O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

MUQADDAS MO'MINOVA

OVQAT TAYYORLASH JARAYONI

Oliy va o`rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan pedagogika oliy o'quv yurtlari kasb ta'lim fakulteti talabalari uchun o`quv qo`llanma sifatida tavsiya etilgan

O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti
TOSHKENT-2006

Muqaddas Mo'minova OVQAT TAYYORLASH JARAYONI. O'quv qo'llanma. O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg`armasi nashriyoti, 2006, 168 bet.

© O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi
Adabiyot jamg`armasi nashriyoti, 2006

KIRISH

Inson, uning har tomonlama kamol topishi va farovonligi, shaxs manfaatlarini ro'yobga chiqarishning sharoitlarini, eskirgan tafakkur va ijtimoiy xulq-atvorning andozalarini o'zgartirish respublikada amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir. Xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlar asosida, zamonaviy manaviyat, iqtisodiyot, fan, texnika va texnologiyalarning yutuqlari asosida kadrlar tayyorlashning mukammal tizimini shakllantirish O'zbekiston taraqqiyotining muhim shartidir.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi "Ta`lim to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonunining qoidalariga muvofiq holda tayyorlangan bo'lib, milliy tajribaning tahlili va ta`lim tizimidagi jahon miqyosidagi yutuqlar asosida tayyorlangan hamda yuksak umumiy va kasb-hunar madaniyatiga ijodiy va ijtimoiy faollikka ijtimoiy-siyosiy hayotda mustaqil ravishda mo'ljalni to'g'ri ola bilish mahoratiga ega bo'lgan istiqbol vazifalarini ilgari surish va hal etishga qodir kadrlarning yangi avlodini shakllantirishga yo'naltirilgandir.

Insonga tashqi muhitdan ijobiy ta'sir qiluvchi eng kuchli omil – ovqatdir. Ovqatlar turli oziq mahsulotlaridan tayyorlanadi. Bu mahsulotlarga oshpazlik ishlovi berilgach, ularda fizik-kimyoviy o'zgarishlar sodir bo'lib, ana shu o'zgarishlar ovqatni hazm qilishda, o'zlashtirishda katta yordam beradi.

Sog'lom avlodni tarbiyalash uchun esa ovqat tayyorlash jarayonini, ovqatlanish rejimi, me'yorini, madaniyatini o'rgatish muhim ahamiyatga ega.

Mehnat ta'limi bo'yicha Davlat ta'lim standarti pazandachilik yo'nalishida talabalar oziq-ovqat mahsulotlariga ishlov berish oshpazlik va qandolatchilik asoslari, oziq-ovqat mahsulotlarining inson hayotidagi o'rni, hususiyatlari, to'yimliligi, turlari, ovqatlanish me'orlari va tarkibi, taomlarning turlari, milliy taom va boshqa millat taomlari, oziq-ovqat sanoati ishlab chiqaradigan mahsulotlar turlari to'g'risida chuqur bilimlarni berilishi talab qilinadi.

Har qanday masalliqni lazzatli va foydali taomga aylantirish pazandaning mahoratiga bog'liqdir. Taom tayyorlash jarayoni ham ilmga asoslangan bir san"atdir. Ovqat tayyorlash jarayoni fani – oziq-ovqat tovarshunosligi, ovqatlanish fiziologiyasi, ovqatlanish sanitariyasi va gigienasi ovqatlanishni tashkil etish, ovqat tayyorlash asbob va jihozlari kabi fanlar bilan bog'liq holda o'rgatiladi.

Taom tayyorlashda pazandachilik mahsulotlarini tayyorlashda talabalarning badiiy didini ijodkorligini tarbiyalashga alohida ahamiyat berish kerak.

Ushbu qo'llanmada ana shu vazifalarni amalga oshirish ko'zda tutiladi.

I BOB
MAHSULOTLARGA BIRINCHI PAZANDALIK ISHLOVI BERISH

1.1. Sabzavotlarga birlamchi ishlov berish

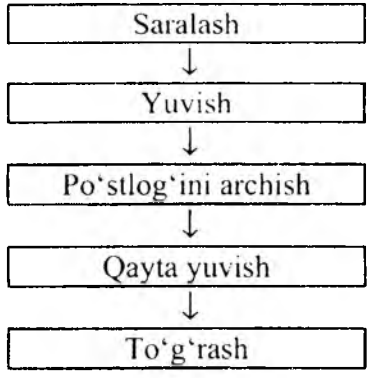
Sabzavotlar ovqatlanishda alohida o'rin tutadi. Sabzavotlar organizmga darmondorilar, mineral moddalar, uglevodlar, organik kislotalar yetkazib beradi.

Sabzavotlar ovqat hazm qilishda, oshqozondan shira ajralishida, ichak faoliyatining yaxshilanishida, organizmda kasal tarqatadigan mikroorganizmlarni yo'qotishda muhim ahamiyatga ega.

Sabzavotlar tarkibidagi rang beruvchi, xushbo'y hid va ta'm beruvchi moddalar taomni rangini chiroyli qilishda, ta'mini xushbo'y qilishda, ishtahani ochishda katta yordam beradi.

Ba'zi sabzavotlar – sarimsoqpiyoz, piyoz, turp, sholg'om, achchiq qalampir tarkibida organizmdagi kasal tarqatuvchi mikroblarni yo'qotadigan yoki ularni rivojlanishini to'xtatib qo'yadigan fitonsidlar bo'ladi.

Sabzavotlardan turli taomlar tayyorlash uchun avval ularga birinchi pazandalik ishlovi beriladi. Sabzavotlarga birinchi pazandalik ishlovi berish jarayoni quyidagilardan iborat:



Saralash. Sabzavotlardan taomlar tayyorlashda ularni sifati, hajmi, miqdoriga ko'ra saralab olinadi.

Sabzavotlarni ularga yopishgan qum va tuproqlardan maxsus vannalarda yuvib tozalanadi. So'ngra ustki qalin po'stlogidan archib tozalanadi.

Sabzavotlarni archishda chiqitni kamaytirishga, ular tarkibidagi qimmatli moddalarni saqlab qolishga harakat qilinadi.

Po'stlog'idan tozalangan sabzavotlar yana qayta oqib turgan suvda yuviladi. So'ngra sabzavotlar to'g'raladi. Sabzavotlarni to'g'rash ularni bir tekisda pishishiga yordam beradi, taomlarga chiroyli ko'rinish berib, ta'mini yaxshilaydi. Sabzavotlarni tayyorlanadigan taomning asosiy masallig'i shakliga mos ravishda to'g'raladi.

Sabzavotlarni to'g'rashda oddiy va murakkab usullardan foydalaniladi. Oddiy usulda to'g'rash usullariga:

1. Somoncha.
2. To'g'ri to'rtburchak uzunchoq.
3. Kubikchalar.
4. Parrak-parrak.
5. Tilim-tilim.
6. Pallacha.

Sabzavotlarni tug'rash usullari 1-rasmda ko'rsatilgan.

Bundan tashqari, piyoz halka va yarim halqa shaklida to'g'raladi. Murakkab to'g'rash usullari yaxna taomlarni, salatlarni, gazaklarni tayyorlashda yoki bezatishda qo'llaniladi.

Ularga: bochkasimon, sharsimon, burama, yulduzcha, tojsimon, tabiatdagi turli gullar, barglar ko'rinishida to'g'raladi. Murakkab usulda to'g'rashda maxsus pichoq va moslamalardan foydalaniladi.

Kartoshkaga ishlov berish.

Kartoshka kraxmalga boy, oqsil, uglevod, mineral moddalar, S va V darmondorilarga ega.

Taom tayyorlashda kartoshkaning po'sti yupqa, kam ko'zanakli navlaridan foydalangani ma'qul.

Kartoshka qo'lda yoki umumiy ovqatlanish korxonalarida maxsus kartoshka tozalagich mashinalarda tozalanadi. Sifati va miqdori bo'yicha saralanib olingan kartoshkalar maxsus vannalarda ustki tuproqlardan yuvib tozalanadi.

Kartoshkani po'stlog'idan pichoq yordamida yupqa qilib archib tozalanadi, ko'zchalari pichoq uchi yordamida o'yib tozalanadi, so'ngra kartoshka oqib turgan sovuq suvda yuviladi va kerakli shakllarda to'g'raladi. Kartoshka taom turiga ko'ra somoncha, to'g'ri to'rtburchak, uzunchoq, kubcha, pallacha, parrak-parrak shakllarda to'g'raladi.

a). Ildizmevali sabzavotlarga ishlov berish

Ildizmevali sabzavotlar tarkibida uglevodlar, darmondorilar, rang va hid beruvchi ekstraktiv moddalar ko'p bo'ladi.

Ildizmevali sabzavotlardan sabzi, lavlagi, turp, sholg'om, rediska ko'p ishlatiladi. Bu sabzavotlar saralanib olingandan so'ng, ustki tuproqlardan yuviladi va po'sti yupqa qilib pichoq yoki qirg'ich yordamida archiladi, so'ngra oqib turgan sovuq suvda yuviladi va taom turiga ko'ra kerakli shakllarda to'g'raladi. Ildizmevali sabzavotlar asosan: somoncha, parrak-parrak, kubcha , tilim-tilim, shuningdek murakkab usulda pichoq yoki maxsus moslamalar yordamida yulduzcha, tojsimon, atirgul, tabiatdagi turli shakldagi gullar, spiralsimon ko'rinishda to'g'rash mumkin. Bu to'g'rash usullari asosan taomlarni bezatishda ko'llaniladi.

b).Karamlarga ishlov berish

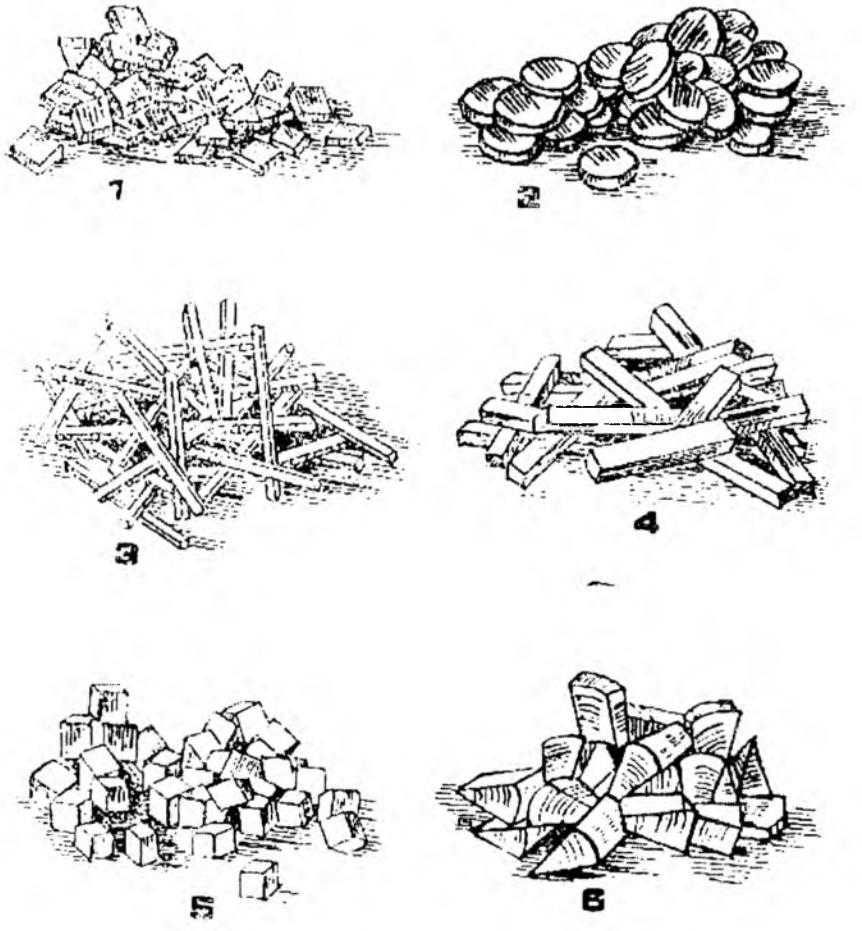
Karamlar tarkibida S, K darmondorilari, mineral moddalar, oqsil, uglevodlar bo'ladi. Karamlar qizil o'zakli,oq o'zakli, savoyi karami, gul karam turlariga bo'linadi.

Oq o'zakli, qizil o'zakli, savoyi karamlari ustki ifloslangan barglari, ustki o'zagi olib tashlanib, yuviladi. Gul karamni bir oz qoraygan, ifloslangan yerlari pichoq yordamida qirib tashlab yuviladi. Agar gul karam zararkunanda hashoratlar bilan zararlangan bo'lsa, tuzli sovuq suvga botirib olinadi.

Karamlar somoncha, pallacha, kvadrat shakllarida to'g'raladi. Karam do'lma uchun uning o'zagi o'yib olinib yuviladi va tuzli qaynab turgan suvga solib yarim tayyor holgacha qaynatiladi va suvdan olinib, sovitilib barglari ajratiladi, qalin o'zagi qirqib olinib, bir tekis bir xil kattalikda barglari yoyilib, unga qiyma o'raladi.

v).Piyozlarga ishlov berish

Piyozlar tarkibida o'tkir hid va ta'm beruvchi efir moylari, S darmondorisi bo'ladi. Piyozlar bosh piyoz, sarimsoq piyoz, ko'k piyoz turlariga bo'linadi. Bosh piyoz saralanib olingandan so'ng ildiz tomoni qirqib olinib, qurigan po'stlari ajratib olinadi va sovuq suvda yuviladi.



1-rasm. *Kartoshkani oddiy usulda kesish: 1-tilim-tilim; 2-parrak-parrak; 3-somoncha; 4-tog'ri-to'rtburchakli uzunchoq; 5-kubik; 6-pallacha.*

Piyozni faqat ishlatishdan oldin to'g'rash kerak, oldindan to'g'rab qo'yilsa efir moylari uchib ketadi va so'lib qoladi. Bosh piyoz asosan xalqa va yarim halqa shakllarida to'g'raladi.

Qiyma tayyorlash uchun yupqa, mayda qilib to'g'raladi yoki chopqida chopiladi. Ko'k piyozni ildizi kesib olinib, ustki so'ligan, sarg'aygan barglari olib tashlanadi, sovuq suvda yuviladi.

Sarimsoq piyozni ildizi kesib olinib, pallacha donachalariga ajratiladi va ustki po'stlog'idan tozalanib yuviladi.

g).Mevali sabzavotarga ishlov berish

Mevali sabzovotlarga pomidor, baqlajon, qalampir kiradi. Ular tarkibida karotin, uglevodlar, S, V darmon dorilari bor.

Pomidor katta kichikligi, pishish darajasiga qarab saralanadi, sovuq suvda yuviladi, band tomoni kesib olib tashlanadi. Yortacha va mayda pishgan pomidorlar salatlar uchun, yirik ezilgan pomidorlar taomlarga qovurilib ishlatiladi.

Baqlajon saralanib band tomoni kesilib yuviladi, katta baqlajonlarning po'sti tozalanadi, parrak-parrak, kubik shakllarida kesib taomlarga ishlatiladi.

Achchiq va shirin qalampirlar saralanadi, yuviladi, urug'i olib tashlanib yana yuviladi. Taomlar turiga ko'ra somoncha, mayda kubcha shakllarda to'g'raladi.

1.2. Baliqqa ishlov berish

Baliqdan tayyorlangan taomlar yuqori biologik qimmatli oqsillarning manbai hisoblanadi. Baliq oqsili tuzilishiga ko'ra kishi tanasida oson va tez hazm bo'ladi, yangi to'qimalarni hosil qiladi. Baliq yog'i tarkibida A, D darmondorilari borligi bilan qimmatlidir. Baliq yog'i tez eriydi va organizmda yengil hazm bo'ladi.

Baliq tarkibida fosrfor, natriy, kalsiy, kaliy mineral moddalari, yod, mis, marganis kabi mikroelementlari bor. Taom tayyorlashda turli oilalarga mansub bo'lgan baliqlar ishlatiladi.

Okun oilasida olabug'a, sudak, dengiz okuni, yersh kabi baliqlar go'shti mazali, yog'siz, qiltanoqlari kamligi bilan qadrlanadi. Losos oilasidagi baliqlar yog'li nozik go'shtli, qiltanoqlari bo'lmasligi bilan farqlanadi.

Osyotr oilasidagi osyotr, sevryuga, beluga, ship, kaluga, sterlyad baliqlari yog'li, mazali, mayin to'qimali bo'ladi. Cho'rtan baliq oz qiltanoqli, terisi oson shilinuvchi bo'ladi.

Karp oilasidagi baliqlar eng ko'p istemol qilinib ularga karp, sazan, do'ngpeshona, qizilko'z, xek, leshch kabi baliqlar kiradi. Ularning go'shti mayin, xushxo'r, o'rtacha yog'li, lekin mayda qiltanoqlari ko'p bo'ladi.

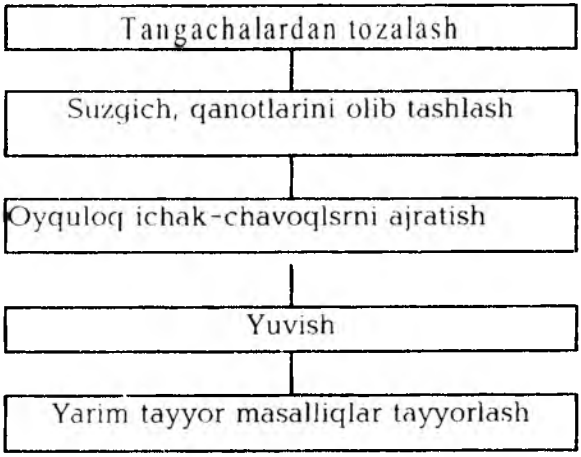
Baliqlar umumiy ovqatlanish korxonalariga tirik, sovutilgan va muzlatilgan holda keltiriladi. Bundan tashqari tuzlangan, konservalangan, dudlangan baliqlar yaxna taom va gazaklar tayyorlashda ishlatiladi.

Tirik baliqni ozuqaliq qiymati yuqori bo'ladi, sovutilgan baliqning ichki harorati 1^{0}S dan 5^{0}S gacha bo'ladi. Muzlatilgan baliq ichki harorati 8^{0}S dan 6^{0}S gacha bo'ladi. Muzlatilgan baliqni muzdan tushirish uchun $10-15^{0}$S haroratdagi suvga 2-4 soat solib qo'yiladi. Bunda 1kg baliqqa 2 litr hisobida suv olinishi kerak. Baliq tarkibidagi mineral moddalar suvga chiqib ketmasligi uchun 1 litr suvga 7-13 gramm hisobida tuz solinadi.

Baliqqa ishlov berish keltirilgan baliq turlariga ko'ra 3 turga bo'lanadi: tangachali baliq, tangachasiz baliq va tikanakli baliqqa bo'linadi.

a). Tangachali baliqlarga ishlov berish

Tangachali baliqqa birlamchi pazandalik ishlovi berish jarayoni quyidagilardan iborat:



Baliqni tangachalaridan maxsus qirg'ich yoki pichoq yordamida dum tomonidan bosh tomoniga qaratib qirib tozalanadi. Baliq sirg'anib ketmasligi uchun maxsus qo'lqop yordamida dumidan ushlab turiladi.

Baliqni suzg'ich va qanoatlarini olib tashlash uchun suzgich qanot atrofi terisi ikki yoqlama bir oz kesilib dum tomonidan teri bilan birlashgan qismidan bosh tomonga qarab kesib olinadi. Ularni ehtiyotkorlik bilan chopib olish ham mumkin.

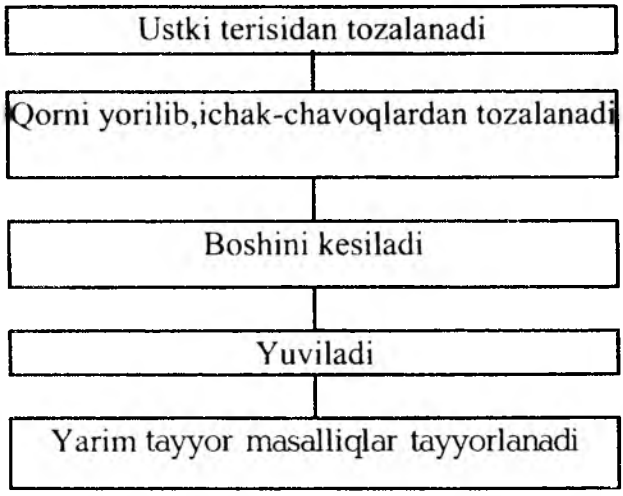
Baliq boshidagi oyquloq qopqoqlari ikki chetidan bir oz kesiladi, qopqog'i ko'tarilib, ichidagi oyquloq maxsus ingichka pichoq yordamida kesib olinadi. Baliqning ko'zi ham olib tashlanadi.

Ichak-chavoqlaridan tozalash uchun baliq bosh tomonini o'zingizga qaratib qorin suzgich qanotlari o'rtasidan kesib, bo'yi bo'ylab qorni yoriladi, so'ng ichidagi ichak-chavoqlari olib tashlanadi, bunda o't pufagi yorilib ketmasligi kerak. Baliq qorni ichidagi qora terisi tozalanadi, so'ngra oqib turgan suvda yaxshilab yuviladi.

b). Tangasiz baliqqa ishlov berish

Tangasiz baliqlarga laqqa baliq, zubatka, ilonbaliq, beldyuga kiradi. Tangasiz baliq usti shilimshiq modda bilan qoplangan bo'lib, terisi qalin, ko'pincha qora rangda va bemaza bo'ladi. Shu sababli ularning terisi shilib tashlanadi.

Tangasiz baliqqa ishlov berish jarayoni quyidagilardan iborat:



v). Osyotr oilasidagi baliqlarga ishlov berish

Osyotr baliqlarida suyak skletlari bo'lmaydi, ustida tangachalar o'rnida bir necha qator tikanaklari bo'ladi. Umumiy ovqatlanish korxonalariga bu baliqlar ko'pincha muzlatilgan holda keltiriladi. Ularni muzdan tushirish uchun stol ustiga qorni yuqoriga qilib bir qator terilib xona haroratida 4-10 soat davomida ochiq havoda qo'yib qo'yiladi.

Muzdan tushirilgan baliqni boshi qirqib olinadi, so'ngra vizigasi ajratib olinadi. Viziga – baliq kemirchak suyaklari ichida oq arqonga o'xshash dag'al umurtqasi hisoblanadi. Vizigani ajratish uchun dum suzg'ich qanoti terisi bilan birlashgan yeridan yuzaki kesilib, bir ikki burab dumi asta-sekin tortiladi.

Baliqni ichki a'zolaridan tozalanadi. Osyotr oilasidagi baliqlarni suyakli qalqonchalardan oson tozalash uchun qaynoq suvga 3-5 daqiqa botirib olinadi. Bunda baliq terisi va tikanagigina suvga to'la botirilishi kerak. Shundan so'ng baliq taxtakachga terisini yuqoriga qaratib qo'yilib shu zahoti pichoq yordamida yon, qorin va mayda qalqonchalari tozalanadi. Tozalangan baliq sovuq suvda yuviladi. Demak, osyotr oilasidagi baliqlarni tozalash jarayoni quyidagilardan iborat bo'ladi:

g). Baliqdan yarim tayyor masalliqlarni tayyorlash

Baliqlarni qaynatib, qovurib, duxovkada yopib pishirish uchun yarim tayyor masalliqlar tayyorlanadi.

Baliqni qaynatib pishirish uchun tozalangan baliq to'qimasiga nisbatan to'g'ri burchak ostida kesilishi kerak. Baliq terisi 2-3 yeridan kesib qo'yiladi, bunda u o'z shaklini yo'qotmaydi.

Baliqni qovurish uchun tozalangan baliq to'qimasiga nisbatan 30° burchak ostida kesiladi, bunda baliq bo'laklari tekis, keng yuzaga ega bo'lib bir tekis qovuriladi.

Baliqni qovurish vaqtida undagi suyuqlik, oziq moddalarni yo'qolishini kamaytirish, yuzida bir tekis qobiq hosil qilish uchun urvoqga bulanadi. Urvoq uchun un, non urvog'i, klyar – suyuq hamir ishlatish mumkin. Un urvog'i uchun 1 navli bug'doy uni ishlatiladi. Baliqni unga bulashdan oldin mayda tuz sepiladi.

Non urvog'i bir oz suvi qochgan non somoncha mayda kubik holda kesiladi. Urvoq tayyorlangan mahsulotga yaxshi yopishishi uchun lezon ishlatiladi. Lezon – xom tuxum suv bilan ozroq tuz qo'shib atalab tayyorlanadi.

Baliqni ko'p yog'da qovurish uchun suyaksiz, terisiz lahmlari ishlatiladi. Ularni klyarda bulanadi. Klyar tayyorlash uchun xom tuxum suvga solib atalanadi, ozgina tuz, un qo'shib suyuq hamir tayyorlanadi. Bo'laklarga bo'lingan baliq lahmiga mayda tuz sepilib klyarda bulanadi.

Baliqdan kotlet massasini tayyorlash.

Kotlet massasini tayyorlash uchun baliqning suyaksiz, qiltanoqsiz, terisiz sof lahmini kichik bo'laklarga kesib, go'sht qiymalagichdan o'tqaziladi.

Bo'g'doy noni suvda bo'ktiriladi va suyuqligi bilan baliq qiymasiga aralashtirib yana bir marta go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Unga tuz, murch qo'shib yaxshilab pishitiladi. Tayyorlangan massa 60 gr lik bo'laklarga ajratiladi va kotlet shakli berilib non talqonida bulanadi.

Kotlet massasidan bundan tashqari bitochka, teftel, rulet tayyorlash mumkin. Bitochka – kotlet massasidan tayyorlanib, diametri 6 sm, qalinligi 2 sm li yassi dumaloq shakl beriladi va non talqonida bulanadi.

Teftel – diametri 3 sm shar shaklida tayyorlanib, bir kishiga 3-4 donadan beriladi. Teftel uchun, kotlet massasini tayyorlashda non o'rniga mayda chopilib jazlangan piyoz qo'shish mumkin. Teftel unga bulanadi.

Rulet – bir necha kishiga mo'ljallangan bo'lib, ichiga qiyma joylab tayyorlanadi. Uni tayyorlash uchun xo'llangan sochiq yoki dokaga baliq

kotlet massasi 1, 5 sm qalinlikda 20 sm kenglikda, to'g'ri to'rtburchak shaklda yoyiladi. O'rtasiga butun uzunlik bo'yicha qiyma qo'yilib, chetlari sochiq yoki doka yordamida baton shaklida ko'tarib birlashtiriladi, yog'lanib, urvoq sepilgan duxovka patnisiga choki pastga qilib qo'yiladi.

Qiymasiga pishgan tuxum to'g'ralib, jazlangan piyoz, tuz, murch qo'shish mumkin.

1.3. Go'shtga ishlov berish

Go'sht va go'sht mahsulotlari juda muhim oziq-ovqat mahsuloti hisoblanadi, chunki ular tarkibida to'la qimmatli oqsillar, yog'lar, mineral moddalar, ekstraktiv hid va ta'm beruvchi moddalar, A, D, RR va V guruhidagi darmondorilar bor.

Go'sht to'qimalari muskul, birlashtiruvchi, suyak va yog' to'qimalaridan iborat.

Muskul to'qimalari – go'shtdagi asosiy to'qima. Uning tarkibida 18-20% oqsil, 2-3% yog', 1-1, 5% uglevodlar, 1-2% azotli ekstraktiv moddalar, 0, 7-1, 5% mineral moddalar, 72-80% suv bo'ladi. Muskul to'qimasida asosan to'la qimmatli oqsillar – miozin, aktin, miogen, globulin, mioglobin bor. Ichki, harakati kam, suyakka yopishgan muskul to'qimasi tolalari ingichka, mayin bo'lib, yuqori oziqlik qiymatga ega. Bo'yin, qorin, paychoq muskul to'qimalar tolalari esa qattiq, dag'al ko'rinishga ega.

Yog' to'qimasi yog' xujayralaridan iborat. Mollarda yog' teri ostida ichki organlar atrofida, qorin bo'shlig'ida (charvida) muskul orasida to'planadi.

Turli hayvon turlarida yog' to'qimalar miqdori har xil bo'lib, bu molning zotiga, yoshiga bog'liq. Yog' to'qima tarkibida 70-97% yog', 0, 5-7, 2% oqsil, 2-2, 1% suv va vitamin ye bo'ladi.

Birlashtiruvchi to'qima – to'liq bo'lmagan sifati past kollagen va elastin oqsillaridan tashkil topgan. Go'shtda birlashtiruvchi to'qima qancha ko'p bo'lsa, go'sht qattiq, ozuqlik qiymati past bo'ladi.

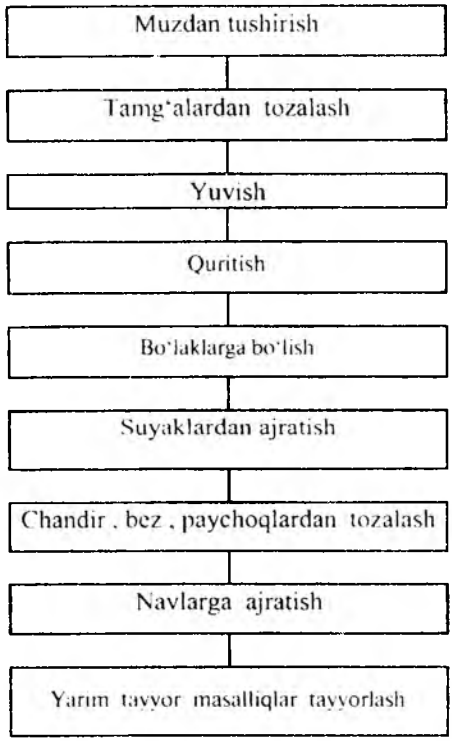
Suyak to'qimasi – hayvonlarning skletini tashkil etadi. Uning tarkibida 14-50% mineral moddalar, 6-30% yog', sho'rvaga yoqimli ta'm va xushbo'ylik beradigan ekstraktiv moddalar, suv, 15-33%, 14-25% kollagen oqsili bor.

So'yilgan mollarning suyagi sho'rva pishirishda, dirildoq tayyorlashda, jelatin, ilik yog'i olishda ishlatiladi.

Umumiy ovqatlanish korxonalariga go'shtlar sovutilgan va muzlatilgan

holda keltiriladi. Mol go'shti ikki yoki to'rtga, qo'y buzoq go'shti butun holda keltiriladi. Go'shtni qabul qilishda semizlik darajasi va veterinar – sanitariya ko'rigidan o'tganligi tekshiriladi.

Go'sht muzlatilgan bo'lsa, unga ishlov berish jarayoni quyidagilardan iborat:



Sovitilgan go'shtlar dastlabki ishlov jarayonidan o'tkazilmaydi.

Go'shtni muzdan tushirish. Go'shtlar muzlatilganda to'qimalari orasidagi suyuqliklar muz kristallari ko'rinishida bo'ladi. Go'sht muzdan tushirilganda bu suyuqliklarni yana to'qimalar orasiga suriladi. Go'sht ma'lum bir sharoit va usulda muzdan tushirilmasa, erigan suyuqlik go'sht tarkibidan tashqariga oqib chiqib ketishi va go'shtning ozuqlik qiymati kamayishi mumkin. Shu sababli go'shtni asta-sekin past haroratda muzdan tushiriladi. Go'sht uy sharoitida muzxonadan olinib, sovutgichning pastki BOB.ida $-0+4^0$S da sekin-asta 12-24 soat davomida muzdan tushirilishi kerak. Shunda go'shtdagi muz

kristallari asta-sekin erib, go'shtning o'ziga shimiladi va uning dastlabki sifati saqlanadi. Agar muzdan tez tushirilsa, muz kristallari tez erib, go'shtga shimilmay oqib yotadi va go'sht qattiq, sifatsiz bo'lib qoladi.

Go'shtni suvda muzdan tushirish mumkin emas, chunki go'sht tarkibidagi ozuqa moddalar eritilayotgan suvga chiqib ketadi.

Muzdan tushgandan so'ng go'shtdagi tamg'alar ifloslangan, qoni qotib qolgan joylari kesib olib tashlanadi. Go'shtni ust qismidagi ifloslangan joylari maxsus vannalarda cho'tkalardan foydalangan holda oqib turgan suvda yuviladi.

Yuvib tozalangan go'sht ilgakka osilgan holda yoki paxtadan tayyorlangan mato bilan artib quritiladi.

a). Mol go'shtini bo'laklash va navlarga ajratish

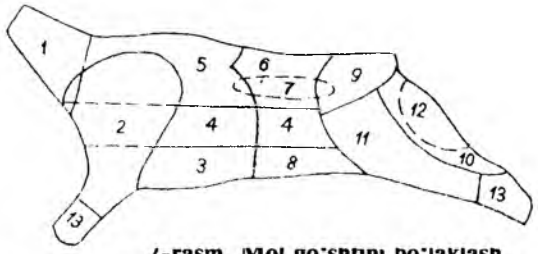
Go'shtni bo'laklash, suyaklardan ajratish va navlarga ajratishdan maqsad, pazandalikda u yoki bu taom uchun ishlatishga mo'ljallangan go'shtni ajratib olishdan iborat. Uzunasiga ikkiga bo'lingan mol go'shti tanasi sxema asosida bo'laklarga bo'linadi (2-rasm).

Mol go'shti bo'laklarga bo'linib, suyaklardan ajratilgandan so'ng, ular tarkibidagi birlashtiruvchi to'qimalariga qarab pazandachilikda ishlatish uchun navlarga ajratiladi. Birlashtiruvchi to'qimalari ko'proq bo'lgan go'sht qaynatib, dimlab pishirishga, birlashtiruvchi to'qimalari kam bo'lganlari qovurish uchun ishlatiladi. Sifatiga ko'ra mol go'shti 3 ta navga bo'linadi.

