba — 200 g o'simlik moyi — 100 g, piyoz — 150 g, sabzi — 550 g, guruch — 500 g, zira, tuz, qoraqand — ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Bu palovni tayyorlash uchun dumbani to'g'rab qizigan qozonga solinadi, jizzasi olingach, o'simlik yog'ini qo'shib, dog'lab, piyoz va go'sht tilla rangga kirguncha qovuriladi, so'ngra somoncha shaklida to'g'ralgan sabzi solinadi. Bu aralashma biroz qovurilgach, ozroq suv solinib miltiratib

qaynatiladi. So'ngra tayyorlangan guruch solib, 3-4 marta ag'darib, suvi tortilgach, dimlanadi. Alohida idishda bedana tuxumi pishirib olinadi. Tarqatishda tayyor palovni aralashtrib laganga yoki likobchaga suzib, ustiga tozalangan bedana tuxumi qo'yib dasturxonga tortiladi.

Hozirgi paytda O'zbekistonda har bir do'konda bedana tuxumi sotilayapti. Bu palov insonni juda baquvvat qiluvchi yuqori kaloriyali shifobaxsh taomdir. Bu palovni og'ir kasal (sil)ga duchor bo'lganlarga juda foydalidir.

TOPINAMBURLI (yer noki) PALOV

Masalliqalar: Qo'y yoki mol go'shti — 500 g, topinambur — 250 g, sabzi — 250 g, o'simlik moyi — 150 g, piyoz — 150 g, guruch — 500 g, zira, tuz, qoraqand — ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Qozonga yog' solib qizdiriladi, to'g'ralgan piyoz solib, jigarrangga kurguncha jazlanadi, so'ngra to'g'ralgan go'shtni solib qovurish davom ettiriladi. Keyin somoncha shaklida to'g'ralgan sabzi, topinambur solinadi va bir oz qovuriladi. Suv, tuz, zira solib miltiratib qaynatiladi. So'ngra tayyorlangan guruch solib, 3—4 marta ag'darib, suvi tortilgach, dimlanadi.

Tarqatishda tayyor palovni aralashtrib laganga yoki likobchaga suzib, dasturxonga tortiladi.

Bu palov shifobaxsh taomlar tarkibiga kiradi, chunki topinambur qand kasalligiga chalingan bemorlar uchun juda foydali hisoblanadi.

LIMONLI PALOV

Masalliqalar: (5 kishiga) Qo'y yoki mol go'shti — 500 g, sabzi — 550 g, o'simlik moyi — 150 g, piyoz — 150 g, guruch — 500 g, limon — 200 g, zira, tuz, murch — ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Bu palovni tayyorlash usuli xuddi oddiy palovlarga o'xshash. Qozonga yog' solib qizdiriladi, to'g'ralgan piyoz, so'ngra to'g'ralgan go'shtni solib qovuriladi. Keyin somoncha shaklida to'g'ralgan sabzi biroz qovuriladi. Suv, tuz, zira solib miltiratib qaynatiladi. So'ngra tayyorlangan guruch solib,

3—4 marta agʻdarib, suvi tortilgach, dimlash arafasida limonga igna urib teshilgach, dimlanadi va limon hidi oshga tarqaladi.

Tarqatishda tayyor palovni aralashtirib laganga yoki likobchaga suzib, dasturxonga tortiladi.

Bu palov shifobaxsh taomlar tarkibiga kiradi, chunki qon bosimi yuqori kasalligiga chalingan bemorlar uchun juda foydali hisoblanadi. Limonda yana „C“ darmondorisi juda moʻl, shuning uchun inson salomatligi moʻtadil boʻlishida juda yaxshi mevadir.

JOʻXORILI PALOV

Masalliqalar: (5 kishiga) Qoʻy yoki mol goʻshti — 500 g, sabzi — 550 g, oʻsimlik moyi — 150 g, piyoz — 150 g, guruch — 300 g, pishgan yoki marinadlangan joʻxori — 300 g, zira, tuz, qoraqand — taʼbga koʻra.

Tayyorlanishi: Qozonga yogʻ solib qizdiriladi, toʻgʻralgan piyoz tilla rang boʻlguncha, soʻngra toʻgʻralgan goʻshtni solib qovuriladi. Keyin somoncha shaklida toʻgʻralgan sabzi biroz qovuriladi. Suv, tuz, zira solib miltiratib qaynatiladi. Soʻngra tayyorlangan guruch solib, 3—4 marta agʻdarib, suvi tortilgach, dimlash arafasida pishgan yoki marinadlangan joʻxori solib, dimlanadi.

Tarqatishda tayyor palovni aralashtirib laganga yoki likobchaga suzib, dasturxonga tortiladi.

Bu palov juda shifobaxsh boʻlib, insonning sogʻligʻi uchun juda foydalidir. Joʻxori tarkibida 8, 3% gacha oqsil, 1, 2% yogʻ, 75% uglevod mavjud. Undan tashqari maʼdanli moddalarga ham boydir. Uning tarkibida temir, natriy, fosfor, xrom, rux, kobalt, molibden kabi mikro elementlar bor va darmondorilardan E va PP mavjuddir. Joʻxori oshqozondagi achish jarayonini toʻxtatadi va ichakdagi yiringlashni oldini oladi. Shuning uchun shifobaxsh taom hisoblanadi. Joʻxori enterit va enterokolit kasalliklarini oldini oladi va semizlik, qand va jigar kasalliklariga daʼvodir.

NA'MATAK MEVASI DIMLAMASIDAN

PALOV OSHI

Masalliqlar: (5 kishiga) Qo'y yoki mol go'shti — 500 g, sabzi — 550 g, o'simlik moyi — 150 g, piyoz — 150 g, guruch — 500 g, na'matak (300 g) damlamasi — 1 l, zira, tuz, qoraqand — ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Qozonga yog' solib qizdiriladi, to'g'ralgan piyoz, so'ngra to'g'ralgan go'shtni solib qovuriladi. Keyin somoncha shaklida to'g'ralgan sabzi biroz qovuriladi. Suvni o'rniga na'matak damlamasi quyiladi, tuz, zira, qoraqand solib 30—40 daqiqa miltirab qaynatiladi. So'ngra tayyorlangan guruch solib, 3—4 marta ag'darib, suvi tortilgach dimlanadi. Tarqatishda tayyor palovni aralashtirib laganlarga yoki likobchaga suzib, dasturxonga tortiladi.

Bu palov juda ham shifobaxsh bo'lib, inson tanasini tetiklashtiradi, yoshartiradi. Na'matak damlamasi tarkibida juda ko'p „C“ darmondori bor, shuningdek, B, B₂, B₆, PP, K, E, beta-karotin mavjud. Ma'danli tuzlar inson uchun kerakli ko'p elementlar bor. Bu qon tomirlarini kengaytirish xususiyatiga ega va inson tanasini har xil infeksiya va zaharlanishga qarshi kurashadigan shifobaxsh taom hisoblanadi.

3.5. KABOBLAR

O'zbek milliy taomlarida kaboblar ham ma'lum o'rinni egallagan. Kaboblar qo'y, mol, parranda go'shtlaridan, qiy-malaridan, jigardan tayyorlanadi. Kabob pishirishda go'sht chopilib, piyoz, tuz, ziravorlar yordamida marinadlanadi. Keyin sixga tortib, tutunsiz, cho'g' alangasida, yoki ko'p yog'da, yoki asosiy usulda qovurib, pishiriladi. Jigardan tayyorlanadigan kabob uchun bu jarayon ozgina boshqacha bo'ladi. Dasturxonga tortishda yoniga mayda to'g'ralgan piyoz va ko'kat aralashmasi ustidan sirka sepib beriladi, ba'zi hollarda yangi tuzlangan sabzavot salatlaridan berish ham mumkin. Quyida kaboblardan ayrimlari bilan tanishtiramiz.

O'ZBEKCHA KABOB

Masalliqalar: Qo'y go'shti (son yoki biqin) — 110 g, piyoz — 24 g, uksus — 13 g, zira — 0,06 g, kashnich urug'i — 0, 1 g, tuz — 2 g, qizilmaydalangan murch — 0,4 g, piyoz — 12 g, Chiqishi — 50/60 g.

Tayyorlanishi: Qo'y go'shtining yumshoq son, biqin qismi lo'nda-lo'nda (15-20 g) qilib kesiladi, so'ngra maydalab to'g'ralgan piyoz, tuz, zira, maydalangan kashnich urug'i, murch solib yaxshilab aralashtiriladi va urib yumshatiladi (ozgina ma'danli suv va qatiq qo'shish mumkin). Go'shtga maza kirganidan so'ng 4-5 bo'lakdan sixlab, qo'rada ko'mir, saksovul yoki uzum novdasi cho'g'ida pishiriladi. Dasturxonga tortishda kaboblarni laganga solib, yoniga pomidor, bodring va limon kesib ko'katlar bilan bezatiladi.

GO'SHTLI JAZ KABOB

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shtining lahm qismi — 700 g, piyoz — 200 g, uzum sirkasi — 100 g, zira — 0,10 g, kashnich urug'i — 0,2 g, tuz, murch yoki qalampir — 0,10 g.

Tayyorlanishi: Go'sht 15 g li bo'laklarga bo'linadi, to'g'ralgan piyoz, sirka qo'shib 0,5-3 soat marinadlanadi. Tayyor go'sht 5 tadan cho'pga (yoki sixga) teriladi va tovada (yoki qo'rada) pishiriladi. Pishgan kabob likopda pomidor, bodring, piyoz bilan birga dasturxonga tortiladi.

QIYMA KABOB

Masalliqalar: Qo'y yoki mol go'shti — 97 g, piyoz — 12g, sirka — 0, 25 g, qizil maydalangan murch — 0,4 g zira — 0, 06 g, kashnich urug'i — 1 g, tuz — 2 g, piyoz — 12 g. Chiqishi 50/60 g.

Tayyorlanishi: Qo'y yoki mol go'shti mayda panjarali go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Bosh piyoz mayda chopilib, go'sht qiymasi, tuz, kashnich urug'i, zira, yanchilgan qalampir bilan aralashtirib, urib pishiriladi, 2—3 soat sovuq joyda marinovkalanadi. Qiyma 60 g li bo'laklarga bo'linib, uzun silindr shakli berilgan holda sixga tortiladi va toshko'mir cho'g'i

ustida pishirib olinadi. Halqa-halqa qilib kesilgan piyozga sirka sepilib, ko'katlar bilan beriladi.

CHO'PLI QIYMA KABOB

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shtining lahm qismi — 600 g, tuxum — 1 dona, piyoz — 150 g, uzum sirkasi — 10 g, zira, kashnich urug'i, tuz, murch, piyoz — 100 g.

Tayyorlanishi: Go'sht piyoz, tuz, ziravorlar bilan birga qiymalagichdan o'tkaziladi. Sirka, tuxum solib, pishitiladi va 0,5 soat salqin joyga qo'yiladi. Marinadlangan qiyma cho'pga tortiladi va tovada 10-15 daqiqada pishiriladi. Cho'pli qiyma kabobni likopga solib, yoniga halqa-halqa shaklida to'g'ralgan piyoz va sirka sepib, dasturxonga tortiladi.

„TOSHKENT“ QOZON DO'LMASI

Masalliqalar: Qo'y yoki mol go'shti — 322 g, dumba — 20 g, piyoz — 20 g, zira — 0,3 g, tuxum — 1/5 dona. Yarim fabrikat miqdori — 270 g, o'simlik moyi — 15 g, piyoz — 18 g. Do'lmaning chiqishi — 178 g. Garniriga: pomidor — 118 g yoki bodring — 105 g.

Tayyorlanishi: Dumba yog', piyoz, tayyorlangan go'sht go'shtqiymalagichdan o'tkaziladi, tuxum qo'shilib hammasi aralashtiriladi. Tayyorlangan qiyma bir sixga 6 donadan mo'ljallab yumaloqlanadi, sixlanayotganda qiyma orasiga halqa qilib kesilgan piyoz bilan qo'shiladi va ko'p yog' (fritura) da qovuriladi. Dasturxonga pomidor yoki bodringdan tayyorlangan garnir bilan tortiladi.

„TOSHKENT“ QOZON KABOBI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 800 g, dumba — 100 g, piyoz — 50 g, o'simlik moyi — 100 g, qizil garmdori — 8 g, zira — 0,3 g, kashnich — 0,5 g, tuz — 10 g, ustiga piyoz — 50 g, limon — 50 g, ko'kat (latuk bargi) — 50 g.

Tayyorlanishi: Tayyorlangan qo'y yoki mol go'shtiga maydalangan piyoz, kashnich urug'i, tuz, zira, qizil garmdori solib, go'shtqiymalagichning o'rtacha ko'zli panjarasidan o'tkaziladi va yaxshilab aralashtiriladi. 0,5—1 soat, sovuq yerda

saqlanadi. Marinadlangan go'shtga dumaloq shakl berib, 4 donadan dumba bilan sixga qadaladi. Qozon yoki tovada ozroq yog'da qovuriladi va dimlanadi. Mayda to'g'ralgan piyoz bilan dasturxonga tortiladi.

QOZON KABOB

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo'y go'shti — 700 g, kartoshka — 500 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Qo'y go'shtining yog'liq biqini hamda qovurg'a qismini bo'laklarga bo'lib, tuz, zira bilan marinadlanadi. Qozon biroz qizigach, go'sht bo'laklarining yog'li tarafi terib chiqiladi. Yog'i erigandan so'ng, go'sht ag'dariladi. Bo'laklarga bo'lingan kartoshka go'sht ustiga teriladi. Biroz tuz va zira sepilib, 10-15 daqiqa qovuriladi. So'ngra 40-45 daqiqa dimlab qo'yiladi. Tayyor taom laganda dasturxonga tortiladi.

DIMLAMA KABOB

Masalliqalar: 500 g qo'y go'shti, 300 g piyoz, ukrop, petrushka, kashnich, tuz, qizil qalampir, 80 g suv.

Tayyorlanishi: Go'shtni 20—25 g li lo'nda-lo'nda to'g'rab, ustiga tuz va qalampir sepiladi. Piyozni parrak-parrak qilib, oshko'klar esa maydalab to'g'raladi. Bir kishi uchun mo'ljallangan sopol ko'zachalarga avval go'sht, so'ng piyoz va oshko'klarni qatlam-qatlam qilib solinadi. Ustidan suv quyib, gaz plitasining shkafiga qo'yib pishiriladi.

„SAYYOH“ KABOBI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Go'sht — 1500 g, piyoz — 500 g, oq musallas — 0,5 stakan, zira — 1 osh qoshiq, kashnich urug'i — 1 osh qoshiq, tuz — 1 osh qoshiq. Garnir uchun: limon — 2 dona, piyoz — 2 dona, pomidor — 500 g, oshko'klar.

Tayyorlanishi: Qo'y go'shtining lahm qismidan olib 35-40 g kattaligida bo'laklarga bo'linadi. Piyoz kertilib, tuz, zira, kashnich urug'i va oq musallas qo'shib, qalampir solib aralashtiriladi va salqin joyda saqlanadi. So'ngra 5—6 donadan sixlab, lahcha cho'g' ustida qizartirib pishiriladi. Dasturxonga

tortishda go'sht sixlardan olinib, likoplarga solinadi, yon tomoniga pomidor, ko'katlar va limondan kesib qo'yiladi. Kabobning yuzi ukrop, petrushka hamda to'g'ralgan piyoz bilan bezatiladi.

O'RAMA KABOB

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo'y go'shtining biqin yoki molning pushti mag'izi — 800 g, piyoz — 300 g, dumba — 150 g, uzum sirkasi — 30 g, zira — 0,10 g, kashnich urug'i — 0,2 g, tuz, murch — 0,10 g, pomidor — 100 g, bodring — 100 g, limon — 1 dona, ko'kat — 30 g.

Tayyorlanishi: O'rama kabob uchun go'shtni olib ingichka tasma shaklida kesib (1x20 sm), uzum sirkasi, tuz, murch, zira, maydalangan kashnich urug'i solib, 0,5—2 soat marinadlanadi. So'ngra sixga yumaloq o'rama shaklida (bir go'sht, bir dumba) sixlab, qo'rada 15—20 daqiqa pishiriladi. Tayyor bo'lgach, likopga solib, yoniga pomidor, bodring, limon, ko'kat bilan bezatib dasturxonga tortiladi.

DUMBA-JIGAR KABOB

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo'y yoki mol jigari — 700 g, dumba — 400 g, piyoz — 100 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tozalangan jigarni 12-15 g, dumbani esa 8-10 g kattalikda bo'lakchalarga kesiladi, tuz, qalampir sepib aralashtiriladi, dumba bilan ketma-ket qilib sixlanadi va toshko'mir cho'g'ining ustida pishirib olinadi. Issiqligicha piyoz bilan dasturxonga tortiladi.

JIGAR KABOB

Masalliqalar: Mol jigari — 120 g yoki qo'y jigari — 114 g, dumba — 36 g, maydalangan qizil murch — 0,4 g, tuz — 2 g, piyoz — 12 g. Chiqishi — 100/110 g.

Tayyorlanishi: Qo'y yoki mol jigari tozalanib, 10—12 g hisobida kubik qilib to'g'raladi. Qo'y dumba yog'i 5—10 g hisobida kubik qilib to'g'raladi. Sixga jigar va dumbalar tortilib, ustidan tuz va yanchilgan qalampir sepilgan zahoti tutunsiz

cho'g'da qobiq hosil qilguncha qovuriladi. Kabob o'z sixi bilan yoki sixdan olib, taqsimchaga qo'yilib, yoniga mayda to'g'ralgan piyoz va ko'kat joylab, ustiga sirka sepib, dasturxonga tortiladi.

QOVURILGAN JIGAR

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Jigar — 600 g, o'simlik moyi — 60 g, piyoz — 150 g, ko'katlar — 20 g, tuz, murch.

Tayyorlanishi: 60 gr li qilib kesilgan qo'y yoki mol jigari tuz, murch sepib, o'simlik moyida qovuriladi. Ko'p yog'da 4 bo'lakka bo'lingan kartoshka qovurib olinadi, piyozga ham biroz tob beriladi. Dasturxonga katta likopchada ikki bo'lak qovurilgan jigar, kartoshka, piyoz, ko'katlar bilan tortiladi.

DUMBALI QIYMA KABOB

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 800 g, dumba — 400 g, piyoz — 100 g, zira — 5 g, kashnich urug'i — 10 g, tuz, garmdori, piyoz — 100 g.

Tayyorlanishi: Tayyorlangan go'shtga mayda qilib chopilgan piyoz, kashnich urug'i, qizil garmdori qo'shib, go'sht qiy-malagichning o'rtacha panjarasidan o'tkaziladi. Tuz solib yax-shilab aralashtiriladi va marinadlash uchun 2-3 soat sovuq yerga qo'yiladi. Tayyor bo'lgan qiymadan 20-25 g dan olib dumaloq shaklga keltirib, sixga bitta qiyma, 10-15 g dumba sixlanadi va tayyor kabob qo'rada 10-15 daqiqa davomida pishiriladi. Mayda qilib to'g'ralgan piyoz bilan dasturxonga tortiladi.

BUYRAK KABOB

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Buyrak— 600 g, piyoz — 30 g, sirka — 10 g, oshko'klar — 10 g, limon — 100 g, ziravorlar, tuz.

Tayyorlanishi: Yupqa pardasi shilib tashlangan buyrak, zira, kashnich urug'i, tuz, piyoz esa mayda qilib to'g'rab, aralashtirib, 2 ga bo'lib marinadlanadi. Sixga 3—4 tadan buyrak sixlab qo'rada pishiriladi. Bir tekisda pishishi uchun six aylantirib turiladi. Tayyor kabob likopchada, yoniga limon parraklari va sirkalangan piyoz qo'yib dasturxonga tortiladi.

CHARVIGA O‘RALGAN KABOB

Masalliqlar: 5—6 kishiga. Qo‘y yoki mol go‘shiti (lahm) — 600 g, qo‘y charvisi — 300 g, piyoz — 300 g, uzum sirkasi — 30 g, tuz, murch, kashnich urug‘i, zira ta‘bga ko‘ra.

Tayyorlanishi: Qo‘y yoki mol go‘shitini qiymalagichdan o‘tkazib, mayda to‘g‘ralgan piyoz, tuz, murch, uzum sirkasi, maydalangan kashnich urug‘i, zira qo‘shib yaxshilab aralash-tiriladi. Har bir sixga 4 bo‘lakdan bo‘lib charvi o‘rab qo‘rada pishiriladi. Tayyor kabobni likopga qo‘yib, yoniga sirkalangan piyoz solib dasturxonga tortiladi.

BESH PANJA KABOBI

Masalliqlar: 5—6 kishiga. Go‘sh — 1000 g, piyoz — 200 g, dumba — 350 g, oq vino — 100 g, zira — 6 g, kashnich urug‘i — 30 g, tuz, murch, piyoz — 100 g, pomidor — 100 g, bodring — 100 g, limon — 50 g, ko‘kat (latuk bargi, ukrop) — 60 g.

Tayyorlanishi: Bu kabobning boshqa kaboblardan farqi — porsiyasi ko‘p miqdorda bo‘lib, bitta besh panja kabobi ikki kishiga mo‘ljallangan. Taomni tayyorlash uchun mol yoki qo‘y go‘shitining aynan yumshoq joylari olinib, 20—25 g qilib 2—3 sm uzunlikda yassi qilib kesiladi. Dumba yog‘i ham eni 1 sm qilib 2—3 sm uzunlikda kesiladi. Maydalangan piyoz, zira, kashnich urug‘ini solib yaxshilab aralashtiriladi. Yumshoq bo‘lishi uchun 100 g oq vino solinadi va yaxshilab marinadlanadi. Marinadlanishi uchun salqin yerda saqlanadi. So‘ngra maxsus tayyorlangan (besh panja deb atalgan) sixga tayyorlangan masalliq bir go‘sh, bir dumba qilib sixlanadi. Agar bunday six bo‘lmasa, oddiy beshta sixga masalliqni qadab, qo‘yning qovurg‘asidan 8—10 sm li kesib olinib, qovurg‘aga tiqiladi, ushlaganda beshta sixni birga ushlab, tayyorlangan cho‘g‘li olovga teriladi. Pishirish 15—20 daqiqa davom etadi. tayyor kabobni likopga solib, piyoz bilan dasturxonga tortiladi.

TOVUQ KABOBI

Masalliqlar: 5—6 kishiga. Tovuz — 1000 g, piyoz — 300 g, uzum sirkasi (3% li) — 60 g, zira, kashnich urug‘i, tuz.

Tayyorlanishi: Tovuq go'shti 20—25 g li bo'laklarga bo'linadi, mayda to'g'ralgan piyoz, sirka (3% li), tuz, ziravorlar qo'shiladi va 0,5—1 soat salqin joyda saqlanadi. Har bir sixga marinadlangan tovuq go'shtining 4-5 bo'lagi teriladi va duxovka yoki qo'rada pishiriladi. Mayda to'g'ralgan piyoz bilan tortiladi. Tovuq kabobni yangi pomidor va bodring hamda sabzavotlardan tayyorlangan salat bilan dasturxonga tortish mumkin.

TOVUQ QANOTIDAN KABOB

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Tovuq qanoti — 600 g, piyoz — 150 g, kashnich urug'i — 10 g, anor — 125 g, tuz, zira, qizil chuchuk qalampir.

Tayyorlanishi: Tovuq qanotining o'rta qismi kesib olinadi va ustiga mo'ljallangan qizil qalampir, tuz, kashnich urug'i sepib, bir soat marinadlab qo'yiladi. So'ng kabob kabi sixlab qo'rada pishiriladi. Piyoz va anor donachalari bilan bezatib dasturxonga tortiladi. Bu kabobni tovada pishirsa ham bo'ladi.

TOVUQ DIM-DIM

Masalliqalar: Tovuq — 271 g, behi — 174 g, smetana — 5 g, margarin — 6 g. Chiqishi — 250 g.

Tayyorlanishi: Tozalangan tovuqni sho'r suvga 1,5—2 soat solib qo'yiladi. So'ng silqitib, ichiga behidan tayyorlab qo'yilgan qiyma solinadi. Yuziga smetana surtib, gaz plitasining patnisiga orqasi bilan qo'yiladi va ustidan margarinni eritib quyib, 45—60 minut pishiriladi.

Tayyor taom likopchalarga bo'linib, ustidan seli quyiladi.

“BEDANA” KABOB

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Bedana — 12 dona, sariyog' — 50 g, tuz va qalampir. Garnir uchun: piyoz — 200 g, pomidor — 500 g, ko'k piyoz — 1 bog', ukrop yoki petrushka — 1 bog', limon — 1 dona.

Tayyorlanishi: Tozalangan bedana sirti va ichi qalampir-tuz aralashmasi sepib ishqalanadi. So'ngra sariyog' surkab, har bir sixga ikki donadan tortiladi. Bedana kabobni pista ko'mir cho'g'ida aylantirib, singdirib pishiriladi. Qovurish jarayonida

go'shtning seli oqa boshlasa, cho'g'ning tafti pasaytiriladi. Dasturxonga kabob sixi bilan likopchalarda, yoniga pomidor, to'g'ralgan oq va ko'k piyoz, ukrop yoki petrushka hamda bir parrak limon qo'yib tortiladi.

TANDIR KABOB

Masalliqalar: (Tandir kabobga: go'sht-600-700 g, urpoq uchun 3-4 osh qoshig'ida un, 1 choy qoshig'ida murch va to'yilgan zira, namakob-ta'bga ko'ra.)

Tayyorlanishi: Qo'y va so'qim go'shtining son yoki biror yog'sizroq qismidan olib qalinligi 2-3 sm, og'irligi esa 100-150 g keladigan qilib bo'laklarga bo'lib chiqiladi. So'ngra bu mahsulotni namakobga botirib olib betiga un, murch va tuyilgan zira aralashmasidan tayyorlangan urpoq sepib va qizib turgan tandirga yopib qizarguncha pishiriladi. Go'sht qizargach, cho'g'ni tandirning o'rtasiga to'plab betiga kul tortib qo'yiladi, so'ngra tandirning qopqog'ini yopib 10-15 minut dimlanadi.

Tayyor kabobni tandirdan uzib, yopishgan kesaklar bo'lsa tozalab tashlab va likopga solib „pomidordan qilingan salat“ bilan birga dasturxonga tortiladi.

Jigardan ham xuddi shu usulda tandir kabob tayyorlasa bo'ladi. Ammo jigar biroz qalinroq kesiladi va pishirish oldidan namakobga botirilmaydi. Tandir kabob har bir xo'randaga 100-150 g go'sht hisobida tayyorlanadi.

BARRA KABOB

Masalliqalar: 1 kg go'sht, 2—3 bosh piyoz, 2 choy qoshig'ida zira, 2 choy qoshig'ida kashnich urug'i, 2 stakan ma'dan suv yoki 2 stakan pomidor suvi, yo 1 stakan anor sharbati, tuz esa ta'bga ko'ra solinadi.

Tayyorlanishi: Bu kabob nimtalanmagan butun qo'y go'shtidan tayyorlanadi. Go'sht pishgandan so'nggina bo'laklarga bo'linadi. Qo'y go'shtining son va boshqa lahm qismlaridan olib 15-16 grammlik lo'nda bo'laklarga to'g'raladi, yog'idan ham to'g'raladi. Piyozni halqa-halqa qilib to'g'rab go'shtga qo'shib tuz va ziravorlar sepib mijg'lanadi, biroz ma'dan suv, yo anor sharbati, yoki pomidor suvi qo'shib aralashtiriladi. Buni yaxshi sirkalansin uchun sirli idishga solib yuzini berkitib, biror narsa

bilan bostirib 4 soatdan 24 soatgacha olib qo'yiladi. So'ngra go'sht bo'laklarini 5-6 donadan qilib sixga o'tkaziladi, eng oxirgi donada dumba yog' bo'ladi. Kabobni laxcha cho'g' ustida avval bir tomonini, so'ngra ikkinchi tomonini seli chiqib qizarguncha pishiriladi. Go'sht seli va yog' tomib alanga oladigan bo'lsa oq sirka qo'shilgan suv sepilib o'chirib turiladi. Tayyor kabob har porsiyasiga 2-4 sixdan likopcha yoki non yuzasiga solinib, atrofiga piyoz terib bezatilgan holda dasturxonga tortiladi. Alohida idishda to'g'ralgan pomidor, anor donalari yoki uzum sirkasi beriladi.

BALIQ KABOB

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Laqqa yoki sudak balig'i — 1000 g, tuz, murch, ziravorlar, mayonez — 60 g, o'simlik moyi — 100 g, piyoz — 100 g, jo'xori uni — 50 g.

Tayyorlanishi: Laqqa, sudak balig'ining lahm qismini po'sti va suyak (qiltanoq) laridan ajratib, to'rtburchak shaklda kesiladi, ziravorlar, tuz, murch, mayonez qo'shib marinadlanadi. Marinadlangan baliq bo'laklari sixlanadi, unga bulg'anib, tova-dagi qizdirilgan yog'da oltin rangga kirguncha qovuriladi.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida yuqorida ko'rib chiqilgan kaboblardan tashqari, yana maxsus kabob, tovuq kabob, „Toshkent“ qozon do'lmasi, baliq kabob, turkcha kabob, cho'l kabob (turkmancha), barra kabob, quyon kabob, rohati kabob (tojikcha), bedana kabob, tandir kabob va boshqa turdagi kaboblar ham tayyorlanishi mumkin.

3.6. ZAMONAVIY QUYUQ TAOMLAR

„NAVRO'Z“ TAOMI (yopilgan buzoq)

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Buzoq go'shti — 700 g, tovuq go'shti — 100 g, sariyog' — 30 g, mayonez — 30 g, tuxum — 4 dona, un — 30 g, yog' — 60 g, sabzi, qizil bulg'or qalampiri — 30 g, zaytun — 30 g, kartoshka — 200 g, bodring — 100 g, pomidor — 100 g, tuz.

Tayyorlanishi: Buzoq go'shti to'qmoqlanib yumshatiladi, ichiga tovuq go'shti, sariyog', mayonez qo'shib, o'rab dumaloq shakl beriladi. Iylangan tuxumga (lezon) bulg'ab oz yog'da

qovuriladi. Ustiga qizil bulgʻor qalampiri hamda koʻkatni mayda toʻgʻrab, mayonez bilan aralashtirib, ustiga surtib, elektr qovurish shkafida, yoki gaz tandirda 20-25 daqiqa yopib pishiriladi. Tarqatishda pomidor va bodring bilan bezab dasturxonga tortiladi.

„NAVROʻZ“ QIYMALI RULETI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qoʻy yoki mol goʻshti — 600 g, dumba — 100 g, piyoz — 150 g, chesnok — 70 g, zira — 10 g, un — 100 g, suv — 60 g, sariyogʻ — 60 g, tuxum — 2 dona, oʻsimlik moyi — 60 g. Garniriga: kartoshka — 800 g, guruch — 200 g, oʻsimlik moyi — 250 g, pomidor — 150 g, bodring — 150 g, koʻkatlar — 50 g, latuk bargi — 50 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Qoʻy yoki mol goʻshtining lahm qismi piyoz bilan goʻshtqiymalagichdan 2 marta oʻtkaziladi. Tuz, murch, zira va suv qoʻshib aralashtirib pishiriladi. 6 dona yassi yumaloq shaklga keltirib, oʻrtasiga maydalangan sarimsoq piyoz va dumba qoʻyib qiyma oʻraladi, soʻng iylangan tuxumga bulgʻab qizdirilgan oʻsimlik yogʻida qovuriladi va duxovkada yetiltiriladi. Taom likopda, yoniga qovurilgan kartoshka, pishirilgan guruch, pomidor, bodring, koʻkatlar bilan dasturxonga tortiladi.

„OʻZBEKISTON“ KOTLETI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qoʻy goʻshti — 700 g, sariyogʻ — 200 g, chesnok — 80 g, un — 30 g, tuxum — 2 dona, oq non yoki baton — 200 g, oʻsimlik moyi — 100 g, kartoshka — 750 g, koʻk noʻxat — 300 g, pomidor — 100 g, bodring — 100 g, koʻkat — 50 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Qoʻy goʻshtining orqa qismidan (koreyka) olib, oʻrta barmoqdek qovurgʻasi (6 boʻlak) goʻshti bilan olinib, parda va paylardan tozalanadi. Har bir boʻlagi maxsus toʻqmoq bilan yumshatiladi. Toʻqmoqlab yoyilgan goʻshtning oʻrtasiga 15 g sariyogʻ, maydalangan sarimsoq piyoz, tuz, murch solib, bodringsimon kotlet tayyorlanadi. Avval unga bulgʻab, soʻng iylangan tuxumga botirib olib, oq bulkadan yoki baton nondan tayyorlangan mayda non boʻlaklariga bulgʻalanib, dogʻlangan

ko'p yog'da tillarang bo'lguncha qovurib olinadi. So'ng 10—15 daqiqa duxovkada yetiltiriladi. Suyagiga qog'ozdan yasalgan maxsus gul (popilyotka) kiygaziladi. Garniriga: somoncha shaklida to'g'rab qovurilgan kartoshka, ko'k no'xat, tillarang qovurib olingan non bo'laklari, pomidor, bodring, ko'kat. Lycopchaga tayyor kotletni qovurilgan non ustiga qo'yib, yoniga garnir solib, ko'katlar bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

„ZARAFSHON“ KOTLETI

Masalliqalar. 5-6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 700 g, piyoz — 100 g, zira — 20 g, tuxum — 9 dona, margarin — 30 g, o'simlik moyi — 170 g, Murakkab garnir — 700 g, sariyog' — 120 g, ko'katlar — 60 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tozalangan mol yoki qo'y go'shti 2 marotaba go'shtqiy-mala gichdan o'tkaziladi va unga piyoz, ziravorlar qo'shib yaxshilab aralashtiriladi. Tuxumdan l'ezon (quymoq) tayyorlanadi. Tayyorlangan massada silindr shaklida kotlet tayyorlab, l'ezonga botirib olib qovuriladi va duxovkada yetiltiriladi. Tayyor kotlet bir porsiyasiga 2 donadan, garnir bilan, yuziga sariyog' solib, ko'katlar bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

„DO'STLIK“ KOTLETI

Masalliqalar. 5-6 kishiga. Mol go'shti — 450 g, sut yoki suv — 160 g, sariyog' — 80 g, sarimsoq piyoz — 25 g, un — 25 g, tuxum — 1 dona, oq non — 25 g, o'simlik moyi — 120 g, sariyog' -30 g, kartoshka — 400 g, pomidor — 150 g, ko'kat — 5 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Go'sht 2 marotaba go'shtqiy-malagichdan o'tkaziladi va ziravorlar solinadi. Ustidan suv yoki sut solib, yaxshilab aralashtiriladi. Tayyor qiyma 2 ga bo'linib, 1 sm qalinlikda kulcha tayyorlanadi. O'rtasiga sarimsoq piyoz, iylangan sariyog' solinadi. Kulcha chetlari birlashtirilib, unga oval shakli beriladi. Un, tuxumga botirib, non ushog'iga bulg'ab olinadi. Qizigan yog'da 2-3 daqiqa qovuriladi. So'ngra duxovkada tayyor bo'lguncha pishiriladi. Dasturxonga garnir bilan, yuziga sariyog' solib, ko'katlar bilan bezab tortiladi.

„BAHOR“ LAZZATLI GO‘SHTI (to‘qmoqlangan)

Masalliq: 5-6 kishiga. Qo‘y yoki mol go‘shiti — 1000 g, tuxum — 3 dona, ko‘katlar — 20 g, qovurish uchun margarin — 80 g, garnir: sabzi — 200 g, kartoshka — 300 g, qizil lavlagi — 200 g, sariyog‘ — 30 g, ko‘katlar — 60 g, tuz.

Tayyorlanishi: Bo‘laklarga ajratilgan go‘shiti urib yumshatiladi, maydalangan ko‘katlar solib iylangan tuxumga (l‘ezon) botirib olib, yog‘da qovuriladi. Qaynatilgan sabzavotlar — sabzi, kartoshka, qizil lavlagi bilan ustiga sariyog‘ solib, dasturxonga tortiladi.

„BAHOR“ QIYMASI

Masalliq: 5-6 kishiga. Qo‘y go‘shiti — 400 g, margarin — 80 g, piyoz — 200 g, smetana — 200 g, tuxum — 6 dona, pomidor — 200 g, ko‘katlar — 100 g, qovurilgan piyoz — 120 g, tuz.

Tayyorlanishi: Mayda to‘g‘ralgan piyoz biroz tob beriladi, unga qiymalagichdan o‘tkazilgan go‘shitni qo‘shib, qovuriladi. So‘ngra smetana solib, 5-6 daqiqa qovurishda davom etiladi. Ustiga pomidor solinadi. Tayyor qiymani ustidan, maydalangan ko‘kat qo‘shib iylangan tuxumni quyib, duxovkada 5-6 daqiqa pishiriladi. Dasturxonga ko‘katlar bilan tortiladi.

„TABIAT IN‘OMI“ QIYMASI (tefteli)

Masalliq: 5-6 kishiga. Qo‘y yoki mol go‘shiti — 600 g, sut yoki suv — 50 g, piyoz — 150 g, sariyog‘ — 60 g, qo‘ziqorin — 120 g, o‘simlik moyi — 100 g, latuk bargi — 50 g, oq non talqoni — 100 g, tuxum — 2 dona, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Qo‘y yoki mol go‘shitining lahm qismidan qiyma tayyorlanadi. Qiymaga sut yoki suv, tuz, murch, zira qo‘shib yaxshilab aralashtiriladi. Qo‘ziqorinni mayda to‘g‘rab, piyoz bilan yog‘da qovuriladi. Qiymani 6 bo‘lakka bo‘lib, unga yassi yumaloq (sharga o‘xshash) shakl berib, har birini o‘rtasiga qovurilgan qo‘ziqorin solinadi. Tayyorlangan teftelini tuxumga bulg‘ab, oq non talqoni sepib oz yog‘da qovurib, 15-20 daqiqa duxovkada yetiltiriladi. Lycopchaga latuk bargi qo‘yib, qovurilgan kartoshka va teftelini solib ustidan sariyog‘ solinadi va ko‘katlar bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

„XOSIYAT“ QIYMASI (tefteli)

*Masalliq*lar: 5-6 kishiga. Tozalangan kurka go'shti — 900 g, sariyog' — 100 g, kashnich urug'i — 30 g, sut — 30 g, tuxum — 2 dona, tuz, murch, baton non — 60 g, margarin — 10 g. Garniriga: guruch — 300 g, o'simlik moyi — 100 g, pomidor — 150 g, bodring — 150 g, ko'kat — 60 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Kurka go'shti oq non bilan qiymalagichdan o'tkaziladi, tuz, murch qo'shib aralashtiriladi. Tayyor masalliq bo'laklarga ajratiladi, ko'kat aralashgan sariyog' solib, avval tuxumga, keyin 2 marta unga bulg'ab olinadi. Qizg'ish tusga kirguncha ko'p yog'da qovuriladi va duxovkada maromiga yetkaziladi. Lycopchaga salat bargi qo'yib, teftelini solib ustidan sariyog' solinadi va garnir hamda ko'katlar bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

„TOSHKENT“ LANGETI

*Masalliq*lar: 5-6 kishiga. Mol yoki qo'y go'shti — 600 g, dumba — 100 g, sarimsoq piyoz — 60 g, tuxum — 1 dona, yog' — 30 g, sariyog' — 30 g, tuz, murch va zira, kartoshka — 800 g, o'simlik moyi — 80 g, marinadlangan olxo'ri yoki bodring — 250 g, pomidor — 250 g, ko'katlar — 60 g.

Tayyorlanishi: Lahm go'sht bo'laklari ustiga, yupqa qilib kesilgan dumbani, piyoz yoki sarimsoq piyoz ustma-ust qo'yib, urib yumshatiladi. Tuz, murch va zira sepib, unga oval shakli beriladi. Iylangan tuxumga bulg'ab olib, kamroq yog'da qovuriladi. Ustiga sariyog' quyib, ko'katlar bilan bezatib, qovurilgan kartoshka, marinadlangan olxo'ri, pomidor bilan dasturxonga tortiladi.

QIYMALI QOVURG'A

*Masalliq*lar: 5-6 kishiga. Qovurg'a go'shti — 600 g, marinadlangan jo'xori — 120 g, bulg'or qalampiri — 150 g, brokkoli — 50 g, mayonez — 50 g, ketchup — 50 g, ziravorlar, tomat — 50 g, zaytun — 30 g, salat moyi — 10 g, sariyog' — 15 g, yalpiz — 5 g, ko'katlar — 5 g, tuz.

Tayyorlanishi: Qo'y qovurg'asining yumshoq qismiga qiyma o'raladi va dog'langan yog'da ikki tomoni qovuriladi, so'ng past

olovda dimlanadi. Qiymasi: ko‘k no‘xat, marinadlangan jo‘xori, ko‘katlar (yalpiz) va sariyog‘. Tayyor bo‘lgach, kerakli ravishda bezab dasturxonga tortiladi.

BEHILI QOVURMA

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Behi — 400 g, go‘sh t — 550 g, piyoz — 3 dona, o‘simlik moyi — 50 g, tuz, zira va oshko‘klar.

Tayyorlanishi: Yog‘li go‘sh t mayda, piyoz halqa shaklida to‘g‘raladi, tuz, ziravorlar hamda oshko‘klar bilan aralashtirib, qovuriladi.

Tozalab, bo‘laklarga bo‘lingan behini qozonga solib, ustidan biroz suv quyiladi va past olovda 50 daqiqa qaynatiladi. Taom likopchalarda, yuziga ko‘katlar sepib, dasturxonga tortiladi.

DIMLANGAN QO‘Y QOVURG‘ASI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo‘y qovurg‘asi — 900 g, kartoshka — 600 g, pomidor — 130 g, bodring — 200 g, o‘simlik moyi — 140 g, piyoz — 40 g, tuxum — 2 dona, latuk bargi — 60 g, ko‘katlar — 30 g, tuz va murch, zira.

Tayyorlanishi: Qo‘y qovurg‘asi to‘qmoqlab yumshatiladi, tuz, murch, zira sepiladi. Iylangan tuxumga (lezon) botirib, qizib turgan yog‘da qovuriladi va dimlab pishiriladi. Tozalangan kartoshka uzun to‘rtburchak (4x1 sm) shaklida to‘g‘raladi va ko‘p yog‘da qovuriladi. Taom likopga latuk bargi solib, yoniga pomidor, bodring va ko‘katlar bilan bezatib, dasturxonga tortiladi.

„NAFOSAT“ DIMLANGAN GO‘SHTI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Kurka go‘sh t (lahm) — 800 g, marinadlash uchun oq vino — 100 g, margarin — 100 g, piyoz — 300 g, un — 50 g, tomat pastasi — 100 g, bulg‘or qalampiri — 100 g, sabzi — 100 g, qaymoq yoki smetana — 250 g, tuz.

Tayyorlanishi: Bo‘laklarga ajratilgan lahm kurka go‘sh t yupqa shaklga keltirguncha yumshatiladi va har biri 5—7 g li, uzunligi 3—4 sm li tasma bo‘lakchalarga kesiladi. So‘ngra oq vino, tuz, murch, zira qo‘shib, aralashirib, marinadlanadi.

