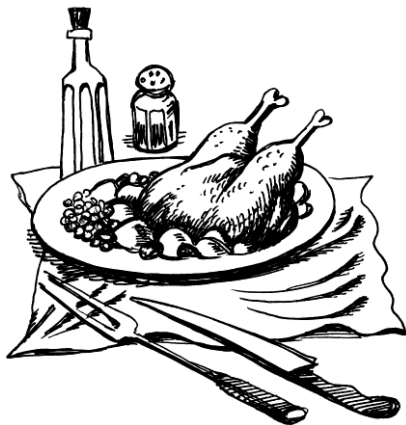


Очень просто!

ПЛОВЫ В МУЛЬТИВАРКЕ



Терция
2014



МАСТЕРСКАЯ
ВКУСА

УДК 641/642
ББК 36.997
П 39

Составитель А. Вайник

*Оригинал-макет подготовлен
ООО «Издательский Дом «Терция»*

Пловы в мультиварке / сост. А. Вайник. — М.: Эксмо;
П 39 СПб.: Терция, 2014. — 64 с. — (Очень просто).

ISBN 978-5-699-73298-2

Мультиварку называют настоящим чудом современной кухонной техники. Ведь это — универсальный кухонный прибор, совмещающий в себе функции скороварки, пароварки, кашеварки, хлебопечки. С ее помощью можно варить на пару, тушить, жарить, выпекать.

Предшественником мультиварки была рисоварка, поэтому в мультиварке особенно хорошо получаются различные блюда из риса, в первую очередь — пловы. Настоящий ароматный «золотистый» плов, рисинка к рисинке — и все это без особых усилий, легко и просто!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-73298-2

© Составление, оформление, «Терция», 2014
© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

Плов — традиционное блюдо восточной кухни. У него есть множество названий: палау, палов, члав, аши, пилов и др. И не удивительно, ведь своим его считают узбеки, таджики, казахи, азербайджанцы, армяне, турки, татары, арабы.

Плов известен с незапамятных времен, его готовили как особо почетное блюдо и в дни праздников, и для поминальных трапез. Использовали его и как лечебное блюдо. Пловом кормили тех, кто перенес тяжелую болезнь, долго голодал, был истощен, а также перед физическим трудом и после него, в ненастную погоду.

У привычного для нас названия («плов») — узбекские корни. В нем каждая буква обозначает один из компонентов блюда. «Палов ош» — семь букв, семь ингредиентов: лук, морковь, мясо, жир, соль, вода, рис.

В разных краях плов готовят по-разному. Только в Узбекистане насчитывается несколько десятков рецептов этого блюда: ферганский, самаркандский, бухарский и другие пловы. Чаще всего их готовят с бараниной, казы (колбасой из конины), мясом перепелок, кур, фазанов. В Армении можно встретить плов с рыбой, рис — в смеси с горохом (горох может полностью заменять рис), нередко используют изюм или урюк. В Азербайджане и Армении в плов кладут барбарис и кизил, в арабских странах — зеленый перец, в Казахстане — сушеные яблоки.

Есть и общие правила приготовления пловов. Сначала прокаливают жир (масло). После этого нуж-



но положить репчатый лук или морковь: они нейтрализуют горькие вещества. Сливочное и растительное масло перекаливать не надо.

После этого этапа следует приготовление зирвака, то есть поджаривание мяса с луком и морковью. Мясо лучше нарезать довольно крупными кусками, а затем промокнуть их салфеткой. Если мясо нарезано мелко, сок, который оно выделяет, перейдет в масло, и обжаривания не получится. Кроме того, соки образуют пену и ухудшат вкус блюда. Особенно это относится к говядине. Этого можно избежать, если полить сырое мясо растительным маслом, перемешать и дать настояться 30–60 мин в прохладном месте. Лук надо нарезать тонкими полукольцами, морковь — тонкой соломкой.

Приправы и специи нужно добавлять после того, как поджаривание закончено. В качестве приправ обычно применяют молотый черный перец, шафран, зиру (индийский тмин, кумин), куркуму, барбарис.