I navga: pushtimag'iz qalin va yupqa taliq qismi, sonning yuqori va ichki qismi.

II navga: kurak,kurak osti, to'sh, qovurg'a, sonning yon va tashqi bo'lagi.

III navga: bo'yin, peshnob, paychoqlar kiradi.



2-rasm. Mol go'shtini bo'laklash

1-buyin qismi,2-kurak qismi,3-to'sh qismi,4-biqin qismi,5-qalin taliq qismi,6-yupqa taliq qismi,7-pushtimagiz,8-peshnob,9-sonning yuqori qismi, 10-sonning sirti, 11-sonning yonbosh qismi, 12-sonning ichki qismi, 13-paychoqlar.

Pushtimag'iz – juda mayin to'qimali go'sht bo'lib, uni butun, porsiyalarga bo'lib qovurish uchun ishlatiladi.

Qalin va yupqa taliq – yirik bo'lak holida, porsiyalangan bo'lakka bo'linib, sof yoki urvoqqa bulanib yoki mayda to'g'ralib qovurish uchun ishlatiladi. Sonning yuqori va ichki qismi – yirik bo'laklarga bo'linib, dimlab pishiriladi mayda bo'laklarga bo'lib qovurib pishiriladi.

Sonning tashqi va yon qismlari qaynatib pishirish, mayda to'g'rab dimlab pishirish uchun ishlatiladi.

Kurak, kurak osti, to'sh, qovurg'a go'sht bo'laklari mayda bo'laklarga bo'linib, qaynatib, dimlab pishiriladi.

Bo'yin, peshnob, paychoqlar – tarkibida biriktiruvchi to'qimalar juda ko'p bo'lganligi sababli ulardan qiymali taom yoki qiymali yarim tayyor masalliqlar tayyorlashda ishlatiladi.

b). Mol go'shtidan yarim tayyor masalliqlar tayyorlash

Mol go'shtidan tayyorlanadigan yarim tayyor masalliqlar xajmiga ko'ra yirik bo'lakli, porsiyalangan, mayda bo'lakli qilib tayyorlanadi. Tayyorlanish usuliga qarab sof, urvoqqa bulangan va qiymalangan turlarga bo'linadi.

Yarim tayyor mahsulotlarni tayyorlash jarayonida kesish, to'qmoqchada urish, paylarni kesish, urvoqqa bulash, ichiga ziravorlab tiqib pishirishga tayyorlash, marinadlash, surlash kabi ishlov berish jarayonlaridan o'tkaziladi.

Kesish – go'sht to'qimasi holatiga qarab to'g'ri burchak yoki 40-45° burchak ostida kesiladi. Bunda porsiyalangan bo'laklar yaxshi ko'rinishga ega bo'ladi va kam qisqaradi.

To'qmoqchada urish – bo'laklarga bo'lingan go'shtni oldindan suvga bo'ktirib qo'yilgan to'qmoqcha bilan uriladi. Bunda go'shtdagi birlashtiruvchi to'qima uzilib, go'sht yuzaga tekislanadi, kengayadi, bo'lakka tegishlicha shakl beriladi.

Paylarni kesish – paylar bir necha yerdan kesiladi. Bundan maqsad porsiyalangan go'shtga issiqlik ishlovi berganda u o'z shaklini saqlab qolishini ta'minlaydi.

Urvoqqa bulash – go'shtdagi sharbatning oqishini va namlikni bug'lanishini kamaytirish maqsadida uni urvoqqa bulanadi. Gushtni urvoqqa bulashdan avval lezonga botiriladi. Bunda urvoq yarim tayyor masaliqqa yaxshi yopishadi.

Yaxna go'shtlarni tayyorlashda go'shtning ichiga ziravorlar tiqib pishirishga tayyorlanadi. Buning natijasida go'shtning ta'mi, xushbo'yligi oshadi.

Marinadlash – go'shtni mayda to'g'ralgan holda marinadlanadi. Natijada go'shtning birlashtiruvchi to'qimalari yumshaydi, ta'mi, xushbo'yligi oshadi.

Surlash – go'shtni tuzlab, ziralab, ochiq havoda qotirib qo'yiladi. Bunda u xushxo'r, xushbo'y bo'ladi.

Go'shtdan qiyma tayyorlash.

Qiyma qilinadigan go'sht mayda kubcha shaklida to'g'raladi yoki go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Bosh piyoz mayda qilib to'g'raladi yoki chopqida chopiladi va go'sht qiymasiga aralashtiriladi. Qiyma yumshoq, mazali chiqishi uchun unga charvi, go'sht orasidagi yoki dumba yog'lari qo'shiladi.

Tayyorlangan qiyma tuzi rosalanadi, ziravorlardan – zira, kashnich urug'i, murch qo'shiladi.

Go'shtdan kotlet massasini tayyorlash.

Go'sht mayda bo'laklarga bo'linib, go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. oq bo'lka non suvda bo'ktirilib, qiymaga aralashtiriladi, tuzi rostlanadi va yana bir marta go'shtqiymalagichdan o'tkaziladi. Kotlet massasi qovurish vaqtida yorilib ketmasligi uchun yaxshilab pishitiladi. Ta'bga ko'ra ziravorlar qo'shiladi.

1-jadval.

Mol gushtini navlariga kura yarim tayyor masalliklar tayyorlash.

№	Yarim tayyor masaliq turi	Go'sht navlari		
		I	II	III
1.	Yirik bo'lakli	Yaxna go'sht, norin, palov, rostbif	Yaxna taom uchun, yaxna to'sh palov	dirildoq
2.	Porsiyalangan	Bifshteks, lahm, lanjet	Antrekot, romshteks	-
3.	Mayda bo'lakli	Kabob, qovurdoq, befstrogan, dimlama	Jarkop, quyuq va suyuq taomlar	Sho'rvalar
4.	Qiymali	Kabob, manti, somsa, chuchvara, bifshteks, shnisel	Tefteli, kifta, frikadelka, do'lma	Frikadelka, tefteli
5.	Kotlet massasi	-	Kotlet, rulet, bitochka, zraza, tuxum-do'lma	Kotlet, bitochka, zraza

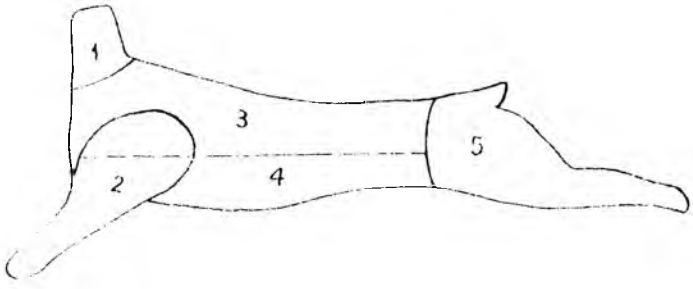
v). Qo'y go'shtini nimtalash va navlarga ajratish

O'zbek pazandachiligida qo'y go'shti juda keng qo'llaniladi. Qo'y go'shti

Y-6518/2

umumiy ovqatlanish korxonalariga butun tana holatida keltiriladi. Go'shtni nimtalash uchun tos suyagi bilan bel umurtqasi birlashgan yerdan ko'ndalangiga bo'linib old va orqa bo'laklarga ajratiladi.

Qo'yning old qismi kurak bo'yin, to'sh, biqin qismlarga ajratib olinadi. Orqa qismi – son bo'lagi tos suyagi birlashgan yeri va umurtqa suyagi bilan birlashgan yerlaridan chopilib ikkiga ajratiladi (3-rasm).



3-rasm. Qo'y go'shtini nimtalash.

1-bo'yin qismi, 2-kurak qismi, 3-biqin qismi, 4-to'sh qismi, 5-son qismi.

Bo'laklarga bo'linib, suyaklardan ajratilgan qo'y go'shti pazandalikda ishlatilishiga qarab navlarga ajratiladi:

I navga: son, biqin qismi.

II navga: kurak, to'sh qismi.

III navga: bo'yin qismi, paychoqlar.

Son go'shti – butunligicha qovurish, mayda to'g'rab qovurish, qiyma tayyorlash uchun ishlatiladi.

Biqin qismi – butunligicha qovurish, mayda to'g'rab qovurish, dimlab pishirish uchun ishlatiladi.

To'sh qismi – butun holda qovurish, qaynatish, mayda bo'lakli qilib qovurish, dimlash va qaynatish uchun ishlatiladi.

Kurak – qaynatish, mayda to'g'rab qovurish, dimlab pishirish uchun ishlatiladi.

Bo'yin qismi, paychoqlar – qaynatib pishirish uchun, qiymali mahsulotlar tayyorlash uchun ishlatiladi.

g). Ko'y go'shtidan yarim tayyor masalliqlar tayyorlash

Qo'y go'shtidan qiyma tayyorlash uchun go'shtni mayda kubcha shaklida

to'g'raladi (manti, somsa uchun) yoki go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi (qiyma kabob, chuchvara, frikadelka, sof qiyma kotleti uchun). Bosh piyoz mayda yupqa qilib to'g'raladi va go'sht qiymasiga aralashtiriladi. Qiyma mazali sochilib turadigan bo'lishi uchun charvi, dumba yog'laridan to'g'rab aralashtiriladi. Qiymani xushbo'y qilish uchun ziravorlar – zira, kashnich urug'i, murch solinadi, tuzi rosalanadi.

2-jadval.

Qo'y go'shtidan navlariga ko'ra yarim tayyor masalliklar tayyorlash.

№	Yarim tayyor masaliq turi	Go'sht navlari		
		I	II	III
1.	Yirik bo'lakli	Yaxna go'sht, palov, barra go'sht	Yaxna to'sh palov	-
2.	Mayda bo'lakli	Kabob, quyuq va suyuq taomlar, dimlama	Jarkop, qovurdoq, palov, do'lma, suyuq taomlar	Suyuq taomlar
3.	Qiymali	Kabob, manti, somsa, chuchvara, sof qiyma kotleti	Kabob, manti, chuchvara, do'lma, frikadelka	

1.4. Kalla-pochalarga ishlov berish

Umumiy ovqatlanish korxonalariga savdoga turli hayvon go'shtlari bilan bir qatorda kalla-pocha mahsulotlari ham keltiriladi. Ularga til, yurak, jigar, o'pka, buyrak, miya, kalla, oyoq, dum mahsulotlari kiradi. Ular ozuqlik qiymatiga ko'ra ikki kategoriyaga bo'linadi.

I kategoriyaga: jigar, til, buyrak qirib, ularning ozuqlik qiymati juda yuqori.

II kategoriyaga: qo'y, mol oyoqlari, kallalari, qorin, o'pka, yurak, ichaklari kiradi.

Kalla-pochalar sovitilgan, muzlatilgan hollarda keltiriladi. Kalla-pochalarni xona harorati 15-16°S bo'lgan sharoitda muzdan tushiriladi.

Mol va qo'y kallasi, oyoqlarini junidan ochiq olovga tutib turib kuydirib tozalanadi yoki qaynoq suvga botirilib, juni yulib tozalanishi mumkin. So'ng kallani ikkiga ajratilib, tishlarni qoqib tashlanadi. Oyoqlaridagi tuyoqlarni ajratib olinadi, yaxshilab yuvilib, ustini pichoq bilan yaxshilab qirib tozalanadi va 2-3 soat issiq suvda saqlab qo'yiladi. Pishirishdan avval

yana pichoq bilan qirib tashlab yuviladi.

Jigarga yopishgan o't qopchig'i olib tashlanadi, katta qon tomirlaridan tozalanadi, suvga solingan holda pardasi shilinadi. Qovurish jarayonida qattiq bo'lib qolmasligi uchun avval qaynoq suvga bir oz botirib olib tezda sovitish lozim. Bu qovurilgan jigarning yashil rangga qirib qolishini to'xtatadi.

Tillar yuzidagi ifloslangan qismi pichoqda qirilib, yaxshilab yuvib tashlanadi.

Qorin ichi ag'darilib tashqariga chiqariladi, yuvib tozalangandan so'ng sovuq suvda 8-12 soat bo'ktiriladi, bunda bir necha bor suvi almashtiriladi. Qaynoq suvga botirilib shilimshiq terisi pichoq yordamida qiriladi va yana 2-3 marta suvi almashtirilgan holda bo'ktirilib, qo'lansa hidi ketkaziladi.

Yurak ko'ndalangiga kesilib, laxta qonlari tozalanib, sovuq suvda 1-3 soat bo'ktiriladi, bir necha bor suvda yuviladi. O'pkani yaxshilab yuvilib, qizigan qozonda qovurib olinadi.

Qo'y va mol ichagini charvidan ajratiladi, axlatini siqib chiqariladi, sovuq suv ichak ichidan o'tkazilib yuviladi, so'ngra ichakni ag'darib tuz bilan ishqalab yuvib, shilimshiq moddalardan tozalanadi va ichak o'ngiga ag'dariladi.

Buyrak ko'ndalangiga kesilib, yuzidagi pardasi bilan birga yog'i ham ajratiladi va sovuq suvda 3-4 soat o'ziga xos hidini yo'qotish uchun bo'ktiriladi.

Po'stdumba. Dumbali qo'ylarning po'stdumbasi bir enlik yog'i bilan pichoqda shilib olinadi. Uni issiq suvga 2 soat botirib qo'yiladi, suvi soviganda almashtirib turiladi. Shundan so'ng o'tkir pichoq bilan junini qiriladi. Yana yaxshilab sovuq suvda yuviladi. Juni toza qirilganligiga va yog'iga yopishmaganligiga e''tibor bering. So'ngra po'stdumba tuzlab olib qo'yiladi.

1.5. Parrandalarga ishlov berish

Uy parrandalari umumiy ovqatlanish korxonalariga sovitilgan yoki muzlatilgan holda keltiriladi. Parrandalar patlari yulingan, ichak-chovoqlari chala yoki to'la tozalangan holda keltiriladi. Uy parrandalariga dastlabki ishlov berishdan avval yaxidan tushiriladi, pati yulinadi, tuki kuydiriladi, ichak-chovog'i olib tashlanadi va yuvib yarim tayyor masalliqlar tayyorlanadi.

I. Yaxdan tushirish.

Muzlatilgan uy parrandasini yaxidan tushirish uchun yelka tomonini pastga qilib stol ustiga yoki tokchalarga bir qator qilib terib, xona haroratida muzdan tushiriladi.

II. Patlarini yulish.

Yaxidan tushgan uy parrandasining patlari bo'ynidan boshlab yulinadi. Patlarini yulishda bir necha patni birdan ushlab, tez harakat bilan o'sgan tomonining teskarisiga qarab tortiladi. Terisini shikastlantirmaslik uchun patlar yulinadigan joyga chap qo'l barmoqlari bilan tortib turiladi.

Tovuq va jo'jalarning patini yulish osonlashishi uchun so'yilgan zahotiyoq 70-80° haroratli issiq suvga 30-60 sekund solib qo'yiladi.

III. Tukini kuydirish.

Yulingandan keyin terida yana mayda tuklar qoladi. Ularni ketkazish uchun tanani sochiq bilan artib, sirtiga qora un ishqalab, tutunsiz alangada kuydiriladi. Urvoq bilan ishqalaganda tuklar tik bo'lib, oson kuyadi.

IV. Ichak-chovog'ini olish.

Parrandalarni ichak-chovog'ini tozalashdan oldin tizza bo'g'inidan 1-1,5 sm pastroqdan oyoqlari, birinchi bo'g'inidan qanotlari va bo'yni chopib tashlanadi. Bo'ynini olib tashlashdan oldin yelka tomonidan bo'yin terisi tilinadi, orasidan bo'yin umurtqasini ajratib chopib tashlanadi, bo'yin terining qalin tilingan joyidan uzib tashlanadi, yarmi esa bo'yin chopilgan joyni yopiladigan qopqoq bo'lib qoladi. Shundan so'ng ko'krak qafasining chekkasidan to anal teshigigacha terisi kesiladi. hosil bo'lgan yoriq orqali ichak-chovog'i ichaklari, oshqozoni, o'pkasi, jigari, yuragi olinadi. Qizilo'ngach va jig'ildoni kekirdak orqali sug'urib tashlanadi.

V. Ichak-chovog'i olingan parranda sovuq suvda yaxshilab yuviladi.

a). Parrandalardan yarim tayyor masalliqlar tayyorlash

Butunligicha qaynatish va qovurishga mo'ljallangan uy parrandalari pishirish jarayonida shakli buzilmasligi uchun yoki porsiya bo'laklari kesish qulay bo'lsin uchun ixchamlashtiriladi.

Parrandani uch usulda ixchamlashtiriladi:

1. Cho'ntakcha.
2. Bir ip bilan bog'lash.
3. Ikki ip bilan bog'lash.

"Cho'ntakcha" usulida pastki qismida qornining har ikki tomonida terisi tilinib, "cho'ntakcha" hosil qilinadi, bunga oyoqlarini tiqib qo'yilsa, pishirilganda yoyilib ketmaydi. Qanotlari esa orqasiga qayirib qo'ltiqqa tiqib qo'yiladi.

Bir ip bilan bog'lash.

Parranda tanasini olib yelka tomoni bilan stolga qo'yiladi, oyoqlarini tanaga zichlab qisiladi. So'ngra ip o'tkazilgan nina bilan chap sondan boshlab, ko'krak qismidagi yumshoq eti orqali o'ng songa o'tkaziladi. Endi chap sondagi ipning uchidan ushlab turib ninani tananing tagidan o'tkazib, qoringasanchiladi vaiplarning uchi yelkadabog'ich qilib bog'lanadi.

Ikki ip bilan bog'lash.

Bunda ninani sonning yumshoq eti ko'krakdagi lahm qismi orasidan o'tkazib, so'ng yana chap qanotidan, bo'yin terisi orasidan tilib yelkasidan o'tkaziladi. Bo'yinning kesilgan joyi qoldirilgan laxtak terisi bilan bekitiladi. Shundan so'ng nina ikkinchi qanotdan sanchib o'tkaziladi. Ipning chap sonidagi birinchi uchi qanotdagi ikkinchi uchi bilan bog'lab qo'yiladi.

Uy parrandalari lahm go'shti kievcha-kotlet, shnisel tayyorlash uchun ajratib olinadi. Buning uchun parranda tanasini yelkasi bilan stol ustiga qo'yiladi, oyoqlari gavda bilan birikkan joyidagi lahm go'shti terisi bilan birga kesib olinadi, sonlar esa qayirib ajratiladi. Keyin ko'krakning turtib chiqqan joyi bo'ylab terisi tilinadi va ko'krakning ikki tomoniga shilib tushiriladi. Pichoq bilan ko'krakning avvalo bir tomonidagi lahm go'sht kesib olinadi, so'ngra ayri suyak chopilib, lahm yana qanot suyakchasi bilan birga kesib olinadi. Shunday qilinganda qanot suyaklari va terisi bilan birga katta va kichik lahmi olinadi.

Rasmana tovuq kotletlari uchun tayyorlangan tovuqlarning suyakli lahm go'shtiga kotlet shakli berilib, qovuriladi.

Non talqoniga belangan kotletlar uchun tovuqning katta lahm go'shtiga kichik lahmini qo'yib, chekkalarini yopib, to'qmoqlanadi va mahsulotga kotlet shakli berib lezonga botirib non talqoniga bulab olinadi.

Tovuq go'shtidan shnisel tayyorlash uchun katta lahm go'shti yoyiladi, shnisel shakli beriladi. So'ngra tuz sepib, lezonga botirib olgach, sirtiga ugra shaklida to'g'rab quritilgan non bo'laklari yopishtiriladi va qovuriladi.

Kievcha kotlet uchun tayyorlangan tovuqning yoyilgan suyakli yirik lahm go'shti pichoq bilan paylari qirqilib, uning o'rtasiga qotirilgan sariyog' qo'yilib, uning ustiga kichik lahmi qo'yiladi va chetlari tekislanib kotlet shakli beriladi Uni lezonga bulab mayda somoncha yoki kubik shaklida to'grab ,quritilgan baton non bilan bulanadi.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1. Sabzavotlarga birlamchi ishlov berish jarayoni va to'g'rash usullarini ayting.

2. Sabzavotlarni to'g'rash usullari bo'yicha tabiiy namunalar tayyorlang.

3. Baliqlarga birlamchi ishlov berish jarayonlari qanday?

4. Nima sababdan baliq urvoqqa belanadi? Qanday urvoq turlarini bilasiz?

5. Baliqdan tayyorlanadigan yarim tayyor masaliqlarni ayting.

6. Go'shtga birlamchi ishlov berish jarayoni ketma-ketligini ayting.

7. Go'shtni muzdan qanday tushuriladi?

8. Mol go'shti tanasini bo'laklarga bo'lish chizmasini chizing.

9. Qo'y go'shti tanadini bo'laklarga bo'lish chizmasini chizing.

10. Mol va qo'y go'shtlarini navlarga qanday ajratiladi?

11. Mol va qo'y go'shtlaridan navlariga ko'ra qanday yarim tayyor masalliqlar tayyorlash jadvalini chizing.

12. Go'shtli kotlet massasi qanday tayorlanadi?

13. Parranda go'shtlariga birlamchi ishlov berish jarayonini ayting.

14. Parranda go'shtidan qanday yarim tayyor mahsulotlar tayyorlanadi?

15. Mahsulotlarda birlamchi ishlov berishda qanday sanitariya-gigiena qoidalariga amal qilinadi?

16. Go'shtli yarim tayyor mahsulotlarni saqlash sharoiti va muddatlari qanday?

II-BOB
MAHSULOTLARGA ISSIQLIK ISHLOVI BERISH USULLARI

2.1. Issiqlik ishlovi usullari

Taom va mahsulotlarni Iste'molga tayyorlashda turli issiqlik ishlovi beriladi. Mahsulotlarga issiqlik ishlovi berishning ahamiyati juda katta. Bunda birinchidan mahsulotlar yumshab kishi organizmida oson va tez hazm bo'lish hususiyatiga ega bo'ladi, ikkinchidan, mahsulotlar issiqlik ta'sirida o'zgarib, o'ziga xos bo'lgan yangi hid, maza, ta'm hosil qiladiki, bu oshqozondan shira ajralishiga, taomlarni hazm bo'lishini tezlashtiradi. Uchinchidan, issiqlik ishlovi ta'sirida mashg'ulotlar tarkibidagi zararli mikroorganizmlar yo'qolib, turli kasalliklarni oldi olinadi.

Mahsulotlarga issiqlik ishlovi berishda texnologik rejim buzilsa, mahsulotlar tarkibidagi qimmatli oziq moddalar to'la saqlanmaydi. Vaholanki, ovqat tayyorlash jarayoni fanining asosiy vazifasi mahsulotlar tarkibidagi fizik-kimyoviy o'zgarishlarni to'g'ri aniqlay bilishi, issiqlik ishlov sharoiti, vaqtini, rejimini aniq bilishi, taom tayyorlash jarayoniga qat"iy amal qilishi, yuqori sifatli taom va mahsulotlar tayyorlashni o'rgatishdan iborat.

Mahsulotlarga issiqlik ishlovi berish asosiy va yordamchi usullarga bo'linadi. Asosiy usullar – qaynatish va qovurish usullari bo'lib, ko'pincha, ayniqsa o'zbek milliy taomlarini tayyorlashda bu usullar aralash - kombinasiyalangan holda ishlatiladi.

Issiqlik ishlovining yordamchi usullariga jazlash, ochiq olovda kuydirish kiradi.

Qaynatish - bu mahsulotga suv yoki bug' ta'sirida issiqlik ishlov berish jarayonidir. Mahsulotning pishish vaqti issiqlik ta'siri kuchiga va mahsulot fizik-kimyoviy xususiyatlariga bog'liq.

Qaynatish bir necha turlarga bo'linadi:

1) Ko'p suvda qaynatish.
2) Oz suvda qaynatish.
3) Bug'da qaynatish.
4) Yuqori chastotali tok yordamida isitish.

Mahsulotni ko'p suvda qaynatishda mahsulot idishga solinib yuzasini qoplaguncha, ko'p miqdordagi suyuqlikda qaynatiladi.

Mahsulotni qaynatishda suyuqlikni qattiq qaynatish maqsadga muvofiq emas, chunki bunda suyuqlik bug'lanib kamayadi, mahsulot tarkibidagi yog'ning emulsiyalanishi sodir bo'lib, qaynatma sifatini buzadi. Past darajada

qaynatish natijasida mahsulot trkibidagi suvda eruvchi moddalari erib suyuqlikka o'tadi. Idishni qopqog'ini yopib qaynatilganda issiqlik darajasi 101-102°S ga yetib, mahsulotning pishishi tezlashadi.

Ba'zi taomlarni pishirishda issiqlik darajasi 90°S dan oshmasligi kerak. Buning uchun suv hammomi qo'llaniladi. Bunda isitish asbobi ustiga idishda suv qo'yilib qaynatiladi, boshqa idish ichiga mahsulot solinib, shu suvga qo'yib qaynatiladi.

Oz suvda qaynatish - taomni mahsulotga nisbatan kam bo'lgan suyuqlikda yoki mahsulotning o'z selida qaynatib pishirishdir. Bu usulda asosan tarkibida suvi ko'p bo'lgan mahsulotlar pishiriladi. Mahsulot miqdoriga nisbatan 1/3 miqdorda suv quyilib, idish qopqog'i yopiq holda pishiriladi. Mahsulotning pastki qismi suvda, ustki qismi bug' ta'sirida pishadi. Bunda mahsulot tarkibidagi suvda eruvchi moddalari mahsulotning o'zida ko'proq saqlanib qolinadi.

Bug'da qaynatish – mahsulotni maxsus bug'da pishiruvchi idishga yoki maxsus teshikli patnisga (qasqonga) terib qaynab turgan suv bug'ida idishning qopqog'i yaxshi berkitilgan holda pishiriladi. Bug'da pishirilgan mahsulot o'z shaklini saqlashi bilan birga tarkibidagi qimmatli oziq moddalarni o'zida saqlab qoladi. Shu sababli parxez taomlar tayyorlashda bu usul ko'p qo'llaniladi. Yuqori chastotali tok yordamida isitishning xususiyati oziq-ovqat mahsulotlarining dielektrik xossalaridan foydalanishdir. Mahsulotlarga issiqlik ishlovi berish maxsus yuqori chastotali pechlar SVCh da amalga oshiriladi. Bunda faqat pechga solingan mahsulot isiydi. Idish atrofidagi havo va apparat sovuqligicha qoladi. Yuqori chastotali tok yordamida isitishda mahsulot sirti harorati ichki qavatinikiga qaraganda past bo'ladi, shuning uchun mahsulot yopib pishirilgan mahsulot ta'mini oladi.

Yuqori chastotali tok yordamida mahsulot oddiy usulda pishirilganga nisbatan 4-10 marta tez pishiradi. Bunda mahsulot o'zining qimmatli oziq moddalarini yo'qotmaydi, kuyib ketmaydi.

Qovurish – mahsulotni yog' yordamida yoki yog'siz issiqlik ta'sirida yuzida qizg'ish qobiq hosil qilish jarayonidir.

Mahsulotni qovurish jarayonida tarkibidagi suyuqlik bug'lanib, uning sirtida qizg'ish qobiq hosil qiladi. Qovurishda yog' muhim rol o'ynaydi.

Yog' mahsulotga issiqlik bir xilda ta'sir etishini ta'minlaydi, mahsulotni kuyishdan asraydi, mahsulotni ta'mini, hidini yaxshilab, uning to'yimliligini oshiradi.

Qovurish usullariga:

1. Asosiy usulda qovurish.
2. Ko'p yog'da qovurish.
3. Qovurish shkaflarida qovurish.
4. Ochiq olovda qovurish.

5. Infra-qizil nur yordamida qovurish.

Asosiy usulda qovurish.

Mahsulotni o'ziga nisbatan kam (5-10%) yog'da qovurishdir. Bunda mahsulot 150-190^{0}S gacha qizdirilgan yog'da avval bir tomoni qizartirilib, keyin ikkinchi tomoni qizartirib qovuriladi. Agar mahsulotlar mayda bo'lsa, aralashtirib kovlab turib qovuriladi. Qovurish uchun qalinligi 5 mm li cho'yan tova yoki qozonlardan foydalaniladi.

Ko'p yog'da qovurish.

Mahsulotni o'ziga nisbatan 5-6 marta ko'p miqdordagi yog'da qovurilib, hamma tomonini yog' o'rab turadi va bir tekis qizg'ish qobiq hosil qiladi. Mahsulot chuqur tova yoki qozonlarda qovuriladi. Bunda yog' qozonning yarmidan oshmasligi kerak, chunki qovurish vaqtida ko'pirib toshib ketishi mumkin.

Mahsulotni qovurish shkaflarida qovurish.

Mahsulotni yuzachuqurlikdagi tovaga, qolipgayoki duxovkapatnisiga yog' surtib, bir tekis terib chiqgan holda 150-270^0 gacha haroratda qovurish shkafiga qo'yib qovurishdir.

Ochiq olovda qovurish.

Mahsulot metall sixga tiqilib, tutunsiz alanga ustida qovurilib, Iste'molga tayyor holga keltiriladi. Issiqlik manbai hisobida ko'mir, elektr spiral yoki elektrogrilldan foydalaniladi. Mahsulot bir tekis pishishi uchun six aylantirilib turiladi.

Infraqizil nur yordamida qovurish.

Infraqizil nur ishlab chiqaruvchi element ta'siri ostida mahsulot tutun chiqmagan holda qovurilib Iste'molga tayyor holga keltiriladi. Infraqizil nur mahsulot ichiga tez va chuqur ta'sir etishi natijasida qovurish vaqti qisqaradi yuzidagi qobiq tezroq hosil bo'ladi, yumshoqlik darajasi va Iste'molga tayyor mahsulot sifat darajasi yuqori bo'ladi.

Issiqlik ishlovi berishning kombinasiyalangan usuli biror taom yoki mahsulotni tayyorlash uchun issiqlik ishlovi usullaridan bir nechtasidan foydalanishdir. Masalan, mahsulotni qovurib, so'ng oz miqdordagi suyuqlik, ziravorlar ta'sirida pishirish, ya'ni dimlash, mahsulot avval qaynatilib, so'ngra duxovkaga yopish, mahsulotlarni avval qovurib, so'ng qaynatish va hakozo.

2.2. Mahsulotlarning issiqlik ishlovidan keyingi o'zgarishlari

Mahsulotlarga issiqlik ishlovi berilishi natijasida ularning rangi, mazasi, hidi, vazn og'irligi, oziqlik qiymati va hazm bo'lish qobiliyati o'zgaradi. Bu hodisalar mahsulotlar tarkibidagi oqsil, yog', uglevod, darmondorilar,

rang beruvchi va ekstraktiv moddalarning o'zgarishi oqibatida ro'y beradi.

Oqsillarning o'zgarishi.

Issiqlik ishlovi ta'sirida mahsulot tarkibidagi oqsillar +70° dan yuqori haroratda tarkibidagi suyuqlikni ushlab turish qobiliyatini yo'qotadi va suvini chiqarib, xajmi qisqaradi. Shuning uchun issiqlik ishlovi natijasida go'sht, baliq hajmi kichrayadi, ya'ni denaturasiyalanadi.

Mahsulot tarkibidagi suvda eruvchi oqsillar issiqlik ta'sirida pag'a-pag'a ko'rinishda qaynatma ustida ko'pikni hosil qiladi.

Tarkibida oqsili ko'p bo'lgan mahsulotlar uzoq vaqt qizdirilsa, oqsilning zichlashishi yuqori bo'lib, mahsulot qattiqlashadi va organizmda hazm bo'lishi qiyinlashadi. Shuning uchun go'sht uzoq vaqt qovurilmaydi, tuxumni Iste'mol qilish uchun juda qattiq qilib pishirilmaydi, tvorogdan taom tayyorlashda uni qirg'ichdan o'tkaziladi.

Yog'larning o'zgarishi.

Issiqlik ta'sirida mahsulot tarkibidagi yog'lar qaynatilganda suv yuzasiga chiqib mayda sharsimon parchalarga bo'linadi, ya'ni emulgasiyalanadi. Agar suv qanchalik qattiq qaynatilsa, uning yuzidagi yog' parchalari osongina gliserin va yog' kislotalariga parchalanib, sho'rvaning rangi xiralashadi, noxush hidli, bemaza qilib qo'yadi. Shu sababli sho'rvalar qaynab chiqishi bilan yuzidagi ko'piklar olinib, past olovda qaynatiladi.

Uglevodlarning o'zgarishi.

Mahsulotlar tarkibidagi kraxmal suvli sharoitda 55-60°S darajadan boshlab kleysterga aylanish hodisasi ro'y beradi. Kleystrlanish kraxmal donachalari tuzilishining buzilishi va suvda bo'kishdir. Shuning uchun don, makaron mahsulotlari, yormalarning hajmi suvni shimishi hisobiga kattalashadi.

Mahsulotlar tarkibidagi kraxmal suvsiz quruq sharoitda qizdirilganda kraxmal parchalanib dekistrinlanadi. Bu esa mahsulot yuzasida tilla rang qobiq hosil qiladi. Shuning uchun kartoshka qovurilganda, unli mahsulotlar qovurilganda tilla rang qobiq hosil qiladi.

Mahsulotlar tarkibidagi qand qaynatish natijasida tarkibidagi kislota yordamida glyukoza va fruktozaga ajraladi va saxarozaga nisbatan shirinroq mazaga ega bo'ladi.

Qand 140-160°S va undan yuqori darajada suvsiz qizdirilsa, to'q qo'ng'ir rangli mahsulotga aylanadi, ya'ni karamellanadi.

O'simliklar to'qimalarini mustahkamlab turuvchi protopektin issiqlik ishlovi berilganda pektinga aylanadi. Issiq suvda erib, mahsulotni yumshatadi, pektin yaxshi hazm bo'ladi.