Marinovka qilingan kurka go'shti bo'laklari 3—4 daqiqa davomida ko'p yog'da qovuriladi, keyin pomidor, sabzi, bulg'or qalampiri qo'shib, davom ettiriladi. Unga iylangan tuxum, un, piyoz qo'shib sabzavotlar bilan qovuriladi. So'ngra go'sht ustiga slivka quyiladi va 10-15 daqiqa dimlanadi. Tarqatishda ko'katlar bilan bezatib, dasturxonga tortiladi

QO'ZIQORINLI BUZOQ GO'SHTI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Lahm go'sht — 500 g, marinadlangan qo'ziqorin — 200 g, piyoz — 100 g, o'simlik moyi — 30 g, sariyog' — 100 g, tomat pastasi — 25 g, tuz.

Tayyorlanishi: Buzoq go'shtining lahm qismi bo'laklarga bo'linadi. Har bir bo'lakka sariyog'da qovurilgan piyoz va qo'ziqorin qo'yiladi. Unga konvert shakli berib o'raladi, o'simlik moyida ikki tomonini qovurib, qaylada dimlanadi. Dasturxonga garnir bilan bezatib tortiladi.

TO'QMOQLANGAN BUZOQ GO'SHTI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Go'sht — 800 g, kartoshka — 900 g, tuxum — 3 dona, oq vino — 150 g, o'simlik moyi — 150 g, brokkoli — 150 g, non talqoni — 200 g, vinoli qayla — 200 g, tuz.

Tayyorlanishi: Buzoq go'shtining lahm qismi to'qmoqlab yumshatiladi va qizartirib qovuriladi, so'ngra oq vino qo'shib, maromiga yetguncha dimlanadi. Garnir uchun kartoshka pyuresini tayyorlab, undan nok shakli berib tarqatish mumkin. Tayyor buzoq go'shti garnir bilan birga likopchaga solinadi, qaynatilgan brokkoli va ko'katlar bilan bezatiladi.

„ZARAFSHON“ QOVURDOG'I

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo'y go'shti — 1000 g, musallas — 60 g, zira — 20 g, sholg'om — 400 g, behi — 300 g, margarin — 100 g, piyoz — 250 g, sabzi — 150 g, vinoli qizil qayla — 500 g, ko'katlar — 30 g, ziravorlar va tuz.

Tayyorlanishi: Qo'y go'shti 50 g li bo'lakchalarga bo'linadi va tuz, ziravorlar solinadi. Ustiga vino quyib aralashtiriladi va 2-3 soat marinadlab qo'yiladi. So'ngra marinovka qilingan go'sht yog'da, tozalangan sholg'om, behi qo'shib qovurib olinadi.

Barchasini xumchaga (gorshok) joylab, ustiga jazlangan piyoz, sabzi solinadi va qizil vino (qayla) quyiladi. Qovurish shkafida yoki duxovkada tayyor bo'lguncha pishiriladi.

„QOVURILGAN QO‘ZICHOQ“

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo‘zichoq — 10-14 kg, bodring — 100 g, pomidor — 100 g, qizil sabzi — 500 g, sariyog‘ — 1, 5 kg, limon — 200 g, kashnich urug‘i, tuz, zira, achchiq qalampir, ko‘katlar.

Tayyorlanishi: 10—14 kg li qo‘zichoq olinib, tozalanadi. Ichki va usti qismi tuz, murch, achchiq qizil garmdori, zira, kashnich urug‘i bilan yaxshilab ishqalanadi. Pichoq uchi yordamida ziravor-dorivorlar tiqiladi. So‘ngra marinovka qilishga 3—4 soat sovuqxonaga qo‘yiladi. So‘ng kattaroq, qattiq yog‘och yoki metall sixga oyoqlaridan bog‘lanadi va saksovul yoki ko‘mir qo‘rida 7—8 soat aylantirib, pishiriladi. Pishgan qo‘zichoqni katta patnisga qo‘yib sabzavotlardan chiroyli gulchalar yasab, ko‘katlar va sariyog‘ bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

„TANSIQ GO‘SHT“

Masalliqalar: Mol go‘ishtini lahm qismi — 250 g, yunon yong‘og‘i — 30 g, Danaksiz qora olxo‘ri — 50 g, non talqoni — 50 g, tuxum — 1 dona, un — 30 g, o‘simlik yog‘i—30 g, tuz, maydalangan qora murch — ta‘bga ko‘ra, konservalangan pomidor, bodring — 50+50, konservalangan makkajo‘xori, yashil no‘xat — 50+50, koxu bargi, petrushka — 30 g. Chiqishi — 330 g.

Tayyorlanishi: Go‘st to‘qimalarga ko‘ndalang ravishda 1 sm qalinlikda tilim-tilim qilib kesiladi, to‘qmoqlanadi, tuz, murch sepib 10 daqiqa qoldiriladi.

Qora olxo‘rini to‘g‘rab, maydalangan yong‘oq bilan aralashtirib, qiyma tayyorlanadi. Go‘st bo‘lagi o‘rtasiga qiyma solinib, rulet shakli beriladi va unga bulanadi, tuxumga botiriladi va non talqoniga bulanadi. Tillaranga kirguncha yog‘da hamma tomoni qovuriladi va duxovkada maromiga yetkaziladi. Konservalangan bodring, pomidor yoki makkajo‘xori va yashil no‘xat garnir sifatida beriladi, ko‘kat bilan bezatiladi. Taom issiq holatda ikkinchi va mustaqil taom sifatida dasturxonga tortiladi.

QO‘Y QOVURG‘ASI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qo‘y qovurg‘asi — 700 g, o‘simlik moyi — 100 g, vino — 75 g, un — 25 g, yalpiz — 25 g, brokkoli — 250 g, bulg‘or qalampiri — 150 g, zaytun mevasi — 75 g, qovurilgan kartoshka — 500 g, tuz.

Tayyorlanishi: Qo‘y qovurg‘asining yuqori go‘shkli qismi olinib, 1—2 soat marinadlanadi. So‘ng yog‘da qovurilib, vinoli sousda pishiriladi. Tayyor bo‘lgach, kerakli ravishda bezeb, dasturxonga tortiladi.

DIMLAMA

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Mol go‘shli — 700 g, piyoz — 250 g, kartoshka — 400 g, sabzi — 300 g, pomidor — 500 g, bulg‘or qalampiri — 100 g, ukrop, kashnich — 50 g, sarimsoq piyoz — 150 g, suv — 500 g, tuz.

Tayyorlanishi: Go‘shli to‘rtburchak shaklida 20—30 g li bo‘laklarga, kartoshka va sabzi uzunchoq, pomidorni bo‘lak-bo‘lak qilib, piyoz va bulg‘or qalampiri yarim halqa shaklida to‘g‘raladi. Qozonga avvaliga go‘shli, so‘ngra sarimsoq piyozni tozalab butunligicha, uning ustidan sabzavotlar, pomidor va ko‘katlar, suv solib, qozon qopqog‘ini zich yopib, 40—45 daqiqa dimlanadi. Tayyor bo‘lgach, kerakli ravishda bezeb, dasturxonga tortiladi.

„TURON“ DO‘LMASI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Mol go‘shli — 600 g, tuxum — 1 dona, dumba — 120 g, zira — 0,10 g, un — 20 g, tuxum — 1 dona, oq non — 120 g, o‘simlik moyi — 70 g, piyoz — 200 g, garnir — 900 g, sariyog‘ — 30 g, ko‘katlar — 60 g, tuz.

Tayyorlanishi: Mol go‘shli va dumba qiymalagichdan 2 marotaba o‘tkaziladi va unga tuxum qo‘shib aralashtiriladi. Bu qiymadan kulchalar yasilib, o‘rtasiga zira, ko‘katlar (kashnich, rayhon, ukrop) solib chetlari birlashtiriladi va oval shakli beriladi. Avval unga, keyin tuxumga va non ushoqlariga botirib olinadi. Ko‘p yog‘da qizartirib qovuriladi, so‘ngra duxovkada pishiriladi. Dasturxonga garnir bilan, bezab tortiladi.

QUYON GO'SHTLI TAOM

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Quyon go'shti (oyog'i) — 1200 g, o'simlik moyi — 200 g, kartoshka — 600 g, sabzi — 300 g, qo'ziqorin — 200 g, piyoz — 200 g, ko'katlar — 30 g, latuk bargi — 60 g, tuxum — 6 dona, pomidor — 300 g, non talqoni — 50 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Quyon go'shtining oyog'ini 2 ga bo'lib, orasiga qovurilgan piyoz, qo'ziqorin, tuz, murch solib chetlari yopiladi. Bu hammasi tovada ozroq yog'da qovurib duxovkada pishguncha yetiltiriladi. Garniriga: kartoshkani artib, suvda qaynatib olib eziladi va nok shakliga keltirib, yog'da qovuriladi. Pishirilgan tuxumdan quyon shakli kesilib, likopga qo'yiladi. Quyon oyog'i ham likopga qo'yilib, yoniga kartoshkali nok, qaynatilgan sabzi, ko'katlar bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

BANANLI O'RAMA (rulet)

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Mol go'shti — 700 g, un — 50 g, tuxum — 2 dona, banan — 6 dona, o'simlik moyi — 100 g, qo'ziqorin — 300 g, latuk bargi — 30 g, bodring — 300 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Mol go'shtining yumshoq qismi 15-20 sm kattalikda kesib olinadi va to'qmoqlab yumshatiladi, tuz, murch sepiladi. Orasiga banan qo'yib o'raladi. Iylangan tuxumga (lezon) botirib olib, oz yog'da qizartirib qovuriladi, so'ng duxovkada yetiltiriladi. Taom likopchada qo'ziqorin, bodring va latuk bargi bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

YOPILGAN TOVUQ FILESII

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Tovuq go'shti (lahm) — 600 g, tuxum — 1 dona, o'simlik moyi — 50 g, gulkaram — 300 g, pomidor — 200 g, bodring — 300 g, ko'kat — 50 g, qayla (sous) — 150 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tovuq go'shti tuz, murch bilan marinadlanadi. Un bilan iylangan tuxumga (lezon) bulg'ab, 2 tomoni qovurilib, so'ng qovurish shkafiga yoki duxovkada past olovda yetiltiriladi. Garniriga: pishirilgan gulkaram yoniga bodring va pomidordan gulchalar yasab, qayla, ko'katlar bilan dasturxonga tortiladi.

„NOZIK“ TAOMI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Tovuq go'shti — 600 g, marinadlangan qo'ziqorin — 60 g, zaytun mevasi — 60 g, qaymoq yoki pishloq — 60 g, qizil, sariq olma — 6 dona, tuxum — 3 dona, un — 30 g, o'simlik moyi — 30 g, mayonez — 200 g, ketchup — 50 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tovuq go'shti to'qmoqlab yumshatiladi va dumaloq shakl beriladi. Qaymoqqa bulg'ab qovuriladi, ustiga qo'ziqorin, zaytun mevasi qo'yib, qovurish shkafida yoki duxovkada yetiltiriladi. Pishirilgan tovuq go'shti, iylangan tuxumga bulg'ab qovuriladi. Tarqatishda qovurilgan olma, ketchup, mayonez, ko'kat bilan bezatiladi.

SABZAVOTLI TOVUQ GO'SHTI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Tovuq go'shti (lahm) — 600 g, bulg'or qalampiri — 200 g, piyoz — 200 g, o'simlik moyi — 50 g, pomidor — 200 g, kashnich — 1 bog', soya moyi — 25 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tovuq go'shtining lahm qismi, mayda bo'laklar (10—15 g) ga bo'lingan sabzavotlar bilan 15-20 daqiqa qovuriladi. So'ngra qovurilgan massa 5 daqiqa dimlanadi. Tayyor bo'lgan taom ko'katlar bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

QIZIL KARAM DO'LMASI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qizil karam — 400 g, qo'y go'shti — 400 g, guruch — 75 g, piyoz — 300 g, ukrop — 50 g, sho'rva suvi yoki suv — 350 g, smetana — 150 g, murch, tuz.

Tayyorlanishi: Qiyma tayyorlash uchun yog'liroq go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Piyoz, ko'katlar, chala pishgan guruch, tuz, murch, zira solinadi. Qizil karam qaynoq suvda yarim holda pishirib olinadi. Barglar ajratilib, o'rtasiga qiyma solib, konvert shaklida o'raladi va sho'rvada yoki suvda pishiriladi. Taomni dasturxonga tortayotganda ustiga sho'rvasi bilan smetana yoki qaymoq solinadi.

„NAFIS“ TOVUQ GO'SHTI

Masalliqilar: 5-6 kishiga. Tovuq go'shti (lahm) — 500 g, pishloq — 150 g, qo'ziqorin — 150 g, tuxum — 2 dona, kartoshka — 300 g, sabzi — 200 g, ko'katlar — 15 g, sariyog' — 60 g, mayonez — 75 g, ketchup — 75 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tovuq go'shtining lahm qismi olinib, bo'laklarga bo'linadi, ziravorlar bilan marinadlanadi. Ustiga bir necha bo'lak qo'ziqorin va maydalangan pishloq, iylangan tuxum qo'yib, duxovkada pishiriladi. Tayyor bo'lgan taom qovurilgan kartoshka (fri), sabzi, ketchup quyib, ko'katlar bilan bezatib dasturxonga tortiladi.

TOVUQ OYOG'IDAN DO'LMA

Masalliqilar: 5-6 kishiga. Tovuq oyog'i — 6 dona, mayonez — 300 g, ko'k no'xat — 300 g, jo'xori donalari — 300 g, ko'katlar — 50 g, bodring — 200 g, pomidor — 200 g, rediska — 100 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tovuq oyog'ining terisi shilinadi. Ilik suya-gining go'shti ajratib olinib, qiymalagichdan o'tkaziladi. Qiy-maga tuz, murch, zira qo'shib aralashtiriladi. Tayyor qiymani shilib olingan tovuq terisiga solib, unga tovuq oyog'i shakli berib, ustiga mayonez surib, duxovkada pishirib olinadi. Tayyor taomga garnir uchun jo'xori donalari, ko'k no'xat hamda pomidor, bodring, rediska va ko'katlar bilan dasturxonga tortiladi.

QIYMALI TOVUQ

Masalliqilar: 5-6 kishiga. Tovuq yoki jo'ja — 700 g, behi — 300 g, guruch — 100 g, o'simlik moyi — 50 g, smetana yoki mayonez — 50 g, ko'kat, latuk bargi — 50 g, sabzi — 100 g, pomidor — 100 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Yaxshilab tozalangan tovuq tuzli suvga 2-3 soat solib qo'yiladi. Guruch chala pishirib olinadi. Behini mayda kub shaklida to'g'rab, guruch, tuz, murch bilan aralashtiriladi. Tayyorlangan aralashmani tovuqning ichiga to'ldiriladi va ip bilan tikiladi. Tovuqning ustiga smetana yoki mayonez surtib

qovurish shkafida yoki duxovkada 40-50 daqiqa pishiriladi. Pishirilgan tovuq laganda ko'kat va pishirilgan sabzavotlar bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

TOVUQLI QOVURMA

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Tovuz go'shti (lahm) — 700 g, pomidor — 100 g, qizil bulg'or qalampiri — 100 g, ko'k piyoz — 60 g, ananas — 300 g, sariyog' — 60 g, kartoshka — 800 g, kunjut — 10 g, ko'katlar — 30 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tovuz go'shtining lahm qismlari bo'lak-bo'lak qilib, pomidor, bulg'or qalampiri, ananas parrak qilib to'g'raladi. Ko'k piyoz 2 sm uzunlikda kesiladi. Avval qizib turgan yog'ga tayyorlab qo'yilgan tovuq go'shti solinadi, qizargach, sabzavotlar bilan tuz, murch qo'shib qovuriladi. Kartoshka o'rtacha kattalikda to'g'raladi, tuzli suvda pishirib olingach, so'ng sariyog'da qovuriladi. Tayyor bo'lgan tovuq go'shtili taomni likopga solib, yoniga qovurilgan kartoshkali garnir va 2 bo'lak ananas, ko'katlar bilan dasturxonga tortiladi.

TOVUQLI QOZON KABOB

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Tovuz — 1000 g, kartoshka — 600 g, ko'katlar, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tozalangan tovuq 40-50 gr li bo'laklarga bo'linadi. Qozondagi yog'ga tovuq go'shti bo'laklari solinadi, tuz, zira solib, qovuriladi. Ustiga artib tozalangan kartoshkani solib, qopqog'ini yopib 30-40 daqiqa tayyor holga kelguncha dimlanadi. Tayyor bo'lgach, kerakli masalliqalar bilan bezatib, dasturxonga tortiladi.

„LAZZAT“ PARRANDA GO'SHTI

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Kurka yoki tovuq go'shti (lahm) — 900 g, tuxum — 5 dona, un — 60 g, pomidor — 200 g, tuz, qalampir, zira — 10 g, marinadlash uchun oq vino — 120 g, o'simlik moyi — 60 g, jo'xori — 60 g, qaynatilgan kartoshka — 100 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Bo'laklarga bo'lingan lahm go'sht to'qmoqlab yumshatiladi, tuz, qalampir, zira, oq yoki qizil vino solib,

marinadlanadi. Go'shtning o'rtasiga chuqurcha - doira qilib kesilgan pomidor qo'yib, shakl beriladi. Uni iylangan tuxum (l'ezon) ga botirib olib, yog'da qovuriladi va qovurish shkafida yoki duxovkada maromiga yetkaziladi. Tayyor bo'lgach, kerakli masalliqlar bilan bezatib, dasturxonga tortiladi.

QO'ZIQORINLI TOVUQ GO'SHTI

Masalliqlar: 5-6 kishiga. Tovuq go'shti (lahm) — 700 g, sabzi — 200 g, kartoshka — 200 g, brokkoli — 250 g, qaymoq — 200 g, qo'ziqorin — 350 g, guruch — 300 g, sarsabil — 120 g, qora zaytun — 60 g, qo'ziqorinli sous — 200 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tovuq go'shtining lahm qismi 2 tomoni qizartirib qovuriladi. Garniriga sabzi, kartoshka va brokkolidan pyure tayyorlanadi. Garnirga chiroyli shakl berib, yoniga bitta qovurilgan qo'ziqorin, ko'k piyoz bilan bog'langan marinadlangan sarsabil, qovurilgan tovuq go'shti qo'yiladi va ustidan qo'ziqorinli qayla (sous) quyiladi. Zaytun mevasi va ko'katlar bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

QOVURILGAN JO'JA (qaylasi bilan)

Masalliqlar: 5-6 kishiga. Jo'ja — 1000 g, o'simlik moyi — 150 g, chesnok — 30 g, pomidor — 600 g yoki tomat qaylasi — 200 g, limon — 60 g, ko'katlar — 60 g, latuk bargi — 50 g, tuz, tuyilgan kashnich urug'i, qizil qalampir, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tozalangan jo'jani 2 ga bo'lib, tuz, murch, ziravorlar sepib, bir soat marinadlanadi. So'ng tovadagi qizigan yog'da 2 tomonini qizartirib qovurib, ozroq suv solib dimlanadi. Qayla uchun: po'sti artilgan pomidor qirg'ichdan chiqariladi yoki tomat qaylasiga tuz, murch, qizil achchiq qalampir, kertilgan ko'kat, qaynagan suv qo'shib aralashtiriladi. Qovurilgan tayyor jo'ja laganda, yoniga ko'kat, latuk barglari qo'yib, alohida idishda qayla bilan dasturxonga tortiladi.

QIYMALI BEDANA

Masalliqlar: 5-6 kishiga. Bedana — 10 dona, bargak — 200 g, xandon pista — 200 g, mayiz — 200 g, sariyog' — 200 g, o'simlik moyi — 150 g, kartoshka — 800 g, sabzi — 140 g, piyoz — 150 g, qizil bulg'or qalampiri — 150 g, behi — 150 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tozalangan bedananing ichlari yuviladi, soʻng mayiz, bar gak, xandon pista, sariyogʻdan tayyorlangan aralashma ichiga tiqiladi. Alohida kartoshka, sabzi, behi, piyoz oʻsimlik moyida qovurilib, ustiga qiyma tiqilgan bedana terib chiqiladi va past olovda tayyor holga kelguncha dimlanadi. Tayyor boʻlgach, bezatilib, dasturxonga tortiladi.

BEDANA TUXUMIDAN DOʻLMA

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Mol goʻshti — 500 g, bedana tuxumi — 10 dona, piyoz — 50 g, oʻsimlik moyi — 250 g, tuz, ziravorlar. Garniriga: pomidor — 200 g, sabzi — 200 g, lavlagi — 200 g, bulgʻor qalampiri — 200 g, bodring — 75 g, salat yogʻi — 50 g, mayonez — 100 g.

Tayyorlanishi: Mol goʻshtining lahm qismi qiymalagichdan oʻtkaziladi va tuz, murch, zira, piyoz bilan aralashtiriladi. Unga bedana tuxumi oʻraladi. Koʻp yogʻda qovurib, duxovkada zarqogʻozga (folga) oʻrab qovurish shkafida yoki duxovkada tayyor holga kelguncha pishiriladi. Tarqatishda likopchada garnir qoʻyib, koʻkatlar bilan bezatib, dasturxonga tortiladi.

„OSIYO“ OʻRAMASI (ruleti)

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Tovuq goʻshti (lahm) — 800 g, tuxum — 2 dona, mayonez — 100 g, latuk bargi — 50 g, sabzi — 50 g, un — 25 g, oʻsimlik moyi — 75 g, tuxum — 2 dona, qizil sabzi — 100 g, bulgʻor qalampiri - 100 g, pomidor — 100 g, bodring — 100 g, koʻk piyoz — 100 g, koʻkatlar — 100 g, salat moyi — 50 g, sirka, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Tovuq goʻshtining lahm qismi toʻqmoqlab yumshatiladi, tuz va murch sepib, mayonez surtiladi va yuziga salat bargi, qaynatilgan tuxum, sabzi boʻlagi qoʻyib oʻrama (rulet) shaklida oʻraladi. Tayyor oʻramani iylangan tuxumga (lʻezon) bulgʻab, yogʻda qovurib olinadi. Sabzavotlarni somoncha shaklida toʻgʻrab, sirka, tuz, murch sepib, salat moyi qoʻshib aralashtiriladi. Tarqatishda likopchaga rulet, yoniga tayyor boʻlgan sabzavotlarni qoʻyib, koʻkatlar bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

KURKA GO'SHTIDAN O'RAMA (rulet)

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Kurka go'shti (lahm) — 900 g. Qiyma uchun: piyoz — 300 g, mol yog'i — 60 g, tuxum — 2 dona, konservalangan shampinon — 240 g, qotgan non talqoni — 50 g, petrushka — 30 g, mol yog'i — 60 g, tomat pastasi — 100 g, un — 30 g, piyoz — 60 g, petrushka — 30 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Kurka go'shtining 60-70 g li bo'laklarga ajratiladi. Bu bo'laklarga qotirib maydalangan non, to'g'ralgan piyoz, tuxum, qovurilgan qo'ziqorin, mayda to'g'ralgan petrushka, yarim pishgan guruchdan iborat aralashma solib, rulet shaklida o'raladi. Ruletga qalampir (murch) sepib, yog'da qovurib olinadi va bulonga (sabzavot hamda tomat qo'shilgan sho'rvaga) solib pishiriladi. Tayyor bo'lgach, qayla bilan dasturxonga tortiladi.

NO'XATSHO'RAK (yangichasi)

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Qo'y yoki mol go'shti — 600 g, dumba — 200 g, no'xat — 600 g, piyoz — 300 g, ukrop, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: No'xat 5-6 soat ivitiladi. Qozonga suv, go'sht, dumba, ivitilgan no'xat solib, miltiratib 4—5 soat qaynatiladi. No'xat bo'rtib yiriklashgandan so'ng, idishni qopqog'ini yopib past olovda pishiriladi. Tuz, murch ta'bga ko'ra solinadi. Pishgan no'xatsho'rakni likopga solib, yuziga kesilgan pishgan go'sht qo'yiladi, yoniga to'g'ralgan murchli piyoz, dumba qo'yib, dasturxonga tortiladi.

QOVURILGAN LAQQA BALIQ

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Laqqa balig'i — 1000 g, o'simlik moyi — 200 g, piyoz — 100 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Baliqni tozalab, terisi va suyaklari olinadi. Bo'laklarga bo'lib kesiladi. Tuz, zira, ozroq maydalangan piyoz solib biroz marinadlanadi. So'ngra ko'p yog'da qovuriladi. Chovlida yog'ini silqitib, laganda yoki likopda ko'katlar bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

O'ZBEKCHA QOVURILGAN BALIQ

Bu taom uchun baliqni sovuq ishlovdan o'tkazib, olti xil usulda bo'laklash mumkin. Ishlovdan o'tgan baliq bo'lagiga tuz sepilib, unga belanadi va ko'p yog'da qovurilib, tayyor holga keltiriladi. Tayyor baliq bo'lagi yog'dan suzib olinib, uy haroratigacha sovutiladi. Dasturxonga tortishda taqsimchaga qo'yilib, ko'kat bilan bezaladi. Bu taomni issig'ida tortish ham mumkin.

SARIMSOQ PIYOZLI QOVURMA BALIQ

Masalliqlar: 5—6 kishiga. Do'ng peshona yoki zog'ora baliq — 500 g, un — 20 g, tuxum — 2 dona, sarimsoq piyoz, ukrop — 40 g, o'simlik moyi — 40 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Baliqni bo'laklarga bo'lib, mayda to'g'ralgan chesnok, ukropni aralashtirib, 2-3 soat marinadlanadi. So'ngra un qo'shib iylangan tuxumga (lezon) baliq bo'laklarini botirib olib, yog'da qovuriladi. Qovurilgan baliq yaxna taom sifatida ham, issiq holda ham dasturxonga tortiladi.

QUYMOQQA O'RALGAN BALIQ (xamirli)

Masalliqlar: 5-6 kishiga. Laqqa yoki sudak balig'i — 1000 g, un — 100 g, tuxum — 3 dona, o'simlik moyi — 150 g, limon — 1 dona, ko'kat — 50 g, pomidor — 100 g, bodring — 100 g, mayda qizil garmdori, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Laqqa baliq, sudak uzunligi 4-5 sm, qalinligi 1-1,5 sm qilib kesiladi. Tuz, limon sharbati, mayda qizil garmdori qo'shib aralashtiriladi va 20-30 daqiqa salqin joyga qo'yiladi. Tuxum, un, tuzdan tayyorlangan quymoqqa (lezon) botirib, dog'langan o'simlik yog'ida qovuriladi. Tarqatishda likopga solib, limon, oshko'k va sabzavotlar bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

QOVURILGAN SUDAK

Masalliqlar: 5—6 kishiga. Sudak balig'i (file) — 800 g, piyoz (porey) — 5 dona, smetana — 300 g, bodring — 50 g, sariyog' — 150 g, kartoshka — 600 g, un — 30 g, piyoz — 50 g, salat yog'i — 100 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Sudak balig'i tozalanib, ziravorlar bilan marinadlana di. Ozgina un, piyoz qo'shib sariyog'da qovuriladi. Baliq qaynatmasi (bulon), smetana va ta'bga ko'ra tuz qo'shib qayla tayyorlanadi. Suvda qaynatib pishirilgan kartoshka parrak shaklida to'g'raladi va kertilgan bodring bilan sariyog'da qovuriladi. Tayyor taom ko'katlar bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

QO'ZIQORINLI SUDAK BALIG'I

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Yaxlit sudak balig'i — 500 g, qo'ziqorin — 100 g, sarsabil — 200 g, smetana — 350 g, sariyog' — 150 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Sudak balig'ining lahm qismi yog'da qovurilib, qo'ziqorin bilan qovurish shkafida yoki duxovkada yetiltiriladi va smetanali qayla, ko'katlar bilan bezatib, dasturxonga tortiladi.

„FANTAZIYA“ QIYMALI BALIQ TAOMI

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Sudak balig'i — 300 g, syomga — 300 g, qisqichbaqa (krevetka) — 150 g, qo'ziqorin — 250 g, sariyog' — 150 g, tuxum — 40 g, kartoshka — 200 g, bryussel karami — 300 g, zaytun mevasi — 60 g, limon — 1 dona, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Sudak va syomga balig'idan qiyma tayyorlanadi. Unga sariyog', tuxum, tuz, murch qo'shiladi. Sudak balig'i qiymasini yumaloq shaklga keltirib, ukropga bulg'ab olinadi va silindr shakldagi idishga solinadi. Ustiga syomga balig'i, qo'ziqorin, sudak balig'i qiymasi solinadi, krevetka qo'yib, sariyog' surtiladi va zarqog'ozga (folga) o'rab qovurish shkafida yoki duxovkada 20 daqiqa pishiriladi. Garniriga: bryussel karami, kartoshka, limon, zaytun mevalari beriladi. Tarqatishda likopda tayyorlangan baliq taomi, yoniga garnir qo'yib, bezatilib, dasturxonga tortiladi.

„MOVIY DENGIZ“ TAOMI (krevetka)

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Tozalangan qisqichbaqa (krevetka) — 500 g, sabzi — 150 g, bulg'or qalampiri — 150 g, zaytun mevasi

— 60 g, brokkoli karami — 100 g, piyoz (porey) — 250 g, o'simlik moyi — 75 g, limon — 1 dona, sariyog' — 75 g, tuz, ziravorlar.

Tayyorlanishi: Qisqichbaqa (krevetka) tozalanadi. Limonli, tuzli suvda 15—20 daqiqa pishiriladi va sariyog'da yengil qovuriladi. Bo'laklarga bo'lingan brokkoli karami, to'g'ralgan bulg'or qalampiri va piyoz alohida idishda sariyog'da qovuriladi. Tayyor qisqichbaqa (krevetka) likopga solinib, sabzavotlar, zaytun mevasi bilan bezatiladi va dasturxonga tortiladi.

Bilimni tekshirish uchun savollar

1. O'zbek milliy quyuq taomlarini pishirish turlari va usullarining farqi nimada?
2. No'xatsho'rak va mochkichiri tayyorlash xaritasi-kartasini tuzing.
3. Jarkop va palovlar uchun masalliq hamda ularga issiq ishlov berish turlarining farqini aniqlang.
4. Palovlarning turlarini va bir-biridan farqini ayting.
5. Kaboblarning qaysi turlarini bilasiz, ular bir-biridan qanday farqlanadi?
6. Xamir mahsuloti va taomlari bir-biridan qanday ko'rsatkichlari bilan farqlanadi?
7. Shovla va palovlar sifatiga qo'yiladigan talablarning farqi nimada?
8. O'zbek baliq taomlarini tayyorlanish texnologik xaritasini tuzing.
9. Zamonaviy quyuq taomlarni tayyorlanish texnologiyasini ayting.

IV BOB.

XAMIR MAHSULOTLARI VA TAOMLARI

O'zbek pazandachiligida xamirdan tayyorlanadigan maxsus taomlarni ko'p uchratish mumkin. Ularni alohida yoki ba'zi ichimliklar bilan birga iste'mol qilish mumkin. Xamirdan tayyorlangan milliy nonlar boshqa taomlar iste'molida ishlatiladi. Xamir taomlar uchun ko'pincha un, tuzli suv, tuxum ishlatiladi. Xamir mahsulotlari uchun esa ular turiga qarab, sut, suv, shakar, tuxum, yog, go'sht va boshqa masalliqlar ishlatilishi mumkin. O'zbek milliy xamir taomlariga chuchvara, manti, xunon, lag'mon, mampar, shima, norin va boshqalar kiradi. Ular o'z tayyorlanish usullari, tarkibidagi masalliq miqdori va turiga ishlov berish qoidalariga qarab, o'ziga xos nomlar bilan atalishi mumkin.

Xamirdan tayyorlanadigan taomlarga somsalar, passix (ponchik)lar, bo'g'irsoqlar, sangza, qush tili, o'rama, gumma va boshqalar kiradi. Ular ham tarkibidagi masalliq turi, ishlov berish texnologiyasi, shakli, tashqi ko'rinishi, mazasi va boshqa ko'rsatkichlari bilan bir-biridan farqlanadi.

O'zbek nonlarini har bir hudud va viloyatda mahalliy aholi o'sha joy sharoitlari, urf-odatlariga asosida o'ziga xos tayyorlashi sir emas. Umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanib kelayotgan non turlariga obi non, piyozli non, mehmon non, shirmoy non, yog'li patir va boshqalar kiradi.

4.1. MANTILAR

Mantilarni bir nechta usulda, bir necha xil qiymalar bilan tayyorlash mumkin. Mantilarni dumaloq, cho'ziq, qayiq, to'rtburchak qilib tugish mumkin. Tarkibidagi qiyma turlariga qarab, mantilar go'shtli, go'sht va kartoshkali, qovoqli bo'lishi, shuningdek, kartoshkali xonim, xoshan (qozoqcha) kabi tayyorlanishi mumkin.

Elangan un, xom tuxum, tuzli suv yordamida biroz qattiq xamir qorilib, usti ho'l mato bilan yopib, 30-40 daqiqa tindiriladi. Qanday shaklda tugilishiga qarab, xamirga o'ziga xos ishlov beriladi.

Manti uchun tindirilgan xamir bo'laklarga bo'linib, uzun zuvalachalar yasaladi, ularga pichoq bilan kesilgan yoki qo'lda uzilgan 25 g li silindr shakli berilib, biroz ezib, doira ko'rinishiga keltiriladi va unlanib, tindiriladi. So'ngra jo'va yordamida cheti yupqa, o'rtasi qalin (2-3mm), diametri 12-16 sm li doira shakli beriladi.

To'rt burchakli manti uchun tindirilgan xamir o'qlov yordamida yoki mashinada qalinligi 1-2 mm li qilib yoyiladi. Keyin eni 18-20 sm li kvadrat qilib kesiladi.

GO'SHTLI MANTI

Masalliqalar: 1 porsiya uchun: Un — 38 g, suv — 13 g, tuxum — 1/20 dona, tuz — 0, 4 g. Xamirni massasi — 50 g qiyma uchun: qo'y yoki mol go'shti — 100 g, piyoz — 88 g, maydalangan qora murch — 0,02 g, tuz — 0,8 g, suv — 16 g. O'simlik moyi (yog'lashga) — 2 g, smetana — 15 g yoki qatiq — 32 g, Chiqishi — 210 g.

Tayyorlanishi: Qo'y yoki mol go'shti qiymalagichdan o'tkazilib yoki kubik qilib to'g'ralib, mayda chopilgan bosh piyoz, tuz, ziravor bilan aralashtirilib, go'sht qiymasi tayyorlanadi.

Unga tuzli suv, tuxum solib qattiq xamir qoriladi va 25—30 daqiqa tindiriladi. Xamirdan 20—25 gr.li zuvalachalar yasab, yupqa qilib (1—1,5 mm) yoyiladi. Xamirga qiyma solib yon tomonlari birlashtiriladi, cho'ziqroq dumaloq shaklda tugiladi. Qasqon pallalariga qizigan yog' surtib teriladi va 40-45 daqiqa davomida bug'da pishiriladi. Pishgan manti taqsimchaga 2 dona hisobida (har bir donasi 105 g.) qo'yilib, ustidan qatiq, ta'bga ko'ra yanchilgan qora murch sepilib, dasturxonga tortiladi.

QOVOQLI MANTI

Masalliqalar: Un — 38 g, suv — 13 g, tuxum — 1/20 dona, tuz — 0, 4 g. Xamir massasi — 50 g. Qiyma uchun: qovoq — 157 g, piyoz — 48 g, quyruq yoki charvi (jizza) yog'i — 8 g, shakar — 5 g, o'simlik yog'i (yog'lashga) — 2 g, tuz — 0, 8 g, murch — 0, 02 g, zira ta'bga ko'ra. Qatiq — 32 g yoki smetana — 15 g. Chiqishi — 210 g.

Tayyorlanishi: Oshqovoqli mantini tayyorlash uchun qovoq qiymasi quyidagicha tayyorlanadi: qovoqning urugʻi va poʻchogʻini tozalab 8—10 mm kattalikdagi kubiklarga, dumba ham shu kattalikda kesiladi. Mayin qilib kesilgan piyoz yogʻda ozroq qovurib olinadi; unga qovoq, dumba, zira solib yaxshilab aralashtiriladi. Tuzli suvga tuxum, un solib qattiq xamir qoriladi va 25—30 daqiqa tindiriladi. Xamirdan 20—25 gr li zuvalachalar yasab, yupqa qilib (1—1,5 mm) yoyiladi, yoki zuvalani oʻqlov bilan 1—2 millimetr qalinlikda yoyib, 10x10 sm kattaligida toʻrtburchak boʻlaklarga kesiladi. Har bir jildga tayyorlab qoʻyilgan masalliqdan solib, manti tugiladi. Taom manti qasqonda 30 minutda pishadi.

POMIDOR MANTI

Masalliqlar: Pomidor — 124 g, goʻsht — 5 g, dumba yogʻi — 12 g, guruch — 7 g, bosh piyoz — 20 g, shivit — 1, 4 g, oʻsimlik yogʻi (yogʻlashga) — 2 g, smetana — 20 g, tuz va ziravorlar. Chiqishi — 150 g.

Tayyorlanishi: Oʻrtacha kattalikdagi pomidorlarni urugʻ va sharbatlaridan tozalab, „kosacha“lar tayyorlaysiz. Soʻngra mayda chopilgan qoʻy goʻshti, tuxum, piyoz, guruch, tuz va ziravorlar qoʻshib tayyorlangan qiymani solib, manti qasqonga pomidorni ochiq tomonini pastga qilib terasiz. Qasqonning suv quyadigan qismiga goʻshtdan chiqqan suyaklar, pomidor, bulgʻor qalampiri, sabzi solib shoʻrva tayyorlanadi. Pomidor manti ana shu shoʻrvaning bugʻiga dimlanadi. Pishish muddati 20 minut.

ANDIJON MANTISI

Masalliqlar: Bugʻdoy uni — 38 g, tuxum — 1/20 dona, suv — 13 g, tuz — 0, 4 g. Xamirni massasi — 50 g. Qiymasiga — goʻsht — 120 g, dumba — 20 g, piyoz — 95 g, tuz — 1 g, murch — 0, 02 g, suv — 15 g, oʻsimlik moyi (yogʻlashga) — 2 g, smetana — 15 g yoki qatiq — 32 g, zira taʼbga koʻra. Chiqishi — 260 g.

Tayyorlanishi: Unga suv, tuxum, tuz solib xamir qoriladi va 30—40 daqiqa tindiriladi. Soʻngra xamirdan 150 g li boʻlaklar

kesib, zuvala yasaladi va jo'va yordamida katta yumaloq jild yoyiladi. Har bir jildga qiyma solib, ustki qismi to'liq yopil-magan, yumaloq manti tugiladi. Taom qasqonda 50—60 daqiqada pishadi. Qiymaga: Yog'li qo'y go'shtidan qiyma tayyor-lanadi. Unga mayda to'g'ralgan piyoz, tuz, zira, qalampir va tuxum chaqib mijig'lanadi.

Tarqatishda: Likopdagi manti yuziga smetana yoki qatiq, solib dasturxonga tortiladi.

QOVURMA MANTI

Masalliqalar: Un — 38 g, tuxum — 1/20 dona, suv — 13 g, tuz — 0, 4 g. Xamirni massasi — 50 g. Qiymaga — go'sht — 56 g, piyoz — 27 g, kartoshka — 30 g, dumba yog'i — 6 g, murch — 0,02 g, tuz — 0, 8 g, suv — 10 g. Qiyma massasi — 100 g, o'simlik yog'i (yog'lash va qovurishga) — 20 g, ziravorlar. Chiqishi — 150 g.

Tayyorlanishi: Manti tayyorlash kabi manti tugasiz va yarim tayyor mahsulotni tovadagi yog'da qizartirib qovurib olasiz. Qovurilganda mantining faqat jildi pishadi, xolos. Manti qiymasining yetilishi uchun uni manti qasqonga terib, 35-40 minut bug'da ushlab turiladi. Tayyor taomni likopchalarga 4 donadan solib, ustiga uzum sirkasi va murch sepib dasturxonga qo'yiladi.

GO'SHT VA KARTOSHKALI MANTI

Masalliqalar: Un — 38 g, tuxum — 1/20 dona, suv — 13 g, tuz — 0, 4 g. Xamirni massasi — 50 g. Qiymaga — go'sht — 67 g, piyoz — 527 g, kartoshka — 60 g, dumba yog'i — 6 g, murch — 0, 02 g, tuz — 0, 8 g, suv — 13 g. Qiyma massasi — 160 g, o'simlik yog'i (yog'lashga) — 2 g, ziravorlar, smetana — 15 g yoki qatiq — 32 g. Chiqishi — 210 g.

Tayyorlanishi: Go'shtni qiymalagichdan chiqarib, unga mayda to'g'ralgan piyoz, kubik shaklidagi kartoshka, eritilgan yog', qalampir, tuz va suv qo'shib yaxshilab aralashtiriladi. Shundan keyin tuxum, suv, tuz qo'shib xamir qoriladi va 30—40 minut tindirish uchun qo'yiladi. Undan 50 g li bo'lak-chalar kesib, yupqa dumaloq xamir yoyiladi va o'rtasiga qiyma solib manti tugiladi. Taom manti qasqonda 30-40 minutda pishadi.

Ko'rib chiqilgan mantilardan tashqari, go'shtli xunon, gul xunon, kartoshkali va qovoqli xunon, xamir do'lma, qovoq barak va boshqa xamir taomlarini tayyorlanishi mumkin.

OSHIRMA MANTI

Masalliqalar: Yog'li go'sht — 0, 5 kg, piyoz — 6 dona, xamirturush — 1 chimdim, un — 1 kg, zig'ir yog' — 0, 5 piyola, kartoshka — 2 dona, zira, murch va tuz.

Tayyorlanishi: 1,5 kg unga 2 choy qoshiq xamirturush iliq suvda aralashtirib qo'shiladi. 1 kosa issiq suvga 1 osh qoshiq tuz solib, unga aralashtirib yumshoq xamir qorib, 1 soat oshirishga qo'yiladi. Xamir oshguncha qiyma tayrlanadi. Buning uchun kartoshka to'rtburchak shaklida to'g'ralib, qiyma, mayda to'g'ralgan piyoz solib, ta'bga ko'ra zira, murch va tuz solib aralashtiriladi. Xamir oshgandan so'ng qo'lni yog'lab, mayda chuvalachalar yasaladi, 10 daqiqa tindirilgach, xamirni kaftimizga qo'yib, kaft kengligida ochib, qiyma solib tugiladi. Manti qasqonga joylanib, 40-45 daqiqa bug'da pishiriladi. Unga salat tayyorlash uchun 4 ta pomidorni mayda to'g'rab, garmdori va 2 bo'lak sarimsoq piyoz maydalab aralashtiriladi va tayyor bo'lgan taomga salat sifatida dasturxonga tortiladi.

XO'SHAN MANTI

Masalliqalar: Go'sht — 0,3 kg, un — 1,5 kg, piyoz — 6 dona, drojji — 1 chimdim, yog' — 0,5 l, kartoshka — 4 dona, zira, murch va tuz.

