

90

### ҚАЙНАТИЛГАН ҚОВОҚ, ШАКАР ЁКИ ҚАЙМОҚ БИЛАН

 5-6 кишига
 100 гр/44 ккал

**Масалмизлар:**  
қовоқ - 855 гр  
шакар - 50 гр ёки  
қаймоқ - 100 гр

**Тайёрланиши:**  
Пиширилган қовоқ тұртбұрақ шаклда тұғралади,  
устига шакар сепилади ёки сметана күйилади.

### COLD BOILED PUMPKIN WITH SUGAR AND CREAM

 For 5-6 servings
 100 g/44 kcal

**Ingredients:**  
855 g pumpkin  
50 g sugar or 100 g cream

**Directions:**  
Dice boiled pumpkin and sprinkle with sugar or drizzle with cream.

### ВАРЕНАЯ ТЫКВА С САХАРОМ ИЛИ СО СЛИВКАМИ

 Порция на  
5-6 человек
 100 гр/  
44 ккал

**Ингредиенты:**  
тыква - 855 гр  
сахар - 50 гр или сливки -  
100 гр

**Приготовление:**  
Вареная тыква нарезается кубиками, сверху посыпается сахаром или поливается сливками.

## ГҮШТЛИ ЎРАМА



5-6 кишига



100 гр/248 ккал

Масалмизлар:  
гүй ёки мол гүштининг пешиноп қисми ювилади, артиб қурилилади, 50x50 катталауда қилиб кесилади ва ёғоч тўқмоқ билан уриб, бир оз эзилади. Тозалантан саримсок пішённи ичичиб, ўралади, очилиб кетмаслини учун устидан ип билад боғланади. Ўрама қозондаги қизиб турган ёдда 2 томони қизарттириб қовурилади, сұнгра олов пасайтирилади ва қозоннинг колкоғини пишигаш, илингаш ташланади, қази каби паррак – паррак қилиб кесилади, ликопчага териб, атрофи ошкўлар ва лимон, қалампир билан безаб дастурхонга тортилади.



102

## MEAT ROLL



For 5-6 servings



100 г/248 kcal

**Ingredients:**

1000 g mutton or beef flank  
60 g vegetable oil  
60 g garlic  
salt

**Directions:**

Wash flank of beef or mutton and wipe. Cut into large pieces (50x50 cm) and beat with wooden hammer. Crush peeled garlic and add salt. Rub meat with salted garlic and roll it up. Tie with string. Fry in heated oil until two sides golden, then reduce the power and steam covered for an hour. Remove the strings after it is tendered and soft and slice. Layer in plate and decorate around the side of roll with greens, thinly sliced lemon, pepper and serve.

## МЯСНОЙ РУЛЕТ

Порция на  
5-6 человек100 гр/  
248 ккал

**Ингредиенты:**

мясо около пупка баранины или говядины – 1000 гр  
растительное масло – 60 гр  
чеснок – 60 гр  
соль

**Приготовление:**

Промыть мясо около пупка баранины или говядины, просушить, нарезать размером 50x50 см, отбить деревянным молоточком. Очищенный чеснок измельчить, посолить и натереть им мясо, мясо завернуть рулетом, перевязать ниткой, чтобы не раскрылось. Обжарить с обеих сторон в казане на раскаленном масле, затем накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение часа. С готового рулета убрать нитку и нарезать кружочками, как казы, положить в тарелку, украсить зеленью, лимоном, красным перцем и подать на стол.

## ЛОВИЯ ШҮРВА



5-6 кишига

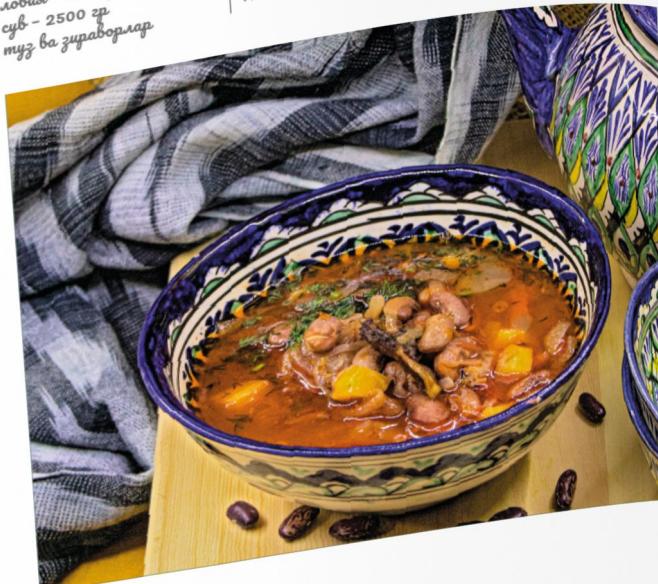


100 гр/68,4 ккал

**Масаллишлар:**  
шүйүн - 450 гр  
пікір - 150 гр  
садық - 120 гр  
помидор - 30 гр  
ұсамыс майы - 60 гр  
ловия - 300 гр  
сүб - 2500 гр  
түз ва зирдөвөлар