Protopektinni pektinga aylanish tezligi mahsulotlarning xususiyatiga bog'liq.

Kartoshka va mevalarda protopektin pektinga aylanishi tez bo'ladi, lavlagi, yorma, dukkaklilarda pektinga aylanishi sekin bo'ladi, shuning uchun sekin pishadi. Nordon qaynatmada protopektinni pektinga aylanishi sekinlashadi.

Darmondorilarning o'zgarishi.

Yog'da eruvchi A, D, ye, K darmondorilari issiqlik ishlovi berilganda yaxshi saqlanadi.

Suvda eruvchi V guruhidagi darmondorilar issiqlik ishlovi ta'sirida 20-30% gacha parchalanadi. RR darmondorisi isiqlikka chidamli bo'ladi. Issiqlik ta'sirida S darmondorisi tez parchalanadi, sababi u havodagi kislorod bilan oksidlanadi.

Rang beruvchi moddalar issiqlik ta'sirida o'zgaradi. Ko'k bargli sabzavotlar tarkibidagi xlorofill pishirish natijasida parchalanib, sarg'ish-qo'ng'ir rangga kiradi. Lavlagi qaynatilganda rangi oqarib ketmasligi uchun kislotali sharoitda qaynatiladi.

Go'shtga qizg'ish rang beruvchi gemoglabin issiqlik ta'sirida parchalanib kul rangga o'tadi. Sabzi, tomat tarkibidagi karotin moddasi yog'da yaxshi eriydi, shuning uchun bu sabzavotlar qovurib solinsa taomlarga chiroyli rang beradi.

Mahsulotlarning mazasi, xushxo'rligi ular tarkibidagi ekstraktiv moddalarga bog'liq. Mahsulot tarkibidagi suvda eruvchi, hid beruvchi moddalarni efir moylari deb ataladi.

Efir moylarining qaynash harorati yuqori bo'lib, ular issiqlik ta'sirida bug'lanadi. Efir moylari yog'da yaxshi erishi sababli sabzi va piyozni oldin yog'da qovurib, so'ngra pishiriladi.

Efir moylarini yaxshi saqlash uchun taomga solinadigan hid beruvchi moddalar (zira, lavr yaprog'i, murch) qaynatish oxirida solinadi.

Mahsulotlar tarkibidagi suvda eruvchi qand, kislotalar, mineral tuzlar, glyukazitlar taomlarga maza beradi. Taomlarga eng yaxshi ta'm, maza beruvchi moddalar - aminokislotalar bo'lib, ular asosan go'shtda bo'ladi.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1. Mahsulotlarga issiqlik ishlovi berish usullari qanday?
2. Mahsulotlarni qaynatib pishirishda qanday zamonaviy yangi usullardan foydalaniladi?
3. Mahsulotlarni qovurib pishirishda qanday usullardan foydalaniladi?
4. Mahsulotlarga issiqlik ishlovi berishda ishlatiladigan zamonaviy jihoz va asboblarning turlarini va ishlatilishini o'rganing.
5. Mahsulotlarga issiqlik ishlovi berishda oqsillar, yog'lar, uglevodlar qanday o'zgaradi?
6. Mahsulotlarga issiqlik ishlovi berishda rang beruvchi, ekstrativ moddalar qanday o'zgaradi?

III-BOB
SUYUQ TAOMLAR

3.1. Suyuq taom turlari

Suyuq taomlar tashqi ko'rinishi, xushbo'y hidi va ta'mi bilan oshqozondan shira ajralishiga, ishtahani ochishga yordam beradi. Suyuq taomlar mineral moddalarning asosiy manbai hisoblanadi. Ular tarkibida suyuqlik ko'p bo'lib, organizmning suvga bo'lgan ehtiyojini 15-25% ini qondiradi.

Suyuq taomlar sabzavotlardan, yormalardan, makaron mahsulotlaridan, dukkakli donlardan tayyorlanib ularning asosini go'shtli, suyakli, parranda go'shtli, baliqli qaynatmalar tashkil qiladi. Bundan tashqari, sutdan, qatiqdan, kvasdan ham suyuq taomlar tayyorlanadi.

Suyuq taomlar dasturxonga berish haroratiga ko'ra ikki turga bo'linadi:

a) issiq suyuq taomlar +75-80^{0}S;

b) yaxna suyuq taomlar +12-14^{0}S.

Asosan suyuq taomlar issiq 70^{0}S dan kam bo'lmagan haroratda dasturxonga beriladi, lekin yozning jazirama issiq kunlarida yaxna suyuq taomlar tayyorlanadi.

Suyuq taomlar tayyorlash jarayoniga ko'ra quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Xushxo'r suyuq taomlar.
2. Qaynatma sho'rvalar.
3. Sutli sho'rvalar.
4. Yaxna suyuq taomlar.

3.2. Xushxo'r sho'rvalar tayyorlash

Xushxo'r suyuq taomlar go'sht, suyak, parranda go'shti, qaynatmalariga sabzavotlar, yormalar, makaron mahsulotlari solib pishiriladi.

Suyuq taomlarni tayyorlash uchun go'shtli suyak qaynatmasi quyidagicha tayyorlanadi: birlamchi ishlov berilgan to'sh, kurak, qovurg'a, go'shtli suyaklari maydaroq bo'laklarga bo'linib, qozonga solinadi va ustidan sovuq suv quyib baland olovda qaynatiladi. Kaynab chiqgandan so'ng yuzidagi ko'piklari olinib, past olovda 2-3 soat qaynatiladi. Qaynatma tayyor bo'lishidan 30-40 daqiqa avval yog'siz jazlangan sabzi, piyoz, taom xushxo'rligini oshiruvchi ko'katlar solinadi. Qaynatma pishib yetilgach, go'shti ajratib olingan qaynatma elakdan o'tkaziladi.

Qaynatma tayyorlashda mol go'shtidan, parranda go'shtidan tayyorlangan qaynatma kubiklaridan foydalanish ham mumkin. Buning uchun suyuq taom tuz qo'shilmagan holda pishiriladi. Qaynatma kubiklari taom tayyor bo'lishidan 15-20 daqiqa avval unga qo'shib aralashtiriladi. 1 porsiya suyuq taomga (500g) 2 kubik (8g) hisobida qaynatma kubik ishlatilishi mumkin.

Suyuq taomlarni tayyorlash uchun qaynatmaga mahsulotlarni xomligicha, qovurib yoki dimlangan holda solinadi. Yangi karam, kartoshka, don mahsulotlari, makaron mahsulotlari xomligicha solinadi. Piyoz, sabzi, tomat o'simlik yog'ida qovurib solinadi. Bu sabzavotlarni qovurish muhim ahamiyatga ega, chunki piyoz tarkibidagi efir moylari yog'da yaxshi erib taomga yoqimli hid va ta'm beradi, sabzi, tomat tarkibidagi korotin moddasi erib, yog'ga o'tadi va taomni rangini qizartiradi.

Taomga sabzavotlarni asosiy masalliqning shakliga mos ravishda to'g'rab solinadi, masalan, yormalardan taom tayyorlansa, mayda kubcha shaklida makaron mahsulotlaridan tayyorlansa somoncha, kartoshkani to'g'ri to'rtburchak uzunchoq shaklda, karam sho'rva uchun pallacha usulda to'g'raladi.

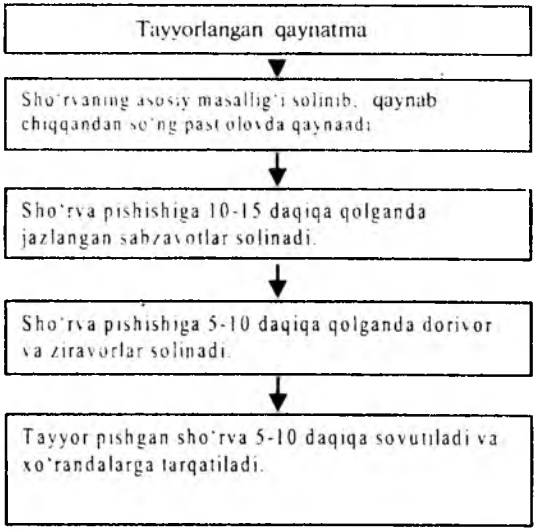
Qaynatmaga mahsulotlarni pishish vaqtiga ko'ra bir vaqtda pishib yetiladigan tartibda solish kerak. Suyuq taomga har bir mahsulot solingandan so'ng baland olovda tezroq qaynatib, so'ngra past olovda miltiratib qaynatiladi, shunda hid beruvchi moddalar suv bug'i bilan chiqib ketmay taomda yaxshi saqlanib qoladi

Turli mahsulotlarning qaynatmada pishish vaqti quyidagicha (daqiqa hisobida).

3-jadval.

Mahsulot nomi	Pishish vaqti	Mahsulot nomi	Pishish vaqti
Guruch	25-30	Yangi oq o'zakli karam	20-30
Perlovka	40-50	Gul karam	20-25
Mosh	30-35	Jazlangan sabzavotlar	
Bo'lingan no'xat	30-50	Dimlangan lavlagi	12-15
Jvitilgan osiyo no'xati	60-70	Butun kartoshka	10-12
Makaronlar	30-35	To'gralgan kartoshka	25-30
Ugralar	8-10		12-15
Rojkilar	15-20		
Vermishel	12-15		

Suyuq taomlar pishishiga 5-10 daqiqa qolganda tuz, lavr yaprog'i solinadi. Xushxo'r suyuq taomlarni tayyorlashning umumiy jarayoni quyidagicha:



Suyuq taomlar kosalarga yoki chuqur likoplarga suzilib tarqatiladi. Avval kosaga to'g'ralgan go'sht solinadi, so'ng suyuq taom suzilib, ustiga ukrop, petrushka, piyoz kabi ko'katlar solinadi. Ko'katlar suyuq taomni xushxo'r qiladi, darmondorilar bilan boyitadi. Taomlar turiga ko'ra qatiq, smetana, ta'bga ko'ra murch, achchiq qalampir beriladi.

O'zbek milliy suyuq taomlarini tayyorlash usuli boshqa milliy taomlarni tayyorlash usulidan farq qiladi. O'zbek milliy suyuq taomlari juda to'yimli qilib tayyorlanishi, tashqi ko'rinishi, xushbo'yligi, dasturxonga tortish tartibi bilan farqlanadi.

O'zbek milliy suyuq taomlarini tayyorlashda suyakli yoki lahm go'shtga birlamchi ishlov berilib, qizdirilgan yog'da qovuriladi, piyoz, sabzi, tomat ham qo'shib qovuriladi. So'ngra sovuq suv quyilib baland olovda qaynatiladi. Qaynab chiqgandan so'ng past olovda miltiratib qaynatiladi. Suyuq taom uchun kerakli masalliq pishish vaqtiga ko'ra tartib bilan ketma-ket solinadi. O'zbek milliy suyuq taomlari uzoq vaqt qaynatilib tayyorlanganligi sababli go'sht, suyak, sabzavotlar, don mahsulotlari tarkibidagi qimmatli moddalar sho'rvaga erib o'tib, taomni to'yimli, xushbo'y, lazzatli qiladi, shuning uchun undan so'ng ikkinchi quyuq taom bermasa ham bo'ladi.

O'zbek milliy suyuq taomlari dasturxonga kosalarga suzilib, yuziga o'ziga xos ko'katlar – rayhon, jambil, kashnich, yalpiz, ko'k piyoz bilan beriladi. Ayrim hollarda tuyilgan qora murch, mayda to'g'ralgan bosh piyoz, achchiq qalampir ham berilishi mumkin. Ba'zi suyuq taomlarga qatiq berilishi shart.

3.3. Qaynatma sho'rvalar tayyorlash

Mol yoki qo'yning to'sh, qovurg'a, kurak qismlari suyagi bilan maydaroq bo'laklarga bo'linib, qozondagi sovuq suvga solinadi, qaynab chiqgandan so'ng, yuzidagi ko'piklari suzib olinib, past olovda miltiratib qaynatiladi. Sho'rvaga to'g'ralgan bosh piyoz, yirikroq pallacha shaklida to'g'ralgan sabzi solib qaynatiladi. Sho'rva pishishiga 20-30 minut qolganda to'g'ralgan pomidor, archilgan maydaroq butun kartoshka solinib, past olovda qaynatiladi. Sho'rva pishishiga 5-10 daqiqa qolganda tuz, ziravorlar solinadi.

Tayyor pishgan sho'rva kosalarga avval suyakli go'sht, sabzi, kartoshkalari taqsimlanib, ustiga yarim qilib sho'rva quyiladi. Sho'rva yuziga mayda to'g'ralgan bosh piyoz murchga aralashtirib quyib beriladi.

Qaynatma sho'rvalar yirik bo'lakli go'sht, suyaklar, qazi qaynatilgan qaynatmalardan ham tayyorlanadi. Ularga kifta sho'rva, qiyma sho'rva, ugra sho'rva, chuchvarasho'rva, xo'l norin, xasip sho'rvavaboshqalar tayyorlash mumkin.

Bundan tashqari, qo'yning kallasi, oyoqlari va boshqa kallapochalari solib ham kalla sho'rva tayyorlanadi.

3.4. Sutli va yaxna sho'rvalar tayyorlash

Sutli suyuq taomlar don mahsulotlari, makaron mahsulotlaridan tayyorlanadi. Sutli suyuq taomlar sutda, suv qo'shilgan sutda, quruq sut kukunida tayyorlanishi mumkin. Sut tarkibida kalsiy moddasi ko'pligi sababli mahsulotlar sutning o'zida yaxshi pishmaydi. Shuning uchun mahsulotlar 10-15 daqiqa suvda qaynatilib, so'ngra sut quyib qaynatiladi. Sutli taomlarga tuz, shakar pishish oldidan solinadi. Sutli taomlar yuziga sariyog' quyib dasturxonga tortiladi.

Yaxna suyuq taomlar yozning jazirama issiq kunlarida tayyorlanadi. Ularning asosi non kvasi, ayron, lavlagi sharbatidan iborat bo'ladi. Ular boshqa sho'rvalardan darmondorilarga, mineral moddalarga, ekstraktiv moddalarga boyligi bilan ajralib turadi. Yaxna suyuq taomlar qaynatib pishirilgan go'sht, sabzi, kartoshka, lavlagi, tuxum, yangi bodring, ko'k piyoz, rediska, ukrop va boshqa mahsulotlardan tayyorlanadi.

Yaxna taomlarni tarqatishda yuziga smetana, qaymoq quyib, mayda to'g'ralgan ko'katlar sepiladi, ularning harorati dasturxonga berishda +12-14°S dan oshmasligi kerak.

AMALIY MASHG'ULOT
Xushxo'r sho'rvalar tayyorlash

"Borshch"

Masalliqlar me'yori: lavlagi 200g., karam – 200g., kartoshka – 207g., sabzi – 50g., bosh piyoz – 48g., tomat pyuresi – 30g., o'simlik yog'i – 20g., shakar – 10g., 3% li sirka – 16g., suv – 800g.
Chiqishi – 1000.

Masalliqlarni tayyorlash

Birlamchi ishlov berilgan sabzavotlar – lavlagi, sabzi, karam somoncha shaklda to'g'raladi. Piyoz – yarim halqa shaklda to'g'raladi. Kartoshka – to'g'ri to'rtburchak uzunchoq shaklda to'g'raladi.

To'g'ralgan piyoz, sabzi, tomat tovada qizdirilgan yog'da qovurib olinadi. To'g'ralgan lavlagi – alohida tovada miqdoriga nisbatan 15-20% suv quyib, vaqti-vaqti bilan aralashtirib turgan holda ustini berkitib dimlanadi. Dimlash jarayonida lavlagining to'q qizil rangi yo'qolmasligi uchun unga sirka qo'shiladi.

Borshchni tayyorlash jarayoni

1. Qaynab turgan qaynatmaga to'g'ralgan karam solinib 8-10 daqiqa qaynatiladi.
2. Tug'ralgan kartoshka solinib 5-10 daqiqa qaynatiladi.
3. Jazlangan sabzi, piyoz solinib, bir oz qaynatiladi va dimlangan lavlagi solinib, tuzi rosalanadi, lavr yaprog'i solinadi, 5-10 daqiqa qaynatilsa taom pishadi.

Taomni bezatish, dasturxonga tortish

Tayyor borshni chuqur likopcha yoki kosalarga avval 1-2 bo'lak pishgan go'sht bo'lagi solinib, ustiga borsh suziladi, yuziga smetana va to'g'ralgan ko'katlar solinib, dasturxonga tortiladi.

Mastava tayyorlash

Masalliqlar me'yori: qo'y go'shti – 109g., o'simlik yog'i 20g., piyoz – 36g., sabzi – 63g., pomidor – 44g., guruch – 101g., kartoshka – 187g., suv-800g.
Chiqishi - 1000

Masalliqlarni tayyorlash

Birlamchi ishlov berilgan sabzavotlar – sabzi, sholg'om, kartoshka – mayda kubcha shaklida to'g'raladi.

II navli mol yoki qo'y go'shtini mayda qilib to'g'raladi. Piyoz yarim halqa shaklida to'g'raladi.

Mastavani tayyorlash jarayoni

1. Qozonda yog'ni dog'lab go'sht qizarguncha qovuriladi, piyoz bilan biroz qovurilib, so'ngra tomat yoki pomidor solinib qizarguncha qovuriladi.

2. Pomidor yaxshi qizargach, sabzi, sholg'om va boshqa mavsumga ko'ra sabzavotlar solinib qovuriladi va uning ustiga sovuq suv quyiladi.

3. Suvi qaynab chiqgandan so'ng darhol pasaytirib, miltillatib qaynatiladi.

4. 20-30 daqiqa qaynagandan so'ng tozalab yuvilgan guruch solinadi, u biroz qaynagandan so'ng to'g'ralgan kartoshka solinib qaynatiladi.

5. Taom pishishiga 5-10 daqiqa qoganda tuzi rosalanadi, ziravorlar ta'bga ko'ra solinadi.

Taomni bezash, dasturxonga tortish

Tayyor mastavani 5-10 daqiqa sovutilib, kosalarga suziladi. Taom yuziga bir osh qoshiq qatiq ustiga murch, uning yoniga to'g'ralgan ko'kat sepib, dasturxonga beriladi. Mavsumga ko'ra ukrop, yalpiz, rayhon, kashnich, ko'k piyoz ko'katlaridan foydalaniladi.

Tovuq go'shtli ugra oshi

Masalliqlar me'yori: sho'rvasiga: tovuq go'shti – 500g., sabzi – 2 dona, piyoz – 2 dona, kartoshka – 1 dona, ziravorlar – ta'bga ko'ra.

Hamiri uchun: 300 g. un, 2 dona tuxum, tuz.

Masalliqlarni tayyorlash

Birlamchi ishlov berilgan sabzavotlar – sabzi somoncha, kartoshka to'g'ri to'rtburchak uzunchoq, piyoz – yarim halqa shaklida to'g'raladi.

Tovuq go'shtiga birlamchi ishlov berilib, bo'laklarga bo'linib, kastryulkaga solib, 1 soat davomida miltiratib qaynatiladi yoki parranda go'shti qaynatma kubiklaridan foydalanish mumkin.

Tuxum sirli idishga chaqilib ozgina tuz solib atala holiga keltiriladi va unga un solib hamir qoriladi. Hamirni 20-30 daqiqa tindirilgandan so'ng 1-1, 5 mm qalinlikda yoyilib, kengligi 5-6 smli somoncha qilib ugralar kesiladi va yoyilib selgitiladi.

Tovuq go'shtli ugra oshi tayyorlash jarayoni

1. Tovuq go'shti qaynatmasi qaynatilib, unga to'g'ralgan sabzi, piyoz, kartoshka solib qaynatiladi.

2. Taom pishishiga 8-10 daqiqa qolganda tayyorlangan ugralarni elakka solib unidan ajratilib solinadi, so'ngra tuzi rosalanib, ziravorlar solinadi.

Taomni bezash, dasturxonga tortish

Pishgan ugra oshi har bir kosaga 1 bo'lak tovuq go'shti solinib, ustiga sho'rvasi quyiladi, yuziga to'g'ralgan ukrop sepiladi.

Sutli va yaxna sho'rvalar tayyorlash

Shirqovoq tayyorlash

Masalliqlar me'yori: guruch – 51g., suv – 320g., sut 500g., qovoq – 220g., sariyog' – 8g.
Chiqishi 1000

Masalliqlarni tayyorlash

Oshqovoq po'stini archib o'rtacha kubik shaklida to'g'raladi.

Shirqovoq tayyorlash jarayoni.

1. Saralab yuvilgan guruch qaynab turgan suvda (suv guruchni ko'mib turishi kerak) 10-15 daqiqa miltiratib qaynatiladi.

2. Guruch suvni tortgandan so'ng qaynoq sut solinib, qaynagan zahoti to'g'ralgan qovoq solinib, miltiratib 1-15 daqiqa qaynatiladi va tuzi rostlanadi.

3. Pishgan shirqovoq olovdan olinib, qopqog'i yopiq holda 10-15 daqiqa dam yediriladi.

Taomni bezash, dasturxonga tortish

Shirqovoqni kosalarga suzilib, ustiga sariyog' quyilib, dasturxonga tortiladi.

Chalop tayyorlash

Masalliqlar me'yori: 1, 5 kosa qatiq, 2l suv, bodring– 2 dona, 1 bog' ediska, 1 bog' ko'k piyoz, 1 bog' ukrop.
Pishgan go'sht – 200g., pishgan tuxum – 2 dona.
Chiqishi 1000g.

Masalliqlarni tayyorlash

Qatiqni qaynatib sovutilgan suv bilan yaxshilab atala holiga keltiriladi. Pishgan go'sht, tuxum kubcha shaklida to'g'raladi. Yangi bodring kubcha to'g'raladi, ko'k piyoz, ukrop to'g'raladi. Ta'bga ko'ra rayhon, qizil qalampir qo'shiladi.

Chalop tayyorlash jarayoni

Tayyorlangan qatiqli suvga go'sht, tuxum, bodring, ko'k piyoz, ukrop, rayhon, qalampir qo'shilib aralashtiriladi, tuzi rostlanadi.

Tayyor chalop sovitgichda sovutiladi va kosalarga quyib dasturxonga tortiladi. Bu taom yozning jazirama issiq kunlarida g'oyat ishtaha ochadigan bo'ladi.

3.5. Suyuq taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar

Suyuq taomlarni tayyorlash va dasturxonga tortishda qat"iy pazandalik talablariga rioya qilish ularning sifati va ozuqlik qiymatini saqlab qolish imkonini beradi.

Xushxo'r suyuq taomlarni tayyorlashda sabzavotlarning to'g'rash shakllari, taom asosiy masallig'ining shakliga mos bo'lishi kerak. Mahsulotlar yumshoq pishgan, o'z shaklida, ezilib ketmagan bo'lishi kerak.

Borshlarning rangi to'q qizil, mazasi nordonroq shirin, xom qizil lavlagi mazasi bo'lmasligi lozim.

Suyuq taom yuzidagi yog'ning rangi tiniq, o'ziga xos qaynatilgan yoki qovurilgan mahsulot xushxo'rligiga ega bo'lishi kerak. Mahsulotlar kuygan bo'lishiga, kuygan hid va yoqimsiz maza bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi.

Qaynatma sho'rvalar qaynatmasi tiniq ko'rinishda, go'sht qaynatmasining rangi – jigar rang sariq, tovuq qaynatmasi – tillarang sariq bo'ladi. Mazasi tarkibidagi mahsulotga xos xushxo'rlikda bo'lishi kerak. Yuzida ortiqcha yog' suzib yurmasligi kerak. Sabzavotlarning ko'rinishi tabiiy bo'lishi kerak.

Sutli sho'rvalar o'ziga xos mazali bo'lishi, kuygan sut hidi va boshqa begona hid va mazadan holi bo'lishi kerak. Tuzi me'yorida bo'lishi kerak.

Yaxna sho'rvalar tayyorlanishida sanitariya-gigiena qoidalariga qat"iy amal qilinishi kerak. Taom sovuq sharoitda saqlanishi kerak. Qatiqqa qaynamagan suvni aralashtirish qat"iy man etiladi.

Yaxna sho'rvalarni dasturxonga tortish harorati $-10+14^0$S dan oshmasligi kerak.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1. Xushxo'r suyuq taomlar turlarini qanday?.
2. Borsh turlari, rassolniklarni tayyorlash jarayonlariqanday?
3. Xushxo'r o'zbek milliy suyuq taomlarini turlarini yozib, ularni tayyorlashning umumiy jarayon kartasini tuzing.
4. Moshxo'rda tayyorlash jarayon kartasini tuzing.
5. 10 kishiga mo'ljallangan qovurma sho'rva, mastava uchun masalliqlar miqdorini aniqlang.
6. Kifta sho'rvaning ximyoviy tartibi va to'yimliligini hisoblang.
7. Xo'l norin tayyorlash jarayon kartasini tuzing.
8. Suyuq taomlar tayyorlashda ish joyini tashkil etish va sanitariya-gigiena talablari qanday?
9. Suyuq taomlarni saqlash sharoiti va muddatini o'rganing.
10. Suyuq taomlar uchun dasturxon tuzash qoidalari qanday?
11. Suyuq taomlarni Iste'mol qilish odobi, ovqatlanish madaniyatini o'rganing.

IV-BOB
YORMA, DUKKAKLI DON VA MAKARON MAHSULOTIDAN TAYYORLANADIGAN TAOM VA GARNIRLAR

Yorma, dukkakli don va makaron mahsulotlaridan har xil lazzatli taomlar va garnirlar tayyorlanadi. Ularning oziqlik qiymati yuqori bo'lib, tarkibida oqsillar, uglevodlar, V_1, V_2, RR darmondorilari, mineral moddalar ko'p bo'ladi. Dukkakli mahsulot oqsillari ozuqlik qiymati bo'yicha hayvon oqsillariga yaqin bo'ladi.

Yormalardan turli taomlar va go'shtli, baliqli taomlar uchun garnirlar tayyorlanadi. Oziqlik qiymati va tarkibidagi darmondorilarning ko'pligi bo'yicha grechixa, so'k, suli birinchi o'rinda turadi, manna va guruch keyingi o'rinlarda turadi. Yormalar tarkibida asosan mineral moddalardan fosfor va kalsiy kam bo'ladi, shuning uchun ularni sutda pishiriladi yoki sut qo'shib beriladi.

Yormalar tarkibidagi kletchatka moddasi ovqat hazm bo'lishida, ichak faoliyatini yaxshilashda yordam beradi.

Yormalardan taom tayyorlashdan oldin ularga birlamchi ishlov beriladi: avval yormalar tozalanmagan donlardan, tashqi mahsulotlardan terib tozalanadi. Yormalarni pishirganda yopishqoq bo'lib qolishini va nohush mazasini yo'qotish uchun ularni yuvish kerak. Ayniqsa yormalardan so'kda tahir maza bo'lganligi sababli, ularni yaxshilab yuvish kerak. Yormalardan so'k, guruch, perlovka avval iliq, so'ng issiq suvda yuvilishi kerak. Yormalar 2-3 martadan suvi almashtirilib yuvilishi kerak.

Manna, grechixa, gerkules yormalari yuvilmasdan ishlatiladi. Manna yormasi pishirishdan oldin elanadi. Grechixa yormasi pishirishdan oldin tovada yog'siz qovuriladi, chunki qovurilgan yorma xushxo'r, to'q jigar rangda, tez pishadigan bo'ladi. Perlovka yormasi juda sekin pishadi, shuning uchun uni pishirishdan oldin 2-3 soat sovuq suvda ivitiladi.

Yorma, dukkakli va makaron mahsulotlariga issiqlik ishlovi berilganda, ularning tarkibida murakkab o'zgarishlar ro'y beradi.

Yorma, dukkakli, don va makaron mahsulotlarini ivitish yoki suvga solib qaynatish natijasida ular tarkibidagi oqsillar shishib bir oz yumshoq holga keladi. Bu hodisani tez yoki sekin borishi yormalarning kimyoviy tarkibi to'qimalarining tuzilishiga bog'liq. Mahsulotlar tarkibidagi oqsil issiqlik ta'sirida denaturasiyalanadi, ya'ni tarkibidagi suvini siqib chiqaradi va bu suyuqlik kleysterlanuvchi kraxmalga yutiladi. Yorma, dukkakli mahsulotlar kraxmali kleysterlanishi jarayonida suyuqlikda erigan oziq moddalarni (oqsil, uglevod, mineral moddalar) ham yutib, ularni hazm

bo'lishini yaxshilaydi. Bundan bo'tqa tarkibidagi suyuqlik qancha ko'p bo'lsa, erigan oziq moddalar shuncha ko'p bo'ladi, degan hulosa kelib chiqadi.

Yorma, dukkakli, don, makaron mahsulotlarini pishirish jarayonida ma'lum darajadagi suvda eruvchi uglevod, oqsil, mineral moddalar, darmondorilar 30 foizgacha qaynatmaga o'tadi. Yorma, dukkakli, makaron mahsulotlarini pishirib alohida taom sifatida yoki go'shtli, baliqli taomlarga garnir sifatida ishlatiladi.

4.1. Yormalardan bo'tqalar tayyorlash

Bo'tqalarni har xil turdagi yormalardan tayyorlash mumkin. Bo'tqalar suvda, sutda, suv, sut aralashmasida tayyorlanadi. Bo'tqalarga solingan suyuqlik va yorma miqdorining nisbatiga qarab, ular sochiluvchan, ilashimli va yarim ilashimli bo'ladi.

O'zimiz xoxlagan quyuqlikdagi bo'tqalarni tayyorlash uchun taom tayyorlash reseptida ko'rsatilgan yorma va suv nisbatiga qat"iy rioya qilinishi kerak.

4-jadvalda 1 kg yorma uchun kerakli suyuqlik, tuz, shakar, miqdori (g) tayyor bo'tqa miqdori (kg) va pishish vaqtlari ko'rsatilgan.

4-jadval.

Bo'tqa turi	Suyuqlik l	Tuz miqdori g	Shakar miqdori g	Tayyor bo'tqa miqdori kg	Pishish vaqti soat, daqiqa
Guruchli:					
Sochiluvchan	2, 1	28	-	2, 80	1s20daq
Ilashimli	3, 7	45	135	4, 50	1s
Yarim ilashimli	5, 2	60	180	6, 00	50daq
Manna:					
Sochiluvchan	2, 2	30	-	3, 00	20-25daq
Ilashimli	3, 7	45	135	4, 50	15-20daq
Yarim ilashimli	4, 7	55	165	5, 50	15-20daq
Perlovka:					
Sochiluvchan	2, 4	30	-	3, 00	2s30daq
Ilashimli	3, 7	45	135	4, 50	3s
So'k:					
Sochiluvchan	1, 8	25	-	2, 50	1s30daq
Ilashimli	3, 2	40	120	4, 00	1s
Yarim ilashimli	4, 2	50	150	5, 00	1s
Suli "gerkules":					
Ilashimli yarim ilashimli	3, 2 4, 2	40 40	120 150	4, 00 5, 00	20-25daq 20-25daq
Nuxat:					
Sochiluvchan	3, 5	20	-	2, 08	5-6 soat
Loviya:	2, 5	26	-	2, 60	2-3 soat

Sochiluvchan bo'tqalar asosan suvda ilashimli va yarim ilashimli bo'tqalar asosan sutda yoki suv, sut aralashmasida tayyorlanadi.

Bo'tqa turiga kura 1kg yorma uchun kerakli suyuqlik , tuz , shakar miqdori, bo'tqalarning pishish vaqti jadvalda ko'rsatilgan.

Bo'tqalarni pishirish uchun quyidagilarga amal qilinishi kerak:

1. Bo'tqalar tagi qalin idishlarda yoki bug' qozonlarda pishiriladi.
2. Bo'tqa uchun kerakli suv va yorma bo'tqa – suyuq-quyuqligiga ko'ra jadvalda belgilangan nisbatda olinadi.
3. Tuz va shakarni suyuqlikka yormadan oldin solinadi.
4. Bo'tqa tayyorlashda yormalarni qaynayotgan suyuqlikka solinadi.
5. Yorma suyuqlikka solingandan so'ng yog'och kapgir bilan aralashtirib turiladi.
6. Yorma o'ziga suyuqlikni tortib, bir tekis quyulgandan so'ng kavlash to'xtatilib, qozon qopqog'i yopiladi va past olovda dimlab pishiriladi.

AMALIY MASHG'ULOT

Sochiluvchan bo'tqalar tayyorlash

Sochiluvchan bo'tqalar guruch, grechixa, arpa, suli yormalaridan tayyorlanadi. Ular mustaqil taom yoki garnir sifatida ishlatiladi.

Grechixa bo'tqasini tayyorlash

Masalliqlar me'yori: grechixa yormasi 96g., suv 145g., sariyog' 15g., tuz 2g.
Chiqishi 200g.

Mahsulotlarni tayyorlash

Grechixa yormasi tashqi moddalardan terib tozalanadi. Tovaga solinib yog'siz qizarguncha qovuriladi.

Qozonga suv solib qaynatiladi, tuz solinadi va tayyorlangan yorma solinadi, yuziga suzib chiqgan puch donlari, po'choqlari suzgich bilan ajratib olinadi.

Bo'tqani yog'och kapgir bilan aralashtirib, suvini tortguncha qaynatiladi. So'ngra sariyog' solinib aralashtiriladi, yuzi tekislanadi va olovni pasaytirib, qozon qopqog'i yopilgan holda dimlab pishiriladi.

Taomni bezash, dasturxonga tortish

Tayyor pishirilgan grechixa bo'tqasi likopchalarga solinib, ustiga eritilgan sariyog' quyib dasturxonga tortiladi. Grechixa bo'tqasi turli taomlarga garnir sifatida ham ishlatiladi.