Tayyorlanishi: Unning ustiga — 1 kg unga 2 choy qoshiq drojjani, 0,5 piyola suvga eritib, solamiz. Keyin ustidan 1 piyola salat yog'ini solamiz, 0,7 gr issiq suvga sila 1 osh qoshiq tuz solib yaxshilab aralashtirib, yumshoq xamir tayyorlaymiz. Xamir oshguncha, qiyma tayyorlanadi. Xamir oshgach, zuvalar uzilib, 10 daqiqa tindirib, so'ngra qiymani solib manti tugiladi va yog'da qovurib qizartirib olamiz va 45 daqiqa qasqonda pishiriladi.

UYG'URCHA MANTI

Masalliqalar: Un — 1 kg, tuxum — 1 dona, kartoshka — 2 dona, piyoz — 2 dona, go'sht — 300 g, tuz va ziravorlar.

Tayyorlanishi: 1 kg unga 1 tuxum solib, namokobli suv solib yumshoq xamir qoriladi. Qiyma tayyorlash uchun — go'sht mayda kubik to'g'raladi, piyoz ham mayda to'g'raladi, kartoshka kubik shaklida to'g'rab, tuz va ziravorlar solib aralashtiriladi. Xamir tingach, qurt shaklida dumaloq zuvalachalar uziladi. Xamir zuvalasini kattaroq ochib (uyg'urcha somsaga o'xshab) uyg'urcha manti tugiladi va gazga qasqonda 40-45 daqiqada bug'da pishiriladi.

4.2. CHUCHVARALAR

Masalliqalar: Qo'y yoki mol go'shti — 90 g, piyoz — 29 g, suv — 18 g, tuz — 1 g, murch — 0,1 g. Qiyma massasi — 104 g. Xamiriga — un — 58 g, tuxum — 1/8 dona yoki 5 g, suv — 22 g, tuz — 1 g. Xamirni massasi — 83 g. Tayyor chuchvara — 200 g. Qatiq — 32 g yoki smetana — 15 g.

Tayyorlanishi: Qo'y yoki mol go'shti qiymalagichdan o'tkazilib, mayda to'g'ralgan bosh piyoz, ta'bga ko'ra tuz, ziravor qo'shib, aralashtirib, chuchvara uchun go'sht qiymasi tayyorlanadi.

Elangan un, xom tuxum, tuzli suv yordamida biroz qattiq xamir qorilib, 30—40 daqiqa tindiriladi, qo'lda yoki mashina yordamida qalinligi 1,2—2,0 mm, kengligi, eni 50x50 mm kvadrat qilib kesib, chuchvara xamiri tayyorlanadi. Chuchvara xamiri o'rtasiga go'sht qiymasi 5—7 g hisobida solinib, ikki qarama-qarshi burchaklari birlashtirilib, qiyma atrofidagi xamir qayrilib, ikkita quloqcha hosil qilinadi, ikki ostki uchlari o'zaro halqa shaklida aylantirilib birlashtirilgan holda chuchvaraga shakl beriladi, pishirilguncha un sepilgan patnisga terib qo'yiladi.

Qaynab turgan tuzli suvga shakl berilgan chuchvara solinib, aralashtiriladi, o'rtacha qaynash darajasiga yetkazib pishiriladi.

Pishgan chuchvara suyuqlikdan suzib olinib, taqsimchaga solinadi, ustiga qatiq solib, ta'bga ko'ra yanchilgan qora murch sepib, dasturxonga tortiladi. Yuqoridagi usulda tayyorlangan chuchvarani dasturxonga „chuchvarali sho'rva“ sifatida ham tortish mumkin.

Chuchvara pishirishda go'sht qiymasidan tashqari, tuxum barak(xorazmcha), ko'k chuchvara, kartoshkali, olchali, tvorogli, qaymoqli va hokazolardan ham foydalanish mumkin.

Yuqorida ko‘rib chiqilgan xamir taomlaridan tashqari, yana shilpildoq, kaish, turama, tuxumli lag‘mon, yupqa, g‘ilmindi, cho‘zma, qatlama, yog‘liq lochira, balish va boshqalarni ham tayyorlanishi mumkin.

KARTOSHKALI CHUCHVARA

Masalliqalar: Bug‘doy uni — 71 g, tuxum — 3/20 dona yoki 6 g, suv — 27 g, tuz — 1 g. Xamirni massasi — 102 g. Qiymasiga — kartoshka — 157 g, piyoz — 36 g, o‘simlik yog‘i — 5 g, tuz — 1 g. Qiymani massasi — 131 g. Tayyor chuchvara — 250 g. Qatiq — 32 g yoki smetana — 15 g, murch — 0, 02 g.

Tayyorlanishi: Tuzli suvga tuxum, un solib xamir qoriladi va 30—40 daqiqa tindiriladi. Tozalangan kartoshkani suvda qaynatib, issig‘ida po‘sti archilib ezilgach, tuz, qalampir va sariyog‘da qovurilgan piyoz qo‘shib aralashtiriladi. Xamirni 1 mm qalinlikda yoyib, 5x5 sm li kattalikda kesiladi va ichiga kartoshka qiyma solib, burchaklarini birlashtirib chuchvara tugiladi. Tuzli suvda pishiriladi va laganga solib, qatiq va ko‘katlar bilan dasturxonga tortiladi.

KO‘K CHUCHVARA

Masalliqalar: Bug‘doy uni — 71 g, ko‘k piyoz — 143 g, tuxum — 1/4 dona, margarin — 6 g, petrushka yoki, kashnich — 2,7 g. Qiymani massasi — 131 g. Tayyor chuchvara — 250 g. Qatiq — 32 g yoki smetana — 15 g.

Tayyorlanishi: Otquloq, jag‘-jag‘, yo‘ng‘ichqa, sho‘ra, yalpiz, ismaloq, qoqi o‘t, kashnich, ko‘k piyoz, tuxum, dumba yog‘i aralashmasidan qiyma tayyorlanadi. Tuzli suvga tuxum, un solib xamir qoriladi va biroz tindiriladi. Xamirni 1 mm qalinlikda yoyib, 5x5 mm kattalikda kesiladi. O‘rtasiga qiyma solib, chuchvara tugiladi va tuzli suvda pishiriladi. Taom qatiq, ko‘katlar va murch bilan dasturxonga tortiladi.

QOVURMA CHUCHVARA

Masalliqalar: Un — 531 g, suv — 179 g, tuz — 7 g. Xamir miqdori — 710 g, go‘sht — 367 g, piyoz — 119 g, suv — 76 g, tuz — 7 g, qora murch — 0, 3 g. Qiyma miqdori — 450 g, yarim fabrikat miqdori — 1160 g. Qovurish uchun o‘simlik yog‘i — 110 g. Vazni — 1000 g.

Tayyorlanishi: Unga suv, tuz solib xamir qoriladi va 30—40 daqiqa tindiriladi. 1,5—2 mm qalinlikda yoyib, 50x50 mm li qilib kesiladi. Qiyma solib, burchaklarini birlashtirib, chuchvara tug'iladi va ko'p yog'da qovuriladi. **Qiyma uchun:** go'sht qiy-malagichdan o'tkaziladi, mayda to'g'ralgan piyoz, murch, tuz solib aralashtiriladi.

UGRALI CHUCHVARA

Masalliqalar: 500 g go'sht, 500 g un, 400 g piyoz, 100 g kartoshka, 4 dona tuxum, 100 g yog', 3 dona pomidor, 1 osh qoshiq sariyog', tuz, ziravor.

Tayyorlanishi: Xamir tayyor bo'lgach, bir qismidan ugra, ikkinchi qismidan chuchvara uchun jild kesiladi.

Qiymaning, yarmidan chuchvara tugib, qolganidan gilos kattaligida frikodellar yasaladi. Yog'da piyoz, pomidorni va kubik qilib to'g'ralgan kartoshkani qovurasiz. Qozonga suv, tuz, ziravorlar solinadi va qaynab chiqqach chuchvara, ugra va frikodellar solib pishiriladi.

4.3. UNLI XAMIR TAOMLARI

NORIN

Masalliqalar: Bug'doy uni — 346 g, suv — 136 g, tuz — 8 g. Xamirni massasi — 480 g. Tayyor xamirni massasi — 740 g. O'simlik yog'i — 28 g, qo'y yoki mol go'shti — 438 g, piyoz — 71 g, qora murch — 0,02 g, zira — 0, 02 g, tuz. Chiqishi — 1000 g.

Tayyorlanishi: Unga tuzli suv solib, qattiq xamir qoriladi, 30—40 daqiqa tindiriladi. 2-3 mm qalinlikda yoyib, 20x30 sm qilib kesiladi va tuzli suv yoki go'sht, suyak sho'rvasida pishiriladi. Xamir sho'rvadan suzilib olinib, quruq mato yoki stol ustiga yoyiladi, yuzidagi suyuqligi selgitilib, sovutiladi. Keyin dog'lanib, sovutilgan o'simlik yog'i surtiladi, eni 4—5 sm li lenta qilib kesilib, ustma-ust qo'yilib, eni 1—2 mm li somoncha qilib to'g'rab, norin xamiri tayyorlanadi.

Mol yoki qo'y go'shti pishirib sovutiladi. Xonaki usulda ziralangan mol, ot, qo'y go'shti va qazilardan tayyorlanishi ham mumkin. Pishgan go'sht somoncha qilib to'g'raladi va ta'bga

ko'ra zira aralashtiriladi. Bosh piyoz halqa-halqa yoki yarim halqa qilib to'g'ralib, yanchilgan qora murch bilan aralashtiriladi.

Mayda to'g'ralgan xamir, go'sht o'zaro bir xil aralashtirib, norin tayyorlanadi. Norin taqsimchaga uyib solinib, ustiga murch sepib, aralashtirilgan piyoz solib dasturxonga tortiladi.

Dasturxonga yana go'sht sho'rvasi bilan „ho'l norin“ ham tortilishi mumkin. Buning uchun norin kosaga solinib (275 g hisobida) ustidan go'sht yoki qazi qaynatilgan sho'rva (225 g hisobida) quyiladi, murch, to'g'ralgan piyoz sepiladi.

LAG'MON

Masalliqalar: Un — 150 g, suv — 60 g. Xamir massasi — 205 g. Tayyor xamir massasi — 270 g, o'simlik moyi (yog'lashga) — 3 g. Vajusiga: qo'y — 99 g yoki mol go'shti — 107 g, o'simlik moyi — 25 g, piyoz — 18 g, sabzi — 38 g, bulg'or qalampiri — 33 g, turp — 21, pomidor — 71 g yoki tomat pyuresi — 20 g, kartoshka — 51 g, sarimsoq piyoz — 5 g, lozi — 2 g, ko'katlar — 7 g, murch, tuz ta'bga ko'ra. Chiqishi — 50/580 g.

Tayyorlanishi: Elangan un uyilib, o'rtasi ochilib, tuzli suv yordamida xamir qorilgach, ustini ho'l mato bilan yopib tindiriladi. Lag'mon xamiriga o'qlovda yoyib, keyin kesib, shakl beriladi. Lag'mon mashinadan o'tkazilib, tashama, cho'zma usulda shakl beriladigan bo'lsa, xamir biroz yumshoq qorilishi kerak.

Lag'mon xamiriga kesma usulda shakl berish uchun tindirilgan xamir o'qlov yordamida qalinligi 1—1,5 mm qilib, doira shaklida yoyiladi, ustiga biroz un sepilib, taxtakach ustiga taxlanadi va kengligi 2—3 mm lenta shaklida kesiladi. Pishirishdan avval un qoldiqlari qoqib ajratiladi. Lag'mon xamiriga cho'zma usulda shakl berish uchun tindirilgan xamir bo'laklarga bo'linib, uzun naycha shakli beriladi, yog' surtilib, doira ko'rinishida o'rab, usti ho'llangan mato yoki sellofan qog'oz bilan yopilib, 5—10 daqiqa tindiriladi. Keyin bu xamir yana ingichka qilib cho'zib, tindirilib, qalinligi 1—1,5 mm li uzun naycha shakliga kelguncha qaytariladi.

Lag'monga **vaju (qayla)** tayyorlash uchun mol yoki qo'y go'shti mayda kubik qilib, piyoz, bulg'or qalampiri (chuchugi)

halqa-halqa yoki yarim halqa qilib, sabzi, turp, kartoshka mayda kubik qilib to'g'raladi.

Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solib, aylantirib, ustiga tuz sepib, qizg'ish qobiqli bo'lguncha qovuriladi, piyoz solib, qizarguncha sabzi, turp, bulg'or qalampiri solib, biroz yumshaguncha qovuriladi. Keyin tomat yoki yangi pomidorni pallalab solib, qizarguncha qovuriladi va go'sht, suyak sho'rvasi yoki suv solgach, miltillatib qaynatiladi. Kartoshka, pishishdan oldin mayda to'g'ralgan sarimsoq, ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi.

Lag'mon xamiri qaynab turgan tuzli suv yoki sho'rvida chayib, kosaga solinadi, ustidan vaju (qayla) solib, bir chetiga mayda to'g'ralgan ko'kat qo'yib, taqsimchada dasturxonga tortiladi. Lag'mon uchun alohida idishda „lozi“ berish mumkin.

Lozi. Masalliq-sarimsoq piyoz — 436 g, qizil murch (maydasi) — 220 g, o'simlik moyi — 450 g. Chiqishi — 1000 g.

Tayyorlanishi: Pazandalik sovuq ishlovidan o'tgan sarimsoq mayda to'g'ralib, yanchilgan qizil qalampir bilan aralashtiriladi, dog'langan o'simlik yog'i qo'shilgan holda aralashtirib tayyorlanadi.

CHO'ZMA LAG'MON

Masalliqlar: 5—6 kishiga. Bug'doy uni — 600 g, tuxum — 1 dona, suv — 200 g, o'simlik moyi — 100 g. Qayla uchun: qo'y yoki mol go'shti (lahm) — 400 g, piyoz — 150 g, sabzi — 100 g, bulg'or qalampiri — 200 g, pomidor yoki tomat 150/50 g, jandug' — 50 g, tuz, murch, zira ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Cho'zma lag'mon qaylasi kesma lag'monga o'xshatib tayyorlanadi. Idishga un, suv, tuz va tuxum solib, o'rtacha qattqlikda xamir qoriladi va 30—40 daqiqa tindiriladi. Keyin xamirni 30—35 g li bo'lakchalarga bo'lib, uzunchoq shaklda zuvalanadi. Ustiga ozgina yog' surtiladi va 10—15 daqiqa tindiriladi. Tingan xamirni olib biroz ishlov beriladi. So'ngra mayda bo'laklarga bo'lib, cho'ziladi. Bir necha marta cho'zil-gandan so'ng, ikkiga buklab yana ingichkaroq shaklga kirguncha tortiladi. Keyin tuzli qaynagan suvda pishirib olinadi

va suvda chayib olib (ko'p miqdordagisiga yog' surtib qo'yladi), kosaga solinadi. Ustiga qayla solib ko'katlar bilan dasturxonga tortiladi.

QOVURMA LAG'MON

Masalliqalar: Un — 150 g, suv — 60 g. Xamirni massasi — 205 g. Pishgan holatida — 270 g, o'simlik moyi (yog'lashga) — 3 g. Go'sht — 150 g, o'simlik moyi — 30 g, piyoz — 143 g, pomidor — 100 g yoki tomat pasta — 18 g, tuxum — 1 dona, sarimsoq piyoz — 10 g, tuz, murch va oshko'klar ta'bga ko'ra. Chiqishi — 75/465 g.

Tayyorlanishi: Lag'mon uchun tayyorlangan xamir 15—20 sm uzunlikda kesiladi, tuzli suvda pishiriladi va bir-biriga yopishmasligi uchun chovlida olib sovuq suvda chayiladi. Mayda to'rtburchak shaklida (4—7 g) to'g'ralgan go'sht sariyog'da qovuriladi, so'ng to'g'ralgan piyoz, sarimsoq piyoz, pomidor yoki tomat pastasi qo'shib, avvaldan pishirib olingan xamir nim qizil rangga kirguncha yaxshilab qovuriladi. Tuxumli quymoq somoncha shaklida to'g'rab qo'shiladi. Qovurma lag'mon taqsimchaga uyib solinib, ustidan mayda to'g'ralgan ko'kat sepi, dasturxonga tortiladi.

MAMPAR

Masalliqalar: Un — 116 g, suv — 54 g, tuz — 3 g, xamirning og'irligi — 168 g. Pishgan xamirning og'irligi — 225 g, xamirni yog'lash uchun o'simlik yog'i — 3 g. Qo'y go'shti — 99 g yoki mol go'shti — 107 g. Go'shtning chiqishi — 50 g, o'simlik yog'i — 20 g, bosh piyoz — 48 g, tomat pasta — 18 g yoki pomidor — 100 g, bulg'or qalampiri — 27 g, sarimsoqpiyoz — 10 g, suv — 150 g. Vajuni chiqishi 245 g. Tuxum — 1 dona, qovurish uchun o'simlik moyi — 5 g. Umumiy 1 porsiyaning chiqishi — 50/510 g.

Tayyorlanishi: Elangan undan tuzli suv yordamida sal qattiqroq xamir qoriladi va tiniriladi. Tindirilgan xamir 30—50 g. dan bo'laklarga bo'linib, qalinligi 4—5 mm.li lenta shakliga keltiriladi, biroz cho'zgan holda eni 1,5—2 sm li kvadrat shaklidagi xamirdan qo'lda uzib, qaynab turgan tuzli suvga tashlanadi, pishgach, suvda chayib silqitiladi, mamparning pishgan xamiri tayyorlandi, so'ngra dog'langan sovutilgan o'simlik yog'iga yog'lanadi.

Vajusini tayyorlash uchun: Qo'y yoki mol go'shti kubik qilib to'g'ralib, qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga solinib, qizarguncha qovuriladi, to'g'ralgan piyoz solib, tomat yoki pomidor bilan qizarguncha qovurilgandan keyin, to'g'ralgan bulg'or qalampiri solib, 8—10 daqiqa qovuriladi, so'ngra go'sht, suyak sho'rvasi yoki suv solib, 8—10 daqiqa miltillatib qaynatilgach, mayda to'g'ralgan sarimsoq solinadi-da, tayyor bo'lishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solib, mampar vajusi tayyorlanadi. Mampar vajusi suyuqligidan ozgina suzib olib, xom tuxum chaqib pishiriladi.

Pishgan mampar xamiri qaynab turgan tuzli suv yoki sho'rvida chayilib, kosaga solinadi, ustiga mampar vajusi solib, unga pishgan tuxum qo'shiladi, bir chetiga mayda to'g'ralgan ko'kat solib, taqsimcha yoki kosada dasturxonga tortiladi.

SHIMA 1

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Mol go'shti — 450 g, tuxum — 3 dona, ko'k piyoz — 20 g, ko'katlar — 15 g, sarimsoqpiyoz — 50 g, oliy navli un — 360 g, sirka 3%-li — 16 g, tuz.

Tayyorlanishi: Xamir qoriladi va 1,5—2 soat tindiriladi. So'ngra o'rtacha kattalikdagi bo'laklarga bo'lib, qo'lda stolga urib ingichka holga kel guncha cho'ziladi. Tayyor bo'lgan xamir tuzli suvda pishiriladi va sovuq suvda chayqab olinib, dog'langan o'simlik moyi surtiladi.

Qayla tayyorlash: Mayda qilib to'g'ralgan go'sht piyoz bilan qovuriladi, so'ngra pomidor yoki tomat qo'shiladi. 8-10 daqiqadan so'ng suv, sarimsoq piyoz solinadi va pishguncha dimlanadi. Tuxumni yaxshilab iylab, quymoq qovuriladi. Tayyor bo'lgan quymoq mayda bo'laklarga bo'linadi. Taom dasturxonga tortilganda ustiga qayla quyilib, yuziga maydalangan quymoq solinadi va ko'kat bilan bezatiladi.

SHIMA 2

Masalliqalar: Un — 125 g, suv — 50 g. Xamirni og'irligi — 170 g, Pishgandagi og'irligi — 225 g, o'simlik moyi (yog'lash uchun) — 3 g. Qo'y go'shti — 99 g yoki mol go'shti — 107 g, o'simlik moyi — 20

g, bosh piyoz — 113 g, tomat pasta — 8 yoki pomidor — 43, suv — 150 g, sarimsoqpiyoz — 10 g, tuxum — 1 dona, o'simlik moyi(tuxumni qovurishga) — 5 g, ko'katlar (ukrop, petrushka) — 7 g. 1 porsiyaning chiqishi — 50/280/550 g.

Tayyorlanishi: Xamir tayyorlash va shakl berish usullari lag'mondagiga o'xshash bo'lib, lekin lag'monga nisbatan 2 marta ingichka qilib, pishiriladi. Xuddi qovurma lag'mon tayyorlagandagiga o'xshash usulda tuxumdan quymoq tayyorlanib, to'g'raladi.

Qo'y yoki mol go'shtini mayda kubik qilib kesib, qozondagi dog'langan o'simlik yog'ida qizg'ish qobiq hosil qilguncha qovuriladi, piyoz solib, qizarguncha qovurib, tomat yoki yupqa to'g'ralgan yangi pomidor solib, u ham qizarguncha qovurilgandan keyin, suyak yoki go'sht sho'rvasi yoki suv solib, 8—10 daqiqa miltillatib qaynatiladi, mayda to'g'ralgan sarimsoq solib, tayyor bo'lishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi, shima uchun vaju (qayla) tayyorlanadi.

Pishgan shima xamiri qaynab turgan tuzli suv yoki sho'rva-da chayilib, kosaga solinadi, ustiga shima vajusi, uning ustidan quymoq va bir chetiga mayda to'g'ralgan ko'kat solinib, kosada dasturxonga tortiladi.

SHILPILDOQ

Masalliqalar: Qo'y go'shti — 109 g, un — 46 g, tuxum — 1/10 dona yoki 4 g, piyoz — 30 g, bulg'or qalampiri — 33 g, pomidor — 59 g, kartoshka — 41g, o'simlik moyi — 50 g, tuz. Chiqishi — 50/150/370 g.

Tayyorlanishi: Qayla uchun: bo'laklarga bo'lingan go'sht, halqa shaklida to'g'ralgan piyoz, bulg'or qalampiri, pomidor solib 5—10 daqiqa qovuriladi, so'ng bo'laklarga bo'lingan kartoshka solib, ozroq suv quyib 20 daqiqa pishiriladi. Pishgan go'sht bo'laklarga kesiladi. 30-40 daqiqa tindirilgan xamir 1-2 mm qalinlikda yoyiladi, 8x8 sm kattalikda kesib, go'sht pishirilgan sho'rva-da pishiriladi. Kosaga yoki laganga suzilgan xamir yuziga qayla, oshko'klar sepiladi, so'ng dasturxonga tortiladi.

KULCHATOY

Masalliqalar: 5-6 kishiga. Qazi yoki go'sht — 400 g, un — 500 g, piyoz — 90 g, tuxum — 3 dona, murch, tuz ta'bg'a ko'ra.

Tayyorlanishi: Qazi, yaxlit bo'lak go'sht suvda pishiriladi (suv — 1 kg go'shtga 3 l hisobida); pishgan go'sht og'irligi 10-20 g li yupqa tilimlarga, qazi parrak-parrak qilib kesiladi. Unga tuxum, tuz solib qattiqroq xamir qoriladi; zuvala ugraga yoygandek yoyiladi, yirik to'rtburchak shaklida kesiladi; shu kulchatoylar go'sht qaynatilgan sho'rvada pishirib olinadi. Parrak-parrak qilib to'g'ralgan piyoz ozgina sho'rvada murch sepib qaynatiladi. Dasturxonga tortishda kulchatoylar yuziga piyoz sepiladi, ustiga to'g'ralgan go'sht qo'yiladi. Sho'ra dasturxonga alohida idishda tortiladi.

XONIM (KARTOSHKA XUNON)

Masalliqalar: Xamiriga: un — 67 g, suv — 25 g, tuz — 1 g, tuxum — 3/20 dona. Xamir miqdori — 95g, xamirni yog'lash uchun margarin — 15 g. **Qiymasiga:** kartoshka — 171 g, bosh piyoz — 62 g, dumba yog'i yoki margarin — 27 g, tuz — 0, 9 g, mayda qora murch — 0,02 g. Qiyma miqdori — 205 g, yarim fabrikat miqdori — 315 g, qasqonni yog'lash uchun o'simlik yog'i — 2 g, tayyor rulet miqdori — 315 g, tomat-pasta — 6 g yoki pomidor — 32 g, piyoz — 30 g, o'simlik yog'i — 8 g, tayyor qovurmasi — 25 g. Vazni — 340 g.

Tayyorlanishi: Xamirni qattiqroq qilib qorib, zuvala yasab, o'rab 10 minutcha dam beriladi. So'ngra zuvalani o'qlov bilan nafis (qalinligi 1—1,5 mm) qilib yoyiladi, yumshatilgan margarin surtiladi. Tayyorlangan qiyma yoyilgan xamirga bir tekis solinib, o'raladi. O'simlik yog'i bilan moylangan qasqonning panjaralariga terilib, bug'da 35—45 minut pishiriladi.

Qiyma uchun: kartoshkani archib, yuvib, somoncha shaklida to'g'raladi, kertilgan piyoz bilan qo'shiladi, mayda to'g'ralgan dumba yog'i, tuz, dorivor solinadi va yaxshilab aralashtiriladi.

Xunon dasturxonga porsiyalab tortiladi, ustiga pomidor yoki pomidor pastasi bilan chala qovurilgan piyoz sepib beriladi.

Bilimni tekshirish uchun savollar

1. O'zbek milliy xamir taomlari — manti pishirish usullarining farqi nima?
2. Chuchvara taomini tayyorlash kartasini tuzing.
3. Lag'mon va shima taomi uchun masalliq hamda ularga issiq ishlov berish turlarining farqini aniqlang.
4. Mampar va xonim taomlari turlarini, bir-biridan farqini ayting.
5. Norin bilan kulchatoy taomining turlari, bir-biridan farqi?

4.4. UNLI PISHIRIQLAR

YUPQA

Masalliqlar: Un (1- navi) — 90 g, qo'y go'shti — 100 g, piyoz — 18 g, ziravor — 2 g, yog' — 17 g, tuz — 3 g. Bir juftining sof og'irligi — 220 g.

Tayyorlanishi: Go'sht piyoz bilan birga qiymalagichning mayda panjarasidan o'tkaziladi. Qiymaga ziravor, tuz qo'shib aralashtirgach, yengilcha qovurib, so'ngra sovutib qo'yiladi. Xamir chuchvara xamiridek qoriladi. Tindirib qo'yilgan xamirdan 100—120 g og'irligida zuvalachalar uziladi va har zuvalacha qog'oz yupqaligida yoyiladi. Hamma zuvalachalarni yoyib bo'lgach, qozon yoki tova qizdiriladi, moylanadi va yupqalar birin-ketin qozonga yoyib pishiriladi; pishgan yupqalar ustma-ust taxlanib, usti yopib qo'yiladi; keyin har yupqaning o'rtasiga qiyma solib konvertsimon buklab, laganga taxlanadi.

Yupqaning qatlami oz bo'lganida ular qozonda ustma-ust taxlab pishiriladi, ya'ni bir yupqaning ikki tomoni singib pishganidan keyin qozondan olib qo'yiladi, qozonda ikkinchi yupqa pishiriladi, bu yupqa qozonda turganida yuziga qiyma surtiladi va ustiga pishgan birinchi yupqa qoplanadi, uning yuziga ham qiyma surtiladi va ustiga xom yupqani qoplab, shu tomoni bilan ag'dariladi va yuzadagi yupqaga qiyma surtiladi, unga yana xom yupqa qoplanadi va ag'dariladi; shu tarzda 8—10 qavat hosil bo'lguncha yupqalar ustma-ust taxlanaveradi.

BALISH

Masalliqalar: Un — 2940 g, margarin — 92 g, xamirturush — 90 g, shakar — 180 g, tuz — 50 g, suv — 1500 g, Xamirni massasi — 4600 g. Qiymasiga: go'sht — 3570 g, piyoz — 1406 g, suv — 394 g, iurch — 3 g, tuz — 92 g. Qiymaning massasi — 4200 g. O'simlik moyi (yog'lashga) — 25 g, tuxum (surtishga) — 150 g yoki 3/4 dona. Chiqishi — 80 g dan 100 dona.

Tayyorlanishi: Go'shtga piyoz, tuz, murch qo'shib qiyma tayyorlanadi. Xamirturush va tuzni eritib, yog' qo'shib xamir qoriladi. Xamir yetilgach va tingach, undan 40—50 g li zuvalachalar kesib, jo'vada qalinligi 3 mm qilib yoyiladi. Jildning o'rtasiga qiyma solib, chetlarini chimdilab chiqiladi. Gaz shkafining patnisiga yog' surtib, balish qo'yiladi va ustiga tuxum surtib, 200—240°C da 8—10 minut pishiriladi.

GUMMA

Masalliqalar: Un — 2723 g, shakar — 176 g, margarin — 90 g, xamirturush — 86 g, tuz — 45 g, suv — 1494 g. Xamirni massasi — 4500 g. Qiymasiga: go'sht — 2750 g, piyoz — 1071 g, suv — 300 g, murch — 2 g, tuz — 70 g. Qiyma massasi — 3200 g. O'simlik moyi (yog'lashga) — 25 g, o'simlik moyi — 600 g. Chiqishi — 75 g dan 100 dona.

Tayyorlanishi: Oshirma xamir tayyorlab, biroz tindiriladi. So'ngra 20—30 g li zuvalachalar uzib, qo'lda yoyilgan har bir jildning o'rtasiga qiyma solib, ikkiga buklangan holda yarimoyga o'xshatib gumma yasaladi. Gummalar tovadagi yog'da pishiriladi.

KARTOSHKALI GUMMA

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Bug'doy uni — 300 g, shakar — 20 g, margarin — 10 g, xamirturush — 10 g, suv — 150 g, kartoshka — 500 g, piyoz — 150 g, o'simlik moyi — 100 g, tuz, murch ta'bga ko'ra.

Tayyorlanishi: Tuzli iliq suvga xamirturush, un solib oshirma xamir qoriladi. Kartoshkani tuzli suvda pishirib, issiqligida eziladi va qovurilgan piyoz bilan aralashtiriladi. Oshgan xamirni zuvalachalarga bo'lib, o'rtasiga qiyma solib, gumma tugiladi va ko'p yog'da qovuriladi.

O'RAMA, QUSH TILI

Masalliqalar: un — 631 g, tuxum — 6 dona, suv yoki sut — 93 g, tuz — 2 g. Xamir miqdori — 945 g. Qovurish uchun o'simlik yog'i — 480 g. Tayyor o'rama — 1000 g, qand upasi — 60 g. Vazni — 1000 g.

Tayyorlanishi: Unga tuxum, sut yoki suv, tuz solib xamir qoriladi va 30—40 minut tindiriladi. Tayyor xamir urvoq sepilgan stolda qalinligi 1—1,5 mm qilib yoyiladi va maxsus asbobda eni 5—6 sm bo'yi 45—50 sm qilib kesiladi, har bir kesilgan xamir o'raladi va ko'p yog'da qovuriladi.

O'ramaga yoyilgan xamirning chetlaridan chiqqanini 4x4 sm qilib qush tili shaklida kesiladi va ko'p yog'da qovuriladi.

O'rama va qush tili dasturxonga ustiga qand upasi sepib tortiladi.

SANGZA

Masalliqalar: Un — 662 g, o'simlik yog'i — 104 g, tuxum oqi — 1, 1/2 dona yoki 60 g, sut yoki suv — 286 g, tuz — 5 g. Xamirni massasi — 1090 g, o'simlik moyi (xamirga surtishga) — 60 g, qovurish uchun yog' — 150 g, tuz. Chiqishi — 1000 g.

Tayyorlanishi: Un, o'simlik yog'i, tuxum, tuz, sut yoki suv aralashtirib, xamir qoriladi. So'ngra tindirish uchun 30-40 minutga olib qo'yiladi. Keyin kichik yong'oqchalar yasab, o'rtasini teshikcha qilib moy surtiladi. Shundan so'ng diametri 5 mm bo'lguncha cho'ziladi va har bir chilvirni to'rt qatlab buraysiz-da, yog'da qizartirib pishirasiz.

OSHIRMA BO'G'IRSOQ

Masalliqalar: un — 519 g, margarin — 104 g, sut yoki suv — 229 g, shakar — 52 g, tuxum — 1 1/20 dona yoki 42 g, xamirturush (presslangan) — 11g, tuz — 7g. Xamir miqdori — 940 g. Qovurish uchun o'simlik yog'i — 150 g. Vazni — 1000 g.

Tayyorlanishi: Tog'oraga iliq sut, suv, yog', tuxum, shakar, tuz, xamirturush solib, oq undan xamir qoriladi. Xamirni oshirmasdan xasipga o'xshatib cho'zasiz, so'ngra cho'zmadan yong'oqday keladigan bo'lakchalar kesib, har birini g'alvirda, bosh barmoq bilan sal bosib aylantirasiz. Dog' bo'lgan yog'ga bir nechtdan bo'g'irsoq solib, qizarguncha pishiriladi.

PATIR BO'G'IRSOQ

Masalliqalar: Un — 718 g, margarin — 143 g, tuxum — 2 dona, suv yoki sut — 210 g, 150 g yogʻ, tuz- 15 g. Vazni — 1000 g.

Tayyorlanishi: Un, margarin, sut yoki suv, tuxum, tuz solib xamir qorilgach, tindirish uchun 30—40 minut olib qoʻyiladi. Tayyor boʻlgan xamirni xasipga oʻxshatib choʻzasiz, soʻngra undan yongʻoqday keladigan boʻlakchalar kesib, har birini gʻalvirda, bosh barmoq bilan sal bosib aylantiriladi va yogʻga solib pishiriladi.

BO'G'IRSOQ

Tayyorlanishi: Achitqili xamir tayyorlash uchun 35-40 darajali suvga xamirturush, qand, tuz, un qoʻshilib, yaxshilab aralashtiriladi. Soʻngra eritilgan margarin qoʻshiladi va xamir qoriladi va 35—40°C li xonada 3—4 soat oshiriladi. Xamir 1,5 baravar oshganda, 1—2 marta mushtlanib, yana qaytadan oshirishga qoʻyiladi.

Namligi 36—38 % boʻlgan achitqili xamir oparasiz usulda tuxum qoʻshib tayyorlanadi, 3—4 soat oshiriladi.

Tayyor xamir xasip shakliga keltiriladi va 15—20 g miqdorida boʻlaklarga boʻlinib, dumaloqlanadi. 15—20 minut tindirilgach, koʻp yogʻda qovuriladi. Boʻgʻirsoq dasturxonga choy ichayotganda tortiladi.

QATLAMA

Masalliqalar: Un — 635 g, suv — 290 g, tuz — 13 g, maskayogʻ yoki sariyogʻ — 100 g, qovurish uchun oʻsimlik yogʻi — 170 g. Chiqishi — 1000 g.

Tayyorlanishi: Suvga tuz solib, xamir qoriladi va zuvala qilib 15 minut tindirib qoʻyiladi. Keyin zuvala qogʻozdek juda yupqa qilib yoyiladi; yoymaning yuziga margarin (sariyogʻ) surtiladi; yoyma oʻqloqqa oʻraladi; oʻqlogʻning boshidan oxirigacha pichoq tortiladi; shunda enli tasmalar hosil boʻladi; bu tasmalardan ensiz (eni 2 sm) tasmalar kesiladi. Har tasma bir uchidan boshlab gʻildirak qilib oʻraladi; hosil boʻlgan qat-qat zuvalachalarni oʻqlogʻda yoyib, qatlamalar yasaladi. Qatlama 1 sm

dan qalin bo'lmasin. Tayyor qatlamalar tovaga yoki qozonga oz-ozdan yog' surtib qizartirib pishiriladi. Pishgan qatlama ustiga qand upasi sepiladi.

PIYOZLI QATLAMA

Masalliqalar: Un — 535 g, suv — 245 g, tuz — 13 g, margarin — 80 g, piyoz — 190 g. Qatlam xamir miqdori — 1000 g. Qovurish uchun o'simlik yog'i — 170 g. Vazni — 1000 g.

Tayyorlanishi: Odatdagidek xamir qoriladi. Tuzi, yumshoq-qattiqligi ham o'rtacha bo'lishi kerak. Tingunicha piyozlarni artib, parrak shaklida to'g'raladi. Bir dona qatlama uchun bir kosa piyoz bo'lishi kerak. Ta'bga qarab qalampir solinishi mumkin. Chuchitilgan yog'ni qopqoqli tovada yaxshi qizdirib, cho'michda kosadagi piyoz ustidan ko'milguncha quyiladi. Yupqa qilib yoyilgan xamirga tayyor yog'li piyozni surtib, nay shaklida o'rab va yana uzunasiga buklab zuvala yasaladi.

Qizib turgan tovaga bir cho'mich yog' solib qizigach, sal yasalgan qatlamani sekin qo'yib, usti qopqoq bilan zich berkitiladi va past alangada avval bir tomoni, so'ngra ikkinchi tarafi qizartirib pishirib olinadi. Bu taom ham to'yimliligi, ham quvvatliligi bilan g'ilmindidan qolishmaydi.

HOLVAYTAR

Masalliqalar: 1 kg tayyor mahsulot uchun — 150 g un, eritilgan mol, qo'y yoki o'simlik yog'i-100g, shakar — 200g, suv — 700g.

Tayyorlanishi: Tayyorlash uchun-un 150-160 gradusda ochiq jigarrangga kirguncha mol yog'ida qovurib olinadi. Qovurilguncha aralashtirishni to'xtatmasdan shakar qiyomini va suv solib to'q jigarrang quyuqlikni atalaga o'xshagan mahsulot hosil bo'lguncha qaynatiladi.

Dasturxonga sovuq ham issiqligida tortiladi.

G'ILMINDI (блины)

Masalliqalar: Un — 32g, suv — 20g, tuz — 0,5 g. Xamir miqdori — 50 g. sut — 25 g, shakar — 3 g, un — 1 g, sariyog' — 1 g. Sutli qayla miqdori — 25 g. Qovurish uchun o'simlik yog'i — 6 g. Vazni: 75 g — 1 donasi.

Tayyorlanishi: Uni tayyorlash uncha murakkab jarayon emas. Odatdagidek xamir qorilib, yarim soat tindiriladi. Tingan osh xamirdan yong‘oqdek-yong‘oqdek zuvalachalar yasaliib, orasiga un sepib (qotib qolmasligi uchun) ustini yopib qo‘yiladi. Sal tingach, ikkita-uchtasini (bu sizning mahoratingizga bog‘liq) ustma-ust qo‘yib yoyg‘ichda yupqa holiga kelguncha yoyiladi. Bir-biriga yopishib ketmasligi uchun orasiga un sepib turiladi. Patnisga toza dasturxon yozib, ustma-ust qo‘yilaveradi. 15—20 ta bo‘lgach, qozonga olov yoqib bir qoshiq yog‘da har birining oldin bir tarafini, keyin ikkinchi tarafini ag‘darib ustma-ust taxlitda qotirib olinadi. Qatma-qat qotirilgan yupqalar issiqligidayoq bir-bir qati ochilib, qayta taxlangach, katta dasturxonga yarim oy shaklida o‘rab qo‘yiladi.

Qozonga sut solib iliqigidayoq unga solinayotgan unni chil-cho‘p bilan sutda yaxshilab yoyib yuborishga erishing. Atala bo‘tqaga aylanib qolmasligi uchun 1 litr sutga 1 piyola (kichik) un solish kerak. Atalani manniy unidan ham tayyorlash mumkin. Unga ta‘bga qarab shakar qo‘shsangiz bolalar yanada xush ko‘rib tanavvul qilishadi.

Atala yupqa orasiga (yarmiga surtilib, yarmi ustiga buklanadi) surtilib, qizdirilgan yog‘da avval bir tomoni, keyin ikkinchi tomoni botirib olinib, laganlarga ustma-ust qo‘yilaveradi. Bu taom sovugandayam xushta‘m bo‘ladi.

YUTAZA — OSHIRMA PIYOZLI RULET

Masalliqalar: Un — 1 kg, drojji, piyoz — 6 dona.

Tayyorlanishi: 1 kg unga, iliq suvda ivitilgan 3 choy qoshiq drojji solib, tuzli suvda xamir tayyorlab, oshirishga qo‘yiladi. Oshirgach, katta-katta zuvalachalar uzib, tindiriladi. Tindirilgach, xamirni yog‘lab, laganday katta listda qo‘limiz yordamida yupqa qilib yoyiladi. Orasiga parrak to‘g‘ralgan piyozni oz-ozdan solib, rulet shaklida o‘rab qasqonda 30—40 daqiqa pishiriladi. Keyin lag‘mon vajusini tayyorlab olib, quyuq qismini likobchaga qo‘yib, yutazani qo‘yib, dasturxonga tortish mumkin.

BODOM OSH

Tayyorlanishi: Qurigan bodomlar (yangi terilganda ho‘l bo‘ladi) chaqiladi hamda mag‘izi va po‘stlog‘i bo‘lak-bo‘lakka

ajratiladi. Mag'izi hovonchada tuyilayotganda unga oz-ozdan po'stloq ham solib turiladi. Qip-qizil bo'lgachgina tuyish to'xtatilib, oqi chiqmay qolguncha chayiladi. Chayib olingan suvga tuz solinmay quyuq bo'lib qolguncha qaynatiladi. Taom nazoratsiz qoldirmasligi kerak, aks holda toshib ketadi.

Tayyor bo'lgan taomni shunday iste'mol qilinsa ham bo'ladi, ammo undan g'ilmindi tayyorlansa (yupqa orasiga surtib) inson salomatligi uchun juda foydalidir.

GO'JA

Tayyorlanishi: Go'ja tayyorlash uchun ivitilgan oq jo'xori donlari kelida tuyuladi. Lahm go'sht kichkina bo'lakchalarga bo'linib, mayin to'g'ralgan piyoz bilan birga dumba yog'ida qovurib olinadi. Qovurilgan mahsulotlar ustidan sovuq suv solinib, qaynab chiqishigacha yetkaziladi, yanchilgan oq jo'xori qo'shilgach, qaynatish davom ettiriladi. Tayyor bo'lishiga 20-30 daqiqa qolganda kubik shaklida kesilgan kartoshka, tuz va ziravorlar solinadi.

Go'jani sovuq holida qatiq yoki suzma qo'shib, oshko'k yoki jambil ko'kati sepib dasturxonga tortiladi.

O'MOCH

Tayyorlanishi: Quruq unga tuz va suv (kam) solib qo'lning kaftida kichik-kichik bo'lib birlashib qolguncha uqalanadi. Tovada ozroq yog' qizdirilib, uqalangan un qovuriladi-da, suv solib pishiriladi. Suvning o'rniga sut solsangiz yanada mazali bo'ladi. Qovurilmagan o'mochdan moshxo'rdada gurunch o'rnida ham foydalanish mumkin.