**Тайлёрланиши:**

Гүлт 15-20 гр ли бұлактарға бұлып кесилади, піёс майдар, сабзи түртбұрақ, помидор япрақ-япрақ килип тұралади. Гүлт піёс билан кизартуғанда ковурилады, кейин сабзы күшіледи. 5-7 дәқикадан сүйн помидор солиб, ковуриш давом этирилады. Сүб солиб, пишігүңча қайнатылады, пишиш оқыдан тұз ва зирдөвлөр солинади. Ловия сүбда алохуда пишириледи. Таом да тұрғалған күкәт солинади.



156

## BEANS SHURPA



For 5-6 servings



100 гр/68,4 ккал

**Directions:**

Cut meat into 15-20 g pieces, slice onion and tomato into half-moons, dice carrot. Fry meat with onion until golden, then add carrot. After 5-7 minutes add tomato and carry on frying. Pour water and boil until done. Before done season with salt and spices. Boil bean separately. Ladle soup into bowl and add cooked bean. Sprinkle with finely chopped greens and serve.

## СУП С ФАСОЛЬЮ

Порция на  
5-6 человек100 гр/  
68,4 ккал**Ингредиенты:**

баранина - 450 гр  
лук - 150 гр  
морковь - 120 гр  
помидоры - 30 гр  
растительное масло - 60 гр  
фасоль - 300 гр  
соль и приправы

**Приготовление:**

Мясо нарезать кусочками по 15-20 гр, мелко нацинковать лук, морковь нарезать квадратиками, помидоры – круглочками. Мясо с луком обжарить до красного цвета, затем положить морковь, через 5-7 минут добавить помидоры и продолжать жарить. Залить водой и варить до готовности, предварительно посолить и положить специи. Фасоль отварить отдельно. Перед подачей в чашку положить фасоль, сверху налить суп, посыпать мелко нарезанной зеленью.

157

## ГҮШТЛИ НОН



5-6 кишига



100 гр/110 ккал

### Масалмалар:

гүй ўйшти - 280 гр  
пиеz - 66 гр  
ун - 1000 гр  
хамиртуруш - 11 гр  
түхүм - 1/2 дона  
түз

### Тайёрланиши:

Хамиртуруш илик сувда майдаланади, озрок ун күшиб исикирок жойға күйіб оширилади. Хамиртуруш билан хамир қорилади ва оширилади. Хамир ошгандан кейин 230 гр катталықда зувалачалар ясаб, думалоқлаб оштахта ёки супра устига терилади ва устига дастурхон ёпіб, бироз тиндирилади. Майда түғралтан гүшт пиеz билан бирга бироз ўйилған зувала ўртасига солиниб, нон ясалади. Нуон бошқа нонларга қараганда қалинрок ваттарок бұллади. Нуоннинг юзига ийланған тухум суртилади. Тандирда ёки духовкада пиширилади. Нуон узилганидан сүнг юзига бироз сув пуркалади.

## MUTTON BREAD



For 5-6 servings



100 g/110 kcal

### Ingredients:

1000 g flour  
280 g mutton  
66 g onion  
11 g yeast  
½ egg  
salt

### Directions:

Melt yeast in warm water and add some flour, maintain in hot place. Knead the dough and divide into 230 g/each pieces. Form balls and maintain covered with tablecloth. Place finely chopped mutton and onion in the middle of the flat dough and mould bread. This type of bread is larger and fatter than other types of bread. Rub the surface with egg and bake in tandoor or oven. After baking, spray water on the surface of the breads.



## ЛЕПЕШКА С МЯСОМ

Порция на  
5-6 человек100 гр/  
110 ккал

### Ингредиенты:

баранина - 280 гр  
лук - 66 гр  
мука - 1000 гр  
закваска для теста - 11 гр  
айво - 0,5 шт  
соль

### Приготовление:

Измельчить закваску в теплой воде, добавить немного муки и оставить массу в теплом помещении. Тесто приготовить с закваской. Разделить на колобочки размером 230 гр, дать форму круга, положить их на деревянную доску и закрыть скатертью. Мелко нарезанные мясо и лук смешать с тестом и придать форму лепешки. По сравнению с другими лепешками, этот хлеб должен получиться больше и толще. Поверхность хлеба смазать яйцом. Хлеб готовится в тандыре или духовке. Готовую лепешку сбрзнуть водой.

