

Добавил(а) Admin  
23.08.12 14:49

---



**Продукты / вес:**

Баранина или говядина - 1000 гр.

Лук репчатый - 800 гр.

Яйцо - 3-4 шт.

Сало курдючное - 150 гр.

Рис - 1000 гр.

Масло растительное - 250 гр.

Морковь - 1000 гр.

Зелень - 90 гр.

Зира, барбарис - 20 гр.

Соль, перец - по вкусу

Добавил(а) Admin  
23.08.12 14:49

---

Мясо пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком (300 гр.), заправляют солью, перцем и хорошо перемешивают. Фарш разделяют в виде лепешек, заворачивают в них очищенные вареные яйца, обжаривают в жире и вынимают. В оставшемся жире добавляют нашинкованный репчатый лук, морковь, нарезанную соломкой, обжаривают до золотисто-коричневого цвета, заправляют солью, перцем, зирой, барбарисом.

Обжаренные продукты заливают водой, засыпают предварительно перебранный и промытый рис, добавляют оставшуюся часть воды, чтобы покрывала рис, разравнивают шумовкой и варят. Когда вся жидкость будет поглощена, рис собирают горкой, укладывают обжаренное мясо с яйцом, плотно закрывают крышкой и доводят до готовности на слабом огне в течение 30-35 минут.

При раскладке плов укладывают горкой, сверху кладут мясо с яйцами, нарезанные на 2-4 части и посыпают зеленью. Отдельно подают к плову овощные салаты.

*"Сборник рецептов таджикских национальных блюд" Издательство "Ирфон". 1986г.*