KOCHI ATALA

Tayyorlanishi: Qozonga suv solib o'tga qo'yiladi. Qaynagach, biroz qoldirib, qolganini bir idishga olinadi. Qozonda qoldirilgan suvga oz-ozdan un solib, kovlangan kuyi quyuqlashguncha pishiriladi. Quyuqlashgach unga olib qo'yilgan qaynagan suvdan solib, yana avvalgidek quyuqlashguncha pishiriladi. Yana quyuqlashgach, iloji bo'lsa endi suvning o'rniga qaynagan sut solsangiz ta'mi mazaliroq bo'ladi. Shunday qilib,

uch marotaba quyuqlashguncha qaynab pishgan taom laganlarga yayratilib, ustidan yogʻ quyiladi.

QURTOVA

Tayyorlanishi: Bu taomni koʻproq qishloqdagilar tayyorlashadi. Qurt toza suvda yuvilib, hovonchada eziladi. Qaynatilgan turshak ham ezilib, suzgichdan oʻtkaziladi. Qaynatilgan turshakdan ajratib olingan suvga taʼbga qarab shakar qoʻshib, qurt bilan qaynatiladi. Kosalarga quyib dasturxonga torta-yotganingizda yuziga qizitilgan sariyogʻ (boshqa xili ham mumkin) quyasisiz.

GUNGALA

Tayyorlanishi: Bugʻdoy bir kun oldin suvga solib qoʻyiladi. Qozonga bugʻdoydan ikki barobar koʻp suv solib, biroz qaynatilib, ikki soat chamasi dimlanadi. Dimlangan bugʻdoy ochilgach, yana suvi batamom tortilgunicha qaynatiladi.

Taom mazaliroq boʻlishi uchun kashnich urugʻi, tuz va garmdori qoʻshilib yanchiladi-da, piyoz mayda toʻgʻralib, uni ham tayyor yanchilgan aralashmaga qoʻshib yanchiladi. Buning nomi piyoz-kashnich deyiladi. Tayyor taom laganlarga suzilgach, ustiga piyoz-kashnich mayda qilib toʻgʻralgan koʻkatlar bilan sepiladi. Chakki qatiqdan foydalanilsa, gungala yanada xushtaʼm boʻladi.

SUMALAK

Masalliqalar: Bugʻdoy — 10 g, un (1-nav) — 50 g, yogʻ — 40 g. Tayyor taomning sof ogʻirligi — 200 g.

Tayyorlanishi: Biz masalliqalar meʼyorini qadimdan ishlatib kelingan oʻlchov boʻyicha keltirdik. Ilgarilari sumalakni „Navroʻz“ vaqtida katta qozonlarda koʻpchilik boʻlib tayyorlashgan. Hozir uni kastryulkada gaz plitada 3—4 kishi bimalol tayyorlashi mumkin.

Sumalak 10 kishiga tayyorlanadigan boʻlsa, yuqorida koʻrsatilgan meʼyor 10 baravar koʻproq olinadi. Bugʻdoy yuvilganidan keyin taxta (faner) ustiga yoyib qorongʻi joyga qoʻyiladi va ustiga doka yopib, dokaga har kuni suv purkab

turiladi; bug‘doy nam sharoitda una boshlaydi. 10—15 kunda maysasi barmoq bo‘yi keladigan bo‘lib qoladi; shundan keyin uni bo‘laklarga kesib, ildizi va maysasi bilan birga taxtadan ajratib olish hamda qiymalash mashinasidan o‘tkazish va tog‘oraga solib, ustiga suv quyib aralashtirish va dokadan suzib, sharbatini biror idishga quyib olish kerak. Shundan keyin bug‘doy turpi ustiga yana suv quyiladi va yana aralashtirib, dokadan suzib, sharbati boshqa idishga quyib olinadi; buni 3 marta takrorlash va har gal sharbatni boshqa-boshqa idishlarga quyish kerak; shundan keyin bug‘doy turpi tashlanadi.

Qozonda yog‘ qizdiriladi, sovuganidan keyin un solib aralashtiriladi, keyin birinchi marta suzib olingan sharbat quyilib, uning qumoblari obdon yozilguncha maxsus yog‘och kurakcha yoki yog‘och cho‘mich bilan atalanadi; qozon (kastryulka) ni olovga qo‘yib, atala qaynatiladi, so‘ngra ikkinchi idishdagi sharbat quyiladi, qaynab chiqqanidan keyin uchinchi idishdagisi ham quyiladi va qozon to‘xtovsiz kavlab turgan holda 10—12 soat qaynatiladi.

Qozonga qaynoq suvda yaxshilab yuvilgan 5—10 ta mayda tosh tashlab qo‘yilsa, sumalak kuymaydi (tagiga olmaydi).

Tayyor sumalak quyuq atalaga o‘xshaydi, mazasi shirin, o‘zi och jigarrang bo‘ladi. Sumalak pishgandan keyin olovdan olinib, 3—4 soat dimlab qo‘yilishi lozim.

HALIM

Masalliqalar: 5—6 kishiga. Bug‘doy — 280 g, qo‘y yoki mol go‘shti — 600 g, sut — 200 g, yog‘ — 120 g, tuz, murch va shakar.

Tayyorlanishi: Bu taom xalqimizga qadimdan ma‘lum. Halim hashar vaqtlarida, ba‘zan katta ma‘rakalarda bahor oylarida tayyorlangan. Hozirgacha bu taomga qat‘iy me‘yor belgilanmagan. Xalq mo‘ljalida bir kishiga 100 g go‘sht, 100 g bug‘doy to‘g‘ri kelgan; sut va boshqa masalliqalar taxminiy olingan. Shuning uchun biz ham uning aniq me‘yorini va sof og‘irligini bermadik.

Tayyorlash usuli: katta qozonga o‘g‘irda yanchilgan, oqlangan bug‘doy, shuningdek sut, suv va to‘g‘ralgan mol go‘shti solib, 12 soat qaynatiladi, bu vaqt ichida qozon

uzluksiz ravishda kavlab turilishi lozim. Qozon qaynayotganida vaqt-vaqti bilan sut qo'shib turiladi.

Pishgan halim atala singari quyuq, go'shti hil-hil pishib titilib ketgan bo'ladi.

Dasturxonga tortishdan avval laganga suzilgan halim yuziga murch, biroz shakar sepiladi.

4.5. SOMSALAR

O'zbek pazandaligida somsa pishirishning bir necha turlari mavjud. Somsaning nomlari unga ishlatiladigan xamir va qiymalar turlariga hamda issiq ishlov berish usullariga qarab aniqlanadi. Somsaning oddiy xamirdan, qatlama xamirlaridan tayyorlangan turlari bo'lishi mumkin. Ularga go'sht, qovoq, kartoshka va ko'katlardan tayyorlangan qiymalar ishlatiladi. Somsa tandirlarda, qovurish shkaflarida yopiladi, ko'p yog'da qovurilganda issiq ishlov berib pishiriladi. Somsa dumaloq, to'rtburchak, uchburchak, yarim oy shaklida, oddiy yoki jim-jimador qilib pishirilishi mumkin. Ularning 1 dona yoki 2—4 dona qo'shaloq pishirilganlari ham bo'ladi. Oddiy qatlama xamiridan pishirilgan somsa mahalliy xalq orasida varaqi somsa deb ataladi. Quyida umumiy ovqatlanish korxonalarida pishiriladigan somsalardan ayrimlarini tushuntiramiz.

KOPAK SOMSA

Masalliqalar: Un — 4700 g, suv — 2400 g, tuz — 250 g. Xamirning vazni — 7000 g. Qo'y go'shti — 5874 yoki mol go'shti — 5707 g, bosh piyoz — 5000 g, dumba — 700 g, tuz — 80 g, qora murch — 8 g. Qiymaning og'irligi — 9000 g. Yarim tayyor mahsulot — 16000 g. Chiqishi 100 dona 130 grammdan.

Tayyorlanishi: Elangan unga tuzli suv solib, biroz qattiq xamir qoriladi, ustiga ho'l mato yopilib, 30—40 daqiqa tindiriladi. Xamir 1,0—1,5 kg li bo'laklarga bo'lib ishlov berilib, tsilindr shakliga keltiriladi. 70 g li silindr shaklli xamir peshqon ustiga terilib, ustidan un sepilib, biroz tingandan so'ng bosib, doira shakli beriladi, jo'va yordamida cheti yupqalangach, o'rtasining qalinligi 3—4 sm li doira shaklida yoyiladi. Mol yoki qo'y go'shti yirik panjarali qiymalagichdan o'tkazilib, mayda

chopilgan bosh piyoz, tuz, ziravor bilan aralashtirib, qiymasi tayyorlanadi. Mo'ljaldagi dumba yog'i 1 yoki 2 dona hisobida bo'laklanadi. Doira shaklida yoyilgan xamir o'rtasiga go'sht qiymasi, ustidan dumba yog'i solinib, qarama-qarshi tomonlari ustma-ust qo'yilib, so'ngra ikki yon tomonlari uchma-uch qayirib yopishtirilib, oval shaklda somsa tugiladi.

Qizib turgan tandirga biroz tuzli suv sepilib, shakl berib tugilgan somsa bir necha qator qilib yopiladi, tandir suv sepilgan holda 20—30 daqiqa yopib turiladi. Keyin qopqog'i ochilib, somsalar yuzida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha pishirilib, uzib olinadi. Somsalar iste'molchi talabiga ko'ra taqsimchaga donalab qo'yilib, dasturxonga tortiladi.

VARAQI KOPAK SOMSA

Masalliqalar: Un — 4600 g, suv — 2200 g, tuz — 150 g. Eritilgan mol yog'i — 400 g. Qavat-qavat xamirning vazni — 7000 g. Qo'y go'shti — 5874 yoki mol go'shti — 5707 g, bosh piyoz — 5000 g, dumba — 700 g, zira — 6 g, tuz — 80 g, qora murch — 8 g. Qiymaning og'irligi — 9000 g. Yarim tayyor mahsulot — 16000 g. Chiqishi 130 g. dan 100 dona.

Tayyorlanishi: Elangan un, tuzli suv yordamida biroz qattiq xamir qorilib, tindiriladi, undan qo'lda yoki mashinada qalinligi 3—4 mm li yupqa yoyilib, eritilgan mol yog'i surtiladi, rulet shaklida o'ralib, og'irligi 70 g li silindr shaklida kesilib, peshqon ustiga bir qator teriladi, ustiga un sepib, qo'l bilan bosib, doira shakli beriladi, chetlari yupqa, o'rtasi 3—4 mm li doira shaklli somsa pishiriladi.

Qiyma tayyorlash, somsa yopib pishirish va dasturxonga tortish xuddi kopak somsaga o'xshash amalga oshiriladi.

„CHIP-CHIP“ SOMSA

Masalliqalar: Un — 2900 g, tuxum — (7, 5 dona) yoki — 300 g, suv — 1000 g, tuz — 60 g, Xamirning vazni — 4000 g. Qo'y go'shti — 4755 yoki mol go'shti — 4620 g, bosh piyoz — 4762 g, dumba — 800 g, tuz — 70 g, zira — 6 g, qora murch — 6 g. Qiymaning og'irligi — 8000 g, Yarim tayyor mahsulot — 12000 g, tuxum(somsaga surtish uchun) — 5 dona. O'simlik moyi — (inventarni yog'lash uchun) — 35 g. Chiqishi 100 dona 100 g dan.

Tayyorlanishi: Kopak somsaga o'xshash usulda xamir qorilib, tindiriladi. Go'sht qiymasi ham kopak somsasidagiga o'xshash tayyorlanadi. Tindirilib, ishlov berib, uzun silindr shakli berilgan xamir 20 g dan uzilib, qolgan ishlovi xuddi kopak somsadagiga o'xshash amalga oshiriladi, o'rtasi qalinligi 2—3 mm li doira shaklida jo'vada yoyiladi. Yoyilgan xamir o'rtasiga go'sht qiymasi, uning ustiga 1 bo'lak dumba yog'i qo'yib, xuddi kopak somsa tugilganiga o'xshash, lekin biroz uzunroq shaklda tugiladi.

Tugilgan somsaning cho'ziq yon tomonlari namlanib, ikkitasi birlashtiriladi. Somsani tandirga yopish, pishirish dasturxonga tortish-kopak somsadagiga o'xshash amalga oshiriladi.

PARMUDA SOMSA

Masalliqalar: Un — 4300 g, tuxum — 10 dona, suv — 1600 g, tuz — 100 g. Xamirning vazni — 6000 g. Qo'y go'shti — 7133 yoki mol go'shti — 6929 g, bosh piyoz — 6905 g, dumba — 1400 g, tuz — 100 g, zira — 8 g, qora murch — 8 g. Qiymaning og'irligi — 12000 g. Yarim tayyor mahsulot — 18000 g, tuxum(somsaga surtish uchun) — 5 dona, O'simlik moyi — (inventarni yog'lash uchun) — 35 g. Chiqishi 100 dona 160 grammdan.

Tayyorlanishi: Kopak somsanikiga o'xshab xamir va go'sht qiymasi tayyorlanadi. Tindirilgan xamir bo'laklarga bo'linib, 15g hisobida silindr shaklida pichoq bilan kesiladi yoki qo'shho'lda uzib, peshqon ustiga teriladi, ustiga un sepib, qo'lda bosib, doira shakli beriladi va jo'va yordamida cheti ingichka, o'rtasi 1,5—2 mm li doira shaklida yoyiladi. Yoyilgan xamir o'rtasiga 30 g go'sht qiymasi, uning ustidan dumba yog'i solinib, xamir chetlari xuddi kopak somsanikiga o'xshash buklab tugiladi. Ikki tomoni namlanib, 4 donasi yopishtiriladi. Tandirda yopib, pishirish xuddi kapak somsanikiga o'xshash amalga oshiriladi. Agar-parmuda-somsa elektr qovurish shkafida yopiladigan bo'lsa, yog'langan patnisga terilib, ustiga tuxum surtib, 30—40 daqiqa davomida 200—240°C darajada qizg'ish qobiq hosil qildirib, pishiriladi. Somsa taqsimchaga qo'yilib, dasturxonga tortiladi.

GO'SHTLI ODDIY SOMSA

Masalliqilar: Un — 4600 g, suv — 2100 g, tuz — 140 g. Xamirning vazni — 6500 g. Qo'y go'shti — 4196 g yoki mol go'shti — 4076 g, bosh piyoz — 5000 g, dumba — 700 g, tuz — 100 g, zira — 6 g, qora murch — 48 g. Qiymaning og'irligi — 7700 g. Yarim tayyor mahsulot — 14200 g. O'simlik moyi — (inventarni yog'lash uchun) — 100 g. Chiqishi 100 dona 120 grammdan.

Tayyorlanishi: Elangan un, tuzli suv yordamida biroz qattiq xamir qorilib, tindirilib, bo'laklarga bo'linadi, uzun silindr shakli berilib va 65 g hisobida uzilib, peshqonga teriladi, ustiga un sepib, bosib, jo'va yordamida chetlari yupqa, o'rtasi 3—4 mm li doira shakli beriladi. Mol yoki qo'y go'shti katta panjarali qiymalagichdan o'tkazilib, mayda chopilgan piyoz, mayda kubik shaklida to'g'ralgan dumba yog'i, tuz, ziravor solib, qiyma tayyorlanadi. Yoyilgan xamir o'rtasiga qiyma solib, chetlari bukib yopishtirilgan holda uchburchak somsa tugiladi.

Tugilgan somsa yog' surtilgan patnisga terilib, ustiga suv sepiladi, qovurish shkafida 200—240°C darajada 30-35 daqiqa davomida qizg'ish qobiq hosil qildirib pishiriladi va yuziga dog'lab sovutilgan o'simlik yog'i surtiladi.

Somsa taqsimchaga solinib, dasturxonga tortiladi. Oddiy somsalar uchun qovoq, kartoshka, ko'kat(yalpiz, kashnich) qiymalarini ham ishlatish mumkin.

O'ZBEKCHA GO'SHTLI VARAQI SOMSA

Masalliqilar: Un — 3200 g, tuxum — 2 dona, suv — 1700 g, tuz — 40 g, margarin — 350 g. Qavat-qavat xamirning vazni — 5000 g. Qo'y go'shti — 2657 g yoki mol go'shti — 2582 g, bosh piyoz — 1905 g, tuz — 32 g, qora murch — 2 g. Qiymaning og'irligi — 3300 g. Yarim tayyor mahsulot — 8300 g. Chiqishi — 100 dona 60 grammdan.

Tayyorlanishi: Elangan un, xom tuxum, tuzli suv yordamida biroz qattiq xamir qorilib, tindiriladi, u mashinada yoki qo'lda 3—4 sm qalinlikda yoyilib, yuziga yumshatilgan yoki eritilgan margarin surtiladi, rulet ko'rinishida o'ralib, 5—6 soat sovuq joyda saqlanadi. Keyin xamir ko'ndalangiga 50 g hisobida kesiladi, jo'va yordamida chetlari ingichka, o'rtasi 1,5—2 mm qalinlikda doira qilib yoyiladi. Qo'y yoki mol go'shti katta

panjarali qiymalagichdan o'tkazilib, mayda chopilgan piyoz, ta'bga ko'ra tuz, ziravor qo'shib, aralashtirib, qiyma tayyorlanadi. Yoyilgan xamir o'rtasiga go'sht qiymasi qo'yib, chetlari bukib yopishtirilgan holda uchburchak yoki to'rtburchak shakl berilib, somsa tugiladi. Tugilgan somsa tandinga yopilib yoki elektr, yo bo'lmasa gaz qovurish shkafining patnisiga teriladi, ustiga tuxum surtilib, shkafda 20—25 daqiqa davomida (200—240°C) pishiriladi.

Somsa iste'molchi talabiga ko'ra taqsimchaga bir yoki bir necha dona qo'yilib, dasturxonga tortiladi. Varaqi somsalarni tayyorlashda go'sht qiymasi o'rniga qovoq qiymasi yoki kartoshka qiymasi ishlatilishi ham mumkin. Bunday somsalarga o'zbekcha qovoqli varaqi somsa va o'zbekcha kartoshkali varaqi somsa deyiladi.

GO'SHTLI QOVURMA VARAQI SOMSA

Masalliqalar: Un — 3150 g, suv — 1440 g, tuz — 65 g, margarin — 6400 g. Qavat-qavat xamirning vazni — 5000 g. Qo'y go'shti — 2902 g yoki mol go'shti — 2819 g, bosh piyoz — 2482 g, o'simlik moyi — 325 g, tuz — 25 g, qora murch — 1 g. Qiymaning og'irligi — 2500 g. Yarim tayyor mahsulot — 7500 g. O'simlik moyi — (inventarni yog'lash uchun) — 600 g. Chiqishi 100 dona 75 grammdan.

Tayyorlanishi: Elangan un, tuzli suv yordamida biroz qattiq xamir qorilib, tindiriladi. Keyin 1,5—3 mm li yupqa yoyilib, yuziga yumshatilgan margarin surtiladi, o'qlovga diametri 4—6 sm bo'lguncha o'raladi. O'qlovga o'ralgan xamir uzunasiga kesilib, o'qlov olinadi. Buning natijasida bir necha qavat uzun tasma hosil bo'ladi. Shu tasmadan eni 4—6 sm to'g'ri to'rtburchak kesib, somsa xamiri tayyorlanadi.

Mol yoki qo'y go'shti katta panjarali qiymalagichdan o'tkazilib, dog'langan o'simlik yog'ida chala qovuriladi, mayda chopilgan piyoz solib, yumshaguncha qovurib, pishishidan avval tuz, ziravor solinib, sovutilgan holda go'sht qiymasi tayyorlanadi.

Kesib tayyorlangan somsa xamiri o'rtasiga go'sht qiymasi solinib, xamirning uzun tomoni uchlari o'zaro ustma-ust qo'yiladi va go'sht qiymasi atrofidan bosilib yopishtirilib, shakl

beriladi. Shakl berilgan somsa qo'y yog'ida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovurib pishiriladi va suzib olinib, yog'i silqitiladi.

KO'KLI SOMSA

Masalliqalar: Un — 3000 g, suv — 1400 g, tuz — 100 g, ertilgan mol yog'i — 300 g, dumba yog'i — 400 g, ko'katlar (yalpiz, kashnich, beda) — 2162 g, bosh piyoz— 1071 g, 2 bog' ko'k piyoz, o'simlik moyi — 200 g, tuz — 40 g, murch — 4 g, zira — 3 g. Qiymaning og'irligi — 3000 g. Yarim tayyor mahsulotlar — 7500 g. Chiqishi 100 dona 65 grammdan.

Tayyorlanishi: To'g'ralgan dumba yog'i, tuz, ziravorlar, oshko'klarni aralashtirib, qiyma tayyorlaysiz. Iliq suvda tuz eritilgach, qattiq xamir qorib, bir necha minut o'rab qo'yiladi. So'ngra 50 g li zuvalachalar yasab, jo'vada bir qavatli jild yasaysiz. Har bir jildga oshko'klardan tayyorlangan qiymadan solib, somsa tugasiz. Somsa gaz shkafida 15—20 minutda pishiriladi.

KARTOSHKALI QOVURMA VARAQI SOMSA

Masalliqalar: Un — 3150 g, suv — 1440 g, tuz — 65 g, margarin — 600 g. Qavat-qavat xamirning og'irligi — 5000 g. Kartoshka — 3024 g, bosh piyoz — 774 g, o'simlik moyi — 100 g, tuz — 25 g. Qiymaning og'irligi — 2500 g. Yarim tayyor mahsulotlar — 7500 g. Chiqishi 100 dona 75 grammdan.

Tayyorlanishi: Xamir qorgach, 30-40 minut tindirib qo'yiladi. So'ngra 1, 5-3 sm qalinlikda yoyib, ustiga margarin surtib o'qlovga qayta o'rab, uzunasiga kesiladi. Bunda bir necha qavatli enli tasma hosil bo'ladi. Ana shu tasmalardan kattaligi 6x8 sm keladigan ko'p qavatli jild kesib olasiz. Unga tuz qo'shilgan suvda pishirib ezilgan kartoshkani solib, ikki buklaysiz va atrofini barmoq bilan bosasiz. Varaqi dog'langan yog'da qovurib pishiriladi. *Masalliqalar:* 600 g un, 500 g kartoshka, 120 g bosh piyoz, 120 g margarin, 100 g o'simlik yog'i, tuz, murch.

Somsa taqsimchaga qo'yilib, dasturxonga tortiladi. Somsani tayyorlashda kartoshkadan tayyorlangan qiyma ishlatilishi ham mumkin. Korxonalarda qayd etilgan somsalardan tashqari, yana qovoqli varaqi somsa, kartoshkali varaqi somsa, go'shtli varaqi somsa, ko'kli somsa, kartoshkali qovurma varaqi somsa kabi somsalar tayyorlanishi mumkin.

UYG'URCHA SOMSA

Masalliqalar: Qo'y yog'ini eritilgani — 100 g, bulg'or qalampiri — 3 dona, pomidor — 2 dona, piyoz — 2 dona, go'sht — 200 g, kartoshka — 3 dona, tuz, zira.

Tayyorlanishi: 100 g eritilgan yog'ni tog'arachaga solamiz. 1 osh qoshiq tuz solib, namokob tayyorlaymiz. Keyin yumshoq xamir tayyorlaymiz va tindiriladi. Bu orada qiyma tayyorlaymiz. Buning uchun pomidorni kubik yoki to'rtburchak shaklida to'g'raladi, bulg'ori qalampiri, kartoshka ham shu tariqa to'g'raladi. Piyoz halqa yoki yarim halqa mayda to'g'rab, go'sht mayda to'g'raladi, tuz va zira me'yorida solinib, yaxshilab aralashtiriladi.

Xamirni katta qilib yoyib, ustiga yog' yoki margarin surtib, yumaloq shaklda o'raladi. So'ngra tindiriladi. Tindirilgach, manti shaklida tugib, ustiga tuxum surtib, 30-40 daqiqa duxovkada yopib pishiramiz.

OSHIRMA SOMSA

Masalliqalar: Margarin — 1 dona, un — 1kg, drojji — 3 choy qoshiq, smetana — 1 banka, tuxum — 1 dona, piyoz — 8 dona, go'sht — 0,3 kg, zira, murch va tuz.

Tayyorlanishi: 1 dona margarinni eritib, 3 choy qoshiq xamirturushni 0,5 piyola suvda ertib, bir kosa sila tuz solib, yumshoq xamir tayyorlanib, oshiriladi. Qiyma tayyorlash uchun — go'sht, piyoz mayda, kartoshka esa mayda kubik shaklida to'g'raladi va ziravorlar solib tayyorlanadi. Xamir oshgach, uni bo'lakchalarga bo'lib, oshirma manti kabi tugiladi va 40—45 daqiqa duxovkada yopib pishiriladi.

O'ZBEK MILLIY QUIYUQ TAOMLARI SIFATIGA TALAB

Har bir quyuq taomni tayyorlashda o'ziga xos ishlov berish qoidalariga rioya qilish kerak. Mahsulotlarga sovuq ishlov berib, yarimtayyor masalliq tayyorlashda ularning shakliga ahamiyat berish zarur. Chunki noto'g'ri ishlovdan o'tgan yarim tayyor mahsulotdan sifatli taom tayyorlash imkoniyati yo'qolishi mumkin. Sifatli tayyorlangan taom o'z vaqtida, qoidaga rioya qilingan holda dasturxonga tortilishi lozim. Quyida ba'zi o'zbek milliy quyuq taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar keltirilgan.

Kartoshka biyron o'z shaklida, qovurilgan hidida, maza-sida, sarg'ish yoki och qizg'ish qobiqda, ezilmagan, kuymagan, tuzi me'yorida bo'lishi kerak. No'xatsho'rak yumshoq pishgan, no'xat xushxo'rlikda rangi och sarg'ishdan sariqqacha tiniqlikda, qotib qolmagan, to'la pishgan, kuymagan, hidlanmagan, tuzi me'yorida bo'lishi kerak.

Moshkichiri masallig'i bir xil yumshoqlikda pishgan, ilashimli quyuq-suyuqlikda pishgan guruch va moshga xos rangda bo'lishi lozim. Qotib qolgan yoki chalapishgan mosh, kuygan hid, maza, o'ta quyuq yoki o'ta suyuq ko'rinishdan xoli bo'lishi kerak.

Tuxum do'lma bir xilda sarg'ish yoki qizg'ish qobiqli bo'lib, masallig'i yumshoq, bir xil pishgan bo'lishi kerak. O'z shaklida yorilgan, bo'lingan uzilib qolgan, kuygan va xom bo'lmasligi lozim. Garniri o'z shaklida yumshoq pishgan bo'lib, kuygan, xom va badbo'y bo'lmasligi kerak. Sardagi qizg'ish, bir xil, o'rtacha quyuqlikda bo'lib, kuygan, dumaloqlangan un qoldiqlari va shunga o'xshash kamchiliklardan xoli bo'lishi lozim.

Jarkoplarining masalliqdari bir xil yumshoqlikda, o'z shaklida pishgan bo'lib, masalliqqa xos hid taratishi, tuzi me'yorida bo'lishi kerak. Tarkibidagi suyuqlik o'rtacha quyuqlikda bo'lishi kerak. Samarqand jarkopini sopol ko'zachasidan bo'shatganda idishga yopishgan qoldiqlari bo'lmasligi lozim. Shovlalarining quyuq-suyuqligi ilashimli holda bo'lib, juda quyuq yoki suyuq bo'lmasligi kerak. Guruch ezilib ketmasin yoki chala pishgan

bo'lmasin. Mahsuloti bir xil pishgan, tuzi me'yorida bo'lib, kuygan hid, mazadan holi bo'lsin. Qovurma shovlaning hidi va mazasida xushxo'rlik aniq sezilib turishi kerak. Shavla sarg'ishdan och qizg'ish ranggacha bo'lishi mumkin.

Palovlar donador quyuq-suyuqlikda bo'lib, masalliqdari bir xil yumshoqlikda pishgan bo'lishi kerak. Palov turlariga qarab qo'shib pishirilgan masalliqdar xushxo'rliqi sezilib turishi lozim. Masalliqdari qovurilgan holatiga qarab, palovlar oq sariqdan och qizg'ish ranggacha ko'rinishda bo'lishi mumkin.

Kaboblarning o'ziga xos yumshoqligi va ziravorlarning sezilarli xushxo'rliqi asosiy alomatlar hisoblanadi. Ulardan qovurilgan qobiq tutunsiz cho'g' yoki yog'da hosil qilingan sezilarli bo'lib, rangi sarg'ish dan och qizg'ishgacha bo'lishi mumkin. Lahm go'shtdan pishirilgan kabobning bir sixdagi bo'lagi 5—6 dona bo'lishi kerak. Go'sht qiymasidan pishirilgan kaboblar o'z shakliga ega bo'lishi lozim. Yorilgan, uvoqlangan, kuygan, piyoz yirik to'g'ralgan, achigan bo'lmasligi lozim.

Lag'monning xamiri bir xil qalinlikda, yumshoq pishgan bo'lishi kerak. Yopishgan, xom pishgan, kalta-kalta, suvda chala chayilgan bo'lmasin. Lag'mon vajusi masalliqdari o'z shaklida kesilgan, yumshoq pishgan, me'yorida qovurilgan bo'lib, kuyindi hiddan, mazadan xoli bo'lsin. Agar pishgan lag'mon xamiri yog'langan bo'lsa, dasturxonga tortishdan avval qaynab turgan suyuqlikda chayilishi shart. Xamir yog'lanadigan o'simlik yog'i sovitilgan bo'lishi kerak.

Qovurma lag'mon uchun ishlatiladigan masalliqdar o'z me'yorida qovurilgan bo'lib, och sarg'ishdan och qizg'ish ranggacha ko'rinishda bo'lishi mumkin. Lag'mon tarkibidagi masalliq o'ziga xos yumshoqlikda, shaklda bo'lishi bilan birga qovurilgan hid, mazaga ega bo'lishi kerak. Lag'mon xamiri juda qalin, uzunligi 3—10 sm dan uzun yoki kalta bo'lmasligi kerak.

Shima uchun tayyorlangan xamir uzun va ingichka bo'lishi kerak. Uning vajusidan sezilarli darajada go'sht, piyoz, tomat mazasi kelib tursin. Masallig'i bir xil yumshoqlikda pishishi bilan birga o'z shakliga ega bo'lishi kerak. Ustiga qo'yib beriladigan quymoqdan qovurilgan tuxum hidi va mazasi keliishi kerak. Sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum yoki pishirilgan tuxum bilan tuxum quymog'i almashtirilmaydi.

Mampar uchun tayyorlangan xamir to'rtburchak bo'lib, qalinligi 2—3 mm dan, eni 15—20 mm dan oshmasligi kerak. Mampar vajusi uchun ishlatiladigan go'sht va sabzavotlar o'z shaklida kesilgan bo'lib, yumshoq pishgan bo'lishi lozim. Vaju suyuqligi rangi och qizg'ish bo'lishi kerak. Mamparga qo'shib beriladigan tuxum po'chog'idan ajratilishi, mampar vajusi suyuqligi yoki sho'rvada pishirilgan bo'lishi lozim. Mamparni qovurilgan yoki po'chog'i bilan yoki quymoq qilib pishirilgan tuxum bilan dasturxonga tortib bo'lmaydi.

Norinning xamiri, go'shti o'z shaklida bir xil mayda somoncha qilib to'g'ralgan, tuzi me'yorida bo'lishi kerak. Ustiga qo'yib beriladigan piyoz ham bir xil yupqa to'g'ralib, yanchilgan murch bilan aralashtirilgan bo'lishi lozim. Masallig'i donador bo'lib, yopishib qolgan, chala pishgan bo'lmasin.

Chuchvaralar o'z shaklida, bir xil katta-kichiklikda tugilgan bo'lishi kerak. Masalliq-lari bir xil yumshoqlikda pishgan bo'lsin. Ezilgan, xom yoki chala pishgan bo'lmasin. Rangi pishgan xamir ko'rinishiga monand oqish bo'lsin. Tugilgan chuchvaraning xamiri va qiymasi alohida-alohida ochilib pishmasin. Chuchvarani dasturxonga tortishda qatiq o'rniga nordonroq qaymoq berish ham mumkin. Agar chuchvara sho'ra bilan birga tortilsa, kosaga solinib, ustidan sho'ra quyiladi.

Mantilar o'z shaklida tugilgan bo'lib, bug'da pishirilgan bo'lishi kerak. Tugilgan mantilar yog'langan patnisga qo'yib pishirilishi va patnisdan oson olinishi lozim. Manti uchun ishlatilgan qiyma o'ziga xos hid va mazaga ega bo'lishi kerak. Manti masalliq-lari xom, chala pishgan yoki ezilgan bo'lmasin. Manti rangi oqish, pishgan xamir ko'rinishida bo'lishi lozim. Qovurma manti sarg'ish yoki och qizg'ish rangda bo'lsin.

Somsalarning katta-kichikligi, shakli turlariga qarab har xil bo'lishi mumkin. Kopak somsa 1 dona hisobida bir yog'i tekis ikkinchi yog'i qabariq to'g'ri to'rtburchakli, dumaloq bo'lib, ustida bir xil sarg'ish yoki qizg'ish qobig'i bo'lishi kerak. Qiymasining masallig'i bir xil shaklda, yumshoq pishgan bo'lsin. Tugilgan somsaning qiymasi yoki qiyma tarkibidagi suyuqlik xamirni teshib, oqib ketmasin, somsa kuygan, rangi

o'zgarmay yopilgan, sho'r va shunga o'xshash holatlardan xoli bo'lsin. Agar somsa qatlama xamirdan pishirilsa, yuzidagi xamiri g'ovak qatlam-qatlam bo'lsin. "Chip-chip" somsa 2 dona hisobida qo'shaloqlangan bo'lib, kopak somsaga o'xshash bo'lishi kerak. „Parmuda“ somsa 4 dona yopishgan bo'lishi va kopak somsaga o'xshashi lozim. Oddiy somsalar to'rtburchak yoki uchburchak bo'lib, yuzida bir xil sarg'ish yoki qizg'ish qobig'i bo'lsin. Qovurma varaqi somsalar o'z shaklida, chetki xamiri qat-qat, bir xil sarg'ish yoki och qizg'ishyog'da qovurilgan bo'lishi kerak. Masalliqalar xom, kuygan, yog' hidli, o'ta achchiq yoki taxir bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi.

Bilimni tekshirish uchun savollar

1. O'zbek milliy unli pishiriqlari turlarining farqi nimada?
2. Gumma, balish kabi pishiriqlarni tayyorlash texnologiyasi.
3. Noyob unli taom va pishiriqlar tayyorlash kartasini tuzing.
4. Halim taomini tayyorlash texnologiyasi.
5. Sumalak taomini tayyorlash texnologiyasi.
6. Somsa taomini turlari va ularni bir-biridan farqi?

V B O B.

5. O‘ZBEK MILLIY SHIRIN TAOM VA ICHIMLIK LARI

O‘zbek milliy shirin taomlari har bir hudud va nohiya urf-odatlariga qarab o‘ziga xos usullarda tayyorlanishi sababli ularning mahalliy nomlari har xildir. Hozirgi vaqtda shirin taomlarning ko‘p tayyorlanib, bir xil nomlanadiganlariga talqon, holvaytar va chak-chaklar kiradi. Ularning bir-biridan farqi pishirilishi va dasturxonga tortilishi bilan birga ishlatiladigan masalliqlariga ham bog‘liq bo‘ladi.

O‘zbek milliy ichimliklari sovuq yoki issiq holda tortilishi mumkin. Ichimliklar ichida ko‘p tarqagani choydir. Mahalliy xalqlar iste‘molida ishlatiladigan choylar ko‘k va qora choylar hisoblanadi. Choylarning chanqov bosish va tetiklashtirish xususiyati O‘rta Osiyo iqlimiy sharoitiga mos kelganligi sababli bu yerda ularning boshqa joylarga nisbatan iste‘mol darajasi yuqoridir. Choylarni iste‘molga tayyorlash va tarqatishning bir necha turlari qo‘llaniladi. Umumiy ovqatlanish korxonalarida shirchoy, oqchoy, dolchinli asal choy, mevali choy, rayhonli choy, qulupnay choy va boshqa choylar damlab tarqatilishi mumkin. Bundan tashqari, choylar damlangan holda choynaklarda, alohida o‘zbek milliy non turlari, milliy usulda quritilgan mevalar (o‘rik, bargak, mayiz va boshqalar), milliy qandolat-pazlik mahsulotlari(pashmak, parvarda, novvot va boshqalar) bilan tarqatilishi ham mumkin.

Sovuq holda tarqatiladigan ichimliklarga mevali choy, rayhonli choy, ayron, olma-anor ichimligi, qulupnay sharbati, anor sharbati, olcha sharbati va boshqalar kiradi. Yozning issiq kunlarida chanqoq bosuvchi ichimliklardan yaxna choyning o‘ziga xos xususiyati bor. Ayron ma‘lum darajadagi ozuqali ahamiyati bilan birga chanqovni qondiruvchi, kishi taniga salqinlik baxsh etuvchi xususiyati bilan ajralib turadi.

5.1. SHIRIN TAOMLAR VA ICHIMLIK LAR

Bu bo‘limga behi, olma qiymalari, yong‘oqli asal, holvaytar, issiq va salqin ichimliklar, choy asosida tayyorla-

nadigan shirchoy, mevali choy, oq choy, dolchinli asal choy, mevali mors, yalpiz ichimligi, ayron kiritilgan.

Bizning issiq sharoitimizda ko'k va qora choy tetiklantiruvchi xususiyatga ega bo'lganligi uchun ham ko'proq tarqalgan.

Xushbo'y ichimlik tayyorlash uchun choyni to'g'ri damlay bilish kerak. Buning uchun quyidagilarga amal qilish lozim:

— choynak sovuq suvda yaxshilab yuviladi va qaynagan suv bilan chayiladi;

— choyni suv to'la qaynagandan keyingina damlash va ortiqcha sharaqlatib uzoq qaynatib yubormaslik lozim, negaki uzoq qaynab turgan suvda kislorod kamayib, choy ta'msiz bo'ladi;

— quruq choyni damlashdan oldin maydalash tavsiya etilmaydi;

— yangi damlangan choy 3—5 minut qo'yib qo'yiladi;

— choyni ichishdan oldin piyolaga quyib, uch marta qaytarish kerak. Shunday qilinganda shamalar konveksion harakatga kelib, quyuqroq shira beradi.

Choy ichayotganda sharq shirinliklari — konfet, shokalad, qandolat va non mahsulotlarini iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Issiq ichimliklarni talab me'yorida, ya'ni oz-ozdan qaynatib, kuyib ketishiga yo'l qo'ymaslikka, qayta isitmasdan tayyorlash lozim, ularni iste'molchiga tortilayotganida harorati 75°C bo'lishi kerak.

Mevali salqin ichimliklar, qovun, tarvuz, uzum, anor, olcha, qulupnay va boshqalardan tayyorlanadi, ularni tayyorlashda qand oldindan eritilib, suzilgan va harorati 14°C da bo'lishi kerak.

ICHIMLIKLAR

CHOY

Choy — quvvatga boy ne'mat, hordiq chiqaruvchi, tetiklashtiruvchi bo'lishi bilan birga uni parhez, shifobaxsh va dori-darmon vositalari qatoriga qo'shmoq mumkin.

Bemorga moddiy ta'sir etuvchi vosita sifatida choy o'zbek xalq tabobatida: ich ketish, ishtaha qir qilishi, bosh va tish og'riqlari, shamollash, qon bosimi, yurak xastaligi, buyrak va jigar kasalliklari, ovqat hazmlash a'zolarining izdan chiqishi

singarilarni davolashda qo'llanilgan. Choy nafas olish a'zolariga ham ijobiy ta'sir etadi. Aqlni peshlaydi, qonni tozalaydi, og'izdan keladigan qo'lansa hidni yo'qotadi, peshob haydaydi, jigar va qon tomirlardagi tiqilmalarni ochadi. Bargidan shishlarga qo'yib bog'lansa qaytaradi. Sovuq choy bilan fasodli yara-chaqa, shapog'lashgan ko'zlar yuvilsa foyda qiladi. Issiq choyga tuz qo'shib og'iz chayilsa shamollagan milklarga davo bo'ladi va hokazo.

Choyning bu qadar har tomonlama ta'siri tarkibida alkaloidlar va fitonsidlar deb ataluvchi moddalarning mavjudligi bo'lib, bular yana zararli mikroblarga ham qiron keltiradi, asablarga orom beradi, shamollagan a'zolari qizdiradi.

Choy damlashning oddiy va sodda usullari sakkizta, ulardan ba'zilari:

Ko'kchoy. O'zbekistonning Toshkent shahridan bo'lak hamma joylarida aholining eng sevimli ichimligi ko'kchoydir. Toshkentda ham yog'li palov, kuchli taomlardan so'ng oliy navli ko'kchoy ichiladi. U hazmni yaxshilash bilan birga chanqoqni ham tez bosadi. Yarim litrli hajmdagi choynakni qaynoq suv bilan chayqab, 1 choy qoshiqda ko'kchoy solib, choy damlanadi va ustiga sochiq yopib 5—6 daqiqa dam yedirgandan so'ng dasturxonga tortiladi.

Qora choy ham yuqoridagi kabi damlanadi, ammo uzoq dam yedirilgan qora choyning xushbo'yligi uchib, ortiqcha quyuyqlashib ketadi.

Samovarda qaynatilgan choy. Samovarda qaynatilgan choy tiniq, xushbo'y va juda mazali bo'ladi. Samovar choyiga, barcha choylarga qo'yilgan kabi, yog'li patir, jizzali nonlar, qand, asal, novvot, holva, turli konfet va pechyenelar, quruq meva singarilar beriladi.

Choynakda damlangan choy. Masalliq: Quruq ko'k yoki qora choy 4 gr, suv 825. Sof og'irligi 800.

Tayyorlanishi: Chinni choynak qaynab turgan suvda chayiladi, keyin ko'k yoki qora quruq choy solinib, ustidan qaynab turgan suv quyiladi, keyin qopqog'i yopilib, usti mato bilan yopilgan holda 3—5 min davomida damlanadi. Tarqatishdan avval damlangan choy 2—3 marta qaytarilib, tindiriladi. Choynakdagi choy taqsimchaga qo'yilib, qaynab turgan suvda chayilgan piyola bilan dasturxonga tortiladi.

Oqchoy. Masalliq: Quruq qora choy 1 g, suv 104 g, qaynatilgan sut 100 g, sariyog‘ 5 g. Sof og‘irligi 5/200.

Tayyorlanishi: Choynakda damlangan choy tindirilgandan so‘ng, piyoladagi issiq sutga quyilib, ustidan sariyog‘ solinib, taqsimchaga qo‘yilgan holda dasturxonga tortiladi.

Shirchoy. Masalliq: Quruq qora choy 1, suv 105, sut 100, tuz 0,1, sariyog‘ 5, qaymoq 10, murch 0,01. Sof og‘irligi 5/10/200.

Tayyorlanishi: Qaynab turgan suvga quruq choy solib, past olovda 2—3 min qaynatiladi. Keyin qaynagan sut, ta‘bga ko‘ra tuz solib, yana biroz qaynatib tayyor holga keltiriladi. Qaymoq piyolaga solinib, ustidan sutli choy quyib, eritilgan sariyog‘ va yanchilgan murch qo‘shgan holda taqsimchaga qo‘yib, dasturxonga tortiladi. Bir necha kishiga mo‘ljallangan bo‘lsa, qaymoq, murch, sariyog‘, sutli choy qo‘shib aralashtirilgan holda tayyorlansa ham bo‘ladi.