В готовый зирвак кладут рис. Рис должен лежать на зирваке толстым слоем. Затем вливают воду. Среднее количество — на 1 см выше слоя риса, но если он сухой и крепкий, воды нужно больше. После этого плов варят до полного испарения или впитывания жидкости, затем накрывают.

Мультиварка идеально подходит для приготовления различных пловов — ведь ее предшественником была рисоварка, то есть прибор, специально предназначенный для приготовления риса. А мультиварка, в отличие от рисоварки, еще умеет жарить, печь, варить и тушить. Причем все это делается в так называемом «щадящем режиме» — в этом состоянии не возникает избыточной температуры и еда во время готовки не теряет полезных и вкусовых качеств. А результат — превосходный вкус, максимально сохраненные полезные вещества при минимуме затраченного времени.

Мультиварка состоит из корпуса с электрическим нагревательным элементом, чаши для приготовления с антипригарным покрытием, парового клапана и си-



стемы герметичного закрытия крышки. Принцип работы мультиварки основан на использовании интеллектуального микропроцессора, который полностью контролирует температуру внутри прибора, поддерживает определенное давление, объем испаряемой жидкости и может оптимально определить время, необходимое для приготовления еды, в зависимости от массы заложенных в нее продуктов. Продукты нагреваются в мультиварке равномерно с помощью индукционного нагрева.

Мультиварка имеет несколько основных режимов: «Гречка», «Плов», «Молочная каша», «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару». В мультиварках разных производителей названия режимов могут немного отличаться, но суть их остается той же. И, фактически, почти все эти режимы могут использоваться для приготовления пловов.

«Гречка» — этот режим идеально подходит для приготовления блюд из круп (риса, перловки, булгура) и мяса, грибов, овощей. Крупы хорошо провариваются, но остаются рассыпчатыми, не слипаются в кашу, а мясо, грибы и овощи хорошо тушатся. Если в плов добавляются горох или фасоль, — они тоже прекрасно приготовятся, только их надо предварительно замачивать. Основной принцип работы этого режима заключается в контроле за испарением жидкости. Как только свободная жидкость исчезла, т. е. впиталась в продукт, программа выключается и переходит на подогрев. Поэтому ничто не мешает добавлять жидкость и тем самым регулировать рассыпчатость и плотность готового продукта.

«Плов» — этот режим был специально разработан для приготовления плова: с мясом, с овощами, с морепродуктами, с сухофруктами. Принцип работы этого режима тоже основан на контроле выпаривания жидкости, но дополнительно добавлена функция более интенсивного зажаривания в последние 5–10 мин программы. Плов получается не просто полностью впитавшим жидкость, но подсушенным и с поджаристой корочкой нижнего слоя из мяса и лука.



«Выпечка» — на этом режиме можно жарить и запекать: мясо и овощи, рыбу и грибы. Антипригарное покрытие позволяет все запекать без масла (или совсем с небольшим количеством). Жарить можно как с открытой, так и с закрытой крышкой. Полностью исключено разбрызгивание масла и сока.

«Тушение» — на этом режиме тушить можно все что благогорассудится. Этот режим предполагает не выкипание жидкости, а длительное томление продукта при определенной температуре. Если в плове используется жесткое мясо, на этом режиме его можно довести до состояния нежнейшей буженины.

«Варка на пару» — этот режим хорошо подходит для предварительного отваривания мяса, овощей или грибов. Важно, что ничего не убежит и не пригорит: как только жидкости в кастрюле не останется, мультиварка автоматически перейдет в режим подогрева. Кроме того, этот же режим можно использовать и для обжаривания ингредиентов плова. Да и сам плов, в конце концов, можно приготовить на «Варке на пару», надо только открыть клапан.

В некоторых мультиварках встречается режим «Варка» (может заменить режим «Гречка»), «Суп» (может заменить режим «Тушение»), «Жарка» (может заменить режим «Выпечка»), «Паста» (может заменить режим «Гречка»). Бывают и другие режимы, но все они так или иначе сводятся к основным.

Кроме этих основных режимов в мультиварках часто встречается режим «Мультиповар» — на этом режиме вы можете сами выбрать температуру и время приготовления блюда. Обычно этот режим позволяет дополнительно задать способ приготовления и температурный режим. Это удобно, если вам необходимо контролировать температуру приготовления блюда.