Guruchli sochiluvchan bo'tqa

Masalliqlar me'yori: guruch 70g., suv 145g., sariyog' 35g.
Chiqishi 200g.

Masalliqlarni tayyorlash

Guruch tashqi moddalardan terib tozalanadi va iliq suvda yuviladi.

Qozonda qaynab turgan tuzli suvga guruch vaznining 5-10% hisobida sariyog' yoki margarin solinib, uning ustidan tayyorlangan guruch solinadi.

Guruch suvni yaxshi tortib shimib olgandan so'ng yuzi tekislanadi va qozon qopqog'i yopilib past olovda 30-40 daqiqa dimlab pishiriladi.

Taomni bezash, dasturxonga tortish

Tayyor pishirilgan guruch bo'tqasi yaxshilab aralashtirilib, likopchalarga solinib, yuziga sariyog' quyilib taom sifatida yoki go'shtli taomlarga garnir sifatida dasturxonga tortiladi.

Ilashimli bo'tqalar tayyorlash

Ilashimli bo'tqalar sutda yoki sut-suv aralashmasida tayyorlanadi. Lekin sutda qiyin pishuvchi (guruch, arpa, suli) yormalar avval yarim tayyor holga kelguncha suvda pishirilib, so'ng qaynab turgan sut solinib, tayyor bo'lguncha pishiriladi.

Shirguruch tayyorlash

Masalliqlar me'yori: guruch 45g., suv 65g., tuz 2g., sut 100g., shakar 10g., sariyog' 10g.

Masalliqlarni tayyorlash

Guruch tashqi moddalardan terib tozalanadi va iliq suvda 2-3 marta yuviladi.

Qozonda qaynatilgan suvga tuz solinib, tayyorlangan guruch solinadi va 20-25 daqiqa qaynatiladi. Suvi guruchga shimilgach, unga qaynoq sut solinib, yana 30-35 daqiqa vaqti-vaqti bilan kavlab turilib, past olovda qaynatiladi.

Taomni bezash, dasturxonga tortish

Tayyor shirguruch likopchalarga solinib, ustiga sariyog', shakar qo'yib dasturxonga tortiladi.

Manna bo'tqasini tayyorlash

Masalliqlar me'yori: manna yormasi 46g., sut 150g., suv 100g., shakar 10g., tuz 2g., sariyog' 15g.

Taomni tayyorlash

Sut yoki sut-suv aralashmasi qaynatilib tuz, shakar solingandan so'ng, oz ozdan elangan manna yormasi aralashtirib turgan holda solinib, 15-20 daqiqa kovlab turgan holda past olovda qaynatib pishiriladi.

Tayyor manna bo'tqasi chuqur likopchalarga solinib, yuziga eritilgan sariyog' quyib dasturxonga issiq holda beriladi.

Yarim ilashimli bo'tqalar tayyorlash

Yarim ilashimli suyuq bo'tqalar tayyorlash usuli xuddi ilashimli bo'tqalarga o'xshash bo'lib, faqat suyuqlik miqdori ko'pligi bilan farqlanadi. Ular sutda tayyorlanadi, asosan bolalarga va parhez taomlar sifatida tayyorlanadi.

Suli "Gerkules" bo'tqasini tayyorlash

Masalliqlar me'yori: "Gerkules" yormasi 60g.,sut 150g., suv 100g., shakar 10g., sariyog' 10g.

Taomni tayyorlash

Sut qaynatilib tuz, shakar solinadi, aralashtirib turgan holda tayyorlangan "gerkules" yormasi solinib, kavlab turgan holda 15-20 daqiqa past olovda qaynatiladi. Tayyor bo'tqa chuqur idishlarda ustiga sariyog' qo'yib beriladi.

Suyuq manna bo'tqasini tayyorlash

Masalliqlar me'yori: manna yormasi 46g., sut 150g., tuz 2 g., shakar 10g., sariyog' 10g.

Taomni tayyorlash

Sutni qaynatilib, tuz, shakar solinadi. Qaynayotgan sutga manna yormasi oz-ozdan kavlab turib sepib solinadi. Bo'tqani 15-20 daqiqa past olovda kavlab turib qaynatib pishiriladi.

Tayyor bo'tqani chuqur idishlarga quyib, ustiga sariyog' solinadi yoki maxsus bolalar butilkalariga quyib, bir oz sovutilib bolalarga beriladi.

4.2. Yorma va dukkakli donlardan tayyorlanadigan o'zbek milliy taomlarlari

Shovlalar

Shovlalarning asosiy masallig'i go'sht, sabzi, guruch bo'lib pishirish usuli va qo'shimcha masalliqlariga ko'ra ular shovla, qovurma shovla, loviya shovla kabi turlarga bo'linadi. Shovlalar tashqi ko'rinishiga ko'ra ilashimli bo'tqalarga o'xshaydi.

Shovla tayyorlash jarayoni

Masalliqlar me'yori: guruch 80g., go'sht 107g., piyoz 24g., sabzi 56g., pomidor 45g., yoki tomat 8g., o'simlik yog'i 35g. Chiqishi 350g.

Masalliqlarni tayyorlash

Qo'y yoki mol go'shti 10-15g. og'irlikda kubcha usulida to'g'raladi. Piyoz yarim halqa shaklida, sabzi somoncha shaklida to'g'raladi. Pomidor to'g'raladi, guruch terib tozalab yuviladi.

Shovlani tayyorlash jarayoni

1. Qozondagi qizdirilgan o'simlik yog'iga go'sht solib qizarguncha qovuriladi, keyin piyoz solinib qizarguncha qovuriladi, sabzi yumshaguncha qovurilib, pomidor yoki tomat solinib yana 5-10 daqiqa qovuriladi va suv quyiladi (suvning va guruchning nisbati 3:1 bo'lishi kerak).

2. Suv qaynab chiqgandan so'ng pastroq olovda 20-30 daqiqa qaynatilib, so'ngra tayyorlangan guruch solib balandroq olovda qaynatiladi, vaqti-vaqti bilan kapgir yordamida kavlab turiladi.

3. Taom pishishdan avval tuzi rosalanib, ziravorlar solinadi.

Taomni bezash, dasturxonga tortish

Shavlani laganlarga tekis qilib suzilib, ustiga to'g'ralgan ko'k piyoz sepib, dasturxonga beriladi. Shavlaga yanchilgan murch, achchiq garimdori ta'bga ko'ra beriladi.

Dukkaklilarni pishirish qoidasi

Dukkaklilarga no'xat, loviya, yasmiq, mosh, osiyo no'xati (nut) kiradi. Dukkaklilarni pishirishdan avval ularni saralanadi, iliq suvda 2-3 marta

yuviladi. O'ziga nisbatan 2-3 barobar ko'p sovuq suvda 5-8 soat ivitiladi. Ivitish uchun ishlatiladigan suv harorati 15°S dan oshmasligi kerak. Dukkakli donlar qalin qobiq bilan qoplanganligi sababli uzoq vaqt pishiriladi. Ba'zi dukkaklilar pishirish natijasida o'z tarkibidagi bo'g'iq rangini, noxush didini suyuqlikka o'tkazadi. Shu sababli bunday dukkaklilar bir qaynagandan so'ng suyuqligi to'kib tashlanib, qaynab turgan suv quyib, yumshoq pishguncha qaynatiladi.

Ivitilgan dukkaklilarni yuzidan 1 sm qalinlikda sovuq suv quyilib usti qopqoq bilan yopilib, past olovda pishiriladi. Loviya 1, 5-2 soat, no'xat 5-6 soat, yasmiq 1 soat qaynatib pishiriladi. Agar qaynatish jarayonida suvi kamayib qolsa, qaynab turgan suv qo'shiladi, agar sovuq suv solinsa, dukkakli qotib qolib pishish jarayoni uzoqlashib ketadi. Dukkaklilarga tuz to'la pishgandan so'ng solinadi.

Moshkichirini tayyorlash jarayoni

Masalliqlar me'yori: go'sht 150 g., piyoz 24 g., sabzi 13 g.,qovurilgan piyoz 20 g., mosh 56 g., guruch 40 g., o'simlik yog'i 20 g.
Chiqishi 350g.

Masalliqlarni tayyorlash

Qo'y yoki mol go'shti 10-15g. og'irlikda kubcha usulida to'g'raladi. Piyoz yarim halqa shaklida, sabzi mayda kubcha shaklida to'g'raladi. Pomidor to'g'raladi, mosh, guruch terib tozalab yuviladi.

Moshkichirini tayyorlash jarayoni

1. Qozondagi qizdirilgan yog'da gusht qizarguncha qovuriladi, piyoz, sabzi solinib qizarguncha qovuriladi. Keyin suv, mosh solinib qaynatiladi.
2. Suvi qaynab chiqgach, olovni pasaytirilib mosh ochilguncha qaynatiladi.
3. Taomga yuvilgan guruch, tuz solingach, balandroq olovda pishguncha qaynatiladi, vaqti-vaqti bilan yog'och, kapgir yordamida kavlab turib pishiriladi.
4. Moshkichiri yuziga alohida tovada qizdirilgan yog'da piyoz, ta'bga ko'ra pomidor bilan qovuriladi.

Taomni bezash, dasturxonga tortish

Moshkichirini laganlarga tekis qilib suzilib, ustiga qovurilgan piyoz quyiladi. Ta'bga ko'ra yanchilgan murch, achchiq garimdori beriladi.

No'xatsho'rak tayyorlash jarayoni

Masalliqlar me'yori: no'xat 97g., piyoz 18g., ukrop 6g. Chiqishi 220g.

Masalliqni tayyorlash
No'xat tozalanib, 5-6 soat mobaynida sovuq suvda ivitiladi.

Tayyorlash jarayoni:
1. Ivitilgan no'xatni qozonga solib, 1 kg no'xatga 2, 5 l hisobida sovuq suv quyiladi va usti yopilib, past olovda pishguncha (5-6 soat) qaynatiladi. Pishishiga yaqin tuz solinadi.
2. Tayyor pishgan no'xatsho'rak likopchalarga solinib, ustiga mayda to'g'ralgan piyoz, ko'katlar sepiladi. Ta'bga ko'ra ustiga pishirilgan bir-ikki bo'lak po'stdumba ham qo'shib berish mumkin.

4.3. Makaron mahsulotidan tayyorlangan taomlar

Makaron mahsulotlari pishirishdan avval saralanadi, uzunlari 10 santimetrgacha uzunlikda sindiriladi. Makaron mahsulotlarini 2 xil usulda pishiriladi.

Birinchi usul: 1 kg makaron mahsulotiga 5-6 litr hisobida suv, 50 gramm tuz solib qaynatiladi. So'ngra tayyorlangan makaron mahsuloti solinib, Iste'molga tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Mahsulot pishirilayotganda idish ostiga yopilib qolmasligi uchun yog'och kapgir bilan kavlab turiladi. Makaron mahsulotlarini pishish vaqti ularning turlariga bog'liq bo'ladi. Makaronlar 20-30 daqiqa, vermishellar 10-15 daqiqa, shaklli makaron – 20-25 daqiqa qaynatib pishiriladi.

Pishirilgan makaronlar g'alvirga solinib, suvi silqitiladi, ustiga eritilgan yog' quyib aralashtiriladi.

Ikkinchi usul: 1 kg makaron mahsulotiga 2, 5-3l hisobida suv va 30 gramm tuz solib qaynatiladi. So'ngra makaron mahsuloti solinib, aralashtirib turgan holda suvini tortguncha qaynatiladi va yog' solib aralashtirib, past olovda usti qopqoq bilan yopilgan holda qaynatib pishiriladi. Bunday usulda pishirilgan makaron mahsulotining ozuqali qimmati ko'p saqlanadi.

Tayyor pishgan makaron mahsulotlari alohida taom yoki garnir sifatida ishlatiladi.

Qiymali makaron jarkop

Masalliqlar me'yori: mol go'shti 109g., o'simlik yog'i 20g., piyoz 30g., pomidor 50g. yoki tomat 12g., makaron 200g., tuz va ziravorlar ta'bga ko'ra.
Chiqishi 350g.

Masalliqlarni tayyorlash

Mol go'shti bo'laklarga bo'linib qiymalagichdan o'tkaziladi. Bosh piyoz yarim halqa shaklda, pomidor parrak-parrak to'g'raladi.

Makaron jarkop tayyorlash jarayoni

1. Makaron tuzli suvda pishirib olinib, suvi silqitiladi.
2. Qozonda qizdirilgan yog'da go'sht qiymasi solib qovuriladi va to'g'ralgan piyoz solib yana qovuriladi, so'ngra to'g'ralgan pomidor yoki tomat solinib yaxshi qizarguncha qovuriladi, tuzi rosalanadi, ziravorlar qo'shiladi.
3. Qovurilgan qiymaga tayyor pishirilgan makaron solinib aralashtiriladi va past olovda 10-15 daqiqa dimlab pishiriladi.

Taomni dasturxonga tortish

Tayyor pishgan makaron-jarkop laganlarga uyib suzilib, ustiga ko'katlar yoki ko'k piyoz sepilib, dasturxonga tortiladi.

4.4. Yorma, dukkaklilar va makaron mahsulotidan tayyorlanadigan taomlar sifatiga talablar

Tayyor sochiluvchan bo'tqalar tarkibidagi to'la pishgan, o'z shaklini saqlagan va bir-biridan ajraluvchan bo'lishi kerak. Mazasi va rangi yormaga xos bo'lishi kerak, kuygan hid va mazadan holi bo'lishi kerak.

Ilashimli bo'tqalar yormalari to'la bo'lib yumshab pishgan bo'lishi, yormalar bir-biriga yopishib turishi, o'ziga xos rangga, mazaga ega bo'lishi kerak. Kuygan sut hidi va mazasi bo'lmasligi kerak.

Suyuq bo'tqalar yormalari to'la bo'kib yumshoq ezilib pishgan, o'z shaklini yo'qotgan bo'lishi mumkin. Yormalari dumaloqlanib qolmagan bo'lishi, o'ziga xos hid va mazaga ega bo'lishi lozim.

Shovlalarning quyuq-suyuqligi ilashimli holda bo'lib, bir-biriga yormashirali yopishib turishi kerak. Guruch ezilib ketmagan yoki chala pishgan bo'lmasligi kerak. Tuzi, hidi, mazasi o'ziga xos bo'lishi kerak.

Moshkichiri masalliqlari bir tekis pishgan, yumshoq, ilashimli quyuqlikda, guruch va moshga xos rangda bo'lishi kerak. Qotib qolgan yoki chala pishgan mosh bo'lmasligi, rangi qorayib ketgan bo'lmasligi, kuygan hid, mazaga ega bo'lmasligi kerak. Moshkichiri o'ta quyuq yoki o'ta suyuq holatda bo'lmasligi kerak.

No'xatsho'rak yumshoq pishgan, no'xat qotib qolmagan, ezilib ketmagan, kuymagan, hidlanmagan, tuzi me'yorida bo'lishi kerak. Rangi och sariqdan to'q sariqgacha tiniqlikda bo'ladi.

Makaron mahsulotidan tayyorlangan taomlarda makaron mahsulotlari bir-biridan ajralgan, o'z shaklini yo'qotmagan, ezilmagan bo'lishi kerak. Mazasi va hidi pishgan makaronga xos bo'lib, kuygan hid va mazadan holi bo'lishi kerak.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1. Yormalarga birlamchi ishlov berish jarayoni qanday?.
2. Bo'tqalarni suyuq-quyuqligiga ko'ra turlarini va ularga solinadigan suyuqlik, tuz miqdorini jadvaldan o'rganing.
3. Bo'tqalar pishirishning umumiy jarayoni qanday?
4. 200g. guruchdan sochiluvchan bo'tqa tayyorlash uchun suyuqlik, tuz miqdorini aniqlang.
5. 10 kishi uchun shovla tayyorlash uchun masalliqlar me'yorini hisoblang.
6. Dukkakli donlarni pishirishga tayyorlash va pishirish qoidalari qanday?
7. Qiymali moshkichiri tayyorlash kartasini tuzing.
8. Go'shtli no'xatsho'rak kimyoviy tarkibini va to'yimliligini aniqlang.
9. Makaron mahsulotlarini pishirish usullari qanday?
10. Makaron jarkop tayyorlash jarayon kartasini tuzing.
11. Yorma, dukkaklilar, makaron mahsulotidan tayyorlanadigan taomlarni sifatiga talablarni saqlash sharoiti va muddatlarini o'rganing.
12. Yormalar, dukkakli donlardan tayyorlanadigan o'zbek milliy taomlari turlarini va tayyorlash jarayonini o'rganing.

V-BOB
SABZAVOTLARDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR

Sabzavotli taomlar ovqatlanishda muhim ahamiyatga ega. Sabzavotli taomlarda uglevodlar, mineral moddalar, darmondorilar, organik kislotalar, rang beruvchi, xushbo'y hid va ta'm beruvchi moddalar mavjud. Sabzavotlardan tayyorlangan taomlar ishtaha ochishda, oshqozondan shira ajralishida, ovqat hazm qilishda, ichak faoliyatini yaxshilashda katta rol o'ynaydi.

Sabzavotlardan alohida Iste'mol uchun taomlar yoki go'shtli, baliqli taomlar uchun garnirlar tayyorlanadi.

Sabzavotlarni qaynatib, qovurib, dimlab, duxovkada yopib pishiriladi. Sabzavotlardan sifatli taomlar tayyorlash uchun quyidagilarga amal qilish zarur:

1. Archilgan sabzavotlarni uzoq vaqt suvda saqlamaslik kerak, chunki uning tarkibidagi mineral moddalar, "S" darmondorisi erib suvga chiqib ketadi.

2. Sabzavotlarni pishirishda ularning tabiiy ranglari saqlanib qolinishga ahamiyat berish kerak. Masalan, yaxshi sabzavotlarni sharaqlab qaynayotgan suvga solinsa, ular o'z rangini saqlab qoladi. Lavlagining yorqin qizil rangini saqlash uchun sirka bilan dimlanadi. Sabzavotlarning sariq, qizil rangi karatinoidlarning pigmentlariga bog'liq bo'lib, ular suvda erimaydi, yog'da yaxshi eriydi va yog'ga ham to'q sariq yoki qizg'ish rang beradi.

3. No'xat, lavlagi, sabzi tuzsiz suvda pishiriladi, chunki no'xat tuzli muhitda qattiq bo'lib pishadi, sabzi va lavlagining sifati buziladi.

4. Sabzavotlarni ichi sirlanmagan, zanglaydigan yoki mis idishlarda qaynatish mumkin emas.

Pishirish jarayonida sabzavotning xujayralari tarkibidagi protopektin moddasi qaynoq suvda eriydigan pektin moddasiga aylanishi natijasida sabzavot yumshaydi. Har xil sabzavotlarning yumshashi protopektinning qattiq-yumshoqligiga bog'liq.

Turli sabzavotlarning pishish vaqtlari jadvalda berilgan.

5.1. Qaynatib pishiriladigan sabzavotli taomlar

Sabzavotlardan turli taom va garnirlar tayyorlash uchun ularni suvda yoki bug'da qaynatib pishiriladi. Kartoshka, lavlagi, sabzini po'stlog'i bilan yoki po'stlog'idan tozalab pishirish mumkin. Makkajuxori so'tasi barglari bilan qaynatiladi. Qovoq qalin po'sti bilan qaynatiladi yoki bug'da pishiriladi.

Loviya boshog'i 3-4 ga bo'linib, ko'k no'xat o'z po'chog'i bilan, tez muzlatilgan sabzavotlar eritilmasdan qaynatiladi.

Sabzavotlar turiga ko'ra qaynab turgan tuzli suvga solib qaynatiladi. Bunda 1l suvga 10g miqdorda tuz solinadi. Lavlagi, sabzi, ko'k no'xat tuzsiz suvda qaynatiladi. Sabzavotlarni qaynatishda yuzidagi suv 1-2 sm dan oshmasligi kerak, chunki sabzavotlarning ozuqlik qimmati yo'qoladi.

5-jadval.

Sabzavotlar	Pishirish usuli	Pishish vaqti (daqiqa)
Kartoshka:		
Po'sti archilmagan	Suvda qaynatish	30
Archilgan butuni	Suvda qaynatish	30
Kubcha shaklda to'gralgani	Suvda qaynatish	15-20
Somoncha qilib to'gralgani	Ko'p yogda qovurish	5-8
Parraklab to'gralgani	Asosiy usulda qovurish	10-12
Sabzi:		
Po'sti archilmagan	Suvda qaynatish	25-30
Somoncha qilib to'gralgani	jazlash	10-15
Karam:		
Karam do'lma	Suvda qaynatish	25-30
Somoncha qilib to'gralgani	dimlash	30
Lavlagi:		
Archilmagani	Suvda qaynatish	90
Somoncha qilib to'gralgani	dimlash	40-50
Sholgom:		
Kubcha qilib to'gralgani	Suvda qaynatish	20-25
Baqlajon, qovoq:		
Parraklab to'gralgani	Asosiy usulda qovurish	7-10
To'gralgan piyoz	Jazlash	5-8
Yangi pomidor	Asosiy usulda qovurish	5-7
Tez muzlatilgan sabzavotlar	Suvda qaynatish	10-15

AMALIY MASHG'ULOT

Qaynatilgan kartoshka

Masalliqlar me'yori: kartoshka 350g., sariyog' 15g., petrushka ko'ki 3g. Chiqishi 300g.

Birlamchi ishlov berib, tozalangan kartoshka bir xil o'lchamda tanlab olinadi yoki maxsus pichoqda sharsimon, silindrsimon kabi shakl berilib,

qaynayotgan tuzli suvga solinib pishiriladi. So'ngra suvi to'kib tashlanib, kartoshkani o'sha idishning o'zida qopqog'i yopilgan holda 2-3 daqiqa dimlab qo'yiladi, shunda u qup-quruq bo'lib chiqadi.

Dasturxonga tortish tartibi

Pishgan kartoshka likopchalarga solinib, yuzini oshko'klar bilan bezatiladi. Alohida idishda tuz, sariyog' beriladi.

Kartoshka pyuresi

Masalliqlar me'yori: kartoshka 950g., sariyog' 35g., sut 150g.
Chiqishi 1000g.

Birlamchi ishlov berilgan kartoshkani maydaroq bo'laklarga bo'linib, tuzli qaynab turgan suvga solib qaynatiladi. Kartoshka pishgandan so'ng suvi to'kilib, issiqligida eziladi. Kartoshkani ezish vaqtida uning harorati +80° dan past bo'lmasligi zarur, aks holda kraxmal kleysteriga ega bo'lgan kartoshkaning xujayralari ancha elastiklik xususiyatiga ega bo'lib, qancha ezilsa ham qumoq-qumoq bo'lib qolaveradi. Ezilgan kartoshkaga sekin-asta qaynatilgan sut va sariyog' solib aralashtiriladi, tuzi rostlanadi. Kartoshka pyuresini alohida taom sifatida ham, go'shtli taomlarga garnir sifatida ham berish mumkin.

Dasturxonga tortish tartibi

Kartoshka pyuresini likopchaga solinib, qoshiq bilan pardozlanadi va ustiga sariyog', oshko'klar sepiladi.

5.2. Dimlab pishiriladigan sabzavotli taomlar

Sabzavotlarni alohida yoki aralash holda dimlab pishirish mumkin. Dimlab pishirish o'z sharbatida yoki oz miqdordagi suyuqlikda sariyog' qo'shib dimlanadi. Dimlash jarayonida idish qopqog'i yopilgan holda bo'lishi kerak. Dimlab pishirilgan sabzavotlarning ozuqalik qimmati yaxshi saqlanib qoladi.

Dimlangan karam

Masalliqlar me'yori: yangi karam 325g., piyoz 18g., sabzi 12g., tomat 20g., osh sirkasi 8g., lavr yaprog'i, oshko'klar, o'simlik yog'i 10g.
Chiqishi 350g.

Karamni yuvib, somoncha shaklda to'g'raladi, sabzi somoncha, piyoz yarim halqa shaklida to'g'raladi. To'g'ralgan karamni qozonga solinib, ozgina

suv yoki qaynatma, picha sirka quyib dimlanadi. Alohida tovada yog' qizdirilib to'g'ralgan sabzi, piyoz, tomat jazlanadi va dimlangan karamga qo'shib, lavr yaprog'i, tuz solib aralashtirib yana dimlanadi.

Dasturxonga tortishda dimlangan karamni likopchaga solib, ustiga oshko'klar sepib beriladi.

Sabzavot dimlamasi

Kerakli masalliqlar: kartoshka, pomidor, sabzi, piyoz, qo'y go'shti, har biri 500g.dan, 150g. dumba yog'i, sarimsoq piyoz 100g., qizil bulg'or qalampiri 2 dona, karam 1 bosh, zira, kashnich urug'i, tuz va ko'katlar.

Dimlamani tayyorlash jarayoni

1. Sabzavotlarni barchasiga birlamchi ishlov berib yuviladi, yirikroq bo'laklarda to'g'raladi. Qo'y go'shti kubik shaklida to'g'raladi, dumba yog'i to'g'raladi.

2. Qozonga dumba yog'i bir qismi solinib qovuriladi, uning ustiga to'g'ralgan piyoz, sabzi, kartoshka, qizil bulg'ori, pomidor, sarimsoq piyoz, to'g'ralgan go'sht, ziravorlar, bo'laklarga bo'lingan karam, tuz, ko'katlar oz-ozdan qavatma-qavat taxlab chiqiladi. Eng yuqori qatlamiga qolgan dumba yog'i solinib, qozon qopqog'i zich yopiladi va past olovda ikki soat dimlab pishiriladi.

Tayyor dimlama sekin-asta aralashtirilib, laganlarga suzib dasturxonga tortiladi.

5.3. Qovurib tayyorlanadigan sabzavotli taomlar

Ko'p yog'da qovurilgan kartoshka

Masalliqlar me'yori: kartoshka 250g., o'simlik yog'i 1000g.

Masalliqlarni tayyorlash

Kartoshkaga birlamchi ishlov berilgandan so'ng yuvilib somoncha yoki to'g'ri to'rtburchak uzunchoq shaklida to'g'raladi va yana yuvilib toza sochiq ustiga yoyilib suvi silqitiladi.

O'simlik yog'i 180-190°S gacha qizdirilib to'g'ralgan kartoshka bir tekis qizil qobiq hosil qilguncha qovuriladi. Qovurilgan kartoshka yog'dan suzilib yog'i silqitiladi va mayda tuz sepiladi.

Qovurilgan kartoshka alohida taom sifatida yoki taomlarga garnir sifatida dasturxonga beriladi.

Kartoshka biyron

Masalliqlar me'yori: kartoshka 251g., piyoz 131g., o'simlik yog'i 30g., suv 24g.

Chiqishi: 300g.

Masalliqlarni tayyorlash

Birlamchi ishlov berilgan sabzavotlar – kartoshka parrak-parrak shaklda, piyoz yarim halqa shaklida to'g'raladi.

Qozonda yog' qizdirilib piyoz qovuriladi, so'ngra kartoshka solib qovuriladi, tuz solinib yana 5-8 daqiqa qovuriladi. Shundan so'ng ozgina suv quyilib, olovni pasaytirib pishguncha dimlab qo'yiladi.

Kartoshka biyron laganga suzilib, ustiga to'g'ralgan ko'k piyoz sepilib dasturxonga beriladi.

Kartoshka kotleti

Masalliqlar me'yori: kartoshka 240g., tuxum 2 dona, o'simlik yog'i 12g., talqon 12g., ko'katlar 2g.

Masalliqlarni tayyorlash

1. Birlamchi ishlov berilgan kartoshka tuzli suvda 25-30 daqiqa qaynatib pishiriladi.

2. Kartoshka pishgandan so'ng suvi yaxshilab to'kilib issiqligida ezilib pyure holiga keltiriladi.

3. Tayyorlangan kartoshka pyuresi +50°S gacha sovutilib xom tuxum qo'shib aralashtiriladi

4. Tayyorlangan kartoshka pyuresi massasini bir osh qoshiqdan olinib, non talqoni ustiga qo'yiladi va kotlet shakli beriladi.

5. Tuxumni chaqib ozgina tuz qo'shib atala holiga keltiriladi.

6. Tovada 170-180°S gacha qizdirilgan yog'da kartoshka kotleti tuxumga bulab olinib, sirti qizarguncha qovurilib pishiriladi.

Dasturxonga tortish.

Qovurilgan kartoshka kotletlari likopchaga 2-3 donadan solinib, ustiga ko'kat sepilib dasturxonga beriladi.

Qovurilgan baqlajon

Masalliqlar me'yori: baqlajon 200g., o'simlik yog'i 15g., pomidor 30g., sarimsoq piyoz 5g., ko'kat 5g., tuxum 1 dona.

1. Baqlajonga birlamchi ishlov berilib, po'sti artiladi va qiya qilib parrak-

parrak to'g'raladi, so'ngra tuz sepib 10-15 daqiqa qo'yib qo'yiladi.

2. Idishga tuxum chaqilib, ozgina tuz bilan atala holiga keltiriladi.

3. To'g'ralgan baqlajon tuxumga botirilib, qizigan yog'da ikki tomoni qizarguncha asosiy usulda qovuriladi.

Dasturxonga berish tartibi

Qovurilgan baqlajonlar yuziga to'g'ralgan pomidor, mayda chopilgan sarimsoq, to'g'ralgan ukrop qo'yilib dasturxonga likopchalarga solinib beriladi.

Kadi biyron

Masalliqlar me'yori: qovoq 200g., o'simlik yog'i 10g., smetana 40g., suv 20g.

Chiqishi 200g.

1. Qovoq po'sti urug'laridan tozalanib, tilim-tilim qilib to'g'raladi.

2. Qizdirilgan o'simlik yog'ida to'g'ralgan qovoq qovuriladi va smetana, suv solinib past olovda dimlanadi.

3. Qovurilgan qovoq likopchalarga solinib, yuziga o'zining qaylasi quyilib dasturxonga tortiladi.

Qovurilgan gulkaram

Masalliqlar me'yori: gulkaram 200g., o'simlik yog'i 15g., tuxum 1 dona.

1. Gulkaramga birlamchi ishlov berilib, tuzli qaynagan suvga solib qaynatiladi.

2. Qaynagan gulkaramni bo'laklarga ajratiladi, tuxumga bulanib, tovadagi qizigan yog'da ikki tomoni qizartirib qovuriladi.

3. Qovurilgan gulkaram likopchalarga solinib, dasturxonga tortiladi.

5.4. Yopib pishiriladigan sabzavotli taomlar

Sabzavotlarni yopib pishirish uchun ular avval pishiriladi, qovuriladi yoki butun holda ham ishlatiladi.

Birlamchi ishlov berib tayyorlangan sabzavotlar tovalarda 260-280°S da qovurish shkaflarida yopib pishiriladi. Yopish jarayonida yuzida qobiq hosil qiladi. Yopish davrida mahsulot idishga yopishmasligi uchun uni yog'lash, urvoq sepish lozim.

Yopib pishiriladigan sabzavotli taomlar quyidagi turlarga bo'linadi: zapekankalar, qiyma tiqib pishiriladigan sabzavotlar, sardakda yopilgan taomlar.

Kartoshka zapekankasi

Masalliqlar me'yori: kartoshka 800g., tuxum 2 dona, go'sht 300g., piyoz 100g., talqon 20g., tuz, ziravor – ta'bga kura.

Masalliqlarni tayyorlash

1. Birlamchi ishlov berilgan kartoshka tuzli qaynoq suvga solinib, qaynatib pishiriladi va suvi to'kilib issiqligida eziladi, bir oz sovutilib, tuzi rosalanib, xom tuxum aralashtiriladi.

2. Qiyma tayyorlash: mol go'shti qiymalagichdan o'tkaziladi. Tovada yog' qizdirilib, to'g'ralgan piyoz, qiyma, tuz, ziravorlar qo'shib qovuriladi va bir oz suv qo'shib dimlanadi.

Zapekankani tayyorlash jaravoni.

1. Tova yog'lanadi va ustiga non talqoni sepiladi, uning ustiga 3-4 sm qalinlikda tayyorlangan kartoshka pyuresining yarmi bir tekis yoyiladi. Uning ustiga tayyorlangan qiyma bir tekis yoyiladi va yana qolgan kartoshka pyuresi bir tekis yoyilib, yuziga tuxum sarig'i surtiladi.

2. Tovani duxovkaga qo'yilib, 260-280^{0}S da ustida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha yopiladi.

Dasturxonga berish tartibi

Tayyor kartoshka zapekankasi 5-10 daqiqa sovutilib, porsiya bo'laklariga bo'linadi va likopchalarga solinib, ustiga eritilgan sariyog' qo'yib, dasturxonga beriladi.

Yopilgan oshqovoq

Masalliqlar me'yori: 1 dona oshqovoq, qo'y go'shti 500g., piyoz 200g., tuz, ziravorlar – ta'bga ko'ra.

1. Yaxshi pishgan oshqovoqni tanlab, bandidan 2-3 sm pastroqdan bolta bilan chopib, "qopqoq" ajratiladi. Oshqovoq ichini kovlab urug' va urug' iplaridan tozalanadi.

2. Qiyma tayyorlash. Yog'liq qo'y go'shtini mayda chopib, to'g'ralgan piyoz, tuz, ziravorlar bilan aralashtiriladi.

3. Tayyorlangan oshqovoqga qiyma solib to'ldiriladi va "qopqog'ini" yopib, tovaga qo'yib, duxovkada 2-3 soat yopib pishiriladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Pishgan oshqovoqni olib puchog'ini ajratiladi, etini esa laganchaga solinib, dasturxonga keltiriladi va porsiya bo'laklarga bo'linib, likopchalarga solib tarqatiladi.

Yopilgan behi

Masalliqlar me'yori: 6 dona behi, sariyog' 50g, asal 50g.

1. Bir xil kattalikdagi behilarni pichoq bilan kovlab urug'ini olib tashlanadi, "kosacha" tayyorlanadi.

2. "Kosachaga" sariyog', asal solib to'ldiriladi.

3. Tayyorlangan behilarni yog'langan tovaga terib, duxovkada pastroq olovda yopib pishiriladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Pishgan behilarni likopchalarga 1 tadan solib dasturxonga tortiladi.

Sabzavotli do'lmalar

Do'lmalarni turli sabzavotlar, mevalardan tayyorlash mumkin. Ularga karam do'lma, bulg'ori do'lma, kovatok do'lma, lavlagi do'lma, ismaloq do'lma, piyoz do'lma, pomidor do'lma, sholg'om do'lma, olxo'ri do'lma, behi do'lma va boshqalar kiradi. Do'lmalar sabzavot va mevalarni ichiga qiyma to'ldirilib yoki barglariga qiyma o'rab, dimlab yoki qizdirish shkafida yopib pishiriladi. Do'lmalarni dasturxonga o'zi dimlangan sardagidan quyilib, ko'katlar bilan bezatib beriladi.

Karam do'lma

Masalliqlar me'yori: karam 96g., go'sht 113g., guruch 13g., piyoz 65g., tuz, ziravorlar – ta'bga ko'ra.

Chiqishi 290g.

Masalliqlarni tayyorlash

1. Karamni o'zagi olib tashlanib, tuzli qaynagan suvda 5-10 daqiqa qaynatiladi va suvdan olinib, sovutib, barglari bir-biridan ajratiladi. Ajratilgan yirik barglar o'rtasidan bo'linib, qalin o'zaklari qirqib olinadi va barglar tekislanib taxlanadi.

2. Qiyma tayyorlash: qo'y yoki mol yog'lik go'shtini bo'laklarga bo'linib, qiymalagichdan o'tkaziladi, mayda to'g'ralgan piyoz, yuvib tozalangan guruch, tuz, ziravorlar qo'shib aralashtiriladi.

3. Tekislangan karam barglariga tayyorlangan qiymadan solinib, bir tekis qilib bodringsimon shaklda o'raladi.

Do'lmani tayyorlash jarayoni

1. Qozonga yog' solib qizdiriladi, unga to'g'ralgan piyoz, sabzi, pomidor

solib qovuriladi va suv quyib sardak tayyorlanadi, tuzi rosalanadi.

2. Tayyorlangan sardak ustiga karam do'lmani terib chiqiladi va qozon qopqog'i yopilib, avval balandroq olovda, so'ngra past olovda 30-35 daqiqa davomida dimlab pishiriladi.

Dasturxonga berish tartibi

Karam do'lmani likopchalarga 2-4 donadan solinib, ustiga o'zi pishgan sardagidan va to'g'ralgan ko'katlar sepib dasturxonga tortiladi.

Bulg'ori do'lma

Masalliqlar me'yori: bulg'ori qalampiri 213g., go'sht 97g., guruch 17g., piyoz 30g., tuz, ziravorlar – ta'bga ko'ra. Chiqishi 284g.

Masalliqlar tayyorlash

1. Bulg'or qalampirning bandini uzib olinib, urug'laridan tozalanadi va yuviladi.

2. "Karam do'lma"ga tayyorlangandek qiyma tayyorlanadi.

3. Tozalangan bulg'or qalampiri ichiga tayyorlangan qiyma tiqiladi.

Bulg'ori do'lmani tayyorlash

1. Qozonda yog' qizdirilib, to'g'ralgan piyoz, sabzi, pomidor, sarimsoq, ziravorlar, tuz solinib, yaxshilab qovuriladi, so'ngra suv quyib qaynatiladi.

2. Tayyorlangan sardakka bulg'ori do'lmasi solinadi, bunda suv do'lmani ko'mib turishi kerak.

Do'lmani 30-35 daqiqa davomida qozon qopqog'ini yopib dimlab pishiramiz, pishgandan so'ng 5-10 daqiqa dam beriladi.

Dasturxonga berish tartibi

Bulg'ori do'lmani likopchalarga 4-6 donadan qo'yilib, ustiga o'z sardagidan quyilib, ko'kat sepib dasturxonga beriladi.

Kovatok do'lma

Masalliqlar me'yori: tok bargi 43g., go'sht 168g., guruch 15g., piyoz 95g., tuz, ziravorlar – ta'bga ko'ra. Chiqishi 300g.

Masalliqlarni tayyorlash

1. Qo'y yoki molning yog'lik go'shti qiymalagichdan o'tkaziladi, unga mayda to'g'ralgan piyoz, chala pishirilgan guruch, tuz,murch solib

aralashtiriladi.

2. Yangi chiqgan tokning yosh barglarini terib, qaynoq suvga yumshaguncha solib qo'yiladi va suvini silqitilib olinib, barglarga qiyma solib o'raladi.

3. Qozonda tayyorlangan qizil sardak ustiga bargga o'ralgan do'lmalar, chok tomoni bir-biriga qaratib ikkitadan juftlab teriladi va past olovda dimlab pishiriladi, 20-25 daqiqa davomida kovatok do'lma pishadi.

Dasturxonga tortish tartibi

Kovatok do'lmani alohida likopchalarga 8-10 donadan solib beriladi yoki palov-osh ustiga qo'yib beriladi.

5.5. Sabzavotli taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar

Qaynatib pishirilgan sabzavotlar o'z shaklini saqlagan bo'lishi kerak, kartoshka biroz ezilgan bo'lishi kerak. Pishgan kartoshka rangi sarg'ish bo'lishi kerak, uning qorayishiga yoki qizg'ish rangga kirishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Ildizmevalar bir xil yumshoqlikda pishgan bo'lishi kerak.

Pishirilgan karamlar yumshoq, nozik, ezilmagan, och yashil rangdan to och sarg'ish ranggacha bo'lishi kerak. Gulkaram guli ustida qoramtir dog'lar bo'lmasligi kerak.

Kartoshka pyuresi bir tekis quyuqlikda, qumoq-qumoq kartoshkalar bo'lmasligi kerak. Rangi och sarg'ishdan oq ranggacha, ko'kimtir rangda bo'lmasligi kerak.

Qovurilgan sabzavotlar bir xil shaklda, o'lchamda bo'lishi, ikki tomoni bir tekis qizargan bo'lishi, yumshoq pishgan bo'lishi kerak. Sabzavotli kotletlar o'ziga xos shaklda, yorilmagan, bir tekis qizg'ish qobiq hosil qilib qovurilgan bo'lishi kerak.

Qovurilgan qovoq rangi sarg'ish rangdan to qizil ranggacha, g'ovak ko'rinishda, mazasi shirin bo'lishi kerak.

Dimlab pishirilgan sabzavotlar, bir xil shaklda va o'lchamda bo'lishi, ezilmagan bo'lishi kerak. Yumshoq pishgan, suvli bo'lishi kerak. Sabzavot dimlamasida har bir sabzavot o'ziga xos rangda, ezilmagan, xushbo'y hidli, ziravorlar hidi yaxshi chiqib turishi kerak.

Yopib pishirilgan sabzavotlar bir tekis qizg'ish qobiq hosil qilgan, yorilmagan, ezilmagan bo'lishi kerak. Kesilganda hamma qatlami bir tekis pishgan, qiymalari bir xil me'orda bo'lishi kerak. Rangi, mazasi yopib pishirilgan sabzavotlarga xos bo'lishi kerak. Do'lmalarni har bir turi o'ziga

xos rangda, mazaga ega bo'lishi kerak. Qiymalari, guruchi bir tekis pishgan, ezilib ketmagan yoki yaxshi pishmagan bo'lmasligi kerak.

Sabzavotli taom va garnirlarni issiqligicha uzoq saqlash mumkin emas, chunki mahsulotning tashqi ko'rinishi, mazasi, ozuqlik qimmati yo'qoladi. Tarkibidagi S darmondorisi parchalanadi. Pishirilgan sabzavotli taomlar 2 soatgacha marmitlarda saqlanishi mumkin. Uzoq saqlash uchun ularni sovutib, sovutgichga qo'yiladi. Kerak bo'lganda o'zi qaynagan suyuqlikka solib bir qaynatib ishlatiladi.

Ko'p yog'da qovurilgan sabzavotlarni sovutib, sovutgichda bir kun davomida saqlash mumkin.

Dimlab pishirilgan, yopilgan sabzavotlar issiq holda 2 soat saqlanishi mumkin.

Mustaqil o'rganish uchun tsavol va topshiriqlar

1. Sabzavotlardan tayyorlanadigan o'zbek milliy taomlar turlarini va tayyorlash jarayonini o'rganib, albom tayyorlash.
2. Qovurib pishiriladigan sabzavotli taomlar turlarini va tayyorlash jarayoni qanday?
3. 20 kishi uchun karam do'lma tayyorlashga masalliqlar me'yorini hisoblang.
4. Duxovkada yopib pishiriladigan sabzavotli taomlar turlari qanday?
5. Mevalardan do'lmalar tayyorlash jarayonini o'rganing.
6. Sabzavotli dimlama, "Ajabsanda" taomlarining kimyoviy tarkibi va to'yimliligini hisoblang.
7. Kartoshkali zapekanka tayyorlash jarayon kartasini tuzing.
8. Sabzavotlardan sifatli taom tayyorlash uchun qanday qoidalarga amal qilinishi kerak?
9. Turli sabzavotlarning pishish vaqtlari qanday?
10. Sabzavotlarni pishirish vaqtida ularning tabiiy rangini saqlab qolish qoidalari qanday?
11. Go'shtli, baliqli taomlarga sabzavotlardan garnirlar tayyorlash jarayonini o'rganing.
12. Sabzavotli taomlarning sifatiga bo'lgan talablarni saqlash sharoiti va muddatlari qanday?

VI-BOB
TUXUM VA TVOROGDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR

6.1. Tuxumdan tayyorlanadigan taomlar

Pazandachilikda tuxum juda keng qo'llaniladi. Tuxum juda to'yimli mahsulot bo'lib, uning tarkibida oqsil, A, D, V_1, V_2 darmondorilari, minerat moddalardan temir, fosfor, kalsiy ko'p bo'ladi.

Taom tayyorlashda asosan tovuq tuxumi, melanji va quritilgan tuxumlardan foydalaniladi. Tuxumdan taom va mahsulotlar tayyorlashda uning saqlanish muddatiga ko'ra turlarini aniqlab ishlatish katta ahamiyatga ega. Parxez va yangi tuxumlar qaynatib Iste'mol qilish uchun biskvet hamirlarini, kremlar tayyorlash uchun ishlatiladi. Yangi sovuqxonada saqlangan tuxumlar qovurib Iste'mol qilish uchun, pishiriqlar uchun, tuxumli salat va taomlar uchun ishlatiladi. Sovuqxonada uzoq muddat saqlangan tuxumlar esa non mahsulotlari yuziga surtish, hamirlari tarkibiga solish uchun ishlatiladi.

Tuxumlar og'irligiga ko'ra, I va II kategoriyalarga bo'linib, I kategoriya yirik tuxumlar 47g. dan kam bo'lmasligi, II kategoriya 40g. dan kam bo'lmasligi kerak. 40g. dan kam og'irlikka ega bo'lgan tuxumlar mayda tuxumlar hisoblanadi.

Tuxumlarni ishlatishdan avval ularni sifati ovoskop yordamida aniqlanadi. Ishlatishdan avval tuxumlar iliq suvda yuviladi.

Melanj – muzlatilgan tuxum bulib, uni ishlatishdan avval muzidan tushiriladi. Buning uchun taom uchun zarur bo'lgan melanj idishga solingan holda 50^0S li darajada, suvda muzdan tushiriladi. Bunda 1 dona tuxum o'rnida 40g. melanj ishlatiladi.

Quritilgan tuxumdan taom tayyorlashda avval u elanadi. Bir dona tuxum hisobiga 11, 2 g. quritilgan tuxum ishlatiladi. Me'or bo'yicha olingan tuxum talqoni (1:3,5 hisobida) iliq suv yoki sut bilan qoriladi, hosil bo'lgan qumoqlar iylanadi va 30 daqiqa davomida bo'ktirib qo'yiladi. Bunda 100g. tuxum talqoni taxminan 9 dona tuxum hisobida olinib, uni 350 ml suv yoki sutda bo'ktiriladi.

Tuxumni qaynatib pishirish

Tuxum tarkibidagi oqsil issiqlik ta'sirida quyuqlashadi. Tuxum oqsili go'sht oqsilidan farq qilib, issiqlik ta'sirida o'z tarkibidan suyuqlik ajratmaydi. Quyuqlashish jarayoni 50^0S dan boshlanib, 80-85^0S da tugaydi. Tuxum sarig'i va aralashtirilgan tuxumning quyuqlashishi 70^0S haroratda amalga oshadi. Agar tuxumga suv yoki sut, tuz, shakar solib aralashtirib tayyorlansa,

oqsillar g'ovakligi oshib, yumshoq holda quyuqlashadi. Sof holda pishirilgan tuxum qattiq quyuqlashib, organizmda qiyin hazm bo'ladi, shuning uchun quymoqlar, tuxum bo'tqalari oson hazm bo'ladi.

Bir dona tuxumni qaynatib pishirish uchun 250-300 gramm suv ishlatiladi. Tuxumni ishlatilishiga qarab turlicha yumshoqlikda pishiriladi (ilitilgan, chala pishgan, qattiq pishgan).

Ilitilgan tuxum. Qaynab turgan suvga ishlovdan o'tgan tuxum solinib, 2-3 daqiqa qaynatiladi va sovuq suvda chayib iste'mol qilinadi. Asosan ertalabki nonushtaga 1-2 donadan likopchaga solinib, po'stlog'i ikki tomonidan teshib beriladi va uni issiq holda yutib Iste'mol qilinadi.

Chala pishgan tuxum. Qaynab turgan suvga ishlovdan o'tgan tuxum solinib, 4-5 daqiqa qaynatiladi. Sovuq suvda chayilib, po'chog'i bilan yoki po'chog'i tozalanib likopchada Iste'molga tarqatiladi. Bunday tuxum oqi qattiq quyuqlashgan sarig'i esa yumshoqligicha qoladi. Bu usulda pishirilgan tuxum kesimi xaltada pishgan tuxumga o'xshash, ya'ni quyuqlashgan tuxum oqi xaltachani eslatadi. Shuning uchun xaltacha usulda pishirilgan tuxum deb yuritiladi.

Qattiq qilib pishirilgan tuxum. Ishlovdan o'tgan tuxum qaynab turgan tuzli suvda 10-12 daqiqa kaynatilib, sovuq suvda chayilib, po'stlog'i tozalanib, salatlar, yaxna taomlar, qiymaga aralashtirish uchun ishlatiladi.

Tuxumni qovurib pishirish

Qovurib pishirilgan tuxum taomlariga sarig'i qotirmay qovurilgan tuxum, omletlar, quymoqlar kiradi. Ularni asosiy usulda qovurilib, yog'ning harorati 140-160°S bo'lishi kerak.

Sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum. Tovaga yoki maxsus tuxum qovurishga mo'ljallangan tovaga sariyog' yoki salat yog'i solinib, bir oz qizdiriladi va ehtiyotlik bilan sarig'i yoyilib ketmaydigan qilib tuxum chaqib solinadi, tuxum oqiga tuz sepib oqi yaxshi quyuqlashib qotguncha 2-3 daqiqa aralashtirmay qovuriladi. Bunda tuxum sarig'i qotmagan, tuxum oqi o'rtasida ko'zdek bo'lib turishi kerak.

Tuxum sarig'iga tuz sepilmaydi, chunki uning ustida dog'lar hosil bo'lishi mumkin. Kovurilgan tuxumni likopchalarga solinib ustidan sariyog' quyib beriladi.

Omletlar. Omletlarni qovurilgan tuxumlardan farqi shundaki, organizmda oson va tez hazm bo'lishi uchun tuxumga sut yoki suv qo'shib qovuriladi. Omletlar sof holda, aralash holda va qiyma tiqib tayyorlanadi.

Ishlovdan o'tgan tuxum sut, tuz bilan ishlanadi. Bunda 1 dona tuxum uchun 15g. sut solinishi kerak.

Sof omlet. Tagi qalin tovaga yog' surtilib tayyorlangan omlet massasi quyiladi va baland olovda quyuqlashib ostida qizg'ish qobiq hosil qilguncha qovuriladi. Pishgan omlet chetlarini o'rtasiga bukilib, cho'zinchoq shaklda o'raladi va likopchalarga solinib yuziga sariyog' quyib dasturxonga beriladi.

Aralash omletlar omlet massasiga non, qirilgan pishloq, pishgan go'sht, kolbasa sabzavotlar aralashtirilib qovuriladi.

Nonli omlet. Bo'lka yoki baton nonni ustki qalin qobig'i olinib, to'g'ri to'rtburchak shaklida 0, 5 sm qalinlikda to'g'raladi va omlet massasiga botirib qizigan yog'da qovuriladi.

AMALIY MASHG'ULOT

Qiymali kukatli omlet

Masalliqlar me'yori: 3 dona tuxum, sut 45g., go'shtli qiyma 50g , ko'kat 20g., o'simlik yog'i 15g.

Tovada qizdirilgan yog'da go'sht qiymasi, to'g'ralgan ko'kat qovuriladi, uning ustiga omlet massasi quyib aralashtiriladi va avval bir tomoni quyulib qizg'ish qobiq hosil qilguncha qovurilib so'ngra ikkinchi tomoni qovuriladi yoki qizdirish shkafida 3-5 minut davomida pishirib olinadi.

Pishgan qiymali, ko'katli omlet bo'laklarga bo'linib, likopchalarga solinadi, ustiga sariyog' quyib dasturxonga beriladi.

Go'shtli omlet

Masalliqlar me'yori: 3 dona tuxum, sut 45g., pishgan go'sht yoki kolbasa 35g., o'simlik yog'i 15g.

Pishirilgan go'sht yoki kolbasa mayda kubcha shaklida to'g'raladi. Tovada qizdirilgan yog'da pishgan go'sht yoki kolbasa biroz qovuriladi, uning ustiga tayyorlangan omlet massasi quyilib, aralashtiriladi va quyulguncha qovuriladi.

Pishgan go'shtli omlet bo'laklarga bo'linib, likopchalarga solinadi va ustiga sariyog' quyib dasturxonga beriladi.

Quymoq

Masalliqlar me'yori: bug'doy uni 44g., tuxum 60g., sut 48g., shakar 2g., ichimlik sodasi 1 g., tuz 2g., o'simlik yog'i 7g., sariyog' 20g.
Chiqishi 160g.

Ozroq sutga tuz, shakar solib eritiladi, sutning qolgani qo'shiladi, uning issiqligi 35-40 daraja bo'lishi kerak. So'ngra ichimlik sodasi bilan aralashtirilgan un, tuxum qo'shilib, yaxshilab aralashtiriladi.

Tovada yog' qizdirilib, quymoq ikki tomoni qizartirilib, qovurib olinadi. Quymoqning qalinligi 5-6 mm dan kam bo'lmasligi kerak.

Quymoq dasturxonga likopchalarga 2 donadan solinib, yuziga sariyog' quyib tortiladi.

Tuxum barak

Masalliqlar me'yori: bug'doy uni 65g., suv 25g., tuz 1g., tuxum 60g., o'simlik yog'i 11g., sut 26g., qatiq 30g.
Chiqishi 230g.

Suvga tuz, un qo'shib hamir qoriladi va 30-40 daqiqa tindiriladi. Hamir 1-1,5 mm qalinlikda yoyiladi, diametri 7-8 sm hajmda bo'lgan doiralar kesiladi. Ular ikki buklanib, ikki chetidan boshlab yopishtirilib, o'rtasi ochiq qoldiriladi. Hrtasiga tayyorlangan tuxum massasi qoshiq yordamida quyilib, qaynab turgan tuzli suvda 4-5 daqiqa davomida qaynatib pishirib olinadi.

Tuxum massasini tayyorlash uchun sutga tuxum, qizdirilgan o'simlik yog'i yoki salat yog'i, tuz solinib yaxshilab aralashtiriladi.

Tuxum barakni dasturxonga berishda likopchalarga solinib, yuziga qatiq yoki qaymoq quyib tortiladi.

6.2. Tvorogdan tayyorlanadigan taomlar

Tvorog to'yimli mahsulot hisoblanib, tarkibida 16% oqsil, 18% yog', ko'p miqdorda kalsiy tuzlari, A, ye, V guruhidagi darmondorilar bor.

Tvoroglar savdoda yog'li – 18% gacha, yarim yog'li – 9% gacha va yog'siz bo'ladi. Yog'li tvoroglar sof holda Iste'mol qilish uchun, tvorog massasi tayyorlash uchun ishlatiladi. Yog'siz tvoroglar simiklar, zapekankalar, vareniklar tayyorlashda ishlatiladi.

Tvorogdan sovuq va issiq tvorogli taomlar tayyorlanadi.

Issiq tvorogli taomlarni tayyorlashda tvorogni qirg'ichdan o'tkazilib eziladi yoki go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi, chunki issiqlik ta'sirida tvorog tarkibidagi oqsillar zichlashib qattiq qumoq-qumoq bo'lib qoladi va organizmda qiyin hazm bo'ladi.

Sovuq tvorog taomlari. Sof holda tarqatish uchun yog'li yoki yarim yog'li tvoroglar ezilmagan holda 150g. dan likopchalarga solinib, ustiga 50g. qaymoq yoki smetana va shakar sepib dasturxonga tortiladi.

Tvorog massasi

Yog'li yoki yarim yog'li tvorog go'sht qiymalagichdan o'tkazilib eziladi va shakar, smetana, yumshatilgan sariyog', vanilin, asal, mag'iz, yong'oq, murabbolar, rezavor mevalar, ko'katlar, tuz va boshqa mahsulotlar aralashtirilib tayyorlanadi.

Mevali tvorog massasi

Ezilgan tvorogga shakar, tayyorlangan rezavor mevalar, ya'ni malina, qulupnay, smorodina va boshqalar aralashtiriladi. Tvorog massasi likopchalarga solinib, shakl beriladi, bezatilib, dasturxonga tortiladi.

Suzmali ko'k salat

Masalliqlar me'yori: suzma 500g., qizil rediska 254g., bodring 200g., ko'k piyoz 325g., kashnich 81g., ukrop 81g., rayxon 14g., zira 0, 5g., smetana 200g.
Chiqishi 1000g.

Mayda to'g'ralgan ko'k piyoz, ukrop, kashnich, rayxon, mayda somoncha shaklida to'g'ralgan qizil rediska, bodring, zira, maydalangan garimdori, suzma - hammasi aralashtiriladi

Salatni likopchalarga solinib, ustiga smetana yoki qaymoq quyib, dasturxonga tortiladi.

Issiq tvorog taomlari

Sirnik

Masalliqlar me'yori: tvorog 140g., un yoki manniy yormasi 15g., tuxum 10g., shakar 15g., o'simlik yog'i 10g., smetana 30g., vanilin 002g.
Chiqishi 150g. - 2 dona.

Sirnik tayyorlash uchun yog'li tvorog ishlatilishi kerak. Agar yog'siz tvorog ishlatilsa, namligini kamaytirish zarur, buning uchun unga un yoki manniy yormasi yoki non talqoni qo'shiladi. 1kg tvorogga 120g. gacha un, manniy yormasi yoki non talqoni qushiladi. Agar ko'p qushilsa, sirnik sifati buziladi. Sirniklarni yana kartoshka bo'tqasi, quyuq manniy bo'tqasi bilan ham tayyorlansa bo'ladi.

Tvorogni ezilib, tuxum, shakar, un yoki manniy yormasi, tuz, vanilin qo'shib yaxshilab aralashtiriladi va bir kishiga 2 donadan bo'linib,

yassi dumaloq shakl beriladi va unga bulanadi. Tovada qizdirilgan yog'da sirnik ikki tomonini qizartirib qovurib olinadi.

Dasturxonga berishda likopchalarga 2 donadan solinib, ustiga shakar sepib, smetana quyib beriladi.

Tvorogli blinchik

Masalliqlar me'yori: 1kg blinchik hamiri uchun: un 400g., sut 1000g., tuxum 2 dona, shakar 25g., tuz 8g., o'simlik moyi 16g. Qiyma uchun: tvorog 300g., shakar 40g., vanilin 0, 02g., smetana 30g.

Blinchik hamirini tayyorlash.

1. Sirli tog'arachaga tuxum, shakar, tuz solinib, yaxshilab aralashtiriladi va unga me'ordagi sutning yarmi solinib, elangan un solib yaxshilab bir tekis bo'lguncha aralashtiriladi, so'ngra qolgan sut, o'simlik moyi qo'shib, yana aralashtiriladi.

2. Tovani qizdirilib, o'simlik moyi surtiladi, tayyorlangan hamirni yupqa qilib bir tekis tova yuziga yoyiladi va bir tekis qobiq hosil qilguncha qovuriladi.

3. Tvorogli qiyma tayyorlash uchun ezilgan tvorog, shakar, ozgina tuz, vanilin yaxshilab aralashtiriladi.

4. Tayyorlangan blinchik hamiri o'rtasiga 30-40g. dan tvorog qiymasi qo'yilib, konvert shaklida o'raladi.

5. Qizdirilgan va yog' surtilgan tovaga o'ralgan blinchiklar qo'yilib, ikki tomoni qizartirilib qovurib olinadi.

Dasturxonga tortishda tvorogli blinchiklar issiq holda bir kishiga 2-3 donadan likopchalarga solinib, ustiga smetana quyib beriladi.

Yopilgan tvorogli puding

Yopilgan tvorogli taomlarga zapekanka va pudinglar kiradi. Pudinglarni zapekankalardan farqi, ularga tuxum oqi ko'pirtirilib solinadi va g'ovakli bo'lib chiqadi. Undan tashqari, mayiz, yong'oq, vanilin solinishi mumkin.

Masalliqlar me'yori: tvorog 150g., un yoki manniy yormasi 15g., shakar 15g., tuxum 10g., mayiz 20g., yong'oq 15g., sariyog' 5g., vanilin 0, 02g., non talqoni 5g., smetana 25g.
Chiqishi 220g.

1. Ezilgan tvorogga tuxum sarig'i, shakar, yumshatilgan sariyog', tuz, vanilin, un yoki manniy yormasi, cho'plaridan tozalanib issiq suvda yuvilgan mayiz, maydalangan yong'oq mag'izi qo'shib yaxshilab aralashtiriladi.

2. So'ngra tuxumni oqi qattiq ko'pik hosil qilguncha ko'pirtirilib, tvorog massasiga qo'shiladi.

3. Tovaga yog' surtilib, non talqoni sepiladi va tayyorlangan puding massasi quyiladi, yuziga tuxum sarig'iga aralashtirilgan smetana surtiladi.

4. Puding duxovkada 200-220°haroratda 25-35 daqiqa davomida yuzida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi. Pishgandan so'ng 5-10 daqiqa sovutiladi.

Pudingni dasturxonga tortishdan avval kvadrat yoki to'g'rtburchak shaklida bo'laklarga bo'linadi va likopchalarga solinib ustiga smetana quyib dasturxonga tortiladi.

6.3. Tuxum va tvorogdan tayyorlanadigan taomlar sifatiga quyiladigan talablar

Qaynatib pishirilgan tuxumlar yuzi toza, ifloslanmagan bo'lishi, har bir turi o'ziga xos quyuqlikda pishgan bo'lishi kerak.

Sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum o'z shaklini saqlagan, sarig'i yopilib ketmagan yarim suyuq holda, chetlari quyib ketmagan bo'lishi kerak.

Omletlar bir tekis sarg'ish qobiq hosil qilib pishgan bo'lishi kerak. Aralash omletlardagi mahsulotlar bir tekis mayda to'g'ralgan va bir xil tarqalgan bo'lishi kerak. .

Quymok bir tekis qizartirilib pishirilgan, juda qalin bo'lmasligi, orasi berch bo'lmasligi kerak.

Tuxum barak bir tekis pishirilgan, bir-biriga yopishib qolmagan bo'lishi kerak.

Tuxumli taomlarni saqlanmaydi, ularni tayyorlangan zahoti Iste'mol qilinadi. Qattiq qilib pishirilgan tuxum sovuq suvda chayilgach, po'chog'i quruq holda 0-6°S haroratda 1 kun saqlanishi mumkin.

Sof holda beriladigan tvoroglar yangi, yog'li, nordon, shirin ta'mga ega bo'lishi kerak. Mevali tvorog massasi solingan mevaning rangiga, mazasiga ega bo'lishi, xushbo'y, shakli buzilmagan bo'lishi kerak.

Suzmali taomlar yangi o'ziga xos ta'mli, ko'katlar xushbo'y hidi kelib turishi, garimdori solingani uchun bir oz achchiq ta'mli ishtaha ochadigan bo'lishi kerak.

Sirniklar yassi yumaloq shaklda, och qizg'ish qobiq bilan qoplangan, kuygan, uvoqlangan joylari bo'lmasligi kerak. Kesib ko'rilganda bir tekis pishgan, qumoqlashmagan, berch bo'lmasligi, tvorogga xos nordon-shirin mazaga ega bo'lishi kerak.

Tvrogli blinchiklar hamiri bir tekis sarg'ish qobiq xosil qilib pishgan, bir xil qalinlikda, ya'ni 2-3 mm dan qalin bo'lmasligi kerak. Qizarib kuydirilib pishirilmasligi kerak. Tvorog qiymasi o'ziga xos xushbo'y ta'mli, shirasi me'yorida bo'lishi kerak. Tvorogli blinchik dasturxonga berilishida issiq holda bo'lishi kerak.

Tvorogli zapekanka va pudinglar yuzi silliq, yorilmagan, kuymagan bo'lishi, bir tekis qizg'ish yoki sarg'ish qobiq bilan qoplangan, mazasi nordon-shirin, pudinglar bir tekis g'ovokli pishgan bo'lishi kerak.

Tvorogli taomlar taxir, achchiq, zax mazali, o'ta suyuq, o'ta nordon bo'lmasligi kerak. Tvorogli taomlar tayyorlangan zahoti Iste'molga berilishi kerak. Ularni uzoq muddat saqlash mumkin emas. Tvorog va tvorog mahsulotlari sirlangan idishlarda usti berk holda sovuqxonada 6 soatdan 24 soatgacha saqlanadi.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1. Tuxumni qaynatib pishirish usullarini va ishlatilishini o'rganing.
2. Tuxum, omletlar, quymoqlarni qovurib pishirishda bir-biridan farqlarini o'rganing.
3. 10 kishi uchun mo'ljallangan tuxum-barak tayyorlash masalliqlar me'yorini hisoblab, tayyorlash jarayon kartasini tuzing.
4. 1 kishi uchun beriladigan quymoqni to'yimliligini hisoblang.
5. Tuxumli taomlar sifatiga va saqlanishiga qo'yiladigan talablarni o'rganing.
6. Tvorogli taomlarni organizm uchun ahamiyatini o'rganing.
7. Suzmadan tayyorlanadigan o'zbek milliy taom va mahsulotlari turlarini va tayyorlash jarayonini o'rganing.
8. Tvorogli zapekanka tayyorlash jarayon kartasini tuzing.
9. Tvorogli chuchvara – vareniki tayyorlash jarayonini o'rganing.
10. Tvorogli vatrushka, piroglar tayyorlash jarayonini o'rganing.
11. Tvorogli pechene, tort tayyorlash jarayonini o'rganing.
12. Tvorogli taomlar sifatiga va saqlanishiga bo'lgan talablarni o'rganing.

VII-BOB
BALIQDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR

Baliqdan tayyorlanadigan taomlar ovqatlanishda muhim ahamiyatga ega. Baliqli taomlar tarkibidagi oqsil, yog', mineral moddalar, A, D, ye darmondorilari organizm uchun juda foydali.

Baliq oqsillari go'sht oqsillariga nisbatan tez va oson hazm bo'ladi, chunki muskul to'qimasi go'shtnikiga nisbatan nafis va yumshoq, birlashtiruvchi to'qimasi tarkibidagi kollogen issiqlik ta'sirida tez parchalanib glyutinga aylanadi.

Baliq moyi suyuq holda bo'lib, tez hazm bo'ladi, tarkibida A, D, ye darmondorilari erigan bo'ladi, bundan tashqari baliq moyi sintez qilib bo'lmaydigan to'yimli moyli kislotalarning inson organizmida yig'ilishiga xizmat qiladi.

Baliqli taomlar ko'p miqdordagi mineral moddalarga – natriy, kaliy, fosfor, yod, temir, oltingugurt xlorga boy. Bu moddalar dengiz baliqlarida ayniqsa ko'p bo'ladi.

Baliq turlariga qarab mazasi va ozuqali ahamiyati ham har xil bo'ladi. Shu sababdan baliq taomlarini tayyorlashda ularga shunday ishlov berish kerakki, natijada ham xushxo'r taom tayyorlansin, ham ozuqalik qimmati saqlanib qolsin. Baliq taomlari qaynatib, dimlab, qovurib, duxovkada yopib pishiriladi.

Baliqni ichi panjarali maxsus qozonlarda yoki soteynik (qayiqsimon chuqur tova)larda qaynatiladi yoki dimlanadi. Qovurishda chuqurroq tovalardan foydalaniladi.

7.1. Baliqni qaynatib, dimlab pishirish

Qaynatib pishirish uchun barcha turdagi baliqlardan foydalaniladi. Qaynatib pishirganda lifar, pishka, dengiz okuni, stavrida, tunes, kambala mazali bo'ladi. Navaga, putasu, skumbriya baliqlari esa mazali bo'lmaydi.

Baliqni butun holda yoki bo'laklarga ajratib terisi bilan qaynatiladi, bunda terisining ikki – uch yeridan kesib qo'yiladi, shunda bo'laklarning shakli o'zgarmaydi. Qozonga baliqni terisini yuqoriga qilib bir qator teriladi va ustiga qaynoq suvni 1-2 sm baliq bo'laklaridan yuqori turadigan qilib qo'yiladi. Baliq qaynatilayotgan suvga to'g'ralgan piyoz, sabzi, tuz solinadi, bir qaynab chiqqandan so'ng, past olovda mildiratib qaynatiladi. O'rtacha hajmdagi bo'laklarga ajratilgan baliqni 15-20 daqiqa qaynatiladi. Baliqni pishganligini oshpaz ignasi yoki sanchqi bilan aniqlanadi, agar u baliq tanasiga oson kirsa unda baliq tayyor bo'lgan hisoblanadi.

Pishgan baliqni polyakcha, smetanali sardaklar bilan tortiladi. Garnir sifatida qaynatilgan kartoshka yoki kartoshka pyuresi beriladi.

Dimlash shunisi bilan farqlanadiki, baliqqa ishlov berish jarayonida ko'p miqdorda ziravor va dorivorlar qo'shiladi. Dimlashdan oldin baliq bo'laklarini qovurib olinadi. Tayyorlangan baliq qozonga solinib, sho'rva yoki qayla quyiladi, so'ngra turli xil xushbo'y ziravorlar, dorivorlar qo'shiladi va qopqog'i zich yopilib past olovda dimlanadi.

Kambala, xek, skumbriya, stavrida, sardin baliqlari dimlanganda mazali bo'ladi.

Dimlangan baliqni likopchalarga 2-3 bo'lakdan solinib, dasturxonga tortiladi.

7.2. Baliqni qovurib pishirish

Qovurish uchun hamma turdagi baliqlarni ishlatish mumkin. Leshch, sazan, vobla, xek, salaka kabi baliqlar qovurilganda juda mazali bo'ladi. Qovurilayotgan baliq yuza qismida jigarrang qobiq hosil qiladi. Qobiq qovurilgan mahsulotlarga xos bo'lgan xushbo'y mazaga ega bo'ladi. Baliq tarkibidagi moddalarni, yog'ini saqlab qolish va idish tubiga yopishmasligi uchun unga bulanadi. Bulash uchun quyidagilardan foydalaniladi:

1. Unli talqon – bu elangan un.
2. Oq talqon – bu qotgan non talqoni.
3. Lezon – bu ham tuxumning tuzli suv yoki sut bilan aralashmasidir. 1 dona tuxumga yarim stakan suv yoki sut, 2-4g tuz solib aralashtiriladi.
4. Klyar – bu yuqori navli unga sut yoki suv, tuxum, tuz qo'shib tayyorlangan suyuq hamir. Un va sutning nisbatini 1:1 qilib olinadi, har 1 choy qoshiq unga 1 dona tuxum solinadi. Hamirga tuxum sarig'i qo'shiladi. Tuxum oqi alohida ko'pirtiriladi va tayyor hamirga solinadi. So'ngra hamirni 15-20 daqiqa sovuqxonaga tindirish uchun qo'yiladi.

AMALIY MASHG'ULOT
O'zbekcha qovurilgan baliq

Masalliqlar me'yori: baliq 1kg, un 200g., o'simlik yog'i 500g.

Tozalangan sazan, karp yoki boshqa baliqlar bo'laklarga bo'linib, tuz sepiladi, unga bulanadi va qizdirilgan yog'da ikki tomoni qizil qobiq hosil qilguncha qovuriladi. Qovurish jarayoni 150-160°S li haroratda 5-10 daqiqa davomida olib boriladi.

Qovurilgan baliqlar likopchalarga 2-3 bo'lakdan solinib dasturxonga beriladi.

Sarimsoq piyozli qovurma baliq

Masalliqlar me'yori: 1kg baliq, sarimsoqpiyoz 40g. ukrop 20g., tuxum 2 dona, un 50g., o'simlik yog'i 500g.

Tozalangan baliqni bo'laklarga bo'linadi. Sarimsoqpiyozni maydalab to'g'rab, tuzga aralashtiriladi va unga to'g'ralgan ukrop yoki kashnich, murch va boshqa ziravorlar ta'bga ko'ra solinib yaxshilab aralashtiriladi. Tayyorlangan aralashmani baliq bo'laklariga ishqalab tog'orachaga terib qo'yiladi va 1-2 soat qo'yib qo'yiladi.

Qozonda qizdirilgan yog'da tayyorlangan baliq bo'laklarini avval unga bulab, so'ngra ko'pirtirilgan tuxumga solib botirib olinadi va qovuriladi. Qovurilgan baliqlar issiq va sovuq holda likopchalarga 2-3 bo'lakdan solib dasturxonga beriladi.

Hamirga botirib qovurilgan baliq

Masalliqlar me'yori: baliq 1kg, 2 ta tuxum, un 80g., sut yoki suv 80g., o'simlik yog', tuz ta'bga ko'ra.

Tozalangan baliqni suyaklaridan lahmi ajratilib, to'g'ri to'rtburchak shaklida kesib olinadi, tuz sepib yarim soat qo'yib qo'yiladi.

Hamir tayyorlab, ya'ni klyar tayyorlanib baliq bo'laklarini oshpaz ignasi yoki sanchqi yordamida botirib olinadi va qizdirilgan ko'p yog'da qovuriladi. Qovurish 3-5 daqiqa davomida olib boriladi. Baliq yuzi bir tekis sarg'ish qobiq hosil qilgandan so'ng suzib olinib, yog'i silqitiladi.

Tayyor pishgan baliqlarni 3-4 donadan likopchalarga solinib, dasturxonga beriladi.

7.3. Baliqni yopib pishirish

Duxovkada yopib pishirish uchun barcha turdagi juda katta bo'lmagan daryo va dengiz baliqlari ishlatiladi. Mayda baliqlar butun holda, yirik baliqlar esa bo'laklarga bo'lib, yopib Iste'molga tayyorlanadi.

Yopilgan baliqlarni maxsus tovalarda yoki ovalsimon uzunchoq laganlarda dasturxonga tortiladi.

Duxovkada yopilgan baliq

Masalliqlar me'yori: sudak balig'i 239g., yoki xek 254g., treska 161g., kartoshka 160g., urvoq 4g., margarin 11g.
Chiqishi 350g.

Baliqqa birlamchi ishlov berilib, lahmi terisi bilan ajratiladi va bo'laklarga bo'linadi. Tayyorlangan baliq lahmini maxsus yog'langan tovaga terilib, tuz va murch sepiladi.

Qaynatib sovutilgan kartoshkani po'stini tozalab, parrak-parrak qilib to'grab, baliqning atrofiga teriladi, uning ustidan urvoq sepiladi va eritilgan margarin yoki sariyog' quyiladi.

Baliqni duxovkada 250^0-280^0S da qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha 15-20 daqiqa davomida yopiladi. Pishgan baliqni tovaning o'zida ustiga ko'katlar sepib dasturxonga tortiladi.

Baliq kotleti

Masalliqlar me'yori: baliq 110g., tolqon 12g., non 24g., suv 32g., kartoshka 220g., sariyog' 10g.

Birlamchi ishlov berilgan baliqni suyak va qiltanoqlaridan ajratib, go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Bo'lka non suvda bo'ktirilib qiymalangan baliq go'shtiga aralashtiriladi, tuzi rosalanadi, ziravorlar qo'shiladi va yaxshilab pishitiladi. Tayyorlangan kotlet massasidan 60g dan uzilib kotlet shakli beriladi va non tolqonida bulanadi.

Tayyorlangan kotletlar tovada qizdirilgan yog'da ikki tomoni qizartirilib qovurib olinadi. So'ngra duxovkada 5-7 daqiqa yetiltirib pishirib olinadi. Garnir uchun kartoshkadan pyure tayyorlanadi. Dasturxonga berishda likopchaga pyure solinib, yoniga 2 tadan kotlet qo'yilib, ustiga sariyog' qo'yib beriladi.

7.4. Baliqdan tayyorlanadigan taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar

Qaynatib pishirilgan baliqlar o'z shaklida bir xil yumshoqlikda pishgan bo'lishi, rangi, mazasi, hidi tayyorlangan baliqqa xos va ziravor, ko'katlar xushxo'rligiga ega bo'lishi kerak. Baliq bilan beriladigan sardaklar uning ustiga quyilgan holda yoki alohida sardak idishda berilishi kerak.

Dimlab pishirilgan baliqlar bir xil yumshoqlikda pishgan, o'z shaklini saqlab qolgan bo'lishi kerak.

Qovurilgan baliqlar ustki qobig'i sarg'ishdan to qizg'ish ranggacha bo'lib, yumshoq qovurilgan, tuzi me'yorida, kuymagan, xushxo'r bo'lishi lozim.

Hamirga botirib qovurilgan baliq likopchaga chiroyli qilib bezatib, garnir sifatida ko'p yog'da qovurilgan kartoshka, limon, ko'katlar bilan birga berilishi mumkin. Baliq yaxshi qovurilgan, yumshoq bo'lishi, hamiri g'ovak, xushxo'r, yuzi bir xil sarg'ish rangli. Ko'p yog'da qovurilgan baliqlar quyib ketmasligi kerak.

Yopilgan baliq taomlari yuzida sarg'ish yoki qizg'ish qobiq bo'lib, sardaklari quyuqlashgan, lekin qurigan yoki qotgan bo'lmasligi, yumshoq bo'lishi kerak. Yopilgan baliq kuygan yoki idishga yopishib qolmagan bo'lishi kerak.

Baliq kotleti o'z shaklini saqlagan, yorilmagan, bo'lakka bo'linmagan bo'lishi kerak. Yuzasi bir tekis qizg'ish qobiq hosil qilgan, kesilganda ichidagi rangi oqdan to och kulranggacha, yumshoq g'ovok holda bo'lishi kerak.

Baliqdan tayyorlangan taomlarni uzoq muddat saqlash mumkin emas. Qaynatilgan baliqlarni 30 daqiqa, qovurilgan baliqlarni 2-3 soat marmitda yoki plita ustida saqlash mumkin. 6-8°S darajada sovutilgan baliqlarni 12 soat davomida saqlash mumkin.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1. Baliqni qaynatib, qovurib pishirish jarayonida qanday o'zgarishlar ro'y berishini ayting.
2. Baliqni qovurishni turli xil usullarini o'rganing. Qovurilgan baliqlarni qanday garnirlar, sardaklar bilan berilishini ayting.
3. Baliq turlariga ko'ra issiqlik ishlovi berish usullari, pishirish vaqtlari jadvalini tuzing.
4. Baliqdan boshqa dengiz mahsulotlaridan taomlar tayyorlash jarayonini o'rganing.
5. Duxovkada yopilgan sudak balig'idan 10 kishiga mo'ljallangan masalliqlar me'yorini hisoblang.
6. 1 kishiga mo'ljallab qovurilgan baliqning kimyoviy tarkibini va to'yimliligini hisoblang.
7. Baliqli taomlar tayyorlashda ish joyini tashkil qilish, mehnat xavfsizligi va sanitariya-gigiena qoidalari qanday?
8. Baliqli taomlarni pishirish uchun ishlatiladigan asbob, moslamalarni, dasturxonga tarqatish uchun ishlatiladigan idishlarni o'rganing.
9. Baliqli taomlarni sifatiga, saqlanishiga qo'yiladigan talablar qanday?
10. Baliq konservalari sifatini aniqlash va ulardan foydalanish qoidalarini o'rganing.

VIII-BOB
GO'SHTDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR

Go'sht oqsil, yog', mineral va ekstraktiv moddalarga boy mahsulot hisoblanadi. Go'sht oqsillari kishi to'qimalarining tuzilishiga va mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Yog' esa energiya manbaidir. Ekstraktiv moddalari go'shtli taomlarni xushxo'r va mazali qiladi. Shu sababli ular kishi sekresiya bezlaridan suyuqlik ajratish jarayoniga ta'sir etib, taom hazm bo'lishini ta'minlaydi. Go'sht tarkibida uglevod va darmondorilar bo'ladi. Go'shtli taomlarni uglevod, mineral moddalar, darmondorilar bilan boyitish maqsadida ular garnir sifatida sabzavot, makaron va yormalar qo'shib beriladi.

Go'shtli taomlarni qaynatib, qovurib, dimlab, duxovkada yopib, ochiq olovda pishirishimiz mumkin.

8.1. Go'shtga issiqlik ishlovi berilganda bo'ladigan o'zgarishlar

1. Go'sht tarkibidagi oqsil issiqlik ta'sirida denaturasiyalanib, o'z hajmini qisqartiradi.

2. Go'sht 50-70° isigandan so'ng uning tarkibidagi suvda eruvchi oqsillar sho'rva yuziga ko'pik holida ajralib chiqadi.

3. Go'sht tarkibidagi kalogen oqsili issiqlik ta'sirida suvda eruvchi yopishqoq modda – glyutinga aylanadi.

4. Go'shtning yumshashi uning tarkibidagi kallogen moddasining miqdoriga bog'liq bo'ladi. Agar go'sht tarkibidagi kallogen moddasi, ya'ni biriktiruvchi to'qimalar qanchalik kam bo'lsa, go'sht shunchalik tez pishadi, aksincha, go'sht tarkibida biriktiruvchi to'qimalar ko'p bo'lsa, shunchalik sekin pishadi.

5. Go'shtning biriktiruvchi to'qimalaridagi elastin oqsili issiqlikka ancha chidamli bo'ladi. Shuning uchun bu go'shtning ana shu qismlari qiyma qilib ishlatiladi.

6. Go'sht issiqlik ta'sirida bo'kish xususiyatini yo'qotib, o'zidan suv ajraladi va hajmini qisqartiradi.

7. Go'sht tarkibidagi rang beruvchi mioglabin moddasi issiqlik ta'sirida parchalanib, go'sht o'z rangini yo'qotadi.

8. Go'shtni qaynatganda uning tarkibidagi hid va ta'm beruvchi ekstraktiv moddalar erib, suvga o'tadi.

9. Go'shtni qovurilganda uning yuzidagi suv bug'lanib, ekstraktiv

moddalarning konsentrasiyasi ortadi va yuzida qobiq hosil qiladi. Shuning uchun qovurilgan go'sht mazali bo'ladi. Qovurilgan go'sht o'zining hidini saqlab qoladi.

10. Go'sht tarkibidagi darmondorilar issiqlikka ancha chidamli bo'lib, qaynatilganda bulonga, qovurilganda esa go'sht sharbatiga o'tadi.

11. Go'shtning hidi va ta'm beruvchi moddalari uning tarkibidagi uchuvchan, suvda eruvchan ekstraktiv moddalarning miqdoriga bog'liq bo'ladi, ular issiqlik ta'sirida vujudga keladi.

8.2. Go'shtni qaynatib pishirish

Go'shtning hamma turlari va navlarini, kalla-pochalarini qaynatib pishirish mumkin. Ko'pincha qaynatib pishirish uchun tarkibida birlashtiruvchi to'qimalari o'rtacha bo'lgan go'sht bo'laklari olinadi. Mol go'shtining to'sh, kurak, qovurg'a, sonning yon, tashqi qismlaridagi lahm go'shtlari, qo'y go'shtining to'sh, kurak lahm go'shtlari, ot go'shtining hamma bo'laklari qaynatib pishiriladi.

Qaynatish uchun 1kg go'shtga 1-1,5l suv solinadi. Suv miqdori ko'p bo'lsa, go'sht tarkibidagi mineral, ekstraktiv moddalar suyuqlikka o'tib, go'shtning oziqaviyligi pasayadi. Bundan tashqari, go'sht qaynab turgan suvga solinib qaynatiladi.

Go'shtning xushxo'rligini oshirish uchun sabzi, piyoz, ziravorlar, ko'katlar qo'shib qaynatiladi. Go'shtning pishganligini aniqlash uchun oshpaz ignasini sanchib ko'riladi, igna yumshoq qirib go'sht tarkibidan rangsiz suyuqlik chiqsa, go'sht pishgan hisoblanadi.

Go'shtlarni qaynab pishish vaqti go'sht bo'lagining turiga, qattiq-yumshoqligiga va birlashtiruvchi to'qimalarining ko'p yoki kamligiga bog'liq. Qaynatish jarayonida go'shtning og'irligi 38-40% gacha kamayadi.

Yaxna go'sht

Yog'siz mol go'shtini 1-1,5kg li bo'laklarga bo'linib, qaynab turgan suvga solinadi va miltillatib qaynatiladi. Go'shtning usti suv bilan to'la qoplanishi lozim. Mol go'shtining turi va naviga ko'ra 2—2,5 soat davomida qaynatiladi. Go'sht pishishiga 30-40 daqiqa qolganda, parrak-parrak to'g'ralgan sabzi, halqacha shaklda to'g'ralgan piyoz solinadi. Pishishiga 10-15 daqiqa avval tuz va ziravorlar qo'shiladi.

Pishgan go'sht bo'lagi suyuqlikdan suzib olinib, to'qimasiga ko'ndalang

qilib 50-75g li bo'laklarga bo'linadi.

Pishgan go'sht issiq yoki yaxna holda likopchalarga solinib, dasturxonga tortiladi yoki yaxna taomlar tayyorlash uchun to'g'raladi.

Qazini pishirish

Yuvib tozalangan qazini sovuq suvli idishga solib, past olovda 2-2, 5 soat mobaynida miltillatib qaynatib pishiriladi. Qazini qaynatish jarayonida bir necha joyiga igna sanchib qo'yiladi. Pishgan qazini sovutiladi.

Qazi yaxna tamaddi sifatida dasturxonga tortiladi, norin, palov kabi taomlar ustiga qo'yib beriladi. Qazini o'zini dasturxonga tortganda 1-2sm qalinlikda parrak-parrak qilib kesilib, likopchalarga solinadi va ustiga murch sepilgan piyoz qo'yib beriladi.

8.3. Go'shtni qovurib pishirish

Mol, buzoq, qo'y go'shtlaridan qovurib taomlar tayyorlanadi. Qovurish turiga ko'ra: asosiy usulda, ko'p yog'da, ochiq olovda, infraqizil nur ta'sirida qovurib pishiriladi. Go'shtlarni yirik, porsiyali bo'lakka bo'lingan, mayda bo'lakka bo'lingan yoki qiymalangan holda qovuriladi.

Qovurish uchun birlashtiruvchi to'qimalari nozik, mayin bo'lgan go'sht bo'laklari ishlatiladi. Qovurish jarayonida go'sht ustida qobiq hosil qiladiki, u organik to'qimalardan iborat bo'lib, qovurilgan mahsulotga o'ziga xos maza beradi. Qovurishda hosil bo'lgan qobiq uning tarkibidagi ekstraktiv moddalarning tashqariga chiqib ketishiga yo'l qo'ymaydi va o'ziga xos ta'm, maza, xushbo'y hid hosil qiladi.

Go'shtlarni sof holda yoki urvoqqa bulab qovuriladi. Urvoqqa bulab qovurilganda go'sht massasi kamroq qisqaradi.

Go'shtni qovurish jarayonida go'sht bo'laklari bir-biriga tegmasligi, yopishib qolmasligi kerak. Go'sht bo'laklari zich qo'yib qovurilsa, harorat ancha pasayib, qobiq paydo bo'lishi uzoqqa cho'ziladi, go'shtdagi sel ko'p oqib chiqib go'sht qotib qoladi. Go'shtni hamma tomoni qobiq hosil qilguncha qovuriladi.

Yirik bo'lakli go'shtlarni qovurishda go'sht yuzasida qobiq hosil qilib qovurilgandan so'ng ichi ham yaxshi pishishi uchun qovurilgan idishi bilan birga qovurish shkafiga qo'yilib yetilguncha qovuriladi.

Bunda har 10-15 daqiqada aylantirilib, o'z selidan quyib turgan holda 180-200° S li haroratda Iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Go'shtning tayyor bo'lganligini aniqlash uchun go'sht bo'lagini qalinroq

qismiga oshpaz ignasini sanchib, rangsiz suyuqlik ajralganidan aniqlanadi.

Qovurish muddati go'sht bo'lagining yirik maydaligiga, go'sht turiga qarab 40 daqiqadan 1 soatu 40 daqiqagacha davom etadi. Qovurib pishirilgan go'sht to'qimasiga ko'ngdalang holda kesilib, likopchalarga solib dasturxonga beriladi.

Yirik bo'lakli qovurilgan go'sht (rostbif)

Mol go'shtini pushtimag'iz, yupqa yoki qalin taliq qismidan 1-1,5kg vaznda ajratib olinib, pay va pardalaridan tozalanib, tuz, qalampir bilan ishqalanib, tovada qizib turgan yog'ga solib qovuriladi. Go'sht qizg'ish qobiq hosil qilgandan so'ng idishi bilan qovurish shkafiga qo'yib 160-170°S li haroratda vaqti-vaqti bilan aylantirib turilib, o'z selidan quyib turib Iste'molga tayyor bo'lguncha qovuriladi.

Tayyor rostbif to'qimasiga ko'ndalang holda kesiladi. Qovurishdan so'ng tovada qolgan suyuqlik qaynatilib bug'lantiriladi va yog'i go'sht sardagi sifatida ustiga quyib beriladi.

Dasturxonga berishda likopchaga garnir sifatida qovurilgan kartoshka yoki 3-4 xil sabzavotli garnirlar bilan birga beriladi.

Qovurilgan qo'y go'shti

Qo'y go'shtining son, biqin qismidan yirik bo'laklar uzunchoq qilib ajratib olinib, orasiga pichoq bilan ozgina qirqilib, qizil sabzi, tozalangan sarimsoq pallachasi, ko'kat ildizi tiqib chiqiladi. Tayyorlangan go'sht sirti tuz, qalampir bilan ishqalanib tovada qizib turgan yog'da qizg'ish qobiq hosil qilguncha qovuriladi. So'ngra qovurish shkafida vaqti-vaqti bilan o'z selidan quyib, aylantirib turgan holda Iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Qovurilgan go'sht ko'ngdalangiga kesilib, likopchalarga solinadi, yoniga garnir quyilib, go'sht sardagidan ustiga quyib beriladi.

Bo'laklangan laxm go'shtni qovurish

Bo'laklangan go'shtni asosiy usulda tovada qovuriladi.Bo'laklab bo'lingan go'sht bo'lagiga tuz va qalampir sepilib, tovadagi qizigan yog'da 170-180°S darajada qovuriladi. Go'sht bo'lagi ikki tomoni qizg'ish qobiq hosil qilguncha qovurilib, shu zahoti Iste'molga berilishi kerak. Qovurilgan go'sht bo'lagi 50g, 75g, 100g. og'irlikda bo'lib garnirlar bilan beriladi, ustiga go'sht sardagi yoki sariyog' quyib beriladi.

Bifshteks

Bifshteks – pushtimag'izning bosh qismidan to'g'ri burchak ostida, porsiyasiga bir bo'lakdan, qalinligi 2-3 sm yassi yumaloq shaklda kesib olinadi va bir oz to'qmoqchada urib yumshatiladi. Tayyorlangan go'shtni ikki tomoniga tuz, murch sepiladi va qizdirilgan tovadagi yog'ga solib, 15 daqiqa davomida ikki tomonini qizartirib qovuriladi.

Tayyor bifshteks likopchalarga yoniga qovurilgan kartoshka yoki 3-4 xil sabzavotlardan tayyorlangan murakkab garnirlar solinib, ustiga go'sht sardagi quyib beriladi.

Bifshteksni yana sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum bilan yoki ko'p yog'da qovurilgan piyoz bilan ham berish mumkin.

File

File pushtimag'izning o'rta qismidan porsiyasiga bir bo'lakdan, qalinligi 4-5sm qilib, to'g'ri burchak ostida kesib silindr shakli beriladi. Tayyorlangan file ikki tomoniga tuz, murch sepilib, qizdirilgan yog'da tayyor bo'lguncha qovuriladi.

Dasturxonga berishda garnir sifatida qovurilgan kartoshka yoki turli sabzavotlardan tayyorlangan garnirlar yoniga file quyilib, ustidan go'sht sardagi quyib beriladi.

Langet

Pushtimag'izning ingichka qismidan 40-45^0 burchak ostida, qalinligi 1-1,5 sm qilib oval shaklida kesiladi va to'qmoqchada bir oz urib yumshatiladi. 1 kishiga ikki bo'lakdan beriladi. Tayyorlangan go'sht ikki tomoniga tuz, murch sepilib, qizib turgan tovadagi yog'da tez qovuriladi.

Dasturxonga berishda qovurilgan kartoshka yoki murakkab sabzavot garniri likopchaga solinib, yoniga langet qo'yib, ustidan go'sht sardagi quyib beriladi.

Antrekot

Yo'g'on yoki ingichka taliq qismidan 1,5-2 sm qalinlikda kesilib, to'qmoqchada bir oz urib yumshatiladi, uzunchoq ovalsimon shaklda tayyorlanadi. Tayyorlangan go'sht ikki tomoniga tuz, murch sepilib, qizib turgan tovadagi yog'ga solinib, ikki tomoni qizg'ish qobiq hosil qilguncha qovuriladi.

Dasturxonga berishda ko'p yog'da qovurilgan kartoshka yoki 3-4 xil sabzavotli garnirlar likopchaga solinib, yoniga antrekot, ustiga go'sht sardagi quyiladi yoki ko'p yog'da qovurilgan piyoz bilan beriladi.

Mayda bo'lakli go'shtni qovurish

Go'shtni mayda bo'laklab qovurish uchun pushtimag'iz, qalin yoki yupqa taliq qismlar, sonning ichki va yuqori qismlari ishlatiladi. Tovada qizdirilgan 180-190^{0}S yog'da mayda bo'lak qilib to'g'ralgan go'sht 1-1,5sm qalinlikgacha solinib kurakchada aralashtirilib turgan holda qovuriladi. Go'shtni qalin qatlamda yog'ga solib qovurilmaydi, chunki qatlami qalin go'shtda qobiq kech paydo bo'ladi, ungacha go'sht tarkibidagi namlik chiqib ketib, go'sht dag'al va quruq bo'lib qoladi.

Go'shtni qovurilganda yuzasidagi namlik bug'lanib, ekstraktiv moddalarning konsentrasiyasi ortadi va hosil bo'lgan qobiq bu moddalarni tashqariga chiqib ketishiga yo'l qo'ymaydi va go'sht o'ziga xos yoqimli ta'm, maza, xushbo'y hid hosil qiladi.

AMALIY MASHG'ULOT

Befstrogan

Masalliqlar me'yori: mol go'shti 161g., bosh piyoz 43g., tomat 15g., un 5g., smetana 30g., garnir 150g.
Chiqishi 300gr.

1. I navli mol go'shtining yog'siz qismidan olinib, 0,5 sm qalinlikda yaproqlab kesib olinib, yog'och to'qmoq bilan urib yumshatiladi va 5-7gr og'irlikda, 3-4 sm uzunlikda somoncha shaklida to'g'raladi.

2. Tovadagi 170-180^{0}S gacha qizdirilgan yog'da to'g'ralgan go'sht qovurilib, tuz, murch sepiladi.

3. Go'shtning ustiga alohida tovada jazlangan bosh piyoz, tomat solib qovurilib, ustiga smetana sardagi qo'shib, 3-5 daqiqa davomida qaynatib olinadi.

4. Garnir uchun to'g'ri to'rtburchak uzunchoq shaklda to'g'rab, ko'p yog'da qovurilgan kartoshka tayyorlanadi.

Dasturxonga tortish tartibi

Likopchaga qovurilgan kartoshka solinib, yoniga qovurilgan go'sht o'zi pishgan sardagi bilan solinadi. Yuziga petrushka yoki ukrop to'g'rab sepiladi.

O'zbekcha qovurdoq

Masalliqlar me'yori: mol go'shti 107g. yoki qo'y 110g., yog' 15g., piyoz 30g., sabzi 50g., pomidor 60g. yoki tomat 15g., tuz va ziravorlar ta'bga ko'ra, kartoshka 200g., tuxum 1 dona.

1. I navli mol yog'i yoki qo'y go'shtini qovurg'a suyakli bo'lagi yoki lahmi 25-30 gr li qilib bo'laklarga bo'linadi va qozonda qizdirilgan yog'da qizg'ish qobiq hosil qilguncha qovuriladi.

2. Qovurilgan go'shtga to'g'ralgan piyoz solib, qizarguncha qovuriladi, so'ngra to'g'ralgan pomidor yoki tomat, parrak-parrak to'g'ralgan sabzi solib, yana 10-15 daqiqa qovuriladi va tuz, ziravorlar, ozgina suv solib dimlab pishiriladi.

3. Alohida qozonda sharsimon yoki pallacha to'g'ralgan kartoshkani qizartirib qovurib pishiriladi.

4. Tuxumni alohida tovada qizdirilgan yog'da oq sarig'ini aralashtirmay qovuriladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Pishgan qovurdoqni likopchalarga solinib yoniga qovurilgan kartoshka, qovurilgan tuxum qo'yilib, ko'katlar bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

O'zbekcha kabob

Masalliqlar me'yori: qo'y go'shti 110g., go'shtni marinadlash uchun piyoz 24g., 3% li sirka 13g., yanchilgan qizil garimdori 0,4g., zira 0,05g., kashnich urug', 1g., tuz 2g., piyoz 12g.
Chiqishi 60g.

1. Qo'y go'shtini son, biqin, oldi oyoq qismidan 12-15g. miqdorda bo'laklarga bo'linadi, to'g'ralgan piyoz, 3% li sirka va ziravorlar qo'shib aralashtiriladi.

2. Marinadlanish uchun 3-4 soat sovuq joyga qo'yib qo'yiladi.

3. Marinadlangan go'sht bittadan qilib sixga teriladi va qo'rada ko'mir cho'g'ida pishiriladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Kabobni likopchaga 2-4 ta sixdan qo'yilib, ustiga yupqa qilib to'g'ralgan piyoz solib tortiladi. Alohida idishda osh sirkasi beriladi.

Qozon kabob

Masalliqlar me'yori: go'sht 700g., piyoz 500g., tuz va ziravor, dorivorlar ta'bga ko'ra.

1. Yog'liroq qo'y yoki mol go'shtini 20-25g. miqdorda bo'laklarga bo'linib, 3% li sirka, ziravorlar, tuz qo'shib aralashtirib, marinadlash uchun sovuq joyga olib qo'yiladi (3-4 soat).

2. Piyozni parrak-parrak qilib to'g'rab, ozgina ukrop yoki kashnichga aralashtiriladi.

3. Marinadlangan go'sht bo'laklarini po'stlog'dan qirib tozalangan behi daraxti cho'plariga sixga tortgandek 5 donadan qilib teriladi.

4. Qozonga avvalo bir qavat qilib go'sht teriladi, ustidan to'g'ralgan piyoz, yana bir qavat go'sht solib, ustidan yana piyoz solinib chiqiladi va qozon qopqog'ini zich yopilib, juda sust olovda 2 soat davomida pishiriladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Pishgan kabobni likopchalarga solinib, ustiga zira, piyoz solib dasturxonga beriladi. Alohida likopchada pomidor kesib qo'yiladi.

8.4. Qovurilgan sof qiymali go'shtli taomlar

Go'shtli qiyma tayyorlash uchun II navli qo'y yoki mol go'shti bo'laklari go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Go'shtning yumshoqligini va ta'mini yaxshilash uchun dumba yog'i qo'shib qiymalagichdan o'tkaziladi. Htkazilgan qiymaga bir oz suv, tuz, murch qo'shib aralashtiriladi, urib pishitiladi.

Bir kilogramm sof go'sht qiymasini tayyorlash uchun 800g. go'sht, 120g. dumba yog'i, 70g. suv ishlatiladi.

Qiymali bifshteks

Masalliqlar me'yori: mol go'shti 109g., dumba yog'i 2g., suv 6g., o'simlik yog'i 7g., garnir 150g., tuz, ziravorlar. Chiqishi 220g.

1. Dumba yog'i mayda kubcha shaklida to'g'raladi va qiymalangan mol go'shtiga aralashtirib, tuz, suv, ziravorlar qo'shib yaxshilab pishitiladi va bo'laklarga bo'linib, qalinligi 2sm qilib yassi yumaloq shakl beriladi.

2. Tovada qizdirilgan yog'da ikki tomoni qizartirilib qovuriladi va qovurish shkafiga qo'yib, 5-7 daqiqa davomida Iste'molga tayyor holga keltiriladi. Qovurish jarayonida mahsulot o'z vaznini 30% gacha yo'qotadi.

3. Garnir uchun qovurilgan kartoshka, 3-4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir tayyorlash mumkin.

Dasturxonga tortish tartibi

Bifshteks 1 kishiga 1 donadan likopchaga solinib, yoniga garnir qo'yiladi,

ustiga go'sht sardagi quyib ko'katlar bilan bezatib tortiladi.

Xuddi sof go'shtli bifshteksga o'xshash qiymali bifshteksga ham qovurilgan tuxum, yog'da jazlangan piyoz qo'yib berish ham mumkin.

Qiymali shnisel

Masalliqlar me'yori: qo'y go'shti 161g., qo'y charvi yog'i 18g., suv 12g., tuxum 1/5 dona, non tolqoni 20g., o'simlik yog'i 5g., tuz, ziravor-lar, garnir 150g.

1. Qo'y go'shtini chandirlardan tozalab bo'linadi va go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi va mayda to'g'ralgan charvi yog'i, tuz, suv, ziravorlar qo'shib pishitiladi.

2. Qiyma 70g li bo'laklarga bo'linadi va qalinligi 1 sm li uzunchoq oval shakli beriladi. Shnisel avval lezonga, so'ngra non tolqoniga bulanadi.

3. Tovada qizdirilgan yog'da shnisel ikki tomoni qizartirilib qovurib olinadi, keyin duxovkada 5-7 daqiqa davomida yetiltiriladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Shnisel likopchalarga solinib, yoniga turli garnirlar bilan birgalikda yuziga sariyog' quyib dasturxonga tortiladi.

Qiyma kabob

Masalliqlar me'yori: qo'y go'shti 97g., piyoz 12g., 80% li sirka 0, 25g., qizil garimdori 0,4g., zira 0,06g., kashnich urug'i 0,1g., tuz 2g., piyoz 12g.
Chiqishi 300g.

1. Qo'y go'shtini bo'laklarga bo'linib, mayda to'g'ralgan piyoz, kashnich urug'i, zira, qizil garimdori qo'shilib go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi.

2. Qiymaga tuz, sirka solib aralashtirib yaxshilab pishitiladi va marinadlash uchun 2-3 soat sovuq joyga qo'yib qo'yiladi.

3. Tayyor qiymani 80g li bo'laklarga bo'linib sixga tortiladi va qo'rada ko'mir cho'g'ida 10-15 daqiqa davomida pishiriladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Pishgan qiyma kabob likopchaga 2-4 sixdan solinib, ustiga to'g'ralgan piyoz bilan dasturxonga tortiladi.

«Toshkent» qozon do'lmasi

Masalliqlar me'yori: qo'y go'shti 322g., dumba yog'i 20g., piyoz 20g., zira 0,3g., tuxum 1/5 dona, o'simlik yog'i 15g., piyoz 18g., garnir 100g.
Chiqishi 278g.

1. Qo'y go'shtini (oldi oyoq, biqin, to'sh qismlaridan) bo'laklarga bo'linib, to'g'ralgan dumba yog', to'g'ralgan piyoz qo'shib go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi.

2. Qiymaga tuz, ziravorlar, tuxum qo'shib aralashtirilib, yaxshilab pishitiladi va 40-45 g og'irlikda sharchalar yasaladi.

3. Tayyorlangan qiyma bir sixga 6 donadan mo'ljallanib, sixlanayotganda qiyma orasiga halqa qilib kesilgan piyoz qo'shib tayyorlanadi.

4. Sixlangan kaboblar ko'p yog'da maxsus tovada qovuriladi.

Dasturxonga tortish tartibi

"Toshkent" qozon kabobi likopchaga 1-2 sixdan solinib, yoniga pomidor yoki bodringdan to'g'rab bezatib, dasturxonga tortiladi.

8.5. Dimlab pishiriladigan go'shtli taomlar

Go'shtni katta bo'lakli, porsion bo'lakli va mayda bo'lakli holda damlanadi, ammo go'shtni avval qovurib yoki qaynatib olinadi. Damlashdan maqsad taomni xushbo'yligini oshirishdir, chunki damlanganda turli xil ziravorlar – lavr yaprog'i, zira, oshko'klar, dorivorlar qo'shib damlanadi.

Jarkop

Masalliqlar me'yori: qo'y go'shti 100g., o'simlik yog'i 13g., kartoshka 300g., piyoz 30g., sabzi 50g., pomidor 33g., yoki tomat 6g.
Chiqishi 300g.

1. Qo'y go'shtini kurak yoki biqin qismidan 25-30g miqdorida go'sht bo'laklari kesiladi. Piyozni yarim halqa shaklda, sabzini parrak-parrak qilib to'g'raladi.

2. Qozonda qizdirilgan yog'da to'g'ralgan go'sht, piyoz, sabzi qovuriladi, so'ngra pomidor yoki tomat, tuz, ziravorlar solib, bir oz qovurilib, ozroq suv quyib qaynatiladi.

3. Qaynab chiqgach qozon qopqog'i yopib dimlab pishiriladi. Jarkop tayyor bo'lishiga 30 daqiqa qolganda to'g'ralgan kartoshka solinib yana pishguncha dimlanadi.

Taomni dasturxonga tortish

Jarkopni laganga yoki likopchalarga suzilib, ustiga to'g'ralgan ko'kat sepiladi.

«Nukus» jarkopi

Masalliqlar me'yori: qo'y go'shti 200g., o'simlik yog'i 20g., piyoz 50g., pomidor 47g., sarimsoq 5g., tuxum 1 dona. Chiqishi 335g.

1. Qo'y go'shti to'g'ri to'rtburchak uzunchoq shaklda, piyoz yarim halqa shaklda, pomidor parrak-parrak shaklda to'g'raladi.
2. Qozonda yog'ni qizdirilib, go'sht, piyoz, pomidor yoki tomat pastasi 5-10 daqiqa qovuriladi, so'ngra 50-60g. suv quyilib, tayyor bo'lguncha dimlab pishiriladi.
3. Taom pishishidan oldin to'g'ralgan sarimsoq, tuz, ziravorlar solib yana dimlanadi.
4. Tuxumdan omlet tayyorlanib, uzun-uzun qilib to'g'raladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Jarkop likopchalarga solinib, ustiga to'g'ralgan tuxum qo'yilib dasturxonga tortiladi.

Gulyash

Masalliqlar me'yori: mol go'shti 162g., o'simlik yog'i 7g., piyoz 24g., tomat 15g., un 5g., garnir 150g. Chiqishi 325g.

1. Mol go'shti 20-30 grammdan kubcha shaklida to'g'ralib, tovada qizdirilgan yog'da 1-1, 5 sm qalinlikda solinib qovuriladi, tuz, murch, piyoz, tomat qo'shib yana qizartirib qovuriladi va ozgina bulon quyib dimlanadi.
2. Unni qizartirib yog'siz qovuriladi va ustiga bulon quyib sardak tayyorlanadi.
3. Dimlangan go'shtga sardak, lavr yaprog'i va boshqa ta'bga ko'ra ziravorlar qo'shib, past olovda yana 15-20 daqiqa dimlanadi.
4. Gulyash uchun kartoshka bo'tqasi, yormalardan yoki makaron mahsulotlaridan tayyorlangan garnirlardan foydalaniladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Gulyashni dasturxonga tortishda avval likopchalarga garnir solinib, ustiga dimlangan go'sht sardagi bilan birga quyib, ko'katlar bilan bezatilib beriladi

Palov

Palov eng asosiy o'zbek milliy taomidir. O'zbek mezboni uyiga kelgan mehmonni aziz bilib, palov damlab ko'nglini olishga harakat qiladi. Shuning uchun har kim palovni o'ziga xos lazzatliroq tayyorlashga tirishgan va natijada uning juda ko'p turlari vujudga kelgan. Palovlar pishirish usuli, ishlatiladigan qo'shimcha masalliqlariga ko'ra ko'pgina turlarga bo'linadi. Masalan: qovurma palov, ivitma palov, mayizli palov, no'xatli palov, behili palov, kovotok palov, tuxum palov, qazili palov. Bundan tashqari tayyorlash marosimiga ko'ra to'y palovi, bayram palovi va tayyorlanayotgan viloyatlarda ham o'ziga xos bir-biridan farqli Toshkentcha palov, Samarqandcha palov, Qashqadaryocha palov, Andijoncha palov va hakozo turlarga bo'linadi. Ana shu barcha palov turlarini tayyorlashning umumiy qoidasi bor. Bu: yog' dog'lash, zirvakni pishirish, guruch solib damlash jarayonidan iborat. Bu jarayonlar to'g'ri bajarilsa, palovning har qanday turini yaxshi pishirish mumkin.

I. Paxta yog'ini to'g'ri dog'lash uchun oldin qozonni yaxshi qizdiriladi va unga yog'ni quyilgach, olovni bir oz pasaytiriladi. Yog' qiziyotganda avval qoramtir tutun chiqa boshlaydi va vaqt o'tishi bilan yog'ning tutuni asta-sekin oqaradi. Oppoq tutunni hidlab ko'rilsa dimog'ni achitmaydi, balki undan dog'langan yog'ning o'ziga xos yoqimli hidi keladi. Shunda qozonga bitta archilgan butun piyoz yoki sabzi tashlansa, yog' tarkibidagi achchiq, zararli modda yo'qoladi. Dog'langan yog'ning mazasi shirin bo'lib, unga masalliq solinsa, qaynab marjondek ko'pik puffaklari hosil bo'ladi.

Qo'y yog'ini eritishda jizzasini ko'p aralashtirilmaydi, chunki u tez quyib kam yog' beradi. Jizzalarning bir tomoni qizarganidan keyin ikkinchi tomonini ham qizartiriladi. Yaxshi erigan jizzalar kichkinalashadi va bir tekis bo'lib yog' yuzida suza boshlaydi, rangi esa qizg'ish sariq bo'ladi. Jizzasi olingan yog' past olovda yana 5-7 daqiqa dog'langandan so'ng tayyor bo'lgan hisoblanadi.

II. Zirvakni pishirish — go'sht, sabzini piyozga qo'shib qovurishdir. Bunda har bir masalliqning o'ziga xos chiroyli qovurilishiga, qozonning cheti va tagiga yopishib kuymasligiga, olovning balandlab ketmasligiga e"tibor berish zarur. Piyozni me'yorida qizartirib qovurilishi kerak. Agar piyoz yaxshi qizartirib qovurilmasa palov rangi oqish bo'ladi, piyozni ko'p qizartirib qovurilsa, palov taxir bo'lib qoladi.

Ziravorlar zirvak yaxshi qovurilgandan so'ng solinadi. Zirvakka palovga ketadigan tuz va suvning yarmi solinadi. Zirvakni past olovda mildiratib qancha uzoq qaynatilsa, osh shuncha lazzatli bo'ladi.

III. Zirvak yaxshi pishgandan so'ng terib tozalangan va iliq suv bilan 3-4 marta yuvilgan guruchni bir tekis qilib solinadi, olovni balandlatiladi va darhol guruchga yana suv quyiladi. Suv guruchdan 1-1,5 sm ko'tarilib turishi kerak.

Guruchning bir tekis qaynashi juda muhimdir. Guruch suvni tortib bo'lmasidan oldin tuzini rostlanadi. Guruch suvni yaxshi shimib olgach, uni kapgir bilan o'rtaga uyib, bir necha yeriga damcho'p suqib, yuzidagi suvini ostiga tushirib, yaxshi bug'lanishiga imkon yaratiladi.

Guruchning betiga kapgirning orqasi bilan urib ko'rilganda "do'p-do'p" etgan ovoz chiqsa, suvi yaxshi tortilgan bo'ladi va oshni damlanadi. Bunda damgirni atrofidan bug' chiqmaydigan qilib yopish va olovni pasaytirish kerak.

Ivitma palov

Masalliqlar me'yori: qo'y go'shti yoki mol go'shti 110g., guruch 100g., piyoz 30g., sabzi 100g., o'simlik yog'i 30g. Chiqishi 350g.

1. Go'sht lahm qismidan yirik bo'lak ajratib olinadi.
2. Piyoz yarim halqa shaklda, sabzi somoncha shaklda to'g'raladi.
3. Tozalangan va yuvilgan guruch ozroq tuz solingan iliq suvda ivitiladi.

Palovni pishirish jarayoni

1. Qozonda qizdirilgan yog'da go'sht qizarguncha qovuriladi, to'g'ralgan piyoz solinib yaxshilab qizarguncha qovuriladi, so'ngra to'g'ralgan sabzi solinib aralashtirib qovuriladi va suv quyilib (suvning guruchga nisbati 1:1) tuz, ziravorlar solinib, 25-30 daqiqa past olovda qaynatiladi.

2. Ivitilgan guruch suvi yaxshilab qoldirmasdan to'kilib, zirvak ustiga bir tekis solinib, suvini terguncha baland olovda qaynatiladi, so'ngra qozon qopqog'i yopilib 25-30 daqiqa damlab qo'yiladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Palovni dasturxonga tortishda pishgandan so'ng sabzi, guruchi yaxshilab aralashtiriladi, go'shti ajratib olinib, maydalab to'g'raladi. Palovni laganga uyib solinib, ustiga to'g'ralgan go'sht qo'yiladi. Alohida likopchada achchiq-chuchuk salati beriladi.

NO'XATLI PALOV

Masalliqlar me'yori: go'sht 110g., guruch 85g., piyoz 30g., sabzi 100g., o'simlik yog'i 30g., no'xat 15g.
Chiqishi 350g.

1. No'xat suvda 5-6 soat ivitiladi.
2. Go'sht yirik bo'lakka ajratilib, sabzi, piyoz to'g'raladi.

Palovni pishirish jarayoni

1. Qozonda qizdirilgan yog'da go'sht qizartirib qovurilib, piyoz, sabzi yaxshilab qovuriladi va suv quyilib, no'xat solinadi, 35-40 daqiqa past olovda qaynatiladi.

2. Tozalanib yuvilgan guruch bir tekis qilib solinadi va keragicha suv quyib qaynatiladi, tuzi rostlanadi, ziravorlar solib, guruch suvni yaxshi tergandan so'ng, qozon qopqog'i yopilib, 25-30 daqiqa dimlab qo'yiladi.

Palovni dasturxonga tortish tartibi

Pishgan palovni sabzi, guruchi yaxshilab aralashtirilib, go'shti mayda to'g'raladi. Palov laganga suzilib, ustiga go'sht qo'yiladi. Alohida kosada to'g'ralgan turp yoki achchiq-chuchuk salati yoki boshqa salatlar, to'g'ralgan ko'k piyoz berish mumkin.

Sarimsoq piyozli palov

Masalliqlar me'yori: go'sht 110g., guruch 100g., piyoz 30g., sabzi 100g., o'simlik yog'i 30g., sarimsoq piyoz 25g.
Chiqishi 350g.

1. Go'sht yirik bo'lakka ajratilib, sabzi, piyoz to'g'raladi, sarimsoq piyoz boshi olinib, usti quruq po'stlog'idan tozalanadi.

2. Qozonda qizdirilgan yog'da go'sht, piyoz, sabzi yaxshilab qovuriladi, tuz, suv, ziravorlar, tayyorlangan sarimsoq piyoz solinib, 30-40 daqiqa past olovda qaynatiladi.

3. Tozalab yuvilgan guruchni qozonga solishdan avval sarimsoq piyoz olib qo'yiladi va guruch bir tekis qilib solinib suvini terguncha qaynatiladi.

4. Guruch suvni yaxshi tortgandan so'ng qozon o'rtasiga uyilib, ustiga sarimsoq qo'yiladi va qozon qopqog'i yopilib, 25-30 daqiqa damlanadi.

Dasturxonga tortish tartibi

Palov pishgach, yuzidagi sarimsoq piyoz, go'shti olinadi. Go'sht mayda to'g'raladi, sabzi, guruchi yaxshilab aralashtirilib, laganga suziladi,

ustiga to'g'ralgan go'sht va sarimsoq piyoz qo'yiladi. Alohida likopchada salatlar yoki tuzlangan pomidor, bodring beriladi.

Bayram palovi

Masalliqlar me'yori: go'sht 110g., guruch 90g., piyoz 30g., sabzi 94g., o'simlik yog'i 30g., no'xat 10g., mayiz 5g.
Chiqishi 350g.

1. No'xat tozalanib, sovuq suvda 5-6 soat ivitiladi.
2. Go'sht yirik bo'lakka ajratilib, sabzi, piyoz to'g'raladi.
3. Guruch tozalab, yuvilgach tuzli suvda ivitiladi.
4. Qozonda qizdirilgan yog'da go'sht qizartirib qovuriladi, to'g'ralgan piyoz solinib qizarguncha qovuriladi va yana sabzi solib qovuriladi, sovuq suv, ivitilgan no'xat, ziravor, saralab yuvilgan sariq mayiz solinib, 25-30 daqiqa qaynatiladi.
5. Tayyorlangan guruch suvi silqitilib, bir xil qalinlikda qozonga yoyilib solinib qaynatiladi, tuzi rosalanadi. Guruch suvini tortgandan so'ng o'rtaga uyilib, qozon qopqog'i yopilib, 25-30 daqiqa damlanadi.

Dasturxonga tortish tartibi

Palov pishgandan so'ng, go'shti ajratilib to'g'raladi, sabzi, guruchlar yaxshilab aralashtiriladi. Palovni laganga suzilib, ustiga to'g'ralgan go'sht qo'yiladi. Alohida idishda salatlar beriladi.

8.6. Yopib pishiriladigan go'shtli taomlar

Yopib pishiriladigan go'shtli taomlarni tayyorlashda avval go'sht suvda pishirib olinadi yoki qovurib pishirib olinadi. So'ngra ular porsiyali tovada garnirlari va sardaklar bilan birga yopib pishiriladi. Yopilgan go'shtli taomlarni 250-300°S li qovurish shkaflarida tayyorlanadi. Ularni yopish jarayonida qizg'ish qobiq hosil bo'lib, taom ichidagi harorat 80-85°S ga yetishi kerak. Duxovkada pishirilgan taomlarni dasturxonga porsiyalarga kesib yoki porsiyali idishlarda pishirib, o'sha idish bilan tortiladi.

Go'shtli makaron zapekankasi

1. Makaron pishirilib, suyuqligi silqitilib, 60°S gacha sovutilib, xom tuxum qo'shib aralashtiriladi va ikki qismga ajratiladi.
2. Go'sht qiymasi qizdirilgan yog'da piyoz bilan qovuriladi, tuz, murch qo'shiladi.
3. Tovani yog'lab ustidan urvoq sepiladi va uning ustiga tayyorlangan

makaronni bir qismi yoyilib, ustidan go'sht qiymasi va uning ustidan ikkinchi qism makaron massasi yoyib tekislanadi. Ustiga tuxum surtilib duxovkaga qo'yiladi va sirtida qizg'ish qobiq hosil qilguncha duxovkada pishiriladi.

4. Tayyor pishgan zapekankani bir oz sovutilib, kesib porsiya bo'laklariga bo'linadi va likopchalarga solinib, ustiga sariyog' beriladi.

Go'sht va kartoshkali zapekanka

Masalliqlar me'yori: go'sht 100g., kartoshka 150g., piyoz 25g., non tolqoni 5g., tuxum 1 dona, petrushka 1 bog', smetana 30g.

1. Go'sht qaynatib pishiriladi, kartoshkani po'sti bilan qaynatib pishiriladi va po'stini artib tozalanadi.

2. Qaynatilgan go'sht va kartoshkani go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi.

3. To'g'ralgan piyozni qizdirilgan yog'da jazlanadi, petrushkani maydalab to'g'raladi.

4. Tayyorlangan qiymaga jazlangan piyoz va to'g'ralgan petrushka aralashtirilib, tuzi rosalanadi, murch qo'shiladi.

5. Tovani yog'lab ustiga non tolqoni sepilib, tayyorlangan qiyma bir tekis yoyiladi va ustiga tuxum surtiladi, duxovkaga qo'yilib, ustida qizg'ish qobiq hosil qilguncha qovuriladi.

Dasturxonga berish tartibi

Go'sht va kartoshka zapekankasi duxovkadan olingandan so'ng, biroz sovutiladi va porsiya bo'laklariga bo'linib, likopchalarga solinadi, ustiga smetana quyib dasturxonga tortiladi.

Tandir kabob

Masalliqlar me'yori: go'sht 600-700g., urvoq uchun 3-4 osh qoshiq un, 1 choy qoshiq murch va tuyilgan zira ishlatiladi.

1. Qo'y go'shtini son qismidan olib 2-3 sm qalinlikda, 100-150g. og'irlikda qilib bo'laklarga bo'linadi.

2. Un, murch va tuyilgan zirani aralashtirilib urvoq tayyorlanadi.

3. Tayyorlangan go'sht bo'lagini avval nomokopga botirib olinib, so'ngra urvoqqa bulanadi va qizib turgan tandirga yopib qizarguncha pishiriladi.

4. Go'sht qizargach cho'g'ni tandirning o'rtasiga to'plab, ustiga kul tortib qo'yiladi, so'ngra tandir qopqog'i yopilib, 10-15 daqiqa dimlanadi.

Tayyor kabobni tandirdan uzib, likopchalarga solinib, pomidorli salat bilan dasturxonga tortiladi.

8.7. Go'shtli kotlet massasidan tayyorlanadigan taomlar

Go'shtli kotlet massasidan qovurib, dimlab va duxovkada yopib taomlar tayyorlanadi. Taom mazali, yumshoq bo'lishi uchun avval qizigan yog'da ikki tomoni qizartirib qovurib olinib, so'ngra duxovkada yetiltirib pishiriladi. Taomni dasturxonga berishda garnirlar bilan ustiga go'sht sardagi, eritilgan yog' yoki qizil sardaklar quyib beriladi.

Go'shtli kotlet

Masalliqlar me'yori: 1 kg go'sht uchun 250g. bug'doy noni, suv 300g., tuz 20g., murch 1g., garnir 150g.

1. Kotlet tayyorlash uchun asosan mol go'shtining II va III navli bo'laklaridan foydalaniladi.

2. Go'shtni mayda bo'laklarga bo'linib go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Unga suvda yoki sutda ivitilgan bo'lka nonni qo'shib, yana bir marta go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi va tuzi rostlanadi, murch qo'shiladi.

3. Tayyorlangan kotlet massasi qovurilganda yorilib ketmasligi uchun uni yaxshilab urib pishitiladi.

4. Kotlet massasidan 60g li porsiya bo'laklariga bo'lib chiqiladi. So'ngra kotlet shakli, ya'ni qalinligi 2sm, uzunligi 10-12sm, kengligi 5sm bo'lgan bir uchi o'tkirlangan cho'ziq shakl berilib, non tolqoniga bulanadi.

5. Kotletlar avval tovada qizdirilgan yog'da ikki tomoni qizartirib qovurib olinadi, so'ngra duxovkada 5-7 daqiqa davomida yetiltirib pishirib olinadi.

6. Garnir uchun kartoshkali pyure, qovurilgan kartoshka, qaynatilgan makaron mahsulotlari, qaynatilgan don mahsulotlari tayyorlanishi mumkin.

7. Sardak uchun asosiy qizil sardak, piyozli sardak, go'sht sardagi ishlatilishi mumkin.

Dasturxonga berish tartibi

Likopchaga garnir solinib, yoniga 2 donadan kotlet qo'yiladi va ustiga sardak quyilib, ko'katlar bilan bezatilib dasturxonga tortiladi.

Tuxum do'lma

Masalliqlar me'yori: tuxum 5 dona, go'sht 1kg, non 250-300g., tuz 20g., murch, ziravorlar, non tolqoni 50g., o'simlik yog'i 300g.

1. Tuxumni qattiq qilib pishirib olinib, po'stini ajratiladi va uzunasiga 4 ta bo'lakka bo'linadi.

2. Go'shtdan kotlet massasi tayyorlanadi va pishitiladi.

3. Kotlet massasidan 60g dan olinib kaftimizga qo'yamiz va cho'zinchoq yoyilib, o'rtasiga tuxum bo'lagini qo'yib, kotlet massasi bilan o'rab olamiz va uni non tolqoniga bulaymiz.

4. Tovada qizdirilgan yog'da tuxum do'lmani qizartirib qovurib olinadi va duxovkada yetiltirib 5-7 daqiqa pishirib olinadi.

Dasturxonga berish tartibi

Tuxum do'lmani 1 kishiga 2-4 donadan likopchalarga solinib, ustiga sariyog' yoki go'sht sardagi quyilib dasturxonga tortiladi.

Tefteli

Masalliqlar me'yori: 1kg go'sht uchun 250g. guruch, piyoz 250g., tuz, murch, ziravorlar ta'bga ko'ra.

1. Mol go'shtini qiymalagichdan o'tkaziladi va mayda chopilgan piyozga aralashtiriladi.

2. Guruch terib tozalangandan so'ng yuvib, tuzli qaynagan suvga solinib, chala pishirib olinadi va suvi to'kilib sovuq suvga chayib olinadi.

3. Tayyorlangan qiymaga chala pishgan guruch aralashtirilib, tuzi rosalanadi, murch, ziravorlar qo'shiladi va yaxshilab urib pishitiladi.

4. Tayyorlangan tefteli massasidan katta yong'oq shaklida yumaloqlanib, unga bulanadi.

5. Tovada yog'ni qizdirilib, teftelilar qizartirib qovurib olinadi va chuqurroq tovaga 1-2 qator qilib terib, ustiga qaynoq sardak quyib, 10-15 daqiqa dimlab Iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Likopchaga donador guruch bo'tqasi, grechixa bo'tqasi yoki kartoshka pyuresi garnir sifatiga qo'yilib, ustiga 3-4 donadan tefteli tayyorlangan sardagi bilan qo'yib, to'g'ralgan ko'katlar sepib dasturxonga tortiladi.

8.8. Kalla-pochalardan tayyorlanadigan taomlar

Kalla-pochalardan tayyorlanadigan taomlar yuqori oziqali ahamiyatga ega bo'ladi. Ba'zi bir kalla-pocha mahsulotlari tarkibida oqsil go'sht tarkibidagi oqsilga nisbatan ko'p bo'ladi. Ular darmondorilarga, mineral moddalarga boy bo'ladi.

O'zbek pazandachiligida kalla-pochalardan juda keng foydalanib, turli lazzatli taomlar tayyorlanadi. Kalla-pochalardan taomlar tayyorlashda sanitariya-gigiena qoidalariga juda katta ahamiyat berilishi zarur. Birlamchi ishlov berilgan kalla-pocha mahsulotlari darrov issiqlik ishloviga jo'natilishi lozim. Kalla-pocha mahsulotlarini qaynatib, qovurib, dimlab pishiriladi.

Qaynatilgan til

Masalliqlar me'yori: mol tili 126g. yoki qo'y tili 143g., sabzi 4g., piyoz 4g., garnir 150g., sardak 7g.
Chiqishi 300gr.

1. Birlamchi ishlov berilgan til issiq suvga solib, qaynash darajasiga yetgandan so'ng to'g'ralgan sabzi, piyoz solinib, past olovda 2-3 soat davomida qaynatiladi. Iste'molga tayyor bo'lishidan avval tuz solinadi.

2. Pishirilgan til suzilib, sovuq suvga botirilib, terisi shilib tashlanadi va bo'laklarga taqsimlab kesiladi.

3. Garnir uchun kartoshka pyuresi tayyorlanadi.

Dasturxonga tortish tartibi

Likopchaga kartoshka pyuresi solinib, ustiga pishirilgan til 1-2 bo'lak qo'yiladi va qizil sardak quyilib dasturxonga tortiladi.

Pishirilgan til garnirsiz likopchalarga bir tekis qilib terib, yaxna tamaddi sifatida ham beriladi.

Qaynatilgan kalla-pocha

Masalliqlar me'yori: 1ta qo'y kallasi, 4ta poychog'i, 2-3 bosh piyoz, 3-4ta lavr yaprog'i, tuz.

Qo'yning kallasi va poychoqlarini ochiq olovda tutib junini kuydiriladi, so'ngra pichoq bilan qirib iliq suvda bir necha bor yuviladi va yana un va tuz aralashmasi bilan ishqalab yuviladi.

Tozalangan kalla-pochalar top-toza, terisining rangi sarg'ish bo'lishi kerak. Tozalangan kallani ikkiga ajratilib, tishlarini qoqib tashlanadi. Oyoqlaridan tuyoqlarni ajratib olinadi. Kalla-poychani issiq suvga solib 2-3 soat saqlab qo'yiladi. Pishirishdan avval yana bir marta pichoq bilan yaxshilab qirib yuvilgandan so'ng, qozonga solinib, ustiga sovuq suv quyiladi va qaynatiladi. Kalla poycha bilan yana yaxshi tozalangan qorin, o'pka, yurak ham qo'shib qaynatib pishiriladi.

Sho'rvasi qaynagach, tuz va ziravorlar solinib, past olovda 3-4 soat miltillatib qaynatiladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Kalla-poychani qozondan olinib sovutiladi va laganga solinib, katta yig'inlarda mehmonlar orasida eng katta hurmatli va mo'"tabar kishi oldiga qo'yib yoki oilada oila boshlig'i oldiga qo'yib, shu uydan o'tgan kishilar yodga olinib, qur"on o'qiladi. So'ngra kalla-poychalarni shu aziz odam bo'laklarga bo'lib boshqalarga ulashadi.

Hasip

Masalliqlar me'yori: 1 qo'y ichagiga 500g. go'sht, 1 ta qora talog'i, 100g. dumba yog'i, guruch 150-200g., 4-5 bosh piyoz, tuz, ziravorlar ta'bga ko'ra.

1. Birlamchi ishlov berilgan tozalangan qo'yning ichagini iliq suvda yuvib, ichini ag'dariladi va tuz bilan ishqalab shilimshiq moddasini chiqarib tashlanadi va bir necha marta yuviladi. Qo'lansa hididan xolos qilish uchun bir necha soat iylangan qatiqqa yoki och rangli margansovka eritmasiga lavr yaprog'i, qalampirmunchoq solib qaynatib, sovutilgan suvga solib botirib qo'yiladi. So'ngra ichakni yana bir necha bor yaxshilab yuvilib, ag'darib o'z asli holigakeltiriladi, bir uchini ip bilan bog'lanadi, ikkinchi uchiga voronka qo'yib tayyorlangan qiymani quyiladi. Ichak to'lgach, bu uchini ham ip bilan bog'lanadi.

2. Qiymasini tayyorlash uchun lahm qo'y go'shti, qora talog'i va dumba yog'i qo'shib, go'sht qiymalagichdan utkaziladi. Qiymaga ta'bga ko'ra bir parcha o'pka, buyrak ham qo'shib go'sht qiymalagichdan o'tkazish mumkin. Qiymaga tuz, ziravorlar, mayda to'g'ralgan piyoz va terib tozalangan, yuvilgan guruch qo'shiladi. Qiymani ichakka yaxshi quyilishi va guruchning yaxshi pishishi uchun iliq suv quyilib, yaxshilab aralashtiriladi.

3. Tayyorlangan hasip sovuq suvli yuzasi kengroq idishga solib sekin qaynatiladi. Qaynab chiqishi bilan hasipning bir nechajoyigaignauriladi, aks holdayorilib ketishi mumkin. Hasip o'rtachaolovdal soatchaqaynatilib pishiriladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Pishgan hasipni bir oz havodausti qotgandan so'ng, issiqligida2-3smli parraklarga bulinib, likopchalarga solinib, dasturxonga tortiladi.

Qovurilgan jigar

Masalliqlar me'yori: jigar 500g., 4-5 bosh piyoz, o'simlik yog'i 100g., tuz ta'bga ko'ra.

Jigarni 8-10g li bo'laklarga bo'linadi. Qozonda yog'ni qizdirib to'g'ralgan piyozni qovuriladi. So'ngra jigarni solib aralashtirib qovuriladi. Jigar yaxshi qovurilgach tuz sepib, qozon qopqog'ini yopilib past olovda 10 daqiqa dimlanadi.

Dasturxonga tortish tartibi

Qovurilgan jigarni likopchalarga suzilib, piyozli sardagi bilan birga beriladi. Qovurilgan jigar kartoshka bilan birga qovurilib ham tayyorlanishi mumkin.

Jigar kabob

Masalliqlar me'yori: 1kg jigar, 500g. dumba yog'i, ta'bga ko'ra tuz, yanchilgan qizil qalampir, 300g. piyoz.

Jigarni 10-15 gr. li qilib kubcha shaklida to'g'raladi. Unga mayda tuz, yanchilgan qizil qalampir aralashmasida bulanadi va har bir sixga 4-5 bo'lakdan terib har bir bo'lak orasiga bir bo'lak dumba yog'i qo'yib teriladi.

Sixlangan kabob ochiq olovda ko'mir cho'g'ida ikki tomonini qizartirib pishiriladi.

Dasturxonga berish tartibi

Pishgan jigar kabobni likopchalarga 1 kishiga 3-4 sixdan solinib, ustiga to'g'ralgan piyoz qo'yib, dasturxonga beriladi.

8.9. Go'shtli taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari

Go'shtli taomlarning sifati tashqi ko'rinishiga, mazasiga, hidiga, rangiga, pishish darajasiga qarab aniqlanadi.

Qaynatilgan go'sht to'qimasi ko'ndalang yupqa kesilgan, yuzi shamolda qurimagan bo'lishi kerak. Go'sht kesimining rangi och yoki to'q kul rangda bo'lib, yumshoq pishgan, tuzi me'orda, go'sht turiga xos xushxo'rlikda bo'lishi kerak.

Sosiska va sardelkalar pishirilib, butun holida Iste'molga tortiladi. Sosiskalarni sun'iy ichagi bo'lmasligi lozim. Rangi oq, qizg'ishdan qizg'ish ranggacha yumshoq, hidi va mazasi mahsulotga xos xushxo'rlikda bo'lishi kerak.

Sof holda qovurilgan go'sht taomlariga ishlatilgan yirik bo'lakli mol yoki qo'y go'shtlari ozroq, o'rtacha va yaxshi qovurilgan bo'lishi, to'la-to'kis qovurilgan bo'lishi kerak. Go'sht bo'lagi to'qimalari ko'ndalang qilib yupqa kesilgan bo'lib,

chekkalari qovurilgan qobiqqa ega bo'lishi kerak. Ozroq qovurilgan go'sht kesimi qizildan pushti ranggacha, o'rtacha qovurilganlari – pushtidan kul ranggacha, yaxshi qovurilganlari esa kul rangdan qo'ng'ir ranggacha bo'lgan holatda bo'ladi. Ozroq va o'rtacha qovurilgan go'sht bo'laklari yumshoq, sellı bo'ladi. Tuzi me'yorida, mazasi qovurilgan go'sht ta'mida bo'ladi.

Mayda bo'laklab qovurilgan go'sht taomlarida go'sht o'z shaklida, yumshoq qovurilgan, dag'al, pay va pardalardan hosil bo'lib, mazasi va hidi qovurilgan go'sht taomiga monand bo'lishi kerak.

Urvoqqa belanib qovurilgan go'sht taomlari yuza oval shaklga ega bo'lib, yuzidagi qobig'i och sariqdan to och qo'ng'ir ranggacha, urvoqlari bir xil qalinlikda bo'lishi kerak. Yumshoq qovurilgan, tuzi me'orda, qovurilgan qobig'i kirsillaydigan holatda bo'lishi kerak.

Dimlab pishirilgan go'sht rangi to'q qizil bo'lib, o'zi yumshoq, sabzavot, ziravorning xushxo'r ta'miga ega bo'ladi. Yirik bo'lakli dimlab pishirilgan go'sht to'qimasiga ko'ndalang holda yupqa kesiladi. Porsiyalangan va mayda kesilib dimlab pishirilgan go'shtlar o'z shaklida yumshoq, rangi och qizg'ish rangdan qo'ng'ir ranggacha ko'rinishda bo'ladi.

Sardakda yopilgan go'sht taomlari qizg'ish qobiqqa ega bo'ladi, go'shti yumshoq, sardagi qurib qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak, rangi och qo'ng'ir rangda bo'lishi lozim.

Sof qiymali gusht taomlari yuzi qizg'ish qobiq bo'lib, yonlari yorilmagan bo'lishi lozim, me'yorida tuzlangan, ziravorlar qo'shilgan. Kesimning ichki rangi och yoki to'q kul rangda bo'ladi. Bir xil yumshoqlikda, suvliroq, pay choklari va birlashtiruvchi to'qimalarining dag'alligi sezilmaydigan darajada bo'lishi kerak.

Kotlet massasidan tayyorlanadigan taomlar o'z shaklida yupqa urvoqqa belangan bo'lishi kerak. Yuzi yorilmagan, bo'laklarga bo'linmagan, qizg'ish qobiq bilan qoplangan bo'ladi. Tuzi me'yorida, achigan non mazasidan holi, sof go'sht ta'miga ega bo'lishi kerak.

Pishirilgan go'sht taomlari oz miqdordagi 50-60° S haroratli qaynatmani 3 soatgacha qopqog'i yopiq holda saqlanishi mumkin. Uzoqroq muddat saqlanishi uchun go'sht muzlatiladi va sovitgichga qo'yib 48 soat davomida saqlanadi.

Palovlar donador quyuq-suyuqlikda bo'lib, masalliqlari bir xil yumshoqlikda pishgan bo'lishi kerak. Palov turlariga qarab qo'shib pishirilgan masaliqlar xushxo'rligi sezilib turishi lozim. Masaliqlari qovurilgan holatiga qarab, palovlar oq sariqdan och qizg'ish ranggacha ko'rinishda bo'lishi mumkin.

Kaboblarning o'ziga xos yumshoqligi va ziravorlarnini sezilarli xushxo'rligi asosiy alomatlar hisoblanadi. Ulardan qovurilgan qobiq tutunsiz cho'g' yoki

yog'da hosil qilingan sezilarli bo'lib, rangi sarg'ishdan 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.

Yaxna tilining 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'mda holi bo'lishi lozim.

Yaxna go'sht ham bir xil yumshoqlikda pishgan, qizg'ish qon izlari yoki qon quyiqasidan holi bo'lishi kerak. Pishgan go'shtdan sabzi va sholg'omning o'ziga hos 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 yorilgan holda pishirilmasligi kerak. U ko'ndalang kesimda 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 me'orda aralashtiriladi. Qazini dasturxonga tortishdan avval kesib, taqsimchaga teriladi.

Xasi pni ichagi yorilib ketmagan bo'lishi kerak.Pishgan xasi pning ko'ndalang kesimi bir xil quyuqlikda, masalig'i bir xil yumshoqlikdabo'lishi lozim.Xasi pni tatib ko'rganda go'sht, dumba yog'i, qorataloq, guruchning hidi kelib turadi. Piyoz, qalampir xushxo'rligi ozroq seziladi. Tuzi me'yorida bo'lmog'i lozim. Guruchi chala pishgan yoki xom, ichak ichida suyuqlik ko'p, masaliqlar qattiq yopishib pishgan, go'sht, dumba yog'i, qorataloq hidlangan va shunga o'xshash kamchiliklargaegabo'lgan xasi plarni Iste'molgaberish ruxsat etilmaydi.

Go'shtli taomlarni dasturxonga tortish harorati 65-70 darajada bo'ladi. Dasturxonga tortishdan oldin go'shtni taomlar issiq suvli marmitda yoki plitada saqlanadi. Qaynatilgan go'sht idishga solinib, yuzi bilan barobar bulon quyiladi-da, qopqog'i jips yopilgan holda haroratini 60 darajadan pastlasmasdan 2-3 soat saqlanadi. Qovurilgan go'shtli taomlar issig'ida 2-3 soat gacha saqlanadi, damlangan va duxovkada pishirilganlari esa 1-2 soatgacha saqlanadi. Mol va parranda go'shtlarini tayyorlangan taomlar 30 minutda saqlanada. Butun pishirilgan parranda go'shtini saqlash muddati esa 1 soatdir.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1. O'zbek milliy go'shtli quyuq taomlari turlarini va tayyorlanish jarayoni qanday?.

2. Norin uchun go'shtni qaynatish qoidalari qanday?

3. Go'shtni qovurib pishirish qoidalarini o'rganish.

4. Go'shtga issiqlik ishlovi berilganda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, darmondorilarning o'zgarishini ayting.

5. Issiqlik ishlovi natijasida go'sht tarkibidagi rang beruvchi xushbo'y, hid beruvchi, maza, ta'm beruchi moddalarni o'zgarishini ayting.

6. Go'shtli taomlar tayyorlashda ish joyini tashkil etish va sanitariya-gigiena qoidalari qanday?

7. Go'shtni qovurib pishirish va dasturxonga tortish jarayonini xarakterlaydigan asosiy ma'lumotlar jadvalini tuzing.

8. O'zbek milliy qovurilib pishiriladigan go'shtli taomlari turlarini va tayyorlash jarayoni qanday?

9. Palov-osh to'yimligini va tarkibidagi oqsil, yog', uglevodlar miqdorini hisoblang.

10. O'zbekcha kabob to'yimligini va kimyoviy tarkibini hisoblang.

11. Hn kishi uchun go'shtli kotlet tayyorlashga ketadigan masaliqlar me'yorini hisoblang.

12. Befstrogan tayyorlash jarayon kartasini tuzing.

13. Qiymali bifshteks tayyorlash jarayoni ketma-ketligini tuzing.

14. Go'shtli taomlar uchun qanday garnir va sardaklar ishlatilishni ayting.

15. Qiymali go'shtli o'zbek milliy taomlarini tayyorlash usullarini ayting.

16. Kalla-pochalardan tayyorlanadigan o'zbek milliy taomlari turlari qanday?

17. Go'shtli taomlar sifatiga qo'yiladigan talablarni ayting.

18. Go'shtli taomlari dasturxonga tortish qoidalari qanday?

19. Navro'z bayramlarida, to'ylarda, turli marosimlarda tayyorlanadigan go'shtli taomlar turlarini aniqlang va tayyorlash jarayonini ayting.

20. Tandirda yopib pishiriladigan go'shtli taomlar turlarini tayyorlash jarayonini o'rganing.

21. Go'shtli taomlar tayyorlashda ishlatiladigan asboblar, jihozlar, moslamalar turlarini va ulardan foydalanishni o'rganing.

22. Go'sht va go'sht mahsulotlaridan unumli tejamkorlik bilan foydalanish va ularni uy sharoitida saqlash usullarini o'rganing.

IX-BOB

PARRANDA GO'SHTIDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR

Parranda go'shtidan tayyorlanadigan taomlar boshqa go'shtlardan tarkibida ekstraktiv moddalar ko'pligi, xushxo'rlik darajasi yuqori bo'lishi organizmda tez va oson hazm bo'lishi bilan ajralib turadi. Parranda go'shti tarkibidagi biriktiruvchi to'qimalar nozik bo'lganligi sababli issiqlik ta'sirida tez yumshash hususiyatiga ega.

Issiqlik ishlovi berilganda parrandaning turi, yoshi, yog'lik darajasi va boshqa hususiyatlariga ahamiyat berish kerak.

Yosh tovuq, kurkalarni qovurib pishirish uchun, o'rdak va g'ozlarni qovirish va dimlab pishirish uchun, qari parrandalarni qaynatib pishirish uchun ishlatiladi.

Parranda go'shtlarining pishish vaqtlari quyidagi jadvalda berilgan.

6-jadval.

№	Parranda	Pishirish usuli	Vaqti
1.	Jo'ja	Qaynatish	20-25 daqiqa
2.	Tovuq	Qaynatish	1 soat
3.	Qari tovuq	Qaynatish	3-4 soat
4.	Kurka	Qaynatish	1 soat
5.	Jo'ja	Qovurish	20-30 daqiqa
6.	Tovuq	Qovurish	40-50 daqiqa
7.	Kurka	Qovurish	1 soat 15daqiqa
8.	O'rdak	Qovurish	45-60 daqiqa
9.	G'oz	Qovurish	1,5-2 soat
10.	Kaklik	Qovurish	15-25 daqiqa

9.1. Qaynatib pishirilgan parranda

Tovuq, jo'ja kurkalarni qaynatib pishirish uchun ishlatiladi. Parrandani katta-kichikligi, yoshiga qarab pishish muddati 20 daqiqadan 4 soatgacha davom etadi. Pishish jarayonida parranda vazni 25% gacha kamayadi.

Butun pishirishga mo'ljallab tayyorlangan parranda qaynab turgan suvga (1kg mahsulotga 2-2,5litr suv)solinib qaynatiladi. Qaynab chiqgandan so'ng yuzidagi ko'piklari olinib to'g'ralgan piyoz, sabzi, tuz, ziravorlar qo'shib past haroratda qaynatib pishiriladi. Go'shtning pishganligini aniqlash uchun

parrandaning go'shtdor qismiga oshpaz ignasi sanchiladi, agar igna oson sanchilib rangsiz suyuqlik ajralib chiqsa go'sht pishgan bo'ladi.

Pishgan parranda suyuqlikdan olinib, sovitiladi, uzunasiga ikkiga bo'linib, so'ngra qanot va son qismlari ajratilib chopiladi. Porsiyalarga bo'lingan parranda go'shtni dasturxonga tortilguncha +70+80° S li qaynoq o'zi pishgan sho'rvasiga solib qo'yiladi.

Dasturxonga berishda dimlab pishirilgan guruch, pishirilgan kartoshka yoki pyuresi likobchaga solib yoniga qaynab pishirilgan parranda go'shti qo'yiladi, ustiga sardak quyilib ko'katlar bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

9.2. Parrandani qovurib pishirish

Parranda go'shti butun yoki porsiya bo'laklariga bo'lingan holda qovuriladi. Parrandalarni asosiy usulda yoki ko'p yog'da yoki qovirish shkaflarida qovuriladi. Parranda qovurilganda yog'liqli darajasiga qarab 25-40% gacha og'irligini yo'qotadi.

Qovurilgan tovuq

Tozalangan tovuq iliq tuzli suvga 1,5-2soat solib qo'yiladi. Butun pishirishga mo'lajallangan tovuq cho'ntakcha usulda ixchamlashtiriladi. Tovuqning ichi, usti tuz bilan ishqalanadi, ziravorlar, yanchilgan qizil garimdori sepiladi va ustiga smetana suritilib qovirish shkafiga qo'yilib 200° S haroratda Iste'molga tayyor holga keltiriladi. Parranda qovirish jarayonida vaqti-vaqti bilan aylantirilib turiladi va o'zidan ajralib chiqgan sel va yog'idan ustiga quyib turiladi.

Tovuq go'shti hamma tomoni qizarib bir tekis pishgandan so'ng oshpaz ignasini sanchib ko'riladi. Agar rangsiz suyuqlik ajralib chiqsa, go'sht pishgan bo'ladi. Qovurilgan tovuq uzinasiga ikkiga bo'linadi, so'ngra to'sh va son qismlariga ajratilib porsiya bo'laklariga chopqi yordamida chopib ajratiladi.

Dasturxonga berishda laganga qovurilgan kartoshka solinib yoniga qovurilgan tovuq qo'yib ustiga go'sht sardagi yoki sariyog' qo'yib, ko'kat sepib beriladi. Qovurilgan tovuq yana porsiyalarga bo'linib, maxsus laganga terilib, yoniga rediska, bodring, pomidor kabi sabzavotlar bilan bezatilib yaxna tamaddi sifatida ham beriladi.

Qovurilgan g'oz, o'rdak, kurka

Birlamchi ishlov berilgan, ixchamlashtirilgan parranda ichi, usti tuz bilan ishqalanib, chuqur tovada qizib turgan yog'ga yelkasi bilan qo'yiladi va qovurish shkafiga joylab har 10-15 daqiqada aylantirib, o'z yog'i va selidan ustiga quyib turiladi.

Kurkani qovurish shkafiga joylashdan oldin eritilgan yog' suriladi, o'rdak va g'ozlarni esa qaynoq sut bilan ho'llanadi. Parranda yuzi qizarib, qobiq hosil bo'lgach, uni aylantirib qovurish shkafidagi haroratni bir oz kamaytiriladi va ista'molga tayyor bo'lgunga qadar qovuriladi. Agar parranda qari bo'lsa ularni qovurishdan avval yarim tayyor holgacha pishirib olinadi.

Qovurilgan parranda porsiyalarga bo'linib, idishga solib, sovutgichda saqlanadi. Iste'molga tarqatishdan oldin chuqur tovaga terilib ustidan bir oz go'sht sardagi quyiladi. So'ng qovurish shkafida 160-180°S li haroratda 5-7 daqiqada qizdirib olinadi.

Dasturxonga berishda porsiyali laganga yoki likopchaga qovurilgan kartoshka yoniga g'oz, o'rdak yoki kurkaning qovurilgan bo'lagi qo'yilib, ustidan go'sht sardagi quyiladi va ko'kat sepib beriladi. Hrdak yoki g'ozga garnir sifatida dimlangan karam yoki yopilgan olma qo'shib berish ham tavsiya etiladi.

AMALIY MASHG'ULOT

Qovurilgan jo'ja (Tabaka).

1. Ishlovdan o'tgan jo'janing to'sh qismi uzunasiga bo'ylab yoriladi. Uni yoyib kengaytiriladi va yassi holga keltiriladi. Agar jo'ja yirik bo'lsa uzunasiga ikkiga bo'linadi. Tayyorlangan jo'jani suyaklari bir-ikki joyidan bolg'acha bilan urib sindirilib yassi tekis holga keltiriladi.

2. Sarimsoqpiyoz parraklarini hovanchaga solib tuz bilan to'yiladi va tayyorlangan jo'jani ichki va ustki tomonlarga surkab chiqib 1 soat davomida ustini yopib qo'yiladi.

3. Jo'jani sirtiga smetana surtilib maxsus og'ir burama qopqoqli tovada saryog' solib, avval teri tomoni bilan quyilib, tova qopqog'ini burab jo'jani qisib qovuriladi. So'ngra ikkinchi tomoni ham xuddi shunday pishiriladi. Jo'ja kuymasligi uchun olovini rostlab qo'yiladi.

4. Tayyor qovurilgan jo'ja dasturxonga tortishda likopchaga solinib, yoniga pomidor, bodring, ko'k piyoz, limon parraklaridan iborat garnirlar bilan bezatilib beriladi.

Alohida sardak idishda pomidor sharbatiga mayda chopilgan chesnok va ukrop, yanchilgan qizil garimdori aralashtirilgan sardak bilan beriladi

1 dona 414 gramm jo'ja uchun: sariyog' 18 gramm, smetana 5 garmm kerak bo'ladi. Sardak uchun: pomidor sharbati 30 gramm, sarimsoq piyoz 26 gramm, yanchilgan achchiq garimdori ta'biga ko'ra olinadi. Sof og'irligi 250/50 gramm.

9.3. Parrandani dimlab pishirish

Tovuq jarkop

Masalliqlar me'yori: tovuq 213 gr, o'simlik yog'i 13gr,piyoz 30gr, kartoshka 300 gr, pomidor 33 gr. ukrop 1,4 gr. Chiqish: 350 gr.

1. Birlamchi ishlov berilgan tovuq bo'laklariga bo'linadi. piyoz yarim halqa shaklida to'g'raladi, pomidar to'g'raladi. Kartoshkani yirikroq bo'laklarga bo'linadi.

2. Qozonda qizdirilgan yog'da tovuq bo'laklari qovurilib, to'g'ralgan piyoz va pomidor solinib yana 5-10 daqiqa qovuriladi, so'ngra suv quyiladi.

3. Suvi qaynab chiqgach, bo'laklarga bo'lingan kartoshka solinib va aralashtirib pishguncha dimlanadi.

Dasturxonga tortish tartibi

Tovuq jarkop likopchalarga solinib ustiga mayda to'g'ralgan ukrop sepib, dasturxonga tortiladi.

CHAXOXBILI

Masalliqlar me'yori: tovuq 150 gr, piyoz 40 gr. pomidor 40 gr, o'simlik yog'i 15 gr,sirka 9% li 10, sarimsoq piyoz 20gr, lavr yaprog'i, ko'katlar, garnir 150 gr.

1. Tovuqqa birlamchi ishlov berilib 40 grammli bo'laklarga bo'linadi.

2. Tovada qizdirilgan yog'da tayyorlangan tovuq solib qovuriladi, tuz, to'g'ralgan piyoz, pomidor, mayda chopilgan sarimsoqpiyoz, sirka, lavr yaprog'i, to'g'ralgan ko'katlar solib biroz qovurilib, so'ngra ozgina suv quyib 15-20 daqiqa davomida dimlab pishiriladi.

3. Garnir uchun dimlab pishirilgan guruch tayyorlanadi.

Dasturxonga tortish tartibi

Dasturxonga tortishda likopchaga garnir solinib, yoniga chaxoxbili solinadi, ustidan o'zi dimlangan sardagi quyiladi va ko'katlar bilan bezatilib beriladi.

Tovuq kabob

Masalliqlar me'yori: tovuq 213 gr, piyoz 30 gr,3% li sirka 15 gr, tuz 2gr,kashnich urug'i 0,4 gr. zira 0,2 gr piyoz 20 gr.
Chiqishi: 200/20.

1. Birlamchi ishlov berilgan yosh tovuq 20-25 gr og'irlikdagi bo'laklarga bo'linadi, mayda to'g'ralgan piyoz, sirka, tuz, ziravorlar qo'shib aralashtirilib 8-10 soat salqin joyda saqlanadi.

2. Har bir sixga marinadlangan tovuq go'shtining 4-5 bo'lagi teriladi va qo'rada ko'mir cho'g'ida pishiriladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Tovuq kabobni yangi yoki tuzlangan pomidor, bodring bilan birga likopchaga solinadi. Ustiga mayda to'g'ralgan piyoz qo'yib beriladi.

Parranda go'shtidan kotlet

Masalliqlar me'yori: 1 kg parranda go'shtiga 250 gr baton noni. 320 gr. sur sariyog' 30 gr, tuz 10 gr. murch 0,1 gr, garnir 150 gr.

1. Kotlet tayyorlash uchun tovuq, kurka, kaklik, qirg'ovil kabi parranda go'shtlari ishlatiladi. Birlamchi ishlov berilgan parranda terisidan, suyaklaridan ajratilib, lahm qismi ajratib olinadi va go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi.

2. Oq baton non sutda bo'ktirilib qiymalangan parranda go'shtiga aralashtirilib, tuzi rosalanib, murch qo'shib yana bir marta go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi.

3. Tayyorlangan kotlet massasiga sariyog' qo'shib aralashtirib, yaxshilab pishitiladi.

4. Kotlet massasidan 60 grammli bo'laklarga bo'linilib kotlet shakli yasaladi va non talqonida bo'linadi.

5. Tovada qizdirilgan yog'da tayyorlangan kotlet ikki tomoni qizartib qovurib olinadi va 5-7 daqiqa qovurish shkafida yetiltirib olinadi.

6. Garnir uchun qovurilgan kartoshka yoki kartoshka pyure yoki grechixa bo'tqasi tayyorlanadi.

Dasturxonga tortish tartibi

Likopchaga garnir solinib, yoniga 1 kishiga 2 donadan kotlet qo'yiladi. Ustiga sariyog' qo'yilib, ko'katlar bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

Kievcha kotlet

Masalliqlar me'yori: tovuq 231gr, sariyog' 30 gr, tuxum 10 dona, baton non 28 gr,o'simlik moyi 150 gr., garnir 50 gr, sariyog' 10 gr.
Chiqish: 288 gr.

1. Birlamchi ishlov berilib, tozalangan tovuq go'shtining lahmi qanot suyagi bilan birga ajratib olinadi. Katta bo'lak lahm bolg'achada yengilgina urilib yassilanadi va uning o'rtasiga sovutilgan sariyog' bo'lagi qo'yilib ustiga kichik lahm bo'lagi bilan berkitiladi, atroflari katta lahm go'shti bilan o'ralgan holda uzunchoq tuxum shakli beriladi.

2. Baton non bir oz qotirilib mayda kubchalar shaklida to'g'ralib, oq urvoq tayyorlanadi.

3. Lezon-tuxumga ozgina tuz, sut qo'shib tayyorlanadi.

4. Tayyorlangan kievcha kotlet avval oq urvoqka bo'linadi va lezonga botirilib yana oq urvoqqa bo'linadi.

5. Tayyorlangan kotlet qozonda qizdirilgan ko'p yog'da 5-7 daqiqa sarg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi, so'ngra 3-5 daqiqa qovurish shkafida yetiltiriladi.

Dasturxonga tortish tartibi

Laganchaga 3-4 xil sabzavotli garnir-somoncha qilib to'g'rab yog'da qovurilgan kartoshka, ko'k no'xat, gulkaram, loviya solinib, yoniga lochira non qo'yiladi. Uning ustiga kievcha-kotlet qo'yiladi va ustiga eritilgan sariyog' quyib beriladi.

9.4. Parranda go'shtidan tayyorlanadigan taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari

Qaynatilgan parranda go'shti ikki qismdan, ya'ni son va to'sh qismidan iborat bo'lib, rangi oqishdan to och pushti ranggacha, suvli, yumshoq, tuzi me'yorida, parranda turiga xos xushxo'r va mazali bo'ladi.

Qovurilgan parranda taomi yuzida qizg'ish qobiq hosil qilgan bo'lishi, terisi toza, tuk qoldiqlari bo'lmasligi, o'ziga xos hushbo'y hidli, mazali bo'lishi kerak.

Urvoqqa bulab qovurilgan tovuq lahmi kotleti yuzi sarg'ish rangda, ta'mi xushxo'r, suvli, yumshoq, qobig'i kirsillaydigan bo'lishi kerak.

Qiymali parranda kotleti yuzi och, sarg'ish qobiqli, kesimidaga rangi oq kul rangdan sarg'ishroq pushti ranggacha yumshoq g'ovak bo'ladi.

Tovuq jarkopda tovuq go'shti yumshoq pishgan, hushbo'y, kartoshkalari ezilib ketmagan bo'lishi kerak. Jarkop qizg'ish rangda xushxo'r bo'lishi kerak.

Chaxoxbilida tovuq go'shti yumshoq pishgan, o'tkir hurxo'r, xushbo'y sarimsoq piyoz, ziravorlar ta'mi kelib turadigan bo'lishi kerak.

Tovuq kabobda tovuq go'shti yumshoq pishgan, hushbo'y, yoqimli

mazaga, ziravorlar ta`mi kelib turadigan, yuzida bir tekis qizg'ish qobiq hosil qilgan bo'lishi kerak.

Butun holda pishirilgan yoki qovurilgan parrandalar issiq holda 1 soatgacha saqlanishi mumkin. Uzoqroq vaqt saqlash uchun ular sovitilishi lozim. Sovitilgan parranda tarqatishdan avval porsiya bo'laklariga bo'linib, issiq taom sifatida berilganda isitilib berilishi kerak.

Parranda go'shtidan tayyorlangan kotletlar dasturxonga berishda issiq holda 30 daqiqa davomida, dimlab pishirilgan taomlar esa 2 soat davomida saqlanadi.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1. Parranda go'shtidan tayyorlanadigan o'zbek milliy taomlari va tamaddilarining turlarini va tayyorlash jarayonini o'rganing.
2. Qovurilgan-jo'ja (tabaka)ning to'yimliligini, kimyoviy tarkibini hisoblang.
3. 10 kishiga mo'ljallangan kievcha kotlet uchun masalliqlar me`yorini hisoblang.
4. "Tovuq-dim-dim" taomini tayyorlash jarayonini ayting.
5. Tovuq go'shtidan parhez taomlar tayyorlash jarayoni qanday?
6. Bedana, kaklik, qur, qirg'ovil kabi tansiq parranda go'shtlarini qovurib pishirish jarayonini o'rganing.
7. Kurka, o'rdak, g'oz, quyon go'shtlaridan taomlar tayyorlash jarayoni qanday?
8. Tovuq go'shtidan tayyorlanadigan yaxna tamaddilar va salatlarini tayyorlash jarayoni qanday?
9. Parranda go'shtini pishirishda ishlatiladigan asbob, jihoz va moslamalar, idishlar turlarini va ulardan foydalanishni o'rganing.
10. Parranda go'shtidan tayyorlanadigan taomlar sifatiga va saqlanishiga bo'lgan talablar qanday?

X-BOB
Yaxna taom va tamaddilar

Yaxna taom va tamaddilar ovqatlanishda eng birinchi Iste'mol qilinadigan g'oyat ishtahabaxsh taomlardir. Yaxna taomlar asosan yangi sabzavotlardan tayyorlanishi sababli darmondorilarga, mineral moddalarga, organik kislotalarga boy bo'ladi. Yaxna taomlar ishtaha ochishda, oshqozondan shirani ajratib, ovqatni hazm qilishda, ichak faoliyatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Yaxna taom va tamaddilar tashqi ko'rinishi, turli ranglarda bo'lishi, chiroyli shakllarda bezatilishi, xushbo'y hid va ta'm bilan boshqa taomlardan ajralib turadi, dasturxon ko'rki hisoblanadi.

Yaxna taomlar bilan yaxna tamaddilar o'rtasida katta farq yo'q. Faqat tamaddinig miqdori yaxna taomga qaraganda ozroq bo'lib, faqat asosiy masaliqdan iborat bo'ladi. Yaxna taom va tamaddilar tayyorlash usuli, masaliqlarning ishlatilishiga qarab quyidagi turlarga bo'linadi: Sabzavotlardan tayyolanadigan salat va vinegretlar; go'shtdan tayyorlanadigan salatlar; baliqdan tayyorlanadigan salatlar; buterbrodlar.

Yaxna taomlarining o'ziga xosligi shundaki, ular tayyorlangandan so'ng issiqlik ishlov berilmaydi. Shuning uchun ularni tayyorlashda sanitariya-gigiena qoidalariga qat"iy amal qilish talab etiladi. Yaxna taomlarni dasturxonga tortishda harorati $+12^0+14^0$ S daraja bo'lishi kerak.

Yaxna taom tayyorlash uchun mo'ljallangan barcha masaliqlarga birlamchi ishlov beriladi: saralanadi, archiladi, yuviladi, to'g'raladi, ba'zilari pishiriladi va sovutiladi.

Karam, sabzi, bodring, pomidor, turp, rediska, ko'k piyoz, ko'katlar, sarimsoqpiyoz xomligicha ishlatiladi.

Kartoshka, lavlagi, sabzi kabi sabzavotlar po'chog'i archilmay qaynatib pishiriladi va taom tayyorlash oldidan archib to'g'raladi.

Go'shtni qaynatib pishirib, sovitiladi. Kolbasa bilan pishloqning sirti archiladi va to'g'rab, darhol dasturxonga tortiladi. Baliq konservalari ochilgandan so'ng darhol boshqa idishga solinadi. Baliqni suyaksiz, terisiz lahmga ajratib olib dimlanadi yoki qovuriladi, so'ng sovitiladi.

Yaxna taomlarni maxsus chinni laganlarda, likopchalarda, plastmasa, billur idishlarda dasturxonga tortiladi.

10.1. Sabzavotlardan tayyorlanadigan salatlar va vinegretlar

Sabzavotlardan tayyorlanadigan salatlar yangi, pishirilgan, tuzlangan, sirkalangan, tez muzlatilgan sabzavotlardan tayyorlanadi. Salatlarga

yumshoqligini oshirish uchun salat yog'i, smetana, qaymoq, mayonezlar qo'shiladi.Bu mahsulotlar qo'shib tayyorlangan salatlar bir soat davomida Iste'molchilarga tarqatilishi kerak.

AMALIY MASHG'ULOT

Rediskali va bodringli salat

Masalliqlar me'yori: qizil rediska 635gr. ko'k piyoz 250gr, bodring 316gr. kashnich 68gr, ukrop 81gr.
Chiqishi: 1000 gr.

1. Birlamchi ishlov berilgan qizil redska va bodring mayda tilim-tilim qilib to'g'raladi. Ko'k piyoz va ko'katlar mayda qilib to'g'raladi. Sabzavotlar hammasi aralashtirilib tuz, maydalangan qizil garimdori yoki murch sepiladi, so'ngra salat idishga yoki likopchalarga solinib, ustini qizil rediska va bodringdan bezaklar tayyorlab bezatiladi.

"Achchiq-chuchuk" salati

Masalliqlar me'yori: pomidor 960 gr, piyoz 274 gr. ukrop 27 gr, achchiq qalampir 1,5 gr.
Chiqish: 1000 gr.

Birlamchi ishlov berilgan piyoz yupqa qilib yarim halka shakilda to'g'raladi va achchig'i ketishi uchun sovuq suvda yuviladi. Pomidorni yuvib yupqa, mayda parraklab to'g'raladi.

Yuvilgan piyoz va to'g'ralgan pomidor aralashtirilib, tuzi rosalanadi va mayda to'g'ralgan ukrop va achchiq garimdori solib aralashtiriladi. "Achchiq-chuchuk" salati salat idishlarga solinib, usti ko'katlar bezatilib dasturxonga tortiladi.

Turp va yong'oqli salat

Masalliqlar me'yori: turp 1200 gr, yong'oq 380 gr.
Chiqish 1000 gr.

Turpga birlamchi ishlov berilib, maydaroq somoncha shaklida to'g'raladi va 15-20 daqika sho'r sovuq suvga solib yumshatiladi. Yumshagan turpga yong'oq mag'zini maydalab aralashtiriladi va likopchalara solinib dasturxonga tortiladi.

Palovga turp tayyorlash

Masalliqlar me'yori: turp 1200 gr, tuz 20 gr
Chiqish 1000 gr.

Birlamchi ishlov berib archilgan turp pichoqni uchi bilan uchirib uncha katta bo'lmagan bo'laklarga ajratiladi va 30 daqika sovuq suvga solib qo'yiladi. So'ngra turpning suvini to'kib, tuz sepib dasturxonga tortiladi.

"Bahor" salati

Masalliqlar me'yori: qizil rediska 510gr, yangi bodring 350gr. ko'k piyoz 250gr.ukrop 80 gr, kashnich 70gr. qatiq 200 gr, smetana 100 gr.
Chiqish: 1000 gr.

Birlamchi ishlov berigan qizil rediska va bodring mayda tilim-tilim qilib to'g'raladi.Ko'k piyoz, ukrop, kashnich mayda qilib to'g'raladi. Sabzavotlar hammasi aralashtirilib, tuz bilan atalangan qatiqga qorishtiriladi. Tayyor bo'lgan salat idishlarga solinib ustiga smetana quyiladi va ko'katlar bilan bezatiladi.

Yangi karamdan salat

Masalliqlar me'yori: karam 1200 gr, qizil sabzi 200 gr, ko'k piyoz 250 gr, shakar 50 gr, yangi olma 100 gr o'simlik moyi 50 gr yoki smetana 50 gr.
Chiqish: 1000 gr.

1. Yangi karamga birlamchi ishlov berib, mayda somoncha qilib to'g'raladi, tuz bilan ishqalab, suvi chiqariladi, yengilgina siqib yuboriladi va shakar sepiladi.
2. Qizil sabzi, yangi olma mayda somoncha shaklida to'g'raladi. Ko'k piyoz mayda to'g'raladi.
3. To'g'ralgan sabzavotlar hammasi aralashtirilib o'simlik, salat moyi yoki smetana quyib qorilishtiriladi.
4. Tayyor karam salati likopchalarga solinib, ustiga to'g'ralgan ukrop sepiladi.

Karam salati

Masalliqlar me'yori: karam 900 gr, qizil bulg'or , qalampiri 300 gr,qizil sabzi 200 gr, ukrop 100 gr, yangi bodring 250 gr, sarimsoqpiyoz 50 gr. o'simlik salat , moyi 100 gr.
Chiqish: 1000 gr.

1. Yangi karam birlamchi ishlov berilgandan so'ng yirikroq somoncha shaklida to'g'raladi va qaynoq tuzli suvda 4-5 daqiqa ushlab turiladi. So'ngra suvi silqitib tashlanadi.

1. Qizil sabzi, qizil bulg'or qalampiri birlamchi ishlov berilgandan so'ng, somoncha shaklida to'g'raladi va tovada qizdirilgan salat moyida yumshatib olinadi.

2. Yangi bodring somoncha shaklida, sarimsoqpiyoz maydalab, ukrop yirikroq to'g'raladi.

3. Tayyorlangan sabzavotlar hammasi aralashtirilib tuzi roslanadi va ta'biga ko'ra achchiq garimdori to'g'rab aralashtiriladi.

Tayyorlangan salat likopchalarga solinib, dasturxonga tortiladi.

Lavlagili, yong'oq va sarimsoqli salat

Masalliqlar me'yori: 500gr lavlagi, 0,5 stakan yong'ok mag'zi, bir bosh sarimsoq, 100gr mayonez.

1. Po'sti bilan qaynatilgan lavlagini po'stini archib, qirg'ichdan o'tkaziladi yoki mayda somoncha shaklda to'g'raladi.

2. Sarimsoqpiyoz po'sti tozalanib, mayda to'g'raladi.

3. Lavlagi bilan sarimsoqpiyoz aralashtirilib, mayonezga qorishtiriladi.

4. Tayyorlangan salat idishlarga solinib, ustiga maydalangan yong'oq sepib, bezatib dasturxonga tortiladi.

Lavlagi va pishloqli salat

Masalliqlar