Meva hamda rezavor qo‘shib damlangan choy ichimliklari. Yangi uzilgan yoki quritilgan rezavor va mevalar bilan ichiladigan choyning fiziologik ahamiyati katta, barchasi xalq tabobatida shifobaxsh va parhez sifatida qo‘llanib kelingan. Bular orasida o‘rikli, chilonjiydali, olmali, limonli, smorodinali, na‘matakli va boshqalari mavjud.

Mevali choy. Masalliq: Qora choy 1, shakar 20 g, olmaning yoki olchaning sof sharbati 50 g, limon parragi (po‘stlog‘i bilan) 9 g, suv 154 g. Sof og‘irligi 9/200.

Tayyorlanishi: Choynakda damlangan choy shamasidan ajratilib, shakar qo‘shib, aralashtirib sovitiladi. Yangi meva ishlovdan o‘tkazilib, ezgich mashina yordamida siqib sharbati olinadi. Stakan yoki piyolaga shakarli choy ustidan meva sharbati, bir parrak limon va muz bo‘lagi solinib, kichik taqsimchaga qo‘yib, dasturxonga tortiladi.

Rayhonli choy. Masalliq: Qora choy 1, rayhon 0,4 g, suv 204 g. Sof og‘irligi 200.

Tayyorlanishi: Qaynab turgan suvda chayilgan choynakka quruq qora choy, quritilgan rayhon bargi solinib, choynakning uchdan bir hajmiga qaynab turgan suv quyiladi, choynak ustiga mato yoki sochiq yopilgan holda 3—5 min damlanadi. Damlash

oxirida choynak qaynab turgan suv bilan to'ldiriladi. Tayyor choy o'z choynagi bilan dasturxonga tortilishi mumkin. Rayhonli choy sovitilgan holda tortiladigan bo'lsa, damlangan choynagida sovitilib, tindirilgan holda piyola yoki stakanga quyib, taqsimchaga qo'ygan holda dasturxonga tortilishi mumkin.

Dorivor o'simliklar bilan damlanadigan choylar. Turli dorivor o'simliklarning ildizi, tanasi, bargi, g'uncha va gullari hamda don-mevalari ko'pgina kasalliklar uchun dori vazifasini o'taydi. Bunday dori-darmonlardan tayyorlanadigan dorivor choylarning yigirmaga yaqin xili aniqlangandir. Bular — murchli, murch va asalli, za'faronli, qalampirmunchoqli, sedanali, rayhonli, zirali, kiyiko'tli, yalpizli, limono'tli, sariq halilali, qora halilali, dolchinli, zanjabilli, arpabodiyonli, bodiyonli, jovzi bovvali, zirkli, kashnich urug'li va boshqa choylardan iboratdir.

Shuningdek, juft choynakdagi choy, qumg'onda qaynatilgan choy, o'rikli choy, olмали choy, olma va asalli choy, limonli va asalli choy, chilon jiydali choy, na'matakli choy, smorodinali choy, mayizli choy va dorivor o'simliklar bilan damlanadigan (murchli, za'faronli, qalampirmunchoqli, sedanali, rayhonli, kiyik o'tli, yalpizli, limon o'tli, dolchinli, zanjabilli, arpabodiyonli, kashnich urug'li va h.k.) choylar hamda shirin, sutli va moyli (qand, novvot, murabboli, sutli, shirchoy, sut va asalli, qaymoqli-oq, qo'y yog'li) choylar ham damlab dasturxonga tortiladi.

5.2. MILLIY SALQIN ICHIMLIKLAR

AYRON

Masalliqalar: Qatiq 684 yoki kefir 674 yoki ryajenka 670, mineral suv 350 yoki qaynatib sovitilgan suv 350, tuz 1. Sof og'irligi 1000 g.

Tayyorlanishi: Qatiq bir xil quyuqlikka kelguncha aralash-tiriladi. Keyin tabga ko'ra tuz, qaynatib sovitilgan suv yoki mineral suv bilan birga aralashtirib, salqin joyda tarqaguncha saqlanadi. Ayrон katta piyola yoki stakanga quyilib, ustidan iste'molga ruxsat etiladigan muz donachalaridan solinib, ostiga taqsimcha qo'yilgan holda dasturxonga tortiladi.

OLMA-ANOR ICHIMLIGI

Masalliqalar: anor suvi — 50 g, olmaning sof sharbati — 40 g, shakar — 100 g, suv — 920 g. Vazni — 1000 g.

Tayyorlanishi: Shakar suvga solib aralashtirilib qaynatilib, sharbat xoliga keltiriladi. Anor, olma ishlovdan o'tkazilib, alohida idishga siqib, sharbati olinadi. Tayyorlangan shakarli sharbatga anor va olma sharbatlari qo'shib, aralashtirilib, sovutilib, piyola yoki stakanga quyilib, ostiga taqsimcha qo'yib, dasturxonga tortiladi, yoki 2-varianti:

ANOR-OLMA SHARBATI

Masalliqalar: 5-6 kishiga: Anor sharbati — 300 g, olma sharbati — 200 g, shakar — 100 g, suv — 600 g.

Tayyorlanishi: Oldindan tayyorlangan va sovutilgan shakar qiyomiga anor va olma sharbati qo'shib aralashtiriladi va sovutib iste'mol qilinadi.

KLYUKVALI ICHIMLIK

Tayyorlanishi: Klyukva saralanib, yuviladi, suvi silqitilib, ezib, suyuqligi ajratiladi va zanglamaydigan idishga solinib, qopqog'i yopilib muzxonaga qo'yiladi. Turpiga qaynoq suv quyib, 5-8 daqqa qaynatiladi. So'ng elak yoki dokada suziladi, shakar bilan aralashtirilgach, bir qaynatib muzxonadagi klyukva sharbati bilan qorishtiriladi, sovutilgach stakanga solib tarqatiladi.

YALPIZ ICHIMLIGI

Masalliqalar: 5-6 kishiga: Yalpiz — 10 g, shakar — 100 g, suv — 1120 g.

Tayyorlanishi: Tozalab olingan yalpiz ustiga issiq suv quyiladi va dimlab qo'yiladi. Shakar qo'shib, sovutiladi.

NA'MATAK ICHIMLIGI

Masalliqalar: 5—6 kishiga: Na'matak — 400 g, shakar — 100 g, suv — 1000 g yoki quruq na'matak 20, shakar 20. Sof og'irligi 200.

Tayyorlanishi: Quritilgan na'matak saralanib, yuvilib, qaynab turgan suvga solinadi, qopqog'i yopiq holda, past olovda 5—10 daqiqa qaynatiladi. Shakar qo'shib aralashtiriladi va 22—24 soat davomida idish qopqog'i yopilgan holda tindiriladi. Qaynatma dokada suzib olinib sovutiladi va tarqatiladi.

Quritilgan na'matakni tuyib, termosga solib, ustiga qaynoq suv quyib, 4—5 soat dimlab qo'ysa, na'matak tarkibidagi C vitamini yanada yaxshiroq saqlanadi.

ASAL ICHIMLIGI

Masalliqalar: 5—6 kishiga: Tabiiy asal — 150 g, suv — 800 g, javharlimu — 3 g.

Tayyorlanishi: Qaynagan suvga asal, javharlimu qo'shib aralashtirib, sovutiladi.

LIMON YOKI APELSINLI ICHIMLIK

Tayyorlanishi: Ishlovdan o'tgan apelsin yoki limon po'sti mayda to'g'ralib, ustidan qaynoq suv quyib 3—5 daqiqa qaynatib, 3—4 soat tindiriladi. So'ng suzilib, shakar qo'shib, yana qaynatiladi. Siqib ajratib muzxonaga qo'yilgan limon yoki apelsin sharbati qo'shilib sovutiladi va stakanga solib tarqatiladi.

SITRUS MEVA MORSI

Masalliqalar: Limonlar — 44 g, shakar — 70 g, meva qiyomi — 120 g, rezavor meva yoki meva qiyomi — 120 g, suv — 950 g. Vazni — 1000 g.

Tayyorlanishi: Limonlar go'shtqiyomalagichdan o'tkazilib, suv quyiladi va 5 minut davomida qaynatilgandan so'ng, 1-1, 5 soat davomida damlanadi. Suzilganidan so'ng qaynatmaga meva qiyomi va shakar qo'shiladi. Sovuq holida tortiladi.

O'RIK SUVI

Masalliqalar: 1 kg turshak, 2 l suv.

Tayyorlanishi: Yuvilgan turshak idishga solinadi va ustidan suv quyib qaynatiladi. Tayyor bo'lgan turshak suvi sovutiladi, dokadan suzib o'tkaziladi. Dasturxonga piyolalarda tortiladi.

„PETROVSKIY“ ICHIMLIGI

Tayyorlanishi: Non kvasiga asal aralashtiriladi. Agar kvas biroz isitilsa asal yaxshi aralashadi. Kvasga ishlovdan o'tib, mayda qirindi shaklda kesilgan yer qalampir ildizi solinib, muzxonada 2—3 soat qopqog'i zich yopilgan holda saqlanadi, so'ng dokadan suzib o'tkaziladi. Tarqatishda stakanga quyib, kubik shaklidagi muz solib beriladi.

JEMLI SALQIN SUT ICHIMLIGI

Masalliqalar: Sut — 140, jem — 20, sutli muzqaymoq — 50. Sof og'irligi — 200.

Tayyorlanishi: pasterlizatsiyalanib sovutilgan sutdan tayyorlanadi. Katta sut idishida (flyaga)keltirilgan sut bir qaynatib sovutiladi. Muzqaymoq, sut, jem yaxshilab aralashtirilgan zahoti tarqatiladi.

SUTLI KOKTEYL

Tayyorlanishi: Bu ichimlik maxsus ko'pirtirib aralashtiruvchi mashinalarda tayyorlanadi. Mashinaning metall stakaniga sovuq sut, muzqaymoq, meva shakarli sharbati solinib 1 daqiqa davomida mashinada ko'pirtiriladi. Ko'pirtirilgan kokteyl shu zahoti stakanga quyib iste'mol qilinadi. Rezavor meva sharbati turiga qarab bu kokteyllar o'rikli, olchali, qahva bo'lishi mumkin.

Sovuq holda ichimlik sifatida choy, qahva ham berilishi mumkin.

SOVUQ QAHVA

Tayyorlanishi: Yuqorida ko'rsatilgan usulda shakarli qora qahva tayyorlanib, suzilib, 5°C haroratgacha sovutiladi. Tarqatishda qahvaga limon qo'shib beriladi yoki idishga quyib ustiga ko'pirtirilgan qaymoq yoki sariyog'li muzqaymoqni shar shaklida qilib solib beriladi.

SOVUQ CHOY

Tayyorlanishi: Damlangan choy shamasi suzilib, shakar qo'shib aralashtiriladi va chinni choynakka solib, 8-10°C darajagacha sovutiladi. Tarqatishda piyola, stakan yoki kattaroq idishda ichiga muz bo'lagidan solib beriladi. Choyga shakar qo'shmay sovutib tayyorlasa ham bo'ladi.

Sovuq choyga apelsin, limon, olcha sharbati qo'shiladi. Sharbat o'rniga limon parragi qo'shib bersa ham bo'ladi.

5.3. MILLIY DESERTLAR VA SHARBATLAR

MEVA SHARBATLARI

Masalliq: Yangi qulupnay — 882, shakar — 150, suv — 490 yoki siqilgan anorning sof sharbati — 400. Sof og'irligi — 1000 gr.

Tayyorlanishi: Meva sharbatlarini qulupnay, anor, olcha, tarvuz va hokazolardan tayyorlash mumkin. Mevalar birlamchi ishlovdan o'tkaziladi. Qulupnay qirg'ichda qiriladi, anor siqib sharbati olinadi, tarvuzning po'chog'i ajratilib, mag'izi maydalanadi, ezib, sharbati olinadi, olchaning urug'i ajratiladi. Tayyorlangan meva sharbatiga shakarli suv quyilib, 3—10 min. past olovda qaynatiladi. Tayyorlangan meva sharbati suzilib, sovutiladi. Sharbat piyola yoki stakanga quyilib, ostiga taqsimcha qo'yilib, dasturxonga tortiladi.

BEHI DESERTI

Masalliq: Behi — 700 g, sariyog' — 25 g, asal — 60 g, tozalangan bodom — 100 g, qovurilgan bodom mag'izi — 70 g, mayiz — 40 g, shakar — 100 g.

Tayyorlanishi: Behi po'sti artiladi va urug'lari olinib, kavakcha hosil qilinadi. Kavakchaga asal, sariyog' to'ldirib, qasqonlarga teriladi va 40—45 daqiqa bug'da pishiriladi. Sovugach, ichi tayyorlab qo'yilgan masalliq bilan to'ldiriladi va krem bilan bezatiladi. Behining ichiga solish uchun bodom mag'izi maydalab qovuriladi va shakar bilan eziladi, so'ngra maydalangan mayiz bilan aralashtiriladi. Krem uchun sariyog' ko'pirtiriladi va unga asta-sekin quyultirilgan sut hamda vanilin qo'shiladi.

YONG‘OQLI ASAL DESERTI

Masalliqalar: Asal — 300 g, yong‘oq — 200 g, yanchilgan veryong‘oq yoki bodom — 200 g.

Tayyorlanishi: Yong‘oq mag‘izini hovonchada yanchib yoki qiymalagichdan o‘tkazib, biroz quritiladi. So‘ngra uni isitilgan asalga yaxshilab aralashtirib qo‘yiladi.

MEVALI DESERT

Masalliqalar: 5—6 kishiga: Olma — 300 g, nok — 200 g, uzum — 200 g, qulupnay — 100 g, malina — 100 g, kivi — 200 g, suyuq qaymoq — 200 g, shakar — 100 g.

Tayyorlanishi: Olma, nok, kivi mevalarini artib, o‘rtacha kub shaklida to‘g‘raladi. Nok bir qaynatib olinadi. Malina, uzum tozalanadi, yuviladi. Qolgan mevalarni ham o‘rtacha kub shaklida to‘g‘rab, hammasi aralashtiriladi. Shakar qiyomi va sovuq qaymoq qo‘shiladi. Idishga solib dasturxonga tortiladi.

„SHARQ“ DESERTI

Masalliqalar: 5—6 kishiga: Bug‘doy uni — 400 g, sariyog‘ yoki margarin — 50 g, tuxum — 2 dona, shakar — 30 g, shakar kukuni — 20 g, qulupnay qiyomi — 200 g, oq shokolad — 50 g, mayiz — 100 g, yong‘oq — 100 g, kivi — 100 g, mandarin — 100 g, banan — 100 g.

Tayyorlanishi: Unga suv, tuz, shakar, sariyog‘ yoki margarin, tuxum solib xamir qoriladi va 20—30 daqiqa tindiriladi. Keyin xamirdan bo‘lakchalar yasab, (1,5—2 mm) yoyib, ichiga qimay solib somsaga o‘xshab tugiladi. So‘ng gaz, elektr tandirda pishiriladi. Qiyma: yong‘oq va mayiz qiymalagichdan o‘tkazib, ozroq shakar qo‘shiladi. Tayyor bo‘lgach, likopga solib, yoniga qulupnay qiyomi, mandarin va kivi bo‘laklaridan qo‘yib, oq shokoladdan qiyom ustiga naqsh beriladi.

ANOR SHARBATI

Masalliqalar: 5—6 kishiga: Anor sharbati — 600 g, shakar — 100 g, suv — 600 g.

Tayyorlanishi: anor donalarini meva ezadigan maxsus idishga solib, suvi chiqariladi. Sharbatni shirin suv qo‘shib ham iste’mol qilish mumkin.

SHOTUT SHARBATI

Masalliqalar: 5-6 kishiga: Shotut — 500 g, shakar — 200 g, suv — 1000 g.

Tayyorlanishi: Tayyorlangan shotutni yuvib, suv, shakar qo‘shib bir qaynatib olinadi. Elakdan o‘tkazib, idishga solinadi.

OLMA SHARBATI

Masalliqalar: 5-6 kishiga: Olma sharbati — 250 g, shakar — 100 g, suv — 600 g.

Tayyorlanishi: Olma yuviladi, o‘zagidan tozalanadi va qirg‘ichda qirib, dokadan suzib yoki sharbat chiqargichda suvi chiqariladi.

UZUM SHARBATI

Masalliqalar: 5-6 kishiga: Uzum — 500 g, shakar — 50 g, suv — 800 g.

Tayyorlanishi: Uzum mevalarini bandlaridan tozalab, tayyorlangan issiq qiyomga solinadi va 5 daqiqa davomida qaynatib, keyin sovutiladi.

LIMON SHARBATI

Masalliqalar: 5—6 kishiga: Limon — 1, 500 g, shakar — 200 g, suv — 300 g.

Tayyorlanishi: Limonning po‘chog‘i artiladi, somoncha qilib to‘g‘raladi, ustiga issiq suv quyib ozgina qaynatiladi. 3-4 soat tindirilgach, doka yoki elakda suziladi, shakar va limon sharbati qo‘shiladi, sovuq holda ichiladi.

QOVUN SHARBATI

Masalliqalar: 5—6 kishiga: Qovun — 500 g, shakar — 80 g, suv — 500 g.

Tayyorlanishi: Yangi uzilgan qovunni po‘chog‘i va urug‘idan ajratib, kichik bo‘lakchalarga bo‘linadi va ustiga shakar sepib, salqin joyda 2—3 soat saqlanadi. So‘ngra suv quyib, 2—3 daqiqa qaynatiladi va sovutiladi.

UZUM SHINNISI

Masalliqalar: 1 litr uchun: 3—4 kg qizil uzum kerak bo‘ladi.

Tayyorlanishi: Uzunni yaxshilab yuvib, ezib, sharbati doka orqali suziladi. So‘ngra qovun shinnisini qaynatgandek o‘rtacha olovda, quyulguncha vaqti-vaqti bilan kavlab turib rangi to‘q jigarrang bo‘lguncha, suyuqligi qiyomga o‘xshaguncha qaynatiladi.

OLCHA SHARBATI

Masalliqalar: 5—6 kishiga: Olma — 650 g, shakar — 200 g, suv — 650 g.

Tayyorlanishi: Tayyorlangan mevaga suv quyilib, 5-10 daqiqa qaynatiladi. So‘ngra tozalanadi (danagi ajratiladi). Meva qaynatmasiga shakar solinadi va sovutiladi.

TARVUZ SHARBATI

Masalliqalar: 5-6 kishiga: Tarvuz — 1000 g, shakar — 25 g.

Tayyorlanishi: Yangi uzilgan tarvuz yuvilib, 2 bo‘lakka bo‘linadi. Po‘chog‘i va urug‘idan tozalangan tarvuz suvi siqib olinadi. Olingan suvga shakar qo‘shib 5—10 daqiqa qaynatiladi. Tayyor sharbat sovuq holda tortiladi.

SABZI SHARBATI

Masalliqalar: 5—6 kishiga: Sabzi — 2000 g.

Tayyorlanishi: Sabzining zaxa bo‘lmagan, shirin navi tanlab olinadi, yuvib, artiladi, qirg‘ichda qirib suvi dokadan suziladi yoki mayda-mayda to‘g‘rab maxsus sharbat chiqargichdan chiqariladi. Sabzi suvi juda foydalidir.

QULUPNAY SHARBATI

Masalliqalar: 5—6 kishiga: Yangi qulupnay — 750 g, shakar — 150 g, suv — 500 g.

Tayyorlanishi: Tayyorlangan qulupnay tozalanadi, qirg'ichdan o'tkazilib, qaynoq suv quyiladi. Keyin shakar qo'shib, 5—8 daqiqa qaynatiladi. Suziladi va sovutiladi.

„NAVRO‘Z“ DESERTLARI

Tayyorlanishi: Kokteyl ichimligi dasturxonimizdan keng o'rin olmoqda. Bu omixta ichimlik bir necha xil mevalar, meva sharbatlaridan, sut mahsulotlaridan tayyorlanganligi sababli inson sog'lig'i uchun juda foydalidir.

Kokteyl ovqatdan oldin yoki keyin tortiladi.

ANANAS KOKTEYLI

Masalliqalar: 1 dona limon sharbati, 50 g ananas suvi, 1 dona tuxum oqi, yong'oq.

Tayyorlanishi: 2 bo'lak muz sheykerda ikki daqiqa mobaynida yaxshilab aralashtiriladi. Idishga suzib olib, ustiga mineral suv qo'shiladi.

Tuxumning oqi ko'pirtiriladi. Ananas ikki bo'lakka bo'linib, bir bo'lagining mag'izi tozalanadi. Siqib olingan ananas suvi shakar yoki asal, tuxum oqi qo'shib mikserda aralashtiriladi. Mag'izdan tozalangan ikkinchi ananas bo'lagi ichiga quyib unga yanchilgan yong'oq solib apelsin yoki limon sharbati tomiziladi (ananas sharbatidan tayyorlash mumkin).

ANANAS VA QAYMOQLI

Masalliqalar: Ananas konservalangan — 75 g, iylangan qaymoq — 40 g, shakar pudrasi — 10 g, ananas sharbati — 20 ml, pechenye — 15 g, vanilin — 0, 001 g.

Tayyorlanishi: Idishga pechenye solamiz, yoniga ananas, o'rtasiga iylangan qaymoq, sharbat quyib ustini qolgan pechenye bilan bezatamiz.

ANORLI KOKTEYL

Masalliqalar: 1 l anor sharbati, 125 g shakar, 200—300 g meva (olma, shaftoli, apelsin va boshqa gazli suv).

Tayyorlanishi: Yirik meva, masalan: shaftoli, apelsin po'stidan tozalanib, parrak-parrak yoki bo'lak-bo'lak qilib kesiladi. Ustiga shakar sepiladi.

Shakar erib bo'lganidan keyin, ustiga anor sharbati quyilib, mevalar bilan aralashtiriladi.

QULUPNAYLI KOKTEYL

Masalliqalar: 2 osh qoshiqda qulupnay sharbati, yarim piyola qaynagan suv, 100 g qulupnayli muzqaymoq, bir necha dona qulupnay mevasi.

Tayyorlanishi: Qulupnay sharbati qaynagan sovuq suvda aralashtirilib, ustiga muzqaymoq qo'shilib, ko'pirguncha qorishtiriladi. Kokteyl solingan idish bir donadan qulupnay bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

Xuddi shu usulda olxo'rili, anorli, olchali va bananli kokteyllar tayyorlash mumkin.

Tarmoqda o'zbek milliy shirin taom va ichimliklaridan sumalak, halim, nisholda, oqshoq talqoni, qovun, tarvuz, shotut shinnilari, ichimliklardan na'matak, limonli, uzum suvi, olma sharbati qo'shilgan sutli va boshqa ichimliklarni ham tayyorlash mumkin.

Bilimni tekshirish uchun savollar

1. O'zbek milliy ichimliklarini turlarining farqi nimada?
2. Salqin ichimliklarni tayyorlash texnologiyasi.
3. Issiq ichimliklarni tayyorlash texnologiyasi.
4. Sharbat ichimliklarni tayyorlash texnologiyasi.
5. Yaxna ichimliklarni tayyorlash texnologiyasi.
6. Milliy kokteyllarni tayyorlash texnologiyasi.
7. Desert ichimliklarni tayyorlash texnologiyasi.
8. Noyob va zamonaviy ichimliklarning qaysilarini bilasiz?

5.4. O‘ZBEK MILLIY SHIRINLIKLARI

UN TOLQON-HOLVAYTAR

Masalliqalar: Un — 150 g, eritilgan qo‘y yoki mol yog‘i yoki o‘simlik yog‘i — 100 g, shakar — 200 g, suv — 700 g. Sof og‘irligi — 1000 g.

Tayyorlanishi: Un elanib, qozonda qizib turgan qo‘y yoki o‘simlik yog‘iga solinib, aralashtirilgan holda och sarg‘ishdan och jigarranggacha qovuriladi. Shakar iliq suvda eritilib, qiyom tayyorlanadi va qozondagi qovurilgan unga solib, to‘xtovsiz aralashtirib, quyuq qaymoq holiga kelguncha qaynatiladi, taqsimchalarga solinib, issiq yoki sovutilgan holda tagiga taqsimcha qo‘yilib, dasturxonga tortiladi.

TOLQON

Masalliqalar: Qotgan non 75 gr, shakar 30 gr. Sof og‘irligi 100 g.

Tayyorlanishi: Suvi qochgan o‘zbek milliy nonlari qovurish shkafiga qo‘yilib, past haroratda quritiladi. Hovonchada tuyulib, elakdan o‘tkazilgach, shakar bilan aralashtiriladi. Tolqon taqsimchaga uyib solinib, dasturxonga tortiladi.

SHAKARLI BODOM

Masalliqalar: 540 g shakar, 540 g bodom mag‘izi, 5 g sariyog‘.

Tayyorlanishi: Qozonga shakarning yarmini solib, ustidan 120 g suv quyib qaynatiladi. Bodom mag‘zini solib, 10—12 minut davomida to‘xtovsiz aralashtiriladi. So‘ng 200 g shakar solib 3—4 minut davomida aralashtirilib qovuriladi. Mag‘iz quruq idishga solinadi. Qolgan shakar qozonda eritib qaynatiladi. Ustiga mag‘iz, sariyog‘ solib yaxshilab aralashtiriladi.

MAG‘IZ HOLVA

Masalliqalar: 500 g o‘rik mag‘izi, 1 stakan shakar, chorak stakan suv.

Tayyorlanishi: Mag‘izini qovurib, moylangan tunukaga 1 sm qalinlikda yoyiladi. Qozonga shakar solib, me‘yoridan o‘tkazib

qiyom pishirasiz. Qiyom pishsin, lekin quyuq bo'lmasin. So'ngra mag'iz ustidan ana shu qiyomni bir tekis quyib sovitassiz va o'tkir pichoq bilan kattaligi 4x10 sm li bo'lakchalarga bo'lasiz.

YONG'OQLI ASAL

Masalliqalar: 250 g asal, 100 g yanchilgan yong'oq mag'izi.

Tayyorlanishi: Yong'oq mag'izini hovonchada yanchib yoki qiymalagichdan o'tkazib, biroz quritiladi. So'ngra uni asalga yaxshilab aralashtirib qo'yiladi.

QULUPNAY MURABBOSI

Masalliqalar: 1 kg qulupnay, 1 kg shakar, 0,5 stakan suv.

Tayyorlanishi: Tayyor qulupnayni sirlangan idishga solib, ustidan shakarning yarmini sepasiz va 5-6 soat salqinroq joyga qo'yasiz. Qulupnay sharbatini idishga quyib, qolgan shakar bilan birga qiyom qaynatasiz. So'ngra qulupnayni solasiz va olovni pasaytirib, pishirishni oxiriga yetkazasiz. Qiyomning ko'pini yog'och qoshiqda vaqti-vaqti bilan olib turiladi.

ANJIR MURABBOSI

Masalliqalar: 1 kg anjir, 1,2 kg shakar, 1,5 stakan suv.

Tayyorlanishi: Murabbo tayyorlash uchun qozonga shakar solib, ustidan suv quyib qaynatiladi. Qiyom qaynab chiqqunga qadar anjir issiq suvga besh minutga solib qo'yiladi. So'ngra anjirning ustidan qaynoq qiyomni quyib, bir kecha-kunduz saqlaysiz. Ertasiga qiyomni ajratib, yana bir qaynatasiz va anjirni solib pishirishni oxiriga yetkazasiz. Murabbo past olovda qaynashi kerak.

BEHI MURABBOSI

Masalliqalar: 1 kg behi, 1,5 kg shakar, 1,5 stakan suv.

Tayyorlanishi: Behini to'rtga bo'lgan holda, urug'ini olib tashlab, har bir bo'lakni 0,5 sm li tilimchalarga bo'linadi. So'ng tilimchalarni qozonga solib, ustidan ko'mib turadigan qilib suv

quyib bir bor qaynatib olinadi. Behi yumshagach, chovli bilan suziladi. Qozonga shakar solib, behi sharbatidan 1,5 stakan quyib qiyom qaynatasiz. Qaynab turgan qiyomga behi solasiz.

Murabbo 5—6 minut qaynagach, olovni pasaytirib behi tiniq, qiyomi esa qizil tusga kirguncha pishirish davom ettiriladi.

QOVUN QOQI

Masalliqalar: 1 kg uchun: Qovun — 2dona kerak bo'ladi.

Tayyorlanishi: Yaxshi pishgan shirali va ser go'shtli qovun po'stidan, urug'idan tozalanadi. Tilim-tilim qilib kesib, toza faner ustiga yoki arqonga osib, bir qator qilib terib, ochiq havoda salqinroq joyda quritila di. Vaqti-vaqti bilan aylantirib turiladi. Quritish 8-10 kun davom etadi. Quriy boshlagan qovun tilimlarini soch singari o'rib yana bir necha kun quritiladi. Yumshoq qovun qoqi biroz sariq tusga kiradi. U salqin yerda pergament qog'ozga o'rab saqlanadi.

QIYOMLI YERYONG'OQ

Masalliqalar: 1 kg uchun: Shakar — 550 g, yeryong'oq — 540 g, sariyog' — 10 g, suv — 140 g.

Tayyorlanishi: Shakardan 130—140°C issiqlikda qiyom tayyorlanadi. Maxsus aylanma qurilmaga avval tozalangan yeryong'oq, so'ngra qiyom solib, asta aylantirish davom ettiriladi. Qiyom va yeryong'oq aralashmasidan qiyomli yeryong'oq hosil bo'ladi.

NOVVOT

Masalliqalar: 1 kg uchun: 990 g novvot uchun: shakar — 1000 g, suv — 0,4 l, oq ip, un.

Tayyorlanishi: Novvot — shakar qiyomini oq ipga quyish natijasida hosil bo'lgan yirik kristallsimon, sarg'ish rangli, turli shakldagi piramidaga o'xshash shirinlikdir. Har bir dona novvotning og'irligi 1 kg ga tengdir. Qozonga shakar va suv solinadi (massaning 40% i shakar). Qiyom hosil bo'lguncha qaynatiladi. Shakar kristall holga kelishi uchun issiqlikni

saqlaydigan maxsus qozonlardan foydalaniladi. Har bir qozon ustiga bir-biriga parallel ravishda qator ip tortiladi. Tayyor bo'lgan shakarli qiyom teshiklari 1,5x1,5 mm bo'lgan elaklardan suzib olinadi va kristall holatga kelishi uchun ipli qozonga solinadi. Novvot pishishi uchun 72 soat kerak bo'ladi. Shakar kristall holatiga kelgach, qozondan qiyom qoldig'i olinadi, tayyor kristallarni esa biroz qurishi uchun qoldiriladi. Shundan so'ng iplar qirqiladi va novvot tayyor bo'ladi.

KUNJUTLI HOLVA

Masalliqalar: 1 kg uchun: Qiyom — 750 g, un — 211 g, o'simlik moyi — 127 g, qo'y yog'i — 140 g, yetmak — 10 g, javharlimu — 0,07 g.

Tayyorlanishi: Qozonda paxta moyi dog'lanib, qo'y yog'i solinadi, obdon erigach, jizzalar dokali chovlida suzib olinadi. So'ngra qozonga un va kunjut solinadi va masalliq tilla rangga kirib, xushbo'y hid berguncha muntazam kavlab turiladi. Tuxum oqi, etmak va shakarli qiyom qozondagi 70°C gacha sovutilgan masalliq bilan aralashtiriladi. Kunjutli holva maxsus idishlarda sovutiladi.

CHAK-CHAK

Masalliqalar: Un — 356 g, tuxum — 305 g yoki 7,5/8 dona osh sodasi — 0, 5 g, 9 % li sirka — 5 g, tuz — 3 g, (xamir miqdori — 655 g) qovurish uchun o'simlik yog'i — 210 g, tabiiy asal — 360 g, shakar — 100 g (qaynatilgan asal va shakar qiyomi — 380 g). Sof og'irligi — 1000 g.

Tayyorlanishi: Xom tuxum aralashtirilib, elangan un, ta'bga ko'ra tuz, osh sodasi, 9% li sirka yordamida xamir qorilib, 20—30 daqiqa tindiriladi. Stol yoki taxtakach ustiga un sepib, xamir qo'yib, o'qlov yoki jo'va yordamida qalinligi 2—3 mm yupqa yoyiladi. Uzunligi 20—25 mm, eni 2—2,5 mm somoncha shaklida xamir kesilib, elakdagi ortiqcha un elab olinib, 130—150°C darajada qizib turgan ko'p yog'da sarg'ish yoki och qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovurib pishiriladi. Qovurilgan xamir suzib olinib, yog'i silqitilib, sovitiladi. Sof asal idishga

solinib, plita ustida eritiladi, keyin shakar qo‘shib, aral ashtirib, qiyom tayyorlanadi. Qiyom uy haroratigacha sovitiladi. Agar qiyom tez quyuqlashsa, uni iliq holda ishlatish ham mumkin.

Qovurilgan ugra keng idishga solinib, tayyorlangan qiyom bilan aralashtirib, sovuq suvda chayilgan taqsimcha yoki laganga uyib solinib, yoki qo‘lda ma‘lum ko‘rinishda shakl berilib, salqin joyda yoki muzxonalarda qotirilib, tayyor holga keltiriladi. Chak-chakdan kesib, taqsimchaga solib, dasturxonga tortiladi.

PASHMAK

Masalliqalar: 1 kg uchun: Shakar — 680 g, un — 240 g, tuyilgan qo‘y yoki mol yog‘i — 90 g, suv — 0, 5 l, limon kislotasi — 1 choy qoshiq.

Tayyorlanishi: Pashmak bir-biridan yengil ajraluvchi, ingichka ip shaklida cho‘zilib un va qo‘y yog‘i aralashtirib, bog‘lam shaklida o‘ralgan karamel massasidir. 1 kg ga 18—20 ta (bog‘lam) pashmak kiradi.

Qozonga yoki po‘lat idishga 0, 5 l suv va 680 g shakar, bir choy qoshiqda limon kislotasi solib, 135—140°C haroratda qaynatiladi. Tayyor bo‘lgan qiyom qo‘l kuydirmas darajada sovutiladi. Karch uriladi (ya‘ni oqartiriladi). Tuyilgan yog‘ bilan un aralashtirilib, elakdan o‘tkaziladi va xontaxta (ish stoli) ustiga gumbaz shaklida uyiladi. O‘rtasini ochib, qiyom solinadi. Masalliqqa qo‘l harakati bilan sakkiz raqami usulida ishlov beriladi. Ishlov natijasida masalliqdan ipak-ipak tolalar hosil bo‘ladi. Ishlov berilgan sari tolalar ko‘payib boraveradi. Barcha masalliqalar tola-tola bo‘lgach, chopqida 10—12 sm uzunlikda qirqiladi. Cho‘zilgan „ip“ 15 sm uzunlikda kesib chiqiladi va tutamchalar yasaladi. Bir dona pashmak og‘irligi 50 g ni tashkil etadi. Tayyor bo‘lgan masalliqdan 20—22 dona pashmak tugilsa, maqsadga muvofiq bo‘ladi.

NISHOLDA

Masalliqalar: 1 kg uchun: 1 kg nisholda tayyorlash uchun 0,5 kg shakarga — 0,5 l suv, bir chimdim limon kislota yoki vanilin, 2 ta tuxum oqi, 20 g yetmak ildizi kerak bo‘ladi.

Tayyorlanishi: Nisholda ota-bobolarimizdan qolib kelayotgan, to'y va boshqa tantanalarda tortiladigan shirinliklardan biri bo'lib, hozir ham iste'mol qilinadi. Nisholda oppoq piyolaga solib qo'yilsa dasturxonni bezatadi. Nisholda oq rangli, kremga o'xshash shakarli shirinlikdir. U quyidagicha tayyorlanadi.

Shakarning har kilogrammiga shuncha miqdorda suv quyib, past olovda qaynatiladi, qaynayotganida yuzidan ko'pigi olib tashlanadi. Qiyomni tirnoqqa tomizganda tomchi yoyilib ketmasdan dumaloqligicha tursa, qiyom tayyor bo'lgan hisoblanadi. Shu vaqt ichida yetmak qaynatilib, dokadan suzilgan va sovutilgan bo'lishi lozim. Idishdagi sovugan yetmak suviga tuxum oqsilini solib, (buning uchun behi novdalaridan tayyorlangan chilcho'plardan foydalaniladi) chilcho'p bilan iylab ko'pirtiriladi. Ko'pik oppoq va turg'un bo'lishi lozim. Shundan so'ng ko'pikni uzluksiz iylab turgan holda ustiga sovugan qiyom sekin-asta quyiladi. Qiyomni quyib bo'lgandan so'ng ham iylab ko'pirtirishni ancha vaqtgacha davom ettirish kerak. Maromiga yetkazib urilgan nisholdaning qiyomi, tuxum ko'pigidan ajralib tagiga cho'kib qolmasligi kerak. Xushbo'y bo'lishi uchun nisholda ko'pirtirilayotganda vanilin yoki limon kislotasi qo'shish mumkin.

Non pishirganda nisholdani ba'zi nonlarning yuziga surtsa ham, ichiga solsa ham bo'ladi.

Masalliqalar: Shakar — 800 g, yetmak — 10 g, tuxum — 1 dona, vanilin — 1 g. Tayyor holdagi sof og'irligi — 1000 g. yoki

Masalliqalar: 0,5 kg shakar, 2 dona tuxumning oqi, 20 g yetmak.

Tayyorlanishi: Yoki ikkinchi pishirish uslubi quyidagicha: Qozonga shakar va suv solib, qiyom pishiriladi. Yetmak tozalangach, choynakka solib, ustidan 1 piyola suv quyib qaynatiladi. Yetmak qaynab chiqqandan so'ng sirli idishga solib, bir oz sovutiladi, ustiga tuxumning oqini solib, chilcho'p bilan to'xtovsiz aralashtiriladi. Oppoq ko'pik hosil bo'lgach, qiyom quyib aralashtirishni davom ettiriladi. Tayyor bo'lgan nisholdaning tusi oppoq bo'ladi.

BODROQ

Tayyorlanishi: Elakdan elab chang-to'zonidan ajratilgan yirikroq qum qozonda qizdiriladi; makkajo'xori donlari shu

qumga aralashtirilib, kovlab turgan holda qovuriladi. Donlar oppoq bo'lib ochilgandan keyin g'alvirda elab qumdan tozalanadi va ustiga qiyom yoki asal sepib, koptok yoki boshqacha shakl berib dumaloqlanadi. Buni bolalar ham, kattalar ham xush ko'rib iste'mol qiladilar.

O'ZBEK MILLIY SHIRIN TAOM VA ICHIMLIKLARI SIFATIGA TALAB

Shirin taom va ichimliklar tarkibidagi ozuqali masalliqlar — ning tayyorlash va tarqatish jarayonida saqlanib qolishi asosiy maqsad hisoblanadi. Shu sababdan taomlarni, masalliqlarga sovuq, issiq ishlov berishga yaxshi ahamiyat berib, tayyorlash zarur. Shirin taomlarni tayyorlashda texnologik jarayonlarga rioya qilib, taomlarning milliy ko'rinishini hosil qilish mumkin. Aks holda ular o'zgacha ko'rinishda bo'lib, sifati buziladi.

Choy damlashda ham texnologik jarayonga rioya etilmasa, uning xushxo'rliigi buziladi. Quruq choy ezib, maydalanib damlanmaydi. Choy plita ustiga yoki isitgich asbob ustiga qo'yib ham damlanmaydi. Choyini tortishda konfet, shokolad, qandolat mahsulotlari, sharq shiravorlari va nonni alohida idishda berish tavsiya etiladi.

Issiq ichimliklar tortilayotganda harorati 75°C dan past bo'lmasin. Salqin ichimliklar harorati esa 14°C dan yuqori bo'lmasin.

Talqonning noni va shakari bir xil maydalikda, bir xil aralashgan bo'lishi kerak. Talqon shirinligi, nonning mazasi sezilib tursin.

Holvaytar qizg'ish yoki och qo'ng'ir rangda yumshoq, quyuqqina bo'lishi kerak. Qovurilgan un, shakar va yog' mazasi sezilib tursin, taxirlik, xomlik va kuyganlik bo'lmasin.

Chak-chak och sarg'ishdan och qizg'ish ranggacha ozgina yaltirab turadigan bo'lishi kerak. Ugrasi o'z shaklida bir xil rangda qovurilib, erkin yopishsin, ezilgan yoki uvoqlanib ketgan bo'lmasin. Aralashtirilgan qiyomi bir xil quyuqlikda, bir xil aralashtirilgan ko'rinishda bo'lishi kerak. Tatib ko'rganda g'ovak qovurilgan xamir, asal sezilib tursin, kuyindi hid, qumoq-qumoq qiyom bo'lmasin.

Ayron oq, bir xil quyuq-suyuqlikda bo'lishi kerak. Suvi va qatig'i alohida ajralib turadigan, o'ta nordon bo'lmasin. U muzdek holda iste'molga berilishi lozim.

Choynakda damlangan choy tiniq qora yoki ko'k, choyga xos xushxo'r bo'lishi kerak. Unda begona hid bo'lmasin.

Oqchoydan sut va damlangan choy mazasi anqib turishi kerak. Undan sariyog' xushxo'rliqi sezilib tursin. U och ko'kimtir rangdan qizg'ish izli oq ranggacha bo'lib, kuyindi choy yoki sut hididan xoli bo'lsin.

Shirchoy oqchoyga o'xshagan, dasturxonga tortilganda biroz quyuqlashgan bo'lishi kerak. Shirchoydan choy, sut, qaymoqning xushxo'r hidi, tuz, yanchilgan qora murch va sariyog' mazasi kelib tursin.

Mevali va damlangan choy xushxo'r, meva turiga qarab o'ziga xos rangda bo'lishi mumkin. U shirin, tiniq bo'lib, shama va quyqalardan holi bo'lsin.

Rayhonli choy avvalo rayhon va choy hidi kelishi bilan farqlanishi kerak. Qolgan talablar damlangan choydagiga o'xshashdir.

Olma-anor ichimligidan shirin olma va anor sezilarli hidi kelib turishi kerak. U qizg'ish tiniqlikda bo'lsin, biroz xira ko'rinishda bo'lsa ham mayli. Anor nordonroq bo'lsa, unga shakar sepsa bo'ladi.

Meva sharbatlari meva turiga qarab, o'ziga xos shirin va tiniq bo'lishi kerak. Ular tarkibida meva qoldiqlari yoki quyqalari bo'lmasin. Sharbatlar asosan sovitilib, tarqatiladi.

Bilimni tekshirish uchun savollar

1. Holva va qoqi shirinligini tayyorlash texnologiyasi va ularning farqi nimada?
2. Holvaytar shirinligini tayyorlash texnologiyasi.
3. Murabbo shirinligini tayyorlash texnologiyasi.
4. Sharbat ichimliklarni tayyorlash texnologiyasi.
5. Novvot va pashmak shirinligini tayyorlash texnologiyasi.
6. Nisholda shirinligini tayyorlash texnologiyasi.
7. Chak-chak shirinligini tayyorlash texnologiyasi.
8. Noyob va zamonaviy ichimliklarning qaysilarini bilasiz?

V I B O B .

6. O‘ZBEK MILLIY NONLARI

Respublikani o‘ziga xos bo‘lgan non mahsulotlari keng assortimentda ishlab chiqariladi.

O‘zbek nonlari — ko‘p tarqalgan milliy nonlardan bo‘lib, tarkibi, tashqi ko‘rinishi va pishirish tartibiga ko‘ra bir necha xil bo‘ladi. Pishirish tartibi va tashqi ko‘rinishiga qarab o‘zbek nonlari — obi non, gijda, patir, kulcha, lochira va zog‘ora nonlarga bo‘linadi.

Tarkibiga qarab, jaydari, shirmoyi va qo‘shimchali bo‘ladi. Qo‘shimcha ko‘rinishida jizza, piyoz, sedana, ko‘knori urug‘i, kunjut, sut va boshqa qo‘shimchalar qo‘shilishi mumkin.

Obi non — 1 va 2-nav bug‘doy unlaridan xamirturushda oshirib olinadi. Pishirilishiga qarab tandirda va pechlarda yopilgan bo‘ladi.

Obi nonlarni o‘rtacha tarkibi quyidagi miqdorda olinadi: 1000 kg un hisobida:

Birinchi nav bug‘doy uni — 1000 kg.

Quruq xamirturush — 2,5 kg.

O‘simlik moyi (ishlov uchun) — 3 kg.

Ko‘knori urug‘i — 3 kg.

Osh tuzi — 2,5 kg.

Savdoga obi nonlar 400, 500, 600 grammdan va 200 grammdan kulcha non shaklida chiqariladi. Sifatli nonlar to‘g‘ri shaklda, to‘la pishgan, serg‘ovak, ezilmagan, kuymagan va toza, qo‘shimchalik nonlarda qo‘shimchalari bir tekis tarqalgan bo‘lishi kerak.

Shirmoyi noni — bug‘doy uniga 15—25 % no‘xat uni qo‘shib olinadi. Non pastroq haroratda uzoq muddat pishiriladi. Konsistensiyasi zich, sirti silliq, yaltiroq, o‘ziga xos o‘tkir hidli va mazali bo‘ladi.

Saqlash — non mahsulotlarini harorati 15—20°C va havo namligi 76 % bo‘lgan maxsus xonalarda javonlarga 1 yoki 2 qavat qilib terib joylab saqlanadi. Non saqlash xonasi ozoda va sanitariya talablariga to‘la javob beradigan bo‘lishi shart.

Tayyorlash texnologiyasi. Oddiy o'zbek nonlari xamirga presslangan yoki suyuq xamirturush qo'shib oparali va oparasiz usulda tayyorlanadi. Xamir tayyorlashda qo'shiladigan suvning umumiy miqdori olinadigan mahsulotning standart namligini hisobga olgan holda belgilanadi va og'irligi uning namligi hamda non yopish xususiyatlariga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Xamirni oparasiz tayyorlashda xamir qorish paytida retsepturada ko'rsatilgan hamma birikmalar eritilgan holda qo'shiladi. Xamir 2,5—3 soat davomida oshiriladi. Oshirish davomida xamir ikki marta mushtlanadi. Birinchi marta xamir oshirishga qo'yilgandan 1 soat keyin, ikkinchi marta oshirish tugallanishidan 40 minut oldin mushtlanadi.

Xamirni oparali usulda tayyorlash uchun oldin opara qilinadi. Keyin oshirilgan oparada xamir qoriladi. Oparaga sarflanadigan un miqdori yilning fasliga, ish sharoitiga va non yopishga ajratilgan unning tarkibiga qarab, jami unning 40—50% ni tashkil qiladi.

Opara suyuq yoki presslangan xamirturushdan tayyorlanadi. Jami ajratilgan unning 60—50% iga opara tayyorlanadi. Retsepturadagi qolgan birikmalar xamir qorish paytida eritilgan holda qo'shiladi.

Bo'lish (zuvalalash), tindirish, yopish. Tayyor xamir A2-XTN bo'laklarga bo'ladigan mashinalarida yoki qo'lda bo'laklarga bo'linadi.

Nonning har bir turi uchun tayyorlanadigan zuvalalarning og'irligi yopilayotgan mahsulotlarning katta-kichikligini va pishgandan keyingi og'irligini hisobga olgan holda belgilanadi.

Xamir bo'laklari XTO T1-XTN va boshqa mashinalarda zuvalalanadi va T1-XR2A-48 shkaflariga tindirish uchun qo'yiladi. Zuvalalarni tindirish 20—25 minut davom etadi. Nonvoyxona sharoitida xamir zuvalalarini yopish sexlarida stol ustida tindirishga ruxsat etiladi. Tindirilgan zuvalalardan esa non yasali, o'rtasi chakichlanadi.

Non tandir yoki mexanizatsiyalashtirilgan pechlarda yopiladi. Quyidagi jadvalda nonning og'irligiga nisbatan pishirish vaqti ko'rsatilgan.

Og'irligi, kg**Pishirishga sarflanadigan
vaqt, min**

0,2 — 0,22

6—7 min

0,3 — 0,33

9 min

0,35

9—10 min

0,4 kg

11—12 min

0,45 kg

11—12 min

0,5 kg

13—14 min

0,8 kg

18—20 min

Issiqlik rejimi, zuvalalarni tindirish va yopishga sarflanadigan vaqt miqdori asbob-anjomlarining konstruktiv xususiyatlariga bog'liq holda o'zgarishi mumkin.

Yopilgan nonning usti silliq, yaltiroq bo'lishi uchun yasalgan nonlar tandir yoki pechlarga yopilgandan keyin, ular pishgach, uzishdan oldin suv sepiladi.

Tayyor mahsulot saralanadi va yog'och taxtachalaridan qilingan maxsus idishlarga (lotki) terib sovutiladi va savdo tar-
moqlariga yuboriladi.

Xomashyoni nomi	Sarflangan xom ashyolar					
	173. Obi-non			189. Toshkent patiri		181. To'y noni
	0,2 kg	0,22 kg	0,33 kg	0,22 kg	0,4 kg	0,2 kg
Un (oliy, 1-navli), kg	16,66	18,33	26,40	17,74	31,74	15,87
Presslangan xamirturush, kg	0,25	0,27	0,40	0,27	0,48	0,24
Tuz. Kg	0,25	0,27	0,40	0,27	0,48	0,24
Yog'lash uchun yog', kg	0,025	0,027	0,040	0,035	0,06	0,024
Nonga sepishga— kunjut, kg	0,05	0,05	0,08	0,05	0,095	0,05
JAMI xom- ashyosi:	17,24	18,95	27,32	19,59	35,08	17,69
Suv, l	8,42	9,25	13,33	9,36	16,77	7,21

1	2	3	4	5	6	7
Hammasi bo'lib	25,66	28,2	40,65	28,95	51,85	24,90
Chiqadigan non soni (dona hisobida)	100	100	100	100	100	100
Non mag'izining namligi, %	42	42	42	41,5	41,5	38
Quruq sut, kg				0,35	0,63	
Qo'y yog'i, kg						1,27
Margarin, kg				0,87	1,50	

6.1. MILLIY NONLAR

Sanoat miqyosida non zavodlarida ishlab chiqariladigan non navlari bilan bir qatorda milliy non mahsulotlari ham keng ko'lamda ishlab chiqariladi. Ayniqsa, so'nggi o'n yil ichida milliy nonlarning iste'moldagi ulushi ortib borishi kuzatilmoqda. Bu holat mamlakatimiz aholisining tarixiy shakllangan urf-odatlariga va milliy qadriyatlariga bog'liqligi bilan izohlanadi.

Milliy nonlar, asosan, o'rta qismi yupqa, chetlari qalin, yuzasiga pardozi berilgan dumaloq shakldagi mahsulotlardir. Ularning hisobga olingan xillari 250 dan ortishiga qaramasdan, taxminan 50 xili keng tarqalgan va respublikamizning har bir hududi o'z mahalliy noniga ega.

Milliy nonlarning o'ziga xos xususiyati shundaki, ularni ishlab chiqarishning yagona texnologiyasi yaratilmagan va har bir non navi uchun o'ziga xos texnologik usullar mavjud. Bu nonlarni tayyorlashning yana bir xususiyati shundaki, nonni pishirish o'ziga xos tuzilishga ega bo'lgan pech-tandirlarda amalga oshiriladi.

Nonning ayrim navlarini elektr duxovkalarda pishirish texnologiyasi ishlab chiqilganiga qaramasdan, bunday usulda pishirilgan nonlar tandirda pishirilgan nonning ta'mi, hidi, rangiga va g'ovakligiga ega bo'lmaydi.

Novvoylar tomonidan tayyorlanib, keng miqyosda sotuvga chiqariladigan non navlari, asosan, uch guruhga bo'linadi: obi nonlar, patirlar, shirmoylar.

OBI NONLAR

Obi nonlarning „Oddiy obi non“, „Jizzali obi non“, „Go'shtli non“, „Oila non“, „Shirin non“, „Zog'ora non“ kabi navlari mavjud.

Obi non atamasi — xamiri suvda qorilgan ma'nosini bildiradi. Ko'rinishi likopsimon, chet hoshiyalari qalin, yup-qaroq o'rtasiga chiroyli qilib chakich urilgan va tandirga yopib singdirib pishirilgan bo'ladi. Uning xamirturushi quyidagicha tayyorlanadi:

3 kg un, harorati 38°C bo'lgan 1,5 litr bulon va 0,2 litr achigan sut aralashtirib, namligi 43, 2% bo'lgan xamirturush qoriladi. Uning boshlang'ich kislotaliligi 2, 4 gradni tashkil etadi. Xamirturush 29°C haroratda 16 soat davomida 0,5 grad kislotalilikkacha bijg'itiladi.

Tayyorlangan xamirturush 17 kg un va suv qo'shib qoriladi va namligi 43, 2%, harorati 29°C bo'lgan xamirturushning miqdori oshiriladi. Xamirturush 4—6 soat davomida 6, 5 grad kislotalilikkacha bijg'itib, tayyor xamirturush xamir qorishga yuboriladi. Xamir tayyorlash uchun ishlatiladigan xamirturushning miqdori (ko'tarish kuchiga qarab) sarflanadigan unga nisbatan 25—30% ni tashkil qiladi. Xamirturush har 8—10 kunda yangilanib turiladi.

Hozirgi paytda ko'pincha sotuvda mavjud bo'lgan ho'l yoki quritilgan xamirturushlar ishlatiladi. Ho'l (presslangan) xamirturushdan xamir qorishda 100 kg unga 2—3 kg xamirturush hisobida ishlatiladi. Xamir qorishda „Angel“, „Yayra“ singari quritilgan xamirturushlar ishlatilishi nonning chiroyli, bo'r-sildoq bo'lishini ta'minlaydi, lekin bunday nonlarni uzoq saqlab bo'lmaydi, sababi bir kundan so'ng mag'izida „kartoshka kasalligi“ rivojlana boshlaydi.

Xamir qorishda idishga retsepturada ko'rsatilgan miqdorda iliq suvning bir qismini qo'shib, xamirturush va tuz eritiladi, un va suvni qismlab solib, o'rtacha qattiqlikdagi xamir qorilgan holda,

yaxshi pishitib idishda qoldiriladi, ustini yopib 28—30°C haroratda saqlab ko'pchitiladi. Oshgan xamirni yana mushtlab 250—300 grammli zuvalalar yasab urvoqni ko'p berib doira-simon chetlarining qalinligi 2 sm, o'rtasini esa 0,5 sm qilib yasaladi. Har bir nonning o'rtasiga chakich urib, ustiga doka yoki dasturxon yopib qo'yiladi. 15—20 daqiqadan so'ng orqasini namlab qizdirilgan tandirga yopiladi. Yopilgan non ko'pchiganda uning betiga suv uriladi. Natijada tandir devorida akkumulatsiya bo'lgan issiqlik va cho'g'dan taralgan infraqizil nurlar ta'sirida xamir kraxmali gidrolizlanadi hamda nonga xushbo'y hamda lazzatli ta'm beruvchi organik moddalar hosil bo'ladi.

PATIR NONLAR

„Patir“ so'zi (fotir) fors tilidan olingan bo'lib, yog' solingan va katta yasalgan non ma'nosini anglatadi. Bu nonlar tantanali marosimlarda dasturxonni bezatish uchun yopiladi. Uni katta qilib yopilishi ko'pchilik bo'lib iste'mol qilishga mo'ljallanganligini anglatadi. Bu nonlar retsepturasida 2,5% dan (oddiy patirdan) 12% gacha (qatlama patir) qo'y yog'i yoki margarin, ularni aralashmasi qo'llaniladi. Bundan tashqari, retsepturaga asosan „Toshkent“ patiri uchun 2% quruq sut, 0,3% kunjut, „Bahor“ patiri uchun 10% shakar, 3,6% tuxum, „Dehqon“ patiri uchun 0,6% tuxum, 0,15% kunjut, „Piyozli“ patir uchun 20% tozalab to'g'ralgan bosh piyoz ishlatiladi.

Patirga xamir tayyorlash uchun iliq suvda xamirturush va sutni eritib, dog'lab sovitilgan qo'y yog'i yoki sariyog' qo'shib yaxshilab aralashtiriladi, so'ngra oz-ozdan un solib qattiq xamir qoriladi va uzoq muddat ishlov berib pishitgandan so'ng o'rab 28-30°C da oshguncha qoldiriladi. Ko'pchigan xamirdan 500 grammli bo'laklar uzib olib shar shaklida zuvalalar yasaladi. Har bir zuvalani taxta ustiga qo'yib, bir yonidan chap qo'l bilan burab aylantirib turgan holda o'ng qo'lda qirg'og'ini pichoq bilan tilib kungura solinadi, tepasini ham kesishma chiziqlar bo'ylab tilib chiqiladi. Ana shunday tayyorlangan zuvalaning tepasidan musht bilan ezib, so'ng barmoqlar yordamida lagan kattaligida non yasaladi. Buning chetlari 3—4 sm qalinlikda, o'rtasi esa 1 sm qalinlikda bo'ladi. O'rtasiga juda

zich qilib chakich uriladi va yuziga sedana sepiladi. Yasalgan patirlar yuzasiga dasturxon yopib 15—20 daqiqa tindirib qo‘yiladi. Yopishda tandir devorlari va patirning teskari tomoniga namakob sepiladi. Patir tandirda obi nonga qaraganda uzoqroq ushlanadi.

Yopilgan nonning sirti biroz qotganda, bug‘ hosil qilish uchun suv sochiladi, so‘ng yuzasi ochiladi, ba‘zan tandirning og‘zi qopqoq bilan biroz muddat berkitib dimlanadi. Pishganligini sirti qizarganligidan aniqlanadi. Tandirdan uzib olgach, issig‘ida yuziga bir bo‘lak eritilmagan dumba yog‘i surtiladi. Dasturxonga sovigandan keyin tortiladi.

SHIRMOY NONLAR

Shirmoy nonlar o‘rta asrlardan boshlab tayyorlanib kelingan. Tayyorlash jarayoni ancha murakkab bo‘lgan, shuning uchun ham bu nav texnologiyasi avloddan-avlodga o‘tib kelmoqda. Hozirda ularning „shirmoy payvand“, „shirmoy patir“, „obu xonu, olcha guli“, „qo‘shaloq shirmoy“, deb ataladigan to‘rt xili tayyorlanadi.

Shirmoy atamasi forscha „shirmol“ so‘z birikmasidan tashkil topgan bo‘lib, „xamiri sutda qorilgan“ ma‘nosini anglatadi. Aslida shirmoyga sut qo‘shiladi.

Shirmoy non xamirini yetiltirish uchun no‘xat-arpabodiyon shirasi asosida tayyorlangan xamirturush ishlatiladi. Buning uchun 0,02 kg arpabodiyon 0,8 litr suvda 20 daqiqa qaynatiladi. 0,25 kg maydalangan no‘xat misdan yasalgan maxsus idishga solinib, ustidan arpabodiyon qaynatmasi quyiladi. Idishni yaxshilab o‘rab uning haroratini 1 soat davomida 80°C da ushlab turiladi, so‘ng 38—40°C haroratda 13—14 soat bijg‘itiladi. Hosil bo‘lgan ko‘pik yog‘och qoshiqda yig‘ib olinadi.

400 g oliy navli unga no‘xat-arpabodiyon qaynatmasini quyib 28—29°C da xamir qoriladi va 1 soat davomida bijg‘itib opara tayyorlanadi. Oparaga 0,5 kg un, 0,2 litr suv qo‘shib, shu harorat va davomiylikda yana bijg‘itib, yarim poygir tayyorlanadi. Uning kislotaliligi 3 grad bo‘lishi lozim. Poygir asosida 20 kg un va 9 litr suv, 0,3 kg tuz, 1,7 kg shakar, 1,55 kg qo‘y yog‘i qo‘shib, atala tayyorlanadi. Atala bir soat davomida 35—40°C

haroratda 2,2 grad kislotalilikkacha biyg'itiladi. Tayyorlangan atala un va suv qo'shib xamir tayyorlanadi. Xamirni o'rab 20 daqiqa ko'pchitib olingach, zuvalalarga bo'lib, xohlagan turdagi shirmoy non yasaladi.

„Shirmoy patir“ quyidagicha tayyorlanadi: xamirni 400—500 grammlari bo'laklarga taqsimlab, sharsimon zuvalachalar tayyorlanadi. Ular qator qilib terilib, yuziga dasturxon yopib 12—15 daqiqa davomida tindiriladi. Zuvalachalarni bittadan olib, o'ng qo'lda pichoq ushlagan holda chap qo'l bilan aylantirib kungira yasaladi. So'ngra o'rtasini 1 sm, chetlarini 2—3 sm qalinlikda likopsimon qilib non yasaladi va guldor chakich uriladi, chimdib naqsh solish ham mumkin. Sedana yoki kunjut urug'i sepiladi. Shirmoy patirni ham non tandirga yopib, tandirdagi cho'g'ni kul bilan yopib yoki aksincha, ochib nonlarning yuzi bir tekis qizarishiga erishiladi.

OBI NON

Masalliqalar: Un — 16, 66 kg, xamirturush — 0,25 kg, tuz — 0,25 kg, o'simlik yog'i — 0,025 kg, mak yoki kunjut — 0,05 kg. Chiqishi — 200 g dan 100 dona.

Tayyorlanishi: Xamir ko'pchigach, urvoqqa aralashtirib 150-200 g li bo'laklarga bo'lasiz. Har bir bo'lakchadan zuvala yasab, taxta ustiga qo'yib, cheti 2-3 sm, o'rtasi 0,5 sm qalinlikda non yasaladi. O'rtasiga chakich uriladi. Uning betiga kunjut yoki sedana sepib, ustiga dasturxon yopiladi va 15-20 minut tindiriladi. Tandirga yopishdan oldin orqasini biroz ho'llab, qizartirib pishirib olinadi.

JIZZALI NON

Masalliqalar: 1 kg un, 2 osh qoshiq tuz, 40 g xamirturush, 2 stakan suv, 1 stakan jizza (125 g), paxta moyi — 40 g, piyoz — 30 g.

Tayyorlanishi: „Obinon“ retseptida yozilganidek, xamir oshiriladi. Xamirdan uzunchoq zuvala yasaladi, zuvalaning o'rtasini ariqcha qilib, ariqchaga yanchib maydalangan jizza va mayda to'g'ralgan piyoz solib, dumaloqlanadi. Dumaloqlangan xamirdan zuvalachalar uzib olib, non yasaladi, chakich uriladi. Jizzali non obi non kabi tandirda yopiladi yoki moylangan

patnisga bir tekis terib qo'yib, yaxshi qizdirilgan gaz yoki elektr tandirda (duxovka) pishiriladi.

Yoki 2-varianti — Bu nonga qiymalagichdan o'tkazilgan jizzani xamir qorayotganda yoki xamir oshib, tayyor bo'lgandan keyin aralashtiriladi. Jizza xamirga bir tekis aralashgan bo'lishi kerak. Ana shunday xamirdan obi nonda bayon etilganidek non yasaladi va tandirga yopib pishiriladi.

KUNJUTLI VA SEDANALI NON

Masalliqalar: 1 kg un, 30 g xamirturush, 2 stakan suv, 2 choy tuz, 10 g sedana yoki kunjut.

Bu nonning pishirilishi xuddi obi non singaridir. Ammo bunda xamirni yumshoqroq qilib qorib, uzoqroq (25-30 minut) tindiriladi. Yopish oldidan nonning yuziga ivitilgan sedana yoki kunjut sepiladi.

PIYOZLI NON

Masalliqalar: Un — 17, 88 kg, xamirturush — 0,27 kg, tuz — 0,27 kg, quruq sut — 0,54 kg, mol yog'i — 0,36 kg, bosh piyoz — 1,79 kg, o'simlik yog'i — 0,036 kg, mak yoki kunjut — 0,18 kg. Chiqishi — 220 g dan 100 dona.

Tayyorlanishi: Bu nonning pishirilishi ham xuddi obi non kabi bo'ladi. Yasalgan non yuziga mayda to'g'ralgan piyoz solinadi, kunjut sepib chakich uriladi. Tayyor bo'lgach ustiga dasturxon yopib, 15-20 minut tindiriladi. Tandirga yopishdan oldin orqasini biroz ho'llab, qizartirib pishirib olinadi.

SHIRMOY NON

Masalliqalar: 1 kg un, 30 g xamirturush, 2 stakan suv, 1 stakan no'xat, 1 choy qoshiq arpabodiyon, 2 choy qoshiq tuz.

Tayyorlanishi: Tog'orachaga maydalanib po'sti olingan no'xot solib, to'lguncha arpabodiyon suvi quyiladi (1 choy qoshiq arpabodiyon 1 l suvda qaynatiladi). Gaz plitasiga no'xatli jomchani qo'yib, ustiga kosa yopiladi. Uning harorati bir xil bo'lib turishi uchun alangani me'yorida yoqib qo'yiladi. Biroz miltirab qaynab turgach, unda ko'pik hosil bo'ladi. Ko'pikni qoshiq bilan suzib olib, un bilan aralashtirib, xamir qoriladi,

bu poygir deb ataladi. Poygirni xamirturush sifatida ishlatib, xamir qorib non yasaladi. Shirmoy non qizdirilgan tandirda pishiriladi.

LOCHIRA

Masalliqalar: 1 kg un, 2 stakan suv, 1 stakan qo'y yog'i, 1 choy qoshiq tuz.

Tayyorlanishi: Tuzni iliq suvda eritganingizdan keyin eritilgan qo'y yog'i qo'shib xamir qoriladi, tindirish uchun 10—15 minut o'rab qo'yiladi. So'ngra xamirdan 200 g li zuvalalar uzib, qalinligi 3—4 mm keladigan non yasaladi va yuziga qalin qilib chakich urib, tandirga yopib pishiriladi.

MOYLI (Yog'liq) LOCHIRA

Masalliqalar: Un — 15000 g, margarin — 2000, sut — 7000 g, tuz — 200 g, o'simlik moyi — 30 g. Chiqishi 200 g dan 100 dona.

Tayyorlanishi: Tuzni sutga solib eritiladi va un, margarin qo'shib xamir qoriladi, tindirish uchun 30—40 minut o'rab qo'yiladi. So'ngra xamirdan zuvalachalar kesib, dumaloq shaklga keltiriladi va yana 20—25 minut tindiriladi. Shundan keyin qalinligi 3—5 mm keladigan non yasaladi va yuziga chakich urib, tandirga yopib pishiriladi.

SUTLI NON

Masalliqalar: 1 kg un, 30 g xamirturush, 1—2 stakan sut, 3 osh qoshiq yog', tuz.

Yoki 100 dona uchun: Un — 16,0 kg, xamirturush — 0,24 kg, tuz — 0,16 kg, quruq sut — 1,6 kg, o'simlik yog'i — 0,024 kg. Chiqishi — 200 g dan 100 dona.

Tayyorlanishi: Xamirturushni tog'oraga solib, iliq sutda iylanadi. So'ngra yog', sut solib aralashtiriladi. Ustiga un solib mushtlanadi. 1 choy qoshiqda tuz eritib solinadi va oshirish uchun olib qo'yiladi.

Xamir ko'pchigach, 150-200 g li bo'laklarga bo'lib, zuvala yasaladi va cheti 2 sm, o'rtasi esa 1 sm li qilib non yasaysiz. Uning o'rtasiga chakich urib, orqasini biroz ho'llab tandir yoki gaz shkafida pishiriladi.

„TOSHKENT“ PATIR NONI

Masalliqalar: Un — 17,74 kg, xamirturush — 0,27 kg, tuz — 0,27 kg, margarin — 0,87 kg, o'simlik moyi — 0,035 kg, quruq sut — 0,35 kg, mak yoki kunjut — 0,05 kg. Chiqishi 100 dona 220 g dan.

Tayyorlanishi: Ozroq xamirturush, yog' solib xamir qoriladi. Xamir 1 soat tindiriladi. Keyin xamirdan zuvalachalar uzib olib, obi nondan kattaroq va yupqaroq qilib non yasaladi. Nonning chetlari pichoq bilan jimjimador qilib kertiladi, o'rtasiga chakich uriladi. So'ng yuziga qizdirilgan qo'y yog'i surtib tandirda yopiladi. Pishgan patirlar ustiga suv purkaladi.

„PATIR“ NONINING TAYYORLANISHI

Masalliqalar: Oliy navli un — 1000 g, sut — 200 g, quruq xamirturush — 20 g, tuxum — 45 g, tuz — 30 g, margarin — 150 g, kunjut — 10 g. Chiqishi 3 dona 450 g dan.

Tayyorlanishi: Iliq suvda xamirturush va tuzni eritib, eritilgan margarin solinadi va un solib xamir qoriladi. Xamir issiq joyga 30—40 daqiqaga oshishi uchun qo'yiladi. Xamir oshgandan so'ng un sepilgan stol ustiga xamir olinib, 500 grammdan bo'laklarga bo'linib, shar shakli beriladi va taxta ustiga qo'yib usti sochiq bilan yopiladi. Dastlabki tindirish uchun 20—25 daqiqaga qo'yiladi. Xamir bo'laklari chap qo'l yordamida aylantirib pichoq bilan kesim beriladi. Non chetlari 3—4 sm, o'rtasi esa 1 sm qalinlikda yasaliib, o'rtasi chakichlanadi. Yasalgan nonlar 15—20 daqiqa yakuniy tindiriladi. Patir yuziga tuxum surilib, yopish shkafiga 220—230°C haroratda 20—25 daqiqa yopiladi.

GO'SHTLI NON

Masalliqalar: Qo'y go'shti — 500 g, piyoz — 120 g, un — 1800 g, xamirturush — 20 g, tuxum — 1 dona, tuz.

Tayyorlanishi: Xamirturush iliq suvda maydalanadi, ozroq un qo'shib issiqroq joyga qo'yib oshiriladi. Xamirturush bilan xamir qoriladi va oshiriladi. Xamir oshgandan keyin 230 g kattaligida zuvalachalar yasab, dumaloqlab oshtaxta yoki supra ustiga teriladi va ustiga dasturxon yopib biroz tindiriladi. Mayda

to'g'ralgan go'sht piyoz bilan birga biroz yoyilgan zuvala o'rtasiga solinib non yasaladi. Bu non boshqa nonlarga qaraganda qalinroq va kattaroq bo'ladi. Nonning yuziga iylangan tuxum surtiladi. Tandirda yoki duxovkada pishiriladi. Non uzilganidan so'ng yuziga biroz suv purkaladi.

Yuqorida qayd etilgan nonlardan tashqari Sutli-non, To'y-noni, „Osiyo“ noni, „Oila-non“, „Chap-chap“, Xodjayog'liq, Suvenir noni, Xorazim noni, Mehmon-non, Shirin non, Yubiley patiri, Yog'liq patir, „Varaqi patir“, „Bahor“ patiri, G'ijduvon non patiri kabi xillari ham tayyorlanishi mumkin.

Bilimni tekshirish uchun savollar

1. Ozbek milliy nonlariga qisqacha ta'rif.
2. Obo nonlarining umumiy tayyorlash texnologiyasi.
3. Patir nonlar tayyorlash texnologiyasi.
4. Shirmoy nonlar tayyorlash texnologiyasi.
5. Jizzali non tayyorlash texnologiyasi.
6. Kumjutli va sedanali non tayyorlash texnologiyasi.
7. Piyozli non tayyorlash texnologiyasi.
8. Lochira va moyli (yog'li) lochira tayyorlash texnologiyasi.
9. Sutli nonni tayyorlash texnologiyasi.
10. Go'shtli non tayyorlash texnologiyasi.

VII BOB.

7. O'ZBEK MILLIY QANDOLAT MAHSULOTLARI VA PISHIRIQLARI

7.1. XAMIRNI TAYYORLASH USHLUBLARI

BISKVIT XAMIRI

Masalliqalar: 12 dona tuxum, 2 stakan un, 12 osh qoshiq shakar.

Tayyorlanishi: Tuxum sarig'iga shakarning $\frac{3}{4}$ qismini qo'shib, chilcho'p bilan iylab ko'pirtiriladi. Tuxumning oqsili hajmi 4—5 baravar ortguncha iylab ko'pirtiriladi. Idish sovuq suv quyilgan tog'oracha ichida tursa, u tez ko'piradi. Ko'pirtirish oxirida shakarning $\frac{1}{4}$ qismi oz-ozdan qo'shiladi. So'ngra tuxum sarig'iga tuxum oqining $\frac{1}{3}$ qismi qo'shiladi va un solinadi. Aralashtirib turgan holda oqsilning qolgani qo'shiladi. Tayyor xamir yog' surtilgan va ozgina un sepilgan yoki moyli qog'oz yoyilgan tova (qolip)ga to'ldirmasdan (uchdan ikki qismigacha) quyilib, yuzi qoshiqning orqasi bilan tekislanadi. Qalinligi 25—40 mm keladigan biskvit gaz patnisida 35—40 minut, qalinligi 10 ml biskvitlar esa 10—20 minut pishiriladi.

Bunday xamirdan tort, pirojniy va pechenyelar tayyorlash mumkin.

UVALANADIGAN TORT

Masalliqalar: 3 stakan un, 1 stakan shakar, 300 g sariyog', 2 dona tuxum.

Tayyorlanishi: Uvalanadigan biskvit xamir qorilib, uchga bo'linadi. Zuvalalarni 3—4 mm qalinligida yoyib, chetlari tekis kesiladi. Qolipga yoyib solinadi va duxovkada ($230\text{--}250^{\circ}\text{C}$) da 12—15 minut pishiriladi. Yoymaning chetidan ortib qolgan xamir pishirilib, uqalab maydalanadi va tortning yon tomonlariga sepiladi. Pishirilgan yoymalar soviganidan keyin orasiga krem yog'i, murabbo yoki povidlo surtib, bir-biriga yopishtiriladi. Tortning usti krem bilan bezatilib, qand upasi sepiladi.

SHOKOLADLI TORT

Masalliqalar: 2 stakan un, 1 stakan shakar, 100 g sariyogʻ, 2 dona tuxum, 2 choy qoshiq kakao, 0, 5 stakan qatiq, yarim choy qoshiq soda, 1/3 choy qoshiq tuz, 1 osh qoshiq qand upasi.

Tayyorlanishi: Idishga sariyogʻ, shakar, kakao solib, qoshiq bilan 5 minut aralashtiriladi. Shu holatda tuxum va qatiq solinib, soda aralashtirilgan un qoʻshib xamir qoriladi. Xamirni sariyogʻ surtilgan tunuka qolipga solib, duxovkada 50—60 minut pishiriladi. Tayyor boʻlgan tortning yuziga qand upasi yoki kakao aralashtirilgan qand upasi sepiladi yoki suyuq shokolad surtiladi.

KAKAOLI BISKVIT

Masalliqalar: 2—3 stakan un, 2,5 stakan kakao, 1 osh qoshiq kartoshka kraxmali, 1 stakan shakar, 6 ta tuxum.

Tayyorlanishi: Kakaoli biskvit ham biskvit xamir usulida tayyorlanadi. Faqat xamiriga avval kakao va kraxmal aralash-tiriladi.

„NAFIS“ TORTI

Masalliqalar: 350 g biskvit, 170 g sirop, 430 krem, 25 g bezatish uchun oq krem, 25 g bezatish uchun shokoladli krem, 20 g konyak.

Tayyorlanishi: Yaproqli gul shaklida pishirilgan biskvitni uch qatlamga ajratib, sirop bilan namlanadi va oralariga krem surtilib yopishtiriladi. Tortning ustiga oq krem surtiladi, ustidan boshqa rangdagi krem bilan ilonizi kabi hoshiya shaklida bezatiladi. Oq kremdan toʻr qilinadi va shokoladli kremdan esa shoxcha yasaladi. Qolgan gul yaproqlari rang berilgan kremdan tayyorlangan barglar hamda atirgul gʻunchalari bilan bezatiladi. Yon tomonlariga esa oq hamda shokoladli kremdan toʻgʻri chiziqlar tortiladi.

KREM-MURABBOLI BISKVIT TORTI

Masalliqalar: 6 dona tuxum, 2 stakan un, 1 stakan shakar, 1 stakan olcha murabosi, 2 osh qoshiq tuyilgan bodom magʻizi, 0, 5 stakan biskvit uvogʻi, 100 g krem.

Tayyorlanishi: Pishirilib, biroz sovutilgan biskvit ko'ndalangiga uch qatlam qilib kesiladi. Qatlamlar yuziga murabbo surtilib, ustma-ust qoplanadi. Eng ustki qatlam yuziga krem surtiladi. Tortning chetiga ilonizidek hoshiya qilinadi. Har katakka olcha yoki yong'oq mag'izi qo'yiladi. Tortning yon tomonlariga ham krem yoki murabbo surtib, biskvit uvoqlari yopishtiriladi.

O'RIKLI TORT

Masalliqalar: 100 g qand kukuni, 100 g sariyog', 6 ta tuxum, 60 g maydalangan va tozalangan bodom, qaymoqni ko'pirtirishga — 40 g shakar, 80 g un, o'rik jemi yoki murabbosi, ko'pirtirilgan qaymoq, konservalangan o'rik (o'rik murabbosi yoki kompoti).

Tayyorlanishi: Qand kukuni bilan sariyog' quyuq qilib ko'pirtirilib, aralashtirilgan holda unga tuxum sarig'i, bodom qo'shiladi va yana aralashtiriladi. Tuxum oqi quyuq ko'pirtirilib, unga shakar qo'shiladi. Tort qolipi yog'lanib, un sepiladi va ichiga xamir solinib, o'rtacha qizdirilgan gazda pishiriladi.

Tort pishib chiqquncha qaymoq ko'pirtiriladi.

Tort tayyor bo'lgach sovutiladi, bir xil qalinlikda 2 bo'lak qilib kesiladi. Murabbo yoki jem surtib, bir-biriga yopishtiriladi.

Tortning usti konservalangan o'rik va qaymoq bilan bezatiladi.

„MAGNOLIYA“ TORTI

Masalliqalar: Xamirga: oliy navli bug'doy uni — 300 g, tuxum — 618 g, shakar — 370 g, kraxmal — 75, essensiya — 3,7 g. Krem uchun: Sariyog' — 370 g, qand upasi — 283 g, quyultirilgan sut — 212 g, vanilin — 5 g, konyak yoki vino — 1,8 g, kakao — 50 g, havol (bize) yarim tayyor mahsulot. Shakar — 270 g, tuxum oqi — 135 g, vanilin — 3 g. Shimdirish uchun qiyomga: Shakar — 175 g, suv — 175 g, konyak — 5 g. Tortni Chiqishi — 2 kg.

Tayyorlanishi: Xamir tayyorlash: Tuxum shakar bilan 3 baravar ko'tarilguncha ko'pirtiriladi, kraxmal qo'shilgan un solib, xamir 1 daqiqa davomida qoriladi. Tayyor xamir oval shakldagi tort qolipiga quyulib tezda 195-200°C haroratda 35-40 daqiqa biskvit strukturasini saqlagunga qadar yopish shkafiga pishiriladi. Biskvit sovugach, bezak berish uchun ishlatiladi

Krem tayyorlash. Sariyog‘ ko‘tarilgan holatga kelgunga qadar ko‘pchitiladi, keyin qand upasi qo‘shilgan quyultirilgan sut solinadi. Ko‘pchitish oxirida vanilin, vino yoki konyak qo‘shiladi.

Tort tayyorlash. Biskvit 3 bo‘lakka kesilib, qiyom bilan ho‘llanadi. Oq sariyog‘li krem bilan yopishtiriladi. Tortning ustki va yon tomonlariga oq sariyog‘li krem suriladi.

Yon tomonlariga havol (bize) xamiridan tayyorlangan dumaloq nonlar yopishtiriladi va shokoladli krem bilan beza-tiladi. Tortning ustki qismiga sariyog‘li kremdan 3 dona atirgul, bir necha g‘uncha, barglar hamda yirik magnoliya guli o‘tqaziladi.

Havol xamirini tayyorlash. Sovutilgan tuxum oqi qattiq ko‘pik holiga kelguncha ko‘pchitiladi va asta-sekin shakar sepib ko‘pchitish davom ettiriladi va vanilin qo‘shiladi. 110°C haroratda yopish shkafida pishiriladi.

Krem tayyorlash. Shakar va suv aralashtiriladi. 1—2 daqiqa qaynatiladi, sovutiladi va hid beruvchi modda qo‘shiladi. Choy va qahva uchun desert sifatida dasturxonga tortiladi.

7.2. PECHENYELAR VA PIROJNIYLAR

„SHODLIK“ PECHENYESI

Masalliqalar: Oliy navli un — 6 kg, sariyog‘ — 3 kg, qand kukuni — 750 g, tuxum — 10 dona, vanilin — 0,05 g, qiyom — 750 g, shokolad — 150 g, kokos talqoni — 150 g, salat moyi — 750 g.

Tayyorlanishi: Sariyog‘, qand kukuni bilan bir xil masalliq hosil bo‘lguncha yaxshilab aralashtiriladi. Navbati bilan tuxum, salat yog‘i, qiyom va vanilin solinadi. Un qo‘shib xamir qoriladi va 2 mm qalinlikda yoyiladi. Dumaloq shakldagi qoliplarda kesib, pishiriladi. Tayyor pecheniye yuziga shokolad maxsus kornetkada ilon izi qilib surtiladi va yuziga kokos talqoni sepiladi.

„SHOKOLADLI“ PECHENYE

Masalliqalar: Oliy navli un — 3 kg, sariyog‘ — 2 kg, shakar — 2 kg, tuxum — 3 dona, vanilin — 0, 05 g, kakao — 50 g, shokolad — 100 g, kokos talqoni — 100 g.

Tayyorlanishi: Sariyogʻ shakar bilan koʻpchiguncha aralashiriladi va unga tuxum, kakao, vanilin solib, diametri 7-8 mm li oʻyma naqshli naychadan chiqarib, chigʻanoq (yongʻoq) shaklida pishiriladi. Pishganidan soʻng pechenye yuziga shokolad qoʻyib chiqiladi va kokos talqoni sepiladi.

„NAFIS“ PECHENYESI

Masalliqalar: Tuxum — 120 dona, shakar — 2, 5 kg, sariyogʻ — 75 g, vanilin — 0, 1 g, kokos talqoni — 500 g, quyultirilgan shirin sut — 450 g, kakao — 10 g.

Tayyorlanishi: Tuxum oqi 3-4 baravar koʻpayguncha koʻpirtiriladi va oz-ozdan shakar, vanilin qoʻshiladi. Tayyor masalliq silliq naychali qandolat qopchasiga solinadi va dumaloq kulcha shaklida pishirib olinadi. Tayyor boʻlgan kulchalarni juft qilib krem bilan yopishtirib chiqiladi va yuziga kokos talqoni sepiladi.

„HALQA“ PECHENYESI

Masalliqalar: Un — 580 g, sariyogʻ — 350 g, qand upasi — 155 g, tuxum — 1 dona, shokolad — 50 g, kokos — 50 g.

Tayyorlanishi: Sariyogʻ qand kukuni bilan yaxshilab aralashtiriladi, oz-ozdan koʻpirtirilgan tuxum oqi solinadi va un qoʻshib asta-sekin aralashtiriladi. Qandolat qopchasiga solinadi va tishli naycha orqali halqa shaklida chiqarib patnisha teriladi. Pishirilgan pecheniy yuziga shokolad va kokos talqoni sepib bezatiladi.

„LAKOMKA“ PECHENYESI

Masalliqalar: Un — 400 g, sariyogʻ — 300 g, shakar — 200 g, tuxum — 3 dona, krem — 150 g, vanilin — 0, 05 g, qand kukuni — 50 g.

Tayyorlanishi: Yaxshilab iylangan sariyogʻ yoki margarin, shakar, tuxum bilan aralashtiriladi. Soʻngra un solib xamir qoriladi. Tayyor boʻlgan masalliqdan qogʻozli qandolat qopchasida qoʻziqorin shaklida pechenyelar yasaladi va patnisha teriladi, soʻng 7—10 daqiqa duxovkada pishiriladi. Sovuganidan soʻng pechenye krem bilan bir-biriga yopishtiriladi. Yuziga qand kukuni sepiladi.

YONG‘OQLI PECHENYE

Masalliqalar: 2 stakan un, 0, 5 stakan shakar, 200 g sariyog‘, 200 g yong‘oq, 3 dona tuxum, bir chimdim tuz.

Tayyorlanishi: Quritilgan yong‘oq mag‘izini yanching. Unni elab, ustiga shakar, yong‘oq, tuz, sariyog‘ bo‘lagini solib, hammasini pichoq bilan qiymalang. So‘ng tuxum qo‘shib qorilgan xamir sovuq yerda tindiriladi. Xamirni 0,5 sm qalinlikda yoyib, shakldor qilib kesing va ustiga tuxum surtib, past olovda pishiring.

„KICHKINTOY“ PIROJNYESI

Masalliqalar: 20 dona pirojniy tayyorlash uchun: Un — 400 g, kartoshka kraxmali — 10 g, shakar — 120 g, tuxum — 3 dona, sariyog‘ — 150 g, vanilin — 4 g, konyak yoki shirin mevali essensiya — 6 g, vino — 3 g, mevali murabbo — 8 g.

Tayyorlanishi: Tuxum bilan shakar 2,5—3 baravar ko‘payguncha iylanadi, so‘ng un, kraxmal, meva essensiyasi qo‘shib, bir xil massa bo‘lguncha aralashtiriladi. Tayyor masalliqdan qandolat qopchasi yordamida yumaloq shakldagi pirojniylar yasab olinadi va patnisga qog‘oz yozib pirojniylar teriladi. Tindirib, elektr yoki gaz tandirda pishiriladi. Shakarli qiyomga botirib olib, krem va mevali murabbo bilan bezatiladi.

„QULUPNAYLI“ PIROJNIY

Masalliqalar: Biskvit — 430 g, shokoladli krem — 440 g, shokolad — 55 g, qulupnay — 100 g, jele — 20 g.

Tayyorlanishi: Ikki qatlam qilib kesilgan biskvit shokoladli krem bilan yopishtiriladi. Yuziga aynan shu kremdan surtilib, sovutgichda biroz ushlab turiladi. Biskvitlar to‘rtburchak shaklda kesib olinib, yuzi shokolad va qulupnay bilan bezatiladi.

„ORZU“ PIROJNIYSI

Masalliqalar: 20 dona pirojniy tayyorlash uchun: Biskvit — 430 g, malinali krem — 220 g, shokoladli krem — 220 g, shokolad — 55 g, jele (yelimshak) — 15 g.

Tayyorlanishi: Dumaloq shakldagi 4 ta biskvit qatlami qaymoqli, malinali krem surtib taxlanadi. Eng ustki qatlam yuzasiga shokoladli krem surtiladi. So'ngra kulchalarga bo'linadi va har biri alohida shokolad va jele bilan bezatiladi.

„O'RAMA“ PIROJNIYSI

Masalliqalar: 1 kg o'rama uchun: Biskvit — 210 g, qaymoqli krem — 205 g, shokolad — 100 g, mevalar — 100 g, jele — 50 g.

Tayyorlanishi: Yupqa qilib pishirilgan biskvitga qaymoqli krem surtib rulet qilib o'raladi. So'ng kesiladi. Idishga taxlab, yuzi shokolad, ho'l mevalar, kivi bilan bezatiladi. Ustiga jele quyiladi.

MEVALI PIROJNIYLAR

Masalliqalar: 10 dona pirojniy tayyorlash uchun: Biskvit — 410 g, mevali krem — 365 g, ho'l meva — 200, jele — 25 g.

Tayyorlanishi: Pishirilgan biskvit ikki qatlamga bo'linadi. Orasiga mevalardan tayyorlangan krem surtib yopishtiriladi. Turli shaklchalarga bo'linib, yuziga mevali krem surtiladi va mevalar (apelsin, mandarin, kivi) bilan bezatiladi hamda jele quyiladi.

„QAYMOQLI“ PIROJNIY

Masalliqalar: Biskvit — 500 g, qaymoq xamirli kulcha — 445g, jele — 190 g, qaymoqli krem — 260 g, qulupnay — 300 g.

Tayyorlanishi: Pishirilgan biskvit ikki qatlamga bo'linadi. Orasiga qaymoqli krem surtiladi va birlashtiriladi. Yuziga qaymoqli krem surtib, krem va qulupnay bilan bezatiladi.

7.3. TORTLAR

„NAVRO'Z“ TORTI

Masalliqalar: Oliy navli un — 232 g, kartoshka kraxmali — 57 g, shakar — 716 g, tuxum — 12 dona, sariyog' — 434 g, quyultirilgan shirin sut — 156 g, vanilin — 4 g, konyak — 14 g, shokolad — 50 g, agar-agar — 2 g, ho'l mevalar — 250 g.

Tayyorlanishi: „Moychechak“ guli shaklida pishirib olingan biskvit 3 qatlam kesiladi va oralariga qaymoqli krem surtib

yopishtiriladi. Ustki qatlam va yonlariga shu kremdan surtib, tortning yuzi sariyog‘li krem, shokolad va mevali jele quyib bezatiladi.

TVOROGLI TORT

Masalliqalar: 1 kg og‘irlikdagi tort uchun: Biskvit (yong‘oqli) — 320 g, tvorogli krem — 330 g, qaymoqli krem — 320 g, shokolad — 60 g, beze (tuxum oqidan pishirilgan pechenye) — 20 g.

Tayyorlanishi: Yong‘oq solib dumaloq shaklda pishirilgan biskvit ikki bo‘lakka kesiladi. Orasiga tvorogli krem surtiladi. Tort yuzi qaymoqli krem, shokolad va beze bilan bezatiladi.

2-varianti — *Masalliqalar:* 320 g yong‘oqli biskvit, 330 g tvorogli krem, 320 „Sharlotka“ kremi, 60 g shokolad, 20 g qovurilgan yong‘oq.

Tayyorlanishi: Yumaloq shaklda pishirilgan yong‘oqli biskvitni ko‘ndalangiga ikki qatlamga bo‘linadi va sirop bilan namlanadi, so‘ng tvorogli krem surtilib, biskvitlar bir-biriga biriktiriladi. Tortning ustki qismi „Sharlot“ kremi bilan qoplanadi va pichoq bilan bir-biriga parallel, taram-taram chiziqlar tortilib, yuzasi shokoladdan tayyorlangan shoxchalar, barglar, nuqtachalar bilan bezatiladi.

„QULUPNAY“ TORTI

Masalliqalar: Biskvit — 300 g, sufle kremi — 250 g, shokolad — 150 g, tuxumli krem — 75 g, qulupnay — 225 g, mevalar shakarli qiyom (jele, yelimshak) ga botirib olinadi.

Tayyorlanishi: Ikki qatlam qilib kesilgan biskvit sufle bilan yopishtiriladi. Tort yuzi va yon tomonlariga shokolad surtiladi, tuxumdan tayyorlangan krem bilan bezatiladi. Tort yuziga yangi qulupnay mevalari bilan bezak beriladi.

Yoki — *Masalliqalar:* 2 stakan un, 2,5 stakan shakar, 10 dona tuxum. Krem uchun: 500 g sariyog‘, 2 stakan shakar, 1, 5 kg qulupnay.

Tayyorlanishi: Biskvit xamiri tayyorlagach, duxovkada 40-50 daqiqa kuchsiz olovda pishiring. 1 stakan qulupnayni olib, qolganini elakdan o‘tkazing, 1 stakan pyureni olib, qolganini shakar, sariyoqqa qo‘shib ko‘pirtiring. Biskvitni uch qatlamga

boʻlib, har birini qoldirilgan pyurega (0,5 stakan qaynatilgan suv qoʻshilgan) botirib oling. Undan keyin ularni birin-ketin quyib, ustini qulupnay bilan bezang, kremdan „toʻr“ qilib chiqing.

„OʻRAMA“ TORTI

Masalliqalar: Ogʻirligi 1 kg li tort uchun: Biskvit — 320 g, shokoladli krem — 230 g, qaymoqli krem — 300 g, jele — 50 g, qulupnay — 100 g.

Tayyorlanishi: Yupqa qilib pishirilgan biskvit yuziga shokoladli krem surtib, rulet qilib oʻraladi. Yuziga qaymoqli krem surtib, qulupnay mevasi va jele surtib bezatiladi.

„TOSHKENT“ TORTI

Masalliqalar: Ogʻirligi 2 kg tort uchun: Yongʻoqli yarim tayyor mahsulot — 890 g, qaymoqli krem — 900 g, shokolad — 100 g, yarim tayyor mahsulotlar — 10 g.

Tayyorlanishi: Yongʻoq va tuxum oqidan pishirilgan duma-loq shakldagi 2 ta kulcha, beze orasiga va yonlariga qaymoqli krem surtiladi. Yuziga ham krem surtib, shokolad va beze bilan bezatiladi.

„ORZU“ TORTI

Masalliqalar: Ogʻirligi 2 kg tort uchun: Biskvit — 680 g, malinali krem 540 g, shokoladli krem — 470 g, shokolad — 250 g, jele — 35 g, yengil tayyor mahsulotlar (beze) — 25 g.

Tayyorlanishi: Turli diametrdagi toʻrtta qatlam biskvit orasiga qaymoqli krem surtib yopishtiriladi. Yuziga shokoladli krem surtiladi. Yonlari va yuzasi shokolad bilan bezatilib, ustiga jele quyiladi.

„TOʻYONA“ TORTI

Masalliqalar: 4 kg ogʻirlikdagi tort uchun: biskvit — 1360 g, sharlotta kremi — 1280 g, yengil mahsulotlar — 840 g, murabbo — 520 g.

Tayyorlanishi: Turli diametrli 4 qatlam biskvit yuziga krem va murabbo surtib, ustma-ust taxlanadi. Tort yuzi atirgul va

barglar shakldagi bezelar bilan bezatiladi. Yonlariga ham krem surtib beze yopishtiriladi va oq shokoladli krem ilon izi, ustunsimon qilib surtiladi.

PAHLAVA

Masalliqalar: Un (1- navli) — 500—600 g, tuxum — 6-8 dona, sut — 100—150 g, yongʻoq magʻizi — 200—250g, sariyogʻ — 200 g, shakar — 200 g, asal — 250—350 g, tuz — keragicha.

Tayyorlanishi: Idishga tuxum chaqiladi, biroz iylanadi, sut qoʻshiladi, tuz va un solib ugra xamiridan qattiqroq qilib xamir qoriladi. Xamirdan 100 grammlik zuvalachalar uzib, dumaloqlanib oshtaxtaga terib qoʻyiladi. Pahlava 5-6 qatli, xamir koʻp boʻlganida esa 8-10 qatli qilib ham pishiriladi. Xullas, pahlava necha qatli boʻlsa, zuvalachalar soni ham shuncha boʻlishi lozim.

Yongʻoq magʻizi tovada salgina qovurib quritiladi, soʻngra mayda qilib tuyiladi va shakar aralashtirib qoʻyiladi.

Bitta zuvalacha ugra xamiridek yupqa qilib yoyiladi, moy surtilgan tovaga yoyib solinadi, yuziga sariyogʻ surtiladi, shakar aralashtirilgan magʻiz sepiladi; keyin ikkinchi zuvalacha yoyiladi, tovadagi birinchi yoyma ustiga qoʻyiladi, yuziga moy surtiladi, magʻiz sepiladi; qolgan zuvalachalar ham shu tarzda yoyilib, moy surtib, magʻiz sepib ustma-ust taxlanadi, eng ustki yoymaning yuziga ozgina suv tomizib suyultirilgan tuxum sarigʻi surtiladi. Shundan keyin tovadagi pahlava oʻtkir pichoq bilan toʻrtburchak yoki romb shaklidagi boʻlaklarga kesiladi va pichoq iziga (yaʼni kesilgan oralariga) sariyogʻ quyib chiqiladi, soʻngra pahlava qizib turgan duxovkada pishiriladi.

Alohida idishda asal eritiladi, chunki asal suyuq boʻlishi lozim. Pahlavaning pishishiga yaqin qolganda tova duxovkadan olinib, pahlavaning ustiga asal quyiladi-da, tova yana duxovkaga joylanadi. 30-40 minutdan keyin tova duxovkadan olinadi, pahlava boʻlaklari (romblar) bir-biridan ajratiladi, sovuganidan keyin vazaga chiroyli qilib qoʻyib dasturxonga tortiladi.

XORAZM PAHLAVASI

Masalliqalar: 400 g — un, 100 g — margarin, 130 g — yongʻoq magʻizi, 100 g — shakar, 3 dona — tuxum, 100 g — asal, 230 g — suv, 5 g — tuz, 5 g — sariyogʻ.

Tayyorlanishi: Unga tuz, suv solib xamir qoriladi va 30-40 minut tindirish uchun olib qoʻyiladi. Soʻngra yongʻoqdan kattaroq boʻlaklarga boʻlib, 5-6 minut oʻtgach, 1-1,5 mm qalinlikda yoyiladi. Yanchilgan yongʻoqni qovurib, shakar bilan aralashtiriladi. Yogʻ surtilgan tovaga xamir solib, yongʻoq bir tekis yoyiladi va 8-10 qavat boʻlguncha shunday takrorlanadi.

Duxovkaga qoʻyish oldidan ustiga tuxum surtiladi, oʻrtasidan chetiga qarab pichoqda kesilib, 15-20 minut pishiriladi. Keyin oʻrtasiga eritilgan margarin quyilgach, yana 10-15 minut pishiriladi. Tayyor qatlamning oʻrtasiga asal quyiladi.

Uydagisi: qirgʻichdan oʻtkazilgan margarin bilan un uqalanadi. 1 stakan qatiq, 4 tuxumni sarigʻi, 3-4 stakan unga qoʻshib yumshoq xamir tayyorlanadi va muzxonaga 30 minut qoʻyiladi. Nachinkasiga: 4 ta tuxumning oqi, 1 stakan shakar qoʻshib aralashtiriladi. Alohida 1 kosa maydalangan yongʻoq va 1 kosa magʻiz. Xamirni uchga boʻlamiz, oʻrtacha qalinlikda yoyib, ustiga bize (nachinka)ni surtamiz, keyin ustiga yongʻoq-magʻiz masalligʻidan sepib, ushbu jarayon ikki marta takrorlanadi, jami 3 qavat boʻlgani yaxshiroq. Rombik shaklida kesilgach, ustiga tuxumni sarigʻini surtib, pishirish uchun duxovkaga qoʻyiladi.

Bilimni tekshirish uchun savollar

1. Xamirni tayyorlash uslublari. Biskvit xamiri?
2. Uvalanadigan, shokoladli tortlar tayyorlash texnologiyasi.
3. Pechenyelar xillari va tayyorlash texnologiyasi.
4. Pirojniylar xillari va tayyorlash texnologiyasi.
5. Tortlarni xillari va tayyorlash texnologiyasi.
6. Pahlava shirinligini tayyorlash texnologiyasi.
7. Noyob va zamonaviy qandolat mahsulotlarining qaysilarini bilasiz?

VIII BOB.

8.1. BOLALAR UCHUN SHO'RVALAR

BULON TAYYORLASH

Sho'rva tayyorlash uchun bulonlar ozuqaviy suyaklardan, shuningdek, ozuqaviy suyak va go'shtlardan, suyak va parrandalarning ichki a'zolaridan, baliq va uning ozuqaviy chiqindilaridan tayyorlanadi.

Bulon qaynatishda suvning parlanishini va boshqa ishlab chiqarish yo'qotishlarini hisobga olib kerakli miqdorda solinishi muhim ahamiyatga ega. Bulon tayyorlash uchun retsepturada ko'rsatilgan suvning miqdori optimal qaynatish rejimiga mo'ljallangan. Bunday yo'qotishlar o'zgarmaydigan bir xilda (stabil holatda) emas. Ular bir qator faktorlarga bog'liq (qaynash rejimiga va davomiyligiga, qozon yuzasining katta yoki kichikligiga, bulon vazni va boshqalarga).

Bulonlarni (konsentrlangan) quyuqlashtirilgan holda ham tayyorlash mumkin. 1 kg ozuqaviy suyaklar, go'sht yoki baliqning ozuqaviy chiqindilaridan tayyorlangan 1 l bulon konsentrlangan bulon hisoblanadi.

Bulon qaynatish uchun bulon kubiklari ishlatilishi ham mumkin. Bu holda sho'rvalar tuz solinmasdan suvda qaynatiladi. Kubik oldindan qaynatilgan ozroq miqdordagi issiq suvda eritiladi va sho'rva tayyor bo'lishiga 15-20 min qolganda qo'shiladi. 500 g sho'rva uchun 2 ta kubik ishlatiladi (8 g).

Ozuqaviy suyaklardan tayyorlangan bulon

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Ozuqaviy suyaklar	250	250
Sabzi	10	8
Petrushka	7	5
Piyoz	10	8
Suv	1250	1250
Chiqishi	1000	

Bulon tayyorlashda ozuqa suyaklari maydalanadi. Ymurtqa va yapaloq, yassi suyaklar ko'ndalangiga 5-6 sm qilib chopiladi. Katta, ilikli suyaklar bir necha bo'laklarga bo'linadi. Bulonning ko'rinishi ko'rkamroq bo'lishi uchun suyaklari yengil qovuriladi. Tayyorlangan suyaklar ustiga sovuq suv solinadi va past haroratda qaynataladi. Qaynash vaqtida yuzasidagi ko'pik va sizib chiqqan yog' olinadi.

Mol suyaklaridan tayyorlanadigan bulonning davomiyligi 3,5-4 soat, qo'y suyaklaridan tayyorlanadigan bulon davomiyligi 2-3 soat.

Bulonning juda ko'p qaynashi bulon mazasini pasaytiradi.

Tayyor bo'lishiga 30-40 min qolganda bulonga petrushka, toblangan piyoz va sabzi, tuz solinadi.

Sabzi va piyoz 2 ga (kattalari esa bir necha bo'laklarga) bo'linadi va och jigarrangacha yog'siz toblanadi. Bulonga, shuningdek, ukrop, archilgan sabzi, piyoz solinishi mumkin. Tayyor bulon elakdan o'tkaziladi.

OZUQAVIY SUYAK VA GO'SHTLARDAN TAYYORLANGAN BULON

Ozuqaviy suyak va go'shtlardan tayyorlangan bulon suyaklardan tayyorlangan bulondagicha tayyorlanadi. Tayyor bo'lishiga 3-4 soat qolganda 1,5—2 kg vazndagi go'sht bo'laklari solinadi. Bu faqat bulonning mazasini oshiribgina qolmay, go'shtning ham yuqori darajadagi mazasini ta'minlab beradi. Bundan tashqari bulon shaffofroq ko'rinishga ega bo'ladi.

PARRANDALARDAN TAYYORLANGAN BULON

Parrandadan bulon tayyorlash uchun parranda suyaklari, ichki a'zolari (yuragi, oshqozoni, bo'yni, boshi, oyog'i, qanoti, terisi), butun go'shti ishlatiladi. Suyuklar mayda bo'laklarga chopiladi. Parranda go'shtiga butunligicha ishlov beriladi. Solinadi va sovuq suv quyiladi. Tez qaynab chiqqandan so'ng tayyor bo'lguncha past haroratda 1-2 soat miltilatib qaynatiladi.

Qaynash jarayonida bulon yuzasiga suzib chiqqan yog' va ko'pik olinadi.

Bulon tayyor bo'lishiga 30-40 min qolganda mos ravishda 174 res. da ko'rsatilgan miqdorcha petrushka, toblangan sabzi, piyoz solinadi. Tayyor bulon elakdan o'tkaziladi.

Suyak, ich a'zolari va go'sht bir vaqtda ishlatilsa birinchi navbatda suyak va ich a'zolari qaynatiladi. Tana go'shtning butun bo'lagi esa kichikroq go'shtning pishish vaqtini hisobga olgan holda solinadi.

Baliqdan bulon tayyorlash uchun: baliqqa sovuq ishlov berish vaqtida chiqqan ozuqaviy chiqindilari ishlatiladi.

Ozuqaviy chiqindilarga baliqning boshi, suyaklari, terisi, suzgichlari kiradi.

Oldindan baliq boshidagi jabralari olib tashlanadi. Katta-katta boshlardagi ko'zlari ham olib tashlanadi. Katta bosh va umurtqa suyaklari maydalanadi.

Tayyorlab qo'yilgan ozuqaviy chiqindilar ustiga sovuq suv solinadi, qaynatiladi. Bulon yuzasida hosil bo'lgan ko'pik olib tashlanadi.

Bulon qaynatishda suvning parlanishini va boshqa ishlab chiqarish yo'qotishlarining hisobga olib kerakli miqdorda solinishi muhim ahamiyatga ega.

TO'YINTIRUVCHILI (XUSHXO'R) SHO'RVALAR

Ishlatiladigan masallig'ga qarab to'yintiruvchili sho'rvalar, shchilarga, borshchlarga, rassolniklarga kartoshkali, yormali, dukkakli va makaron mahsulotlarili sho'rvalarga bo'linadi.

To'yintiruvchili sho'rvalar vegetarian, ozuqa suyaklaridan, go'sht va ozuqa suyaklaridan, baliqdan va parranda go'shtidan tayyorlangan bulonlarda va qo'ziqorinli qaynatmalarda tayyorlanadi. Sho'rvalar turli masallig'lar bilan qaynatiladi.

Baliq bulonida kartoshkali sho'rva, rassolnik, solyanka, tuzlangan karamdan shchi tayyorlangan yaxshiroq.

To'yintiruvchili sho'rvalarni qaynatish uchun tayyorlash texnologiyasiga rioya qilgan holda masallig' tayyorlanadi.

Yormalar ko'zdan kechirib saralanadi. Bir necha marta suvi almashtirilib yuviladi.

Perlovka yormasini yuvib, qaynab turgan suvga solinadi va yarim tayyor bo'lguncha qaynatiladi, suvi to'kiladi. Yorma esa yuviladi. Chunki, qaynatma sho'rvalarga xush kelmaydigan tashqi ko'rinishiga, qoramtir rangga va shilimshiq konsistensiyasiga ega bo'ladi.

Dukkakliklar saralanadi, yuviladi. Sovuq suvga solib 1 kg uchun lavlagi, chechevitsa 5-8 soat, no'xat 3-4 soat ushlanadi. So'ng xuddi shu suvda tuzsiz qopqog'i yopiq qozonda yumshaguncha qaynatiladi.

Makaron mahsulotlari saralanadi, uzun bo'lsa sindiriladi va qaynab turgan bulon yoki suvga solinadi.

Makaron — 30-40 min, ugra — 20-25 min, vermishel — 10-15 min qaynatiladi.

Tomat pyuresini alohida va boshqa sabzavotlar bilan birga toblash mumkin. Sabzavotlar yumshaguncha toblanadi, so'ng tomat pastasi solinadi va yana tayyor bo'lguncha toblanadi. Tomat pyuresi alohida toblanadi. Tomat pyuresini boshqa sabzavotlar bilan birgalikda toblash mumkin.

Sabzavotlar yumshaguncha toblanib, so'ng tomat pasta solinadi va tayyor bo'lguncha issiqlik ishlovi beriladi.

BORSHCHLAR

Borshchlar ishlatiladigan masallig'ga, tashqi ko'rinishiga, mazasiga va tayyorlash usuliga qarab xilma-xil bo'ladi. Asosiy masallig' sifatida lavlagi va tomat pyuresi, borshlarning spetsifikasini belgilab beradi. Sabzi, piyoz, petrushka va ko'katlar hamma borshchlarga solinadi.

Borshch xiliga ko'ra unga karam, kartoshka, shirin garmdori, lavlagi va turli go'shtli mahsulotlar qo'shiladi.

Borshchlarni mol, qo'y, cho'chqa, g'oz go'shtlari sosiska, sardelkalar bilan birga tayyorlash mumkin.

Sabzavotlar borshchning turiga qarab qirqiladi. Borshch uchun lavlagi 2 xil usulda tayyorlanadi.

Birinchi usul:

Somon yoki tarasha shaklida to'g'ralgan lavlagi, tomat pyuresi, uksus, yog' va oz miqdordagi bulon yoki suv (15-20% lavlagi vazniga nisbatan) qo'shib, qopqog'i yopiq qozonda dimlanadi.

Uksussiz dimlangan lavlagi tezroq tayyor bo'ladi, lekin rangi yo'qoladi. Shuning uchun tez tayyor bo'lishi va rangi saqlanib qolishi uchun tayyor bo'lishiga 10 min qolganda uksus solinadi.

Dimlanayotgan vaqtda isitish intensivligiga ahamiyat berish kerak. Qaynab chiqishi bilan qattiq qaynaganda uksus uchib ketmasligi uchun issiqlik kamaytiriladi.

Ikkinchi usul:

Lavlagi butunligicha archilgan holatda uksus qo'shib va archilmagan holda uksus qo'shmasdan. Tayyor bo'lgan lavlagi po'stlog'idan archiladi. Somon yoki tarasha shaklida to'g'raladi va

borshch ichiga toblangan sabzavotlar va tomat pyuresi bilan birga bir vaqtda solinadi.

2- usul bilan qaynatilgan lavlagidan tayyorlangan borshchning rangi tiniqroq va mazasi mayinroq bo'ladi. Bu usul kartoshkali borsh tayyorlash uchun tavsiya etiladi.

Barra oq bosh karam to'g'raladi yoki to'rtburchak shaklida qir qiladi (agar lavlagi tarasha shaklida qir qilgan bo'lsa).

Tuzlangan karam dimlanadi. Buning uchun karam saralanadi, katta bo'laklari maydalanadi va qozonga solinadi. 10-15% yog' (20-25% karam vazniga nisbatan) bulon yoki suv qo'shiladi va dimlanadi, vaqti-vaqti bilan kovlanadi.

Sabzi, piyoz to'g'raladi va toblanadi. Qaynab turgan bulonga to'g'ralgan barra oq bosh karam solinadi va yarim tayyor bo'lguncha qaynatiladi. So'ng dimlangan lavlagi, toblangan sabzavotlar solib 10-15 min qaynatiladi. Keyin bulon yoki suv bilan aralashtirilgan toblangan un bilan to'yintiriladi. Shakar, tuz solib tayyor bo'lguncha qaynatiladi.

14. (176). KARAM VA KARTOSHKALI BORSHCH

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Lavlagi	200	160
Karam	100	80
Yoki tuzlangan karam	86	60
Kartoshka	107	80
Sabzi	50	40
Petrushka (ildiz)	13	10
Piyoz	48	40
Tomat pyure	30	30
Yog'	20	20
Shakar	10	10
Uksus 3 % li	16	16
Bulon	800	800
Chiqishi		1000

Qaynab turgan bulonga to'g'ralgan karam solinadi va qaynab chiqishi bilan bo'laklangan kartoshka solinadi, 10-15 min qaynatiladi, so'ng toblangan sabzavotlar, dimlangan yoki qaynatilgan lavlagi qo'shib, tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Tayyor bo'lishiga 5-10 min qolganda tuz, shakar, ziravorlar solinadi.

Tuzlangan karam ishlatilganda, u dimlangan holatda lavlagi bilan birga borshchga solinadi. Borshchni suv yoki bulon bilan aralashtirilgan (1000 g borshchga 10 g un) toblangan un bilan to'yintirish mumkin.

15. (181). LOVIYALI BORSHCH

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Lavlagi	200	160
Karam	100	80
Yoki tuzlangan karam	86	60
Loviya	40	40
Sabzi	25	20
Piyoz	48	40
Tomat pyure	30	30
Yog'	20	20
Shakar	2	2
Uksus 3 % li	16	16
Bulon	800	800
Chiqishi		1000

Karam shashka shaklida to'g'raladi, qolgan sabzavotlar mayda bo'laklarga bo'linadi. Borshch oddiy usulda qaynatiladi va tayyor bo'lishiga 5-10 min qolganda oldindan qaynatilgan loviya solinadi. Borshchga tuz bilan ishqalangan sarimsoq solish ham mumkin (1000 g borshchga 3 g netto miqdorda).

16. (182). LOVIYA VA KARTOSHKALI BORSHCH

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Lavlagi	200	160
Kartoshka	133	100
Loviya	40	40
Sabzi	50	40
Piyoz	48	40
Petrushka (ildiz)	13	10
Tomat pyure	30	30
Yog'	20	20

Sarimsoq piyoz	4	3
Shakar	6	6
Uksus 3 % li	16	16
Bulon	800	800
Chiqishi		1000

Qaynab turgan bulonga 4 burchak shaklida to‘g‘ralgan kartoshka solinadi va 10-15 min qaynatiladi, so‘ng dimlangan lovlagi, toblangan sabzavotlar solinadi. Tayyor bo‘lishiga 5-10 min qolganda qaynatilgan loviya, shakar, ziravorlar, tuz bilan ishqalangan sarimsoq piyoz solinadi va pishguncha qaynatiladi.

17. (183). SIBIRCHA BORSHCH

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Lavlagi	200	160
Karam	100	80
Yoki tuzlangan karam	86	60
Kartoshka	53	40
Loviya	40	40
Sabzi	50	40
Piyoz	48	40
Tomat pyure	30	30
Yog‘	16	16
Sarimsoq piyoz	5	4
Shakar	10	10
Uksus 3 % li	6	6
Bulon	800	800
Chiqishi		1000
Mahsulotlar	Brutto	Netto
Go‘sh tli tayyor qiyma yumaloq		
№ 17. (184) rets.		
250 g porsiyasiga	—	35

Borshch, kartoshka qo‘shilgan holda xuddi № 181-retsepturada ko‘rsatilganidek tayyorlanadi. Qiyma yumaloqlar kam miqdordagi bulonda qaynatiladi va borshchga solib, tortiladi. Tuz bilan ishqalangan sarimsoq ziravorlar bilan bir vaqtda solinadi.

18. (184). GO'SHTLI QIYMA YUMALOQ (FRIKADELKALAR)

Mahsulotlar	Brutto	Netto
3-sort mol go'shti	1549	1140
Yoki qo'y go'shti	1594	1140
Piyozi	119	100
Suv	100	100
Tuxum	2 dona	80
Yarimtayyor mahsulot vazni	—	1340
Chiqishi	—	1000

Go'sht 2-3 marotaba go'sht maydalagichdan o'tkaziladi. Mayda to'g'ralgan piyoz, tuxum, suv, tuz bilan aralashtiriladi va 8-10 g og'irlikdagi sharchalar yasiladi. Go'shtli sharchalar tayyor bo'lguniga qadar kam miqdordagi bulonda qaynatiladi. Tayyor go'shtli qiyma yumaloq marmitda, bulon ichida saqlanadi.

19. (188) QURUTILGAN SABZAVOTLARDAN BORSHCH

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Lavlagi	25	25
Karam	9,5	9,5
Kartoshka	23	23
Sabzi	5	5
Oq ildizlar	1,5	1,5
Piyozi	6,5	6,5
Tomat pyure	30	30
Bug'doy uni	6	6
Yog'	20	20
Shakar	10	10
Uksus 3 % li	16	16
Bulon	800	800
Chiqishi		1000

Qurutilgan sabzavotlar saralanadi, yuviladi va 10 barobar sovuq suv bilan bo'ktiriladi. Kartoshkaga — 6 barobar sovuq suv solinadi va bo'kishi uchun 3-4 soatga qoldiriladi. Sabzi, oq ildizlar, piyoz birga bir idishda ivitilishi mumkin; kartoshka, karam va lavlagi alohida

idishlarda ivitiladi. Tayyorlangan sabzi va piyoz toblanadi, lavlagiga tomat pyuresi, yog‘ va uksus qo‘shilib dimlanadi.

Qaynab turgan bulonga karam, kartoshka solinadi va 10-15 min qaynatiladi, so‘ng dimlangan lavlagi, toblangan sabzavotlar solinadi va tayyor bo‘lguncha qaynatiladi. Tayyor bo‘lishiga 5-10 min qolganda sho‘rvaga ziravorlar, shakar, uksus va bulon yoki suv bilan aralashtirilgan toblangan un solinadi.

SHILAR

Shilar barra, tuzlangan oq bosh karam va karamning boshqa turlaridan, yosh krapivadan, shchavel va shpinatdan tayyorlanadi. Ularni vegetarian, ozuqaviy suyaklar bilan tayyorlangan bulonda, go‘st va turli go‘st mahsulotlari bilan tayyorlash mumkin.

Achchiq ta‘m beradigan ayrim karam turlari oldindan blansirovka qilinadi. (blansirovka-issiq suvda chayish). Karamning ba‘zi turlarini dimlash tavsiya etiladi.

Shilar smetana va ko‘katlar bilan tortiladi.

20. (197). OQ BOSH YANGI KARAMLI SHI KARTOSHKA BILAN

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Oq bosh bara karam	250	200
Kartoshka	160	120
Sabzi	50	40
Petrushka (ildiz)	13	10
Piyoz	48	40
Tomat pyure	10	10
Sariyog‘	20	20
Bulon	800	800
Chiqishi	—	1000

Barra karam 2-3 sm lik shashka shaklida kesiladi. Kartoshka bo‘laklanadi.

Qaynab turgan bulonga to‘g‘ralgan karam solinadi va qaynab chiqishi bilan bo‘laklangan kartoshka, toblangan sabzavotlar solinadi Tayyor bo‘lishiga 5-10 min qolganda toblangan tomat pyuresi, tuz ziravorlar solinadi.

Shini suv yoki bulon bilan aralashtirilgan toblangan un bilan to'yintirish mumkin. (1000 g borshechga 10 g un)

21. (198). KO'K SHI

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Shovul	395	300
yoki shavel	132	100
shpinat	270	200
Kartoshka	133	100
Piyoz	48	40
Bug'doy uni	20	20
Sariyog'	24	24
Tuxum	1\2 dona	20
Bulon	750	750
Chiqishi		1000

Shovul o'zining selida, shpinat oz miqdordagi suvda dimlanadi, so'ng maydalanadi. Qaynab turgan bulonga kartoshka solinib qaynatiladi, so'ng toblangan piyoz, tayyorlangan shpinat va shovul solinib 15 min qaynatiladi. Tayyor bo'lishiga 5-10 min qolganda toblangan va oz miqdordagi suv bilan aralashtirilgan un, tuz va ziravorlar solinadi. Shi qaynatilgan tuxum va smetana bilan tortiladi. Tuxumning miqdori 1/2 donaga ko'paytirilishi mumkin.

22. (200). QURITILGAN SABZAVOTLARDAN SHI

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Karam	22	22
Sabzi	6	6
Piyoz	8	8
Petrushka (ildiz)	1,2	1,2
Kartoshka	32	32
Tomat pyuresi	30	30
Bug'doy uni	10	10
Sariyog' yoki kulinar yog'i	20	20
Bulon	800	800
Chiqishi		1000

Quritilgan sabzavotlar saralanadi, yuviladi va sovuq suv bilan 3-4 soat bo'ktiriladi. Kartoshka alohida sovuq suvda bo'ktiriladi. Sabzavotlar suvdan ajratiladi. Tayyorlangan sabzi va piyoz kam yog'da toblanadi (passerovka). Suvi esa shchi tayyorlash uchun ishlatiladi. Qaynab turgan bulonga karam, kartoshka solinadi va yarim tayyor bo'lguncha qaynatiladi. So'ng toblangan sabzavotlar solinadi va tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Tayyor bo'lishiga 5-10 min qolganda sho'rvaga oz miqdordagi suv yoki bulon bilan aralashtirilgan, toblangan un solinadi va tuz, tomat pyuresi, ziravorlar qo'shiladi.

23. (203). KARTOSHKKA BILAN TUZLANGAN KARAMDAN SHI

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Tuzlangan karam	286	200
Kartoshka	133	100
Sabzi	50	40
Piyoz	48	40
Tomat pyuresi	10	10
Sariyog'	20	20
Bulon	800	800
Chiqishi		1000

Qaynab turgan bulonga kartoshka solinib, yarim tayyor bo'lguncha qaynatiladi. So'ng tomat pyuresi bilan dimlangan karam solinadi va kaynab chiqishi bilan 15-20 min o'tgandan so'ng toblangan sabzavotlar solinib tayyor bo'lguncha qaynatiladi.

RASSOLNIKLAR

Tuzlangan bodring rassolniklarning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Uni vegetarian va turli bulonlarda tayyorlash mumkin. Rassolnik go'sht, go'sht mahsulotlari va ichki a'zolar bilan tortilishi mumkin.

Tuzlangan bodring somon yoki romb shaklida to'g'raladi. Po'sti qalin va katta urug'li bodringlarning po'sti archiladi va urug'lari olib tashlanadi. Tayyor bodring kam miqdordagi suvda 15 min qaynatiladi. Sabzi-piyoz toblanadi.

Rassolnik smetana va ko'katlar bilan tortiladi.

24. (208). (SANK-PETERBURGCHA) RASSOLNIK

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Kartoshka	400	300
Yorma mahsulotlari (suli, arpa, guruch)	20	20
Sabzi	50	40
Piyoz	24	20
Tuzlangan bodring	67	60
Tomat pyuresi	30	30
Sariyog‘	20	20
Bulon	750	750
Chiqishi		1000

Qaynab turgan bulonga oldindan tayyorlangan yorma va kartoshka solinadi. 5-7 min.dan so‘ng toblangan sabzavotlar va oz miqdordagi suvda qaynatilgan bodring solinadi va tayyor bo‘lishiga 5-10 min qolganda toblangan tomat pyuresi, tuz va ziravorlar solinadi.

KARTOSHKA, SABZAVOT, YORMA, DUKKAKLI VA MAKARON MAHSULOTLARIDAN TAYYORLANGAN SHO‘RVALAR

Kartoshka va sabzavotlardan turli assortimentdagi 1-taomlarni tayyorlash mumkin. Bunday sho‘rvalarni yorma, makaron mahsulotlari va dukkakliklar bilan tayyorlanadi. Kartoshkali va sabzavotli sho‘rvalarni bulonda yoki vegetarian qilib tayyorlash mumkin. Ularni mol, qo‘y, parranda, konserva va boshqa go‘shtli mahsulotlar hamda baliq qo‘ziqorin va boshqa dengiz mahsulotlari bilan tayyorlash mumkin.

Sho‘rvaga solinadigan asosiy masallig‘ shakliga nisbatan kartoshka va sabzavotlar to‘rtburchak yoki boshqa shaklda to‘g‘ralishi mumkin. Tomat pyuresining o‘rniga yangi pomidor ishlatish yaxshiroq. Tortilishda sho‘rvalarga ko‘kat solinadi va perojka (res № 2091, 1054), kulebyaka (rets. № 1103) bilan tortiladi.

25. (215). KARTOSHKALI SHO‘RVA

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Kartoshka	600	450
Sabzi	50	40
Piyoz	48	40
Tomat pyure	10	10
Yog‘	10	10
Bulon	700	700
Chiqishi		1000

Qaynab turgan bulonga kartoshka solinadi va qaynab chiqqanidan so‘ng toblangan sabzi, piyoz, tomat pyuresi solinadi va tayyor bo‘lguncha qaynatiladi. Tayyor bo‘lishiga 5-10 min qolganda tuz va ziravorlar qo‘shiladi. Sho‘rvani tomat pyuresisiz ham tayyorlash mumkin.

Bu sho‘rvani baliq va baliq mahsulotlari bilan tayyorlagan yaxshi.

26. (218). SHOVL SOLINGAN KARTOSHKALI SHO‘RVA

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Shovul	158	120
Kartoshka	467	350
Piyoz	24	20
Yog‘	20	20
Bulon	700	700
Chiqishi	—	1000

Sho‘rva № 215 resepturada ko‘rsatilganidek tayyorlanadi. Sho‘rva tayyor bo‘lishiga 5-8 min qolganda to‘g‘ralgan shovul solinadi va smetana bilan tortiladi.

27. (219). YORMA VA KARTOSHKALI SHO‘RVA

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Kartoshka	400	300
Yorma mahsulotlari: guruch, arpa yoki manniy yormasi	20	30
	20	30
Sabzi	50	40

Piyoz	48	40
Yogʻ	10	10
Bulon arpa, perlovka		
Boshqa yormalar uchun	700	700
	750	
Chiqishi	—	1000

Mayda toʻgʻralgan piyoz va toʻrtburchak shaklida qirqilgan sabzi toblanadi. Kartoshka toʻrtburchak boʻlaklarga boʻlinadi.

Qaynab turgan bulonga tayyorlangan yorma, kartoshka, toblangan sabzavotlar solinadi va tayyor boʻlguncha qaynatiladi. Tayyor boʻlishiga 5-10 min qolganda tuz va ziravorlar solinadi. Guruch toblangan sabzavotlar bilan bir vaqtda solinadi. Manniy yormasidan shoʻrva tayyorlanganda esa, tayyor boʻlishiga 10 min qolganda manniy yormasi solinadi.

Perlovka yormasili shoʻrvani baliq bilan tayyorlash mumkin. Baliq boshi va baliq boʻlaklari alohida qaynatiladi. Oʻsimlik yogʻidan foydalanish mumkin.

28. (221). DUKKAKLI MAHSULOTLAR BILAN SHOʻRVA

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Kartoshka	267	200
Lavlagi yoki noʻxat	81	80
Yoki koʻk noʻxat	101	100
Piyoz	48	40
Sabzi	50	40
Petrushka (ildiz)	13	10
Yogʻ	20	20
Bulon	700	700
Chiqishi	—	1000

Piyoz mayda toʻgʻraladi, kartoshka katta toʻrtburchak boʻlaklarga, sabzi va petrushka (ildiz) mayda toʻrtburchak boʻlaklarga boʻlinadi. Lavlagi, noʻxat oldindan ivitilib, yuqorida koʻrsatilganidek tayyorlanib, bulonga solinadi. Qaynab chiqishi bilan kartoshka, toblangan sabzi, piyoz qoʻshiladi va tayyor boʻlguncha qaynatiladi.

Koʻk noʻxat toblangan sabzavotlar bilan birga solinadi.

29. (223). MAKARON MAHSULOTLARI SOLINGAN KARTOSHKALI SHO‘RVA

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Kartoshka	400	300
Makaron mahsulotlari	40	40
Sabzi	50	40
Piyozi	48	40
Yog‘	10	10
Bulon	750	750
Chiqishi	—	1000

Sabzavotlar makaron mahsulotlarining shakliga mos ravishda to‘g‘raladi. Sabzi va piyozi toblanadi.

Qaynab turgan bulonga makaron solinadi va 10-15 min qaynatiladi. So‘ng kartoshka bilan toblangan sabzavotlar solinadi va tayyor bo‘lguncha qaynatiladi. Tuz va ziravorlar qo‘shiladi. Sho‘rvani parranda, mol go‘shtlaridan, go‘shtli konservalardan tayyorlash mumkin. Sho‘rvaga tomat pyuresi ham qo‘shish mumkin (1000 g sho‘rvaga 10 g).

BOLALAR UCHUN SUTLI SHO‘RVALAR

Sutli sho‘rvalar sutda yoki suv bilan sutning aralashmasida tayyorlanadi. Sof suttan tashqari shakarsiz quyultirib, sterilizatsiyalangan sut va quritilgan sut ishlatilishi ham mumkin.

Sho‘rvalar makaron mahsulotlari, yormalar va sabzavotlar bilan tayyorlanadi.

Makaron mahsulotlari yoki sabzavotlari bilan (xiliga qarab) — 10-15 min, maydalangan yorma mahsulotlari bilan — 10-15 min, yormalar (guruch, grechixa, suli, arpa va boshqalar) bilan — 20-30 min. qaynatiladi.

30. (258). MAKARON MAHSULOTLARI SOLINGAN SUTLI SHO‘RVA

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Sut	500	500
Suv	420	420

Makaron mahsulotlari	80	80
Sariyog‘	8	8
Shakar	6	6
Chiqishi	—	1000

Makaron mahsulotlari yarim tayyor bo‘lgunga qadar suvda qaynatiladi. (Makaronlar — 15-20 min, ugra — 10-12 min, ver-mishel — 5-7 min.). Suv to‘kib tashalanadi, makaron mahsulotlari esa qayrab turgan suv bilan sut aralashmasiga solinadi. Tayyor bo‘lguncha aralashtirib turiladi, tuz, shakar solinadi. Tortilish oldidan sariyog‘ bilan to‘yintiriladi.

31. (259) YORMA MAHSULOTLARI SOLINGAN SUTLI SHO‘RVA

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Sut	500	500
Suv	550	550
Yorma mahsulotlari guruch	60	60
Manniy, jo‘xori, suli		
Grechixa, tariq, arpa	80	80
Sariyog‘	8	8
Shakar	10	10
Chiqishi	—	1000

Yorma mahsuloti tuzli suvda yarim tayyor bo‘lguncha 10-15 min qaynatiladi. Qaynoq sut solinadi, tuz, shakar qo‘shiladi va tayyor bo‘lguncha qaynatiladi.

Jo‘xori, arpa yormalarini suvda to‘liq tayyor bo‘lguncha qaynatish mumkin.(suv va yormaning nisbati 6:1), so‘ng yorma mahsulotlari suv bilan sut aralashmasiga solinadi va qaynab chiqishi bilan tuz, shakar qo‘shiladi. Tortilish oldidan sariyog‘ bilan to‘yintiriladi.

Manniy yormasi oldindan elanadi. Ingichka chizillatib sepilgan xolda qaynab turgan suv bilan sut aralashmasiga solinadi, tuz, shakar qo‘shiladi va tayyor bo‘lguncha 5-7 min qaynatiladi. Tortilish oldidan sariyog‘ bilan to‘yintiriladi.

32. (260). QOVOQ VA YORMA MAHSULOTLARI SOLINGAN SUTLI SHO‘RVA

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Sut	500	500
S u v	300	300
Qovoq	343	240
Yorma mahsulotlari manniy	20	20
Tariq	30	30
Sariyog‘	10	10
Shakar	6	6
Chiqishi	—	1000

Qaynab turgan sut yoki suv bilan sut aralashmasiga to‘rtburchak shaklida qirg‘ilgan qovoq solib yarim tayyor bo‘lguncha qaynatiladi. So‘ng manniy yoki boshqa yorma, tuz, shakar solinadi va tayyor bo‘lguncha qaynatiladi. Tortishdan oldin sariyog‘ bilan to‘yintiriladi.

PYURE (PARHEZ) SHO‘RVALAR

Pyure sho‘rvalar sabzavot, yorma, dukkakli, parranda go‘шти, jigar.

33. (266). KARTOSHKALI PYURE SHO‘RVA

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Kartoshka	480	360
Sabzi	25	20
Piyoz	48	40
Bug‘doy uni	20	20
Sariyog‘	20	20
Sut	150	150
Bulon	750	750
Chiqishi	—	1000

Kartoshka bulonda yoki tuzli suvda yarim tayyor bo‘lguncha qaynatiladi. Toblangan sabzi va piyoz solib, tayyor bo‘lguncha qaynatiladi va qirg‘ichdan o‘tkaziladi. Qirg‘ichdan o‘tkazilgan sabzavotlar bulonga solinib, qaynatiladi. Tayyor sho‘rvaga sut va sariyog‘ qo‘shiladi.

34. (269). QOVOQDAN TAYYORLANGAN PYURE SHO‘RVA

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Qovoq	371	260
Sabzi	25	20
Piyoz	48	40
Bug‘doy uni	30	30
Sariyog	20	20
Sut	150	150
Bulon	750	750
Chiqishi	—	1000

35. (272). DUKKAKLIKLARDAN TAYYORLANGAN PYURE SHO‘RVA

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Sabzi	50	40
Piyoz	48	40
No‘xat yoki loviya	121	120
Bug‘doy uni	20	20
Sariyog‘	10	10
Bulon	850	850
Chiqishi	—	1000

TUXUMDAN TAYYORLANGAN TAOMLAR

OMLETLAR

Omletlar tuxum, melanj, sut yoki suvda bo‘ktirilgan tuxum kukuni yoki sabzavotlar, go‘sht va boshqa masallig‘lar solib tayyorlanadi.

Qo‘shiladigan pishloq, ko‘k piyoz, ko‘katlardan tashqari masallig‘lar oldindan qaynatiladi yoki qovuriladi.

Natural va aralashgan omletlar ko‘pchilikka tayyorlanganda elektr qovurish shkaflarida qovuriladi. Yog‘ surtilgan va qizdirilgan patnislarga yoki porsion tovalarga omlet aralashmasi 2,5-3 sm qilib solinadi va 180-200°C haroratda 8-10 min toblanadi. Tayyor omlet egiluvchan konsistensiyaga ega. Qo‘shimchali omletlar tayyor-

laganda qo‘shimcha masallig‘lar oldindan qovuriladi va ustiga omlet aralashmasi quyiladi.

Omlet talabga ko‘ra tayyorlanadi, chunki uzoq vaqt saqlanganda buziladi.

Tortilishda omlet ustiga sariyog‘ quyiladi. Porsiyasiga 1-3 g ko‘katlar solish tavsiya etiladi.

1 dona tuxumdan omlet tayyorlash uchun tuz miqdori — 0,5 g hisobidan olinadi.

(467). NATURAL OMLET

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Tuxum	2 dona	80
Melanj	80	80
Sut	30	30
Omlet vazni	—	110
Margarin	5	5
Tayyor omlet vazni	—	105
Sariyog‘	5	5
Chiqishi		1000

Tuxum yoki melanjga sut va tuz solinadi. Aralashma yaxshilab aralashtiriladi. Oldindan yog‘ bilan qizdirilgan tovaga solinadi va aralashtirilgan holda 5-7 min qovuriladi. Aralashma qotishi bilan ikki yoni o‘rtasi tomonga bukilib, uzunchoq shakl beriladi. Tagi qizarishi bilan uni taomning yoniga yoki bo‘sh taqsimchaga bukilgan tomonini pastga qilib qo‘yiladi va eritilgan yog‘ ustidan quyiladi.

Omlet ko‘pchilikka tayyorlanganda qovurish duxovkalarida toblanadi.

(468). TUXUM UPASIDAN OMLET

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Tuxum upasi	30	30
Suv	80	80
Sut	25	25
Sariyog‘	5	5
Tayyor omlet vazni		120
Sariyog‘	5	5
Chiqishi		125

TVOROGDAN TAYYORLANGAN TAOMLAR

Tvorog va tvorog aralashmalaridan turli sovuq va issiq taomlar tayyorlanadi.

Birinchisiga: tvorog qo'shimchalari bilan (mayiz, yong'och, kakao kukuni bilan va boshqa) ta'm va hid beruvchi (vanilin, tmin va boshqalar), tvorog sut bilan, smetana bilan, shakar bilan, tvorogdan tayyorlangan krem.

Ikkinchisiga: vareniklar (tvorogli chuchvara), sirniklar, toblamalar va puding toblamalari. Yog'li (yog'i — 18%, namligi — 65%) va qisman yog'li (yog'i — 9%, namligi — 73%) tvorogni shundayligicha natural holatda tortilishi maqsadga muvofiq. Yarim yog'li va yog'li bo'lmagan (80% suvli) tvoroglar issiq taomlar tayyorlash uchun ishlatiladi.

Natural holatda tortiladigan tvorog maydalanmaydi. Natural holatda tortiladigan tvorog issiqlik ishlovi berilgan sutdan tayyorlanishi kerak.

Issiq taom tayyorlash uchun tvorog maydalash moslamasidan chiqarib maydalanadi. Qirg'ichdan o'tkaziladi. Maydalanganda 1-2% yo'qotishlar bo'ladi.

Ikkinchi issiq taomlar qaynatilgan: xamirda tugilgan tvorog (vareniklar, puding);

Qovurilgan: sirniklar, tvorogli batonchik;

Toblangan: (puding, toblama).

Sirniklarni shakar bilan va shakarsiz hamda turli sabzavotlar (kartoshka, sabzi) va ziravorlar (tmin) qo'shib tayyorlash mumkin. Puding toblamasi oddiy toblamadan katta miqdordagi komponentlar (vanilin, mayiz, sukatlar) ishlatilishi va konsistensiyasi nozikroq bo'lishi, chunki havoga to'yintirilgan tuxumning oqi kirishi bilan farqlanadi.

1 kg tvorogdan taom tayyorlaganda 10 g tuz solinadi. Tvorog aralashmasini porsiyasiga 100-200 g konservalangan barra holatidagi tez muzlatilgan meva va rezavorlar bilan (porsiyasiga 50-70 g netto vazni) yong'och, qiyom, smetana.

Ikkinchi taomlar sariyog', smetana, shakar yoki shirin sous bilan tortiladi.

Meva va sabzavotlar bilan ham tortilishi mumkin. (Porsiyasiga 50-70 g netto vaznda).

**(487). SUT, QAYMOQ, SMETANA, SHAKAR YOKI SMETANA
VA SHAKAR BILAN TVOROG**

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Tvorog	153	153
Sut	211	200 ¹
Yoki qaymoq	50	50
Yoki smetana	30	30
Yoki shakar	25	25
Yoki smetana	30	30
Va shakar	15	15
Chiqishi sut bilan		350
Qaymoq bilan		200
Smetana bilan		180
Shakar bilan		175
Smetana va shakar bilan		195
1- qaynatilgan sut miqdori.		

Sut yoki qaymoq bilan tortilganda tvorog idishga solinadi. Qaynatib sovutilgan sut yoki qaymoq ustidan quyiladi.

Sut yoki qaymoq alohida tortilishi mumkin. Sutli yoki qaymoqli tvorogni shakar bilan yoki qand upasi bilan tortish mumkin (porsiyasiga 10-25 g), albatta taomning vazni oshgan holda.

Smetana yoki shakar bilan tortilganda tvorog idishga cho‘qqi qilib solinadi, ustidan chuqurcha yasab ichiga smetana yoki shakar to‘ldiriladi.

(492). TVOROGDAN SIRNIK

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Tvorog	136	135
Bug‘doy uni	20	20
Tuxum	1\8 dona	5
Shakar	15	15
Yarim tayyor mahsulot vazni	—	170
Sariyog‘	5	5
Tayyor sirnik vazni		150
Smetana yoki qiyom	20	20

Yoki sariyog‘	5	5
Yoki shakar	10	10
Va smetana	20	20
Yoki sous № 860, 863, 902, 903, 904, 906, 907		75
Chiqishi: smetana yoki qiyom bilan		170
Sariyog‘ bilan		155
Shakar va smetana bilan		180
Sous bilan		225

(496). TVOROGLI BATONCHA (BELORUS TAOMI)

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Tvorog	84	83
Bug‘doy uni	50	50
Tuxum	1/3 dona	13
Shakar	13	13
Smetana	13	13
Soda	2	2
Bug‘doy uni (urvog‘ uchun)	30	30
Yarim tayyor mahsulot vazni	—	200
Sariyog‘	25	25
Tvorogli batonchaning vazni	—	170
Qand upasi	5	5
Chiqishi:		175

Maydalangan tvorogga un, tuxum, smetana, shakar, soda, tuz solinadi va aralashtiriladi. Aralashma xamiri 1 sm qalinlikda yoyiladi va 10 x 2 sm lik to‘g‘ri to‘rt burchak shaklida qir qiladi. Ular unda batoncha shakliga keltiriladi va ko‘p miqdordagi yog‘da qovuriladi.

Tayyor batonchaning ustiga qand upasi sepib tortiladi.

(497). TVOROGLI „PUDING“ TOBLAMASI

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Tvorog	512	150
Manniy yormasi	15	15
Shakar-qand	15	15
Tuxum	1/4 dona	10

Mayiz	20,4	20
Margarin yoki sariyog'	5	5
Vanilin	0,02	0,02
Quritilgan non uvoqlari (suxari)	5	5
Smetana	5	5
Tayyor puding vazni	—	200
Smetana	20	20
Yoki sous № 860, 902, 903, 904, 906, 907, 908	—	75
Chiqishi smetana bilan		220
Sous bilan		275

Issiq suvda (porsiyasiga 10–20 ml) vanilin eritiladi. So'ng manniy yormasi solinadi va aralashtirib turib qaynatiladi.

Maydalangan tvorogga shakar bilan aralashtirilgan tuxum sarig'i, qaynatib sovutilgan manniy yormasi, yumshatilgan margarin yoki sariyog', tuz, yuvib quritilgan mayiz qo'shiladi va yaxshilab aralashtiriladi. Tuxum oqi havo bilan to'yintiriladi va tayyor massaga qaynab chiqishidan oldin solinadi.

Olingan massa yog' bilan surtilgan va ustidan non uvoqlari sepilgan elektr shkafi patnislariga solinadi.

Ustidan smetana surtiladi va 25–35 min elektr shkaf ichida toblanadi. Tayyor puding 5–10 min dan so'ng formadan olib kesiladi. Patnislarda pishgan puding patnisning o'zida qirqladi. Tayyor puding issiq holatda smetana bilan, sutli yoki shirin souslar bilan tortiladi.

(499). TVOROGLI TOBLAMA

Mahsulotlar	Brutto	Netto
Tvorog	141	140
Manniy yormasi	10	10
yoki bug'doy uni	12	12
Shakar yoki qand	10	10
Tuxum	1/10 dona	4
Margarin	5	5
Quritilgan non uvoqlari	5	5
Smetana	5	5

Tayyor toblama vazni	—	15
Sous № 902, 903, 904, 906, 907, 908	—	75
yoki smetana	25	25
Chiqishi sous bilan	—	225
Smetana bilan	—	175

Maydalangan tvorog un yoki oldindan suvda qaynatilgan (porsiyasiga 10 ml) va sovutilgan manniy yormasi, tuxum, shakar va tuz bilan aralashtiriladi. Tayyor massa oldindan yog‘ surtib non uvoqlari sepilgan elektr shkaf patnislariga 3-4 sm qalinlikda solinadi. Aralashmaning usti tekislanib, smetana surtiladi va 20-30 min elektr shkafida usti qizarguncha toblanadi.

To‘rtburchak yoki to‘g‘ri to‘rtburchak shaklida qirqilgan tayyor toblama ustiga smetana yoki shirin sous quyiladi.

FOYDALI MASLAHATLAR

Agar suvga yoki sutga un aralashtirmoqchi bo'lsangiz, unni suvga emas, aksincha, suvni unga solib aralashtirilsa, qumoqlar hosil bo'lmaydi.

Archilgan kartoshka uzoq vaqt suvga solib qo'yilsa, tarki-bidagi kraxmali, C vitamini qisman suvga chiqib ketadi.

Archilgan butun kartoshkani suvda qaynatib pishirganda suvga bir necha tomchi sirka tomizilsa, kartoshkaning po'sti yorilmaydi.

Archilgan kartoshka qaynatilayotgan suvga 3—4 pallacha sarimsoq yoki biroz ukrop tashlansa, kartoshka mazali bo'lib pishadi.

Yangi kartoshkaning po'sti (po'chog'i) tez tozalansin desangiz, kartoshkani bir osh qoshiq tuz eritilgan sovuq suvga 10—15 minut solib qo'ying.

Kartoshkani sochiqqa o'rab quritib, keyin qovursangiz, mazali va qarsillaydigan bo'ladi.

Kartoshka kotletiga ozgina soda qo'shilsa, kotlet qavarib yumshoq bo'ladi.

Bodring tuzlaganda namakobga xantal (gorchitsa) solinsa, bodring xushta'm bo'ladi.

Billur (xrustal) idishlarni spirtida ho'llangan latta bilan yaxshilab artib, so'ngra yumshoq-paxmoq mato bilan ish-qalasangiz, yaltirab turadi.

Go'sht sovuq suvga solib qaynatilsa, sho'rva lazizatli bo'ladi. Go'sht qaynab turgan suvga solib pishirilsa, go'sht lazizatli bo'ladi.

1 kg xom go'shtdan 600 g pishgan yoki 620—650 g qovurilgan go'sht chiqadi.

Go'shtga bevosita qovurish oldidan tuz sepish ma'qul.

Yirik bo'lakli go'sht 1,5—2 soatda pishadi. Go'shtning pishganligini bilish uchun unga vilka urib ko'riladi, chiqqan seli tiniq bo'lsa, go'sht pishgan bo'ladi.

Go'shtni duxovkada pishirganda ustiga vaqt-vaqti bilan qoshiqda faqat issiq sho'rva yoki issiq suv quyib turing, chunki sovuq suv ishlatganda go'sht qotib ketadi.

Qari mol go'shti tez pishsin desangiz, suvga bir qoshiq sirka yoki limon suvi qo'shing, yo bo'lmasa go'shtning sirtiga choy sodasini ishqalab surting-da, go'shtni 3—4 soat yoki bir kecha tindirib qo'ying, so'ngra sovuq suvda yuving.

Go'sht sirtiga limon suvi surtib, shamollab turadigan ochiq, salqin joyda saqlansa, bir necha kungacha buzilmaydi; limonning mazasi va hidi pashshalarni qochiradi.

Go'sht salitsil kislotasi eritmasi (0, 5 litr suvda 1 choy qoshiq salitsil kislotasi eritiladi) shimdirilgan matoga o'rab qo'yilsa, 6-7 kungacha yaxshi saqlanadi. Pishirish oldidan go'sht sovuq suvda yuviladi, xolos.

Qattiq mol go'shtining sirtiga gorchitsa poroshogini ishqalab, ertalabgacha shu holda tursa, qaynatganda ancha tez pishadi va yumshoq bo'ladi. Pishirish oldidan uni sovuq suvda yaxshilab yuvish kerak.

Yangi jigarning sirtiga paxta yog'i surtib qo'yilsa, u bir necha kungacha yaxshi saqlanadi.

Qovuriladigan go'sht va qiyma barvaqt tuzlab qo'yilsa, seli chiqib, sifati buziladi.

To'qmoqlab ezilgan go'shtning yuziga sirka aralash o'simlik yog'i surtib 1—2 soat tindirib qo'yilsa, qovurganda yumshoq bo'lib pishadi.

Qovurish oldidan 2-3 soat sutga solib qo'yilgan jigar juda mazali bo'ladi.

Taomni yeb bo'lgandan keyin qoshiq, vilkani dasturxonga emas, balki o'z likopchangizga qo'ying.

So'ligan osh ko'k bir qoshiq sirka solingan sovuq suvda bir soat tursa tiriladi.

Qizigan tovada ozgina sirka bug'lantirilsa, oshxonadagi qo'lansa hid yo'qoladi.

Xamirturush maydalab quritilsa yoki xaltachadagi unga ko'mib qo'yilsa, uzoq vaqt sifati buzilmaydi, kuchi ketmaydi.

Choy sodasini xamirga solishdan oldin ustiga biroz sirka quyilsa xamirdan soda hidi kelmaydi.

Chilcho'p bilan iylanayotgan tuxum oqsiliga jindek tuz qo'shilsa, oqsil tez ko'piradi, ko'pik turg'un bo'ladi.

Idishdagi tuzga ozgina guruch aralashtirib qo'yilsa, tuz o'ziga nam tortmaydi.

Qaynab turgan suvda bir necha sekund tutilgan baliqning tangachasi osonlikcha tozalanadi.

Oddiy sirkaga selderey yoki shivit (1 l ga 1200 g hisobida), tilimlangan antonovka olmasi, lavr yaprog'i solib 15 kun tindirib qo'ysangiz, sirka juda xushbo'y bo'ladi.

Pichoqning dami tez qaytmasin desangiz, uni qoshiq, vilkalardan bo'lak saqlang, qaynoq suvda yuvmang.

Tuxum biqirlab qaynab turgan suvga solib tez pishirilsa, oqsili qattiq, sarig'i esa yumshoq bo'ladi, asta-sekin pishirilganida, aksincha, sarig'i qattiq va oqsili yumshoq bo'ladi.

Tuxum sarig'i iliq joyda, chinni idishda chilcho'p bilan iylansa, tez ko'piradi, tuxum oqsili, aksincha, sovuq joyda tez ko'piradi.

Tuxum po'chog'i hech qachon toza bo'lmaydi; shunga ko'ra uni chaqish yoki pishirish oldidan tuzli suvda yuvib olish kerak.

Tuxumning pishgan yoki xom ekanligini bilish uchun uni stolda pildiroq kabi aylantirib ko'ring. Pishgan tuxum ancha vaqt aylanadi, xom tuxum bir-ikki aylanib, darrov to'xtaydi.

Sutdan bo'shagan idishni avvalo sovuq suv bilan chayib, keyin issiq suvda yuvish lozim. Idishga birdaniga issiq suv quyilsa, sut yuqi yelimshak moddaga aylanib, idish devorchasiga yopishib qoladi.

Unni, qand upasini stakanda o'lchash zarur bo'lganida ularni avvalo elash kerak, elangan mahsulotning zichligi bir xil bo'lganligidan o'lchami ham aniq bo'ladi.

Limonni dasturxonga tilimlab qo'yishdan oldin qaynoq suvga chayib olsangiz u yanada xushbo'yroq bo'ladi.

Yangi karam yog'da qovurilsa, quruq va bemaza bo'ladi, shuning uchun uni oldin suvda qaynatib olish lozim.

Tovuq qipqizil bo'lib qovurilsin desangiz, qovurish oldidan sirtiga qaymoq surting.

Qaynab turgan sho'rvaga suv quyilsa, mazasi buziladi. 1 kishilik sho'rva uchun 3 stakan suv quyiladi, qaynaganda 1 stakancha suv bug'lanadi.

Yog'ni qorong'i va salqin joyda saqlash lozim, chunki u quyosh nuri tushib turadigan yorug' joyda saqlansa, sifati buziladi, tarkibidagi moddalar parchalanadi.

Yosh tovuqning to'sh suyagi qo'l bilan bosib ko'rganda yumshoq, qari tovuqniki qattiq bo'ladi.

Bo'g'irsoq, chalpak, po'rsiq (ponchik), chakchak, „qush tili“, paramach va shu kabilarni urvog'i kam bo'lib qovurga-ningizda yog' kamroq sarf bo'lsin desangiz, qozon(tova) ga yog'ni normadan ko'proq soling; yog' ko'p bo'lsa, kamroq kuyadi.

Limon uzoq vaqt yangiligicha saqlansin desangiz, uni quruq bankaga joylab, bankaning ogʻzini qopqoq yoki qogʻoz bilan jips bekiting.

Kashnich, petrushka, ukrop, yalpiz kabi oshkoʻklar qop-qogʻi jips bekiladigan quruq kastryulkada tursa (oshkoʻklar hoʻl boʻlmasin), bir haftagacha yaxshi saqlanadi.

Turpning taxir mazasini va hidini ketkazish uchun qir-gʻichda qirilganidan keyin sovuq suvda bir necha marta chayish lozim.

Piyoz toʻgʻragandan keyin pichoqqa quruq tuz ishqalansa piyoz hidi yoʻqoladi.

Sarimsoqni tozalash va toʻgʻrashdan soʻng qoʻlga moʻl qilib tuz ishqalab, soʻngra iliq suvda yuvsangiz, qoʻldan sarimsoq hidi kelmaydi.

Kartoshka va boshqa oshkoʻklarni toʻgʻraganda qoʻl qoray-masin desangiz, ishni boshlashdan oldin qoʻlni sirkada hoʻllang va artmasdan quriting.

Tortning yuzini sir bilan bezatganda sir oqib tushmasligi uchun tortning yuziga avvalo ozgina kartoshka uni sepiladi.

Tortning yuzini sirlaganda yoningizda issiq suvli idish boʻlishi kerak, pichoqni issiq suvga tiqib olib tezgina sir qatlamini tekislasangiz, u sipsilliq boʻladi.

Tortning yuziga surtiladigan sirga qizil rang bermoqchi boʻlsangiz, unga qizil lavlagi suvini, sariq rang uchun apelsin suvini yoki tuxum sarigʻini, yashil rang uchun shpinat (isma-loq) suvini ozgina qoʻshing.

Xamir mahsulotlar qovuriladigan yoqqa bir choy qoshiq sirka solinsa va olov kuchli boʻlsa, xamir mahsulotga moy shimilmaydi.

Qolgan-qutgan nonni duxovkada quritib, keyin hovonchada tuiysangiz, urvoq sifatida kotlet kabilarga ishlatishingiz mumkin.

Mazasi o'zgargan sariyoqqa to'g'ralgan bir necha sabzi solib qo'yilsa, bir necha kundan keyin sariyog' xushxo'r maza kasb etadi.

Eskirgan, bemaza maskayog'ni darhol eritish kerak. Eritganda yoqqa bir bo'lak non tashlansa, yog'ning qo'lansa hidini o'ziga oladi.

Qoramtir bo'lib qolgan chinni idishni choy sodasi yoki sirka tomizilgan tuz bilan ishqalasangiz yana oppoq bo'ladi.

Shisha stakan, vaza, ryumka va shu kabilarni yuvganda, suvga 1 — 2 qoshiq sirka va 1 qoshiq tuz solinsa, bu idishlar billur kabi yaltiraydigan bo'ladi.

Pichoqlar issiq joyda tursa, dami qizib ketib, po'latning mustahkamligi, elastikligi kamayadi, pichoq o'tmaslanadi, uni juda issiq suvda yuvish ham yaramaydi.

Oshxonadagi havo nam bo'lganida tuz o'ziga nam tortmasligi uchun unga 8—10% kartoshka uni qo'shing, bunday tuz doimo quruq bo'ladi, bu miqdordagi kartoshka uni esa uning mazasini ham, rangini ham o'zgartirmaydi.

Non qopqog'i jips bekiladigan chinni yoki sirlangan idishda saqlansa, ancha vaqtgacha yumshoq turadi va suvi qochmaydi.

Quruq xamirturushni xamir qorishni boshlashdan avval unga aralashtirib yuborish lozim.

Yangi xamirturush issiq sut yoki suvda eritiladi.

Eski tuxum bilan xamirni buzib qo'ymaslik uchun har bir tuxumni alohida idishga chaqib, xamirga bitta-bittadan solinadi.

Xamirni aluminiy idishda qorish mumkin emas.

Biskvit xamirini silkitish, shuningdek ko'pirtirilgan holda uzoq vaqt saqlab turish mumkin emas — u yengilligini yo'qotib, puchqayib qoladi.

Qaymoq hamda tuxumning oqini koʻpirtirishdan oldin yaxshilab sovitgan maʼqul.

Duxovkani oldindan, xamir yo shu kabilarni qoʻyishdan 10—15 minut oldin qizdirib qoʻying, xamirni sovuq duxovkaga qoʻyib, soʻngra olovni yoqish yaramaydi.

Yumshatgich yoki sodani xamir qorishdan oldin unga qoʻshib yuborish lozim.

Mahsulotingiz qancha katta va qalin boʻlsa pechning harorati shuncha past yoki aksincha mahsulot qancha kichik boʻlsa pechning harorati shuncha yuqori boʻlishi lozim.

Tortni kesishdan oldin pichoqni qaynoq suvga bir necha sekund botirib oling, shunda kesgan boʻlaklaringiz tekis va chiroyli chiqadi.

Xamirni pishirishdan oldin formani eritilgan sariyogʻ bilan moylab, urvoq sepib, ortiqcha unni tushirib tashlash va formani 10—15 minut sovutish maʼqul.

**Ba'zi oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibi va
kaloriyasi**

№	Mahsulot nomi	oqsil	yog'	ugle- vod	100 g mahsulotning kaloriyasi
1	Semiz buzoq go'shti	16,1	7,0	—	131
2	Oriq buzoq go'shti	16,9	0,5	—	74
3	Mol go'shti (1-nav, muzl.)	16,1	10,5	—	164
4	Qo'y go'shti	15,0	17,1	—	167
5	Tovuq (1 —nav, ichi toza)	17,2	12,3		185
6	G'oz (1-nav, ichi tozasi)	11,8	36,9	—	392
7	O'rdak (1-nav, ichi tozasi)	9,6	49,8	—	507
8	Jo'ja (1 — nav, ichi toza)	17,4	9,9	—	163
9	Tuxum	9,0	9,7	0,3	127
10	Tuxum oqsili	10,6	—	0,5	43
11	Tuxum sarig'i	14,6	29,3	0,5	332
12	Laqqabaliq	14,5	4,8	—	104
13	Cho'rtan baliq	15,9	0,6		71
14	Osyotr	13,8	10,2		151
15	Loviya	19,2	1, 2	50,3	303
16	No'xat	19,3	2,2	49,8	304
17	Guruch	6,3	0,9	71,1	332
18	Bug'doy non	6,7	0,7	50,3	240
19	Tarvuz, qovun	0,2	—	4,6	20
20	Yangi karam	1, 2	—	4, 1	22
21	Kartoshka	1, 2	—	14, 0	62
22	Bodring	0, 7	—	2, 7	14

1-ilovaning davomi

1	2	3	4	5	6
23	Turp	0,8	—	3,0	15
24	Pomidor	0,4	—	3,4	15
25	Tomat-pyure	3,0	—	11,3	56
26	Uzum	0,3	—	14,2	59
27	Gilos	0,8	—	10,6	47
28	Olcha	0,6	—	9,2	40
29	Olma	0,2	—	9,5	40
30	Kishmish, mayiz	1,3	—	61,0	225
31	Olxo'ri	1,4	—	46,6	197
32	Yangi qo'ziqorin	3,5	0,4	2,2	27
33	Yong'oq	6,8	24,9	3,7	275
34	Asal	0,3	—	77,7	320
35	Maskayog'	0,4	78,5	0,5	734
36	Omixta yog'	1,6	82,1	—	770
37	O'simlikyog'i	—	93,9	—	882
38	Sigir suti	2,8	3,5	4,5	64

Oziq-ovqat mahsulotlaridagi vitaminlar miqdori
100 g mahsulotdagi vitaminlar miqdori (mg)

Mahsulotlar nomi	A	B ₁	B ₂	PP	C
Oq bug'doy non	—	0,03	0,05	1,8	—
Javdar unli qoranon	—	0,15	0,07	0,9	—
Mosh	—	0,16	0,05	—	—
No'xat	—	0,09	1,00	2,4	—
Kartoshka	0,02	0,07	0,04	5,5	10,0
Yangi karam	0,02	0,14	0,07	4,5	30,0
Tuzlangan karam	0,02	0,02	0,07	0,3	20,0
Mol go'shti	0,04	0,20	0,17	6,4	2,0
Qo'y go'shti	—	0,13	0,12	—	—
Jigar	30,0	0,40	1,61	22,0	31,6
Tovuq go'shti	—	0,16	0,16	6,9	—
Sazan baliq	0,20	0,01	0,02	—	0,5
Sudak	0,06	—	0,03	—	0,6
Treska	—	0,06	1,09	1,1	—
Sut	0,10	0,05	0,17	0,08	1,0
Maskayog', sariyog'	1,2	—	—	—	—
Pishloq (sir)	0,9	0,03	0,36	—	—
Tuxum (1 donasi)	1,3	0,07	0,16	0,12	—
Kartoshka	0,02	0,07	0,04	5,5	10,0
Sabzi	9,00	0,10	0,07	14,4	5,0

1	2	3	4	5	6
Lavlagi	0,01	0,12	0,08	4,7	10,0
Bodring	0,06	0,06	0,01	8,0	5,0
Oq piyoz	0,02	0,07	0,01	—	10,0
Qizil pomidor	2,00	0,07	0,04	16,5	40,0
Rediska	—	0,06	0,01	—	20,0
Otquloq (shovul)	6,0	0,10	0,18	5,8	45,0
Olma	0,09	0,04	0,04	3,5	7,0
O'rik	2,00	—	0,01	—	7,0
Olcha	0,30	—	—	—	15,0
Uzum	0,02	—	0,01	—	
Qora qorag'at	0,7	0,06	—	—	300,0
Qizil qorag'at	—	0,07	—	—	30,0
Xo'jag'at	0,25	0,07	—	—	25,0
Qulupnay	0,05	—	—	—	30,0
Apelsin	0,30	0,06	0,03	—	40,0
Mandarin	0,45	0,06	—	—	30,0
Limon	0,40	0,05	—	—	40,0

**Oz miqdordagi taomni kuchli olovda pishirish uchun
ketadigan vaqt**

Mol suyagidan tiniq sho'rva(bulon) pishirish uchun	3—4 soat
Buzoq suyagidan bulon tayyorlash uchun (taxminan)	1,5—2 soat
Mol go'shtini pishirish	2 soat
Molning tilini pishirish	3—4 soat
Barra go'shtini pishirish	30 minut
Qo'y go'shtini pishirish	1,5 soat
Tovuqni pishirish uchun	1—1,5 soat
Baliqni pishirish uchun	10—15 minut
Makaron va ugrani pishirish uchun	20—30 minut
Guruchni pishirish uchun	30—40 minut
Loviyani pishirish uchun	1,5—2,5 soat
Sabzi	20—30 minut
Kartoshka	25—30 minut
Shovul vashpinat	10 minut
Mosh	1—1,5 soat
No'xat	3 —4 soat
Ko'k no'xat, garmdori va shu kabilar	30—35 minut
Karam	30—40 minut

Eslatma: qaynatib pishirish uchun ketadigan vaqt sho'rva qaynab chiqqan vaqtdan hisoblanadi.

Duxovkada taom pishirish uchun ketadigan vaqt

Yosh mol go'shti (2 kg gacha) taxminan	1—1,5 soat
Buzoqning son go'shti (2 kg gacha)	1—1,2 soat
Tovuq	30 minut — 1 soat
Yirik kurka	3—3,5 soat
O'rdak	1—1,5 soat
Jo'ja	3,5—4 soat
Yosh qo'y yoki barra go'shti	1,5—2 soat
Qo'yning soni	2 soat
Tort	40—45 minut

Go'shtni tovada qovurish uchun ketadigan vaqt

Baliq taxminan	8—10 minut
Molning lahm go'shti (taxminan)	10—15 minut
Yosh qo'y go'shti	10—15 minut
To'qmoqlab urilgan mol go'shti	15—20 minut
To'qmoqlab urilgan qo'y go'shti	10—12 minut
Buzoqning lahm go'shti	7—8 minut

Taom pishirganda 1 kg suyakli go'sht vaznining kamayishi

Nº	Go'shtning xili	Suyagi ajratilgandan va chandir-paylari tozalangandan keyin (g)	Qaynatib pishirgandan keyin (g)	Qovurgandan keyin (g)
1	Semiz mol go'shti	740	460	480
2	Oriq mol go'shti	680	432	442
3	Semiz qo'y go'shti	720	460	454
4	Oriq qo'y go'shti	700	448	441
5	Semiz, yosh ot go'shti	740	460	470-480
6	Molning tili	1000	670	—
7	Qo'y tili	1000	540	—
8	Mol buyragi	930	493	493
9	Mol jigari	930	651	716
10	Yelin	1000	600	—

Taom pishirganda 1 kg sabzavotning vazni (hajmi) kamayishi

Nº	Sabzavotning nomi	tozalagandan keyin (g)	qaynatib pishirgandan keyin (g)	Qovurgandan keyin (g)
1	Yangi kartoshka	850	850	—
2	Qishdan keyingi kartoshka	750	750	518

jadvalning davomi

1	2	3	4	5
3	Sabzi	800	800	—
4	Oq piyoz	840	622	—
5	Ko'k piyoz	800	—	—
6	Karam	800	720	—
7	Sholg'om	750	—	—
8	Qovoq	700	512	546

5-ILOVA

**Taom pishirganda yorma va xamir mahsulotlarining
hajmi ortishi**

№	Mahsulot- ning nomi	Og'irligi (g)	100 g mahsulot uchun solinadigan suv (g)	Pishgandan keyingi og'irligi (g)
1	Suvda bo'ktirib pishirilgan guruch	100	210	280
2	Guruch bo'tqasi	100	370	450
3	No'xat (no'xat- sho'rak)	100	200—300	210
4	Manniy bo'tqasi	100	370	450
5	Makaron, vermishel, ugra	100	600	250

**Turli idishlardagi mahsulotlar miqdorini
grammlardagi miqdori**

Mahsulot nomi	Grammlardagi miqdori			
	Stakan (250 g)	Osh qoshiq	Choy qoshiq	1 dona
Shakar	200	25	8	—
Tuz	325	30	10	—
Un	160	25	8—10	—
Tolqon (qotgan nonniki)	125	15	5	—
Ko'knor urug'i	135	15	5	—
Manniy yormasi	200	25	8	—
Qaymog'i olinmagan sut	250	18	5	—
Quyultirilgan sut	—	30	12	—
Quruq sut	120	20	5	—
Smetana	250	25	10	—
Jelatin kukuni	—	15	3—5	—
Quruq xamirturush	—	12	—	—
Kraxmal	—	30	9	—
Kakao kukuni	—	25	9	—
Dolchin	—	8	—	—
Choy sodasi	—	20	8	—
Makkajo'xori qalamchalari	50	17	2	—
Qaymoq	180	15	5	—
Qand upasi	180	25	10	—

6-ilovaning davomi

1	2	3	4	5
Konyak	—	20	7	—
Sirka (uksus)	250	15	5	—
Tuxum (po'stlog'isiz)	—	—	—	43
Tuxum oqi	—	—	—	23
Tuxum sarig'i	—	—	—	20
O'rtacha kattalikdagi kartoshka	—	—	—	100
O'rtacha kattalikdagi sabzi	—	—	—	75

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *Каримов И.А.* Узбекистан на пороге XXI — века: угрозы безопасности, условия и гарантия прогресса. — Т.: Узбекистан. 1997. — 242 с.

2. *Axrarov U.B., Vakil M.M.* „Taom tayyorlash texnologiyasi“ — Т.: „Sharq“ — 2004. 382-b.

3. *Axrarov U.B., Axrarov Sh.U.* „Taom tayyorlash texnologiyasi“. — Т.: „Sharq“ — 2- to‘ldirilgan nashri, — 2008. 368-b.

4. *Anfimova N.A., Zaxarova T.I., Tatarskaya. L.L.* „Pazandachilik“, Toshkent. „O‘qituvchi“, 1993-yil.

5. *Баранов В.С.* «Технология производства продуктов общественного питания». — М. «Экономика». — 1992. 414 с.

6. *Беляев. М.И.* Производство мучных кондитерских изделий в общественном питании. — М.: Экономика. 1987 — 135 с.

7. *Вирич Я. А., Хижняк А.В., Шильман Л. З.* Улучшение качества продукции общественного питания. — К.: Техника. 1991. — 94 с.

8. «Кулинария». — М. «Госторгиздат». — 1960. 782 с.

9. *Махмудов К.* «Узбекские блюда». — Издательство «Узбекистан». Ташкент, 1976. 256 с.

10. *Махмудов К.* «Мучные блюда узбекской домашней кухни». Ташкент 1963.143 с.

11. *Мархель П.С. Горенштейн Ю.Л., Смелов С.В.* Производство пирожных и тортов. — М.: Пищевая промышленность. 1983. — 288 с.

12. «Необычная выпечка». — Санкт-Петербург.: из-во «Невский проспект» 2003. — 155 с.

13. Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания. — М.: Экономика. — 1986. — 293 с.

14. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. М.: Экономика, 1983 г. 718 с.
15. Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий народов Узбекистана., Ташкент, Мехнат, 1987 г.
16. *Siddiqov D. Lazzatli taomlar.* — Т. „O‘zbekiston“, 1981-у. 234-b.
17. «Справочник технолога общественного питания». — М. «Экономика». 1984. 404 с.
18. O‘zbek taomlari, (UZBEK CUISINE), (Узбекская кухня) — Т.: O‘qituvchi. — 2006. — 300-b.
19. Хаджиев Д.Т., Мирходжаева Н.М. «Узбекская кухня». — Т. «Мехнат» — 1988. 196 с.
20. ТОП 100 блюд шеф-поваров Узбекистана. — Т. „Сугдиёна“ — 2011 г. — 220 с.
21. *Шодмонов А., Асадов Д.* Лечебное питание. Тошкент., Медиз., 2001 г. 182 с.
22. O‘zbekiston xalqlarining milliy taomlari va kulinariya mahsulotlarini tayyorlash usullari to‘plami. — Т.: „Mehnat“ — 1988. 223-b.
23. O‘zbek pazandalik san’ati. Т., „O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi“ Davlat ilmiy nashriyoti., 2005., — 480-b.
24. *Хаджиев Д.Т., Усманхаджаев А.Х., Асадов Д.А.* «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий народов Узбекистана для диетического питания». Т. Издательство имени Ибн Сино 1992. 212 с.
25. *Худойшукуров Т.* Технология продукции общественного питания и товароведения продовольственных продуктов. — Т.: Мехнат. 1990. — 136 с.
26. *Цуркова К.Е., Андреева Н.А.* Пищевая ценность кондитерских изделий и их роль в питании. — М.: Пищевая промышленность. 1999. — 96 с.

MUNDARIJA

Kirish	3
<i>I bob. O‘zbek milliy sovuq taom va gazaklari</i>	7
1.1. Sovuq taomlar va gazaklar tayyorlash usullari	7
1.1.1. Sabzavotli taom va gazaklar	7
1.1.2. Go‘sh t va baliqli yaxna taom-gazaklar	14
O‘zbek milliy sovuq taom va gazaklari sifatiga talab	23
<i>II bob. O‘zbek milliy suyuq taomlari</i>	27
2.1. Sho‘rvalar	28
2.2. Sutli suyuq taomlar	42
2.3. Sovuq suyuq taomlar	47
2.4. Tiniq suyuq oshlar	50
2.5. Zamonaviy davr sho‘rvalari	54
O‘zbek milliy suyuq taomlari sifatiga talab	59
<i>III bob. O‘zbek milliy quyuq taomlari</i>	61
3.1. Kartoshka, sabzavot, yorma, dukkakli va go‘sh t mahsulotlari bilan tayyorlanadigan taomlar	61
3.2. Jarkoplar	67
3.3. Shavlalar	70
3.4. Palovlar	72
3.5. Kaboblar	87
3.6. Zamonaviy quyuq taomlar	96
<i>IV bob. Xamir mahsulotlari va taomlari</i>	115
4.1. Mantilar	115
4.2. Chuchvaralar	120
4.3. Unli xamir taomlari	122

4.4. Unli pishiriqlar	129
4.5. Somsalar	138
O'zbek milliy quyuq taomlari sifatiga talab	145
V bob. O'zbek milliy shirin taom va ichimliklari	149
5.1. Shirin taomlar va ichimliklar	149
5.2. Milliy salqin ichimliklar	153
5.3. Milliy desertlar va sharbatlar	157
5.4. O'zbek milliy shirinliklari	163
O'zbek milliy shirin taom va ichimliklari sifatiga talab	169
VI bob. O'zbek milliy nonlari	171
6.1. Milliy nonlar	174
VII bob. O'zbek milliy qandolat mahsulotlari va pishiriqlar	183
7.1. Xamirni tayyorlash uslublari	183
7.2. Pecheniyelar va pirojniylar	186
7.3. Tortlar	189
VIII bob. Bolalar uchun sho'rvalar	194
Tuxumdan tayyorlangan taomlar	211
Tvorogdan tayyorlangan taomlar	213
Foydali maslahatlar	218
Ilovalar	225
Foydalanilgan adabiyotlar	235

U.B. Axrarov

**O‘ZBEK MILLIY
PAZANDACHILIGI
TEXNOLOGIYASI**

Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma

Muharrir *R. Zaparov*
Badiiy muharrir *Ye. Krasnikova*
Musahhih *A. Akbarov*
Sahifalash „Davr nashriyoti“

Nashriyot litsenziyasi №AI 227
Bosishga 10.09.2013-yilda ruxsat etildi.
Bichimi 60x90^{1/16}. Ofset usulida bosildi. „Times“ garniturasini.
Nashr b.t. 13,25. Shartli b.t. 15,0 + (0,75). Adadi 380 nusxa.
Buyurtma № 1109/13.

„DAVR nashriyoti“ MCHJ. 100129. Toshkent. Navoiy ko‘chasi, 30-uy.

O‘zbekiston Matbuot va axborot agentligining „O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa
ijodiy uyi hamkorligida chop etildi. Toshkent, Yunusobod dahasi,
Yangishahar, 1.

39.991(50‘)
A-97

Axrarov U.

O‘zbek milliy pazandachiligi texnologiyasi: Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma / U. Axrarov: O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta-maxsus ta‘lim vazirligi, O‘rta maxsus kasb-hunar ta‘limi markazi. Toshkent: „Davr nashriyoti“, 2013. 240-b.

ISBN 978-9943-4091-94

KBK: 36.991(50‘)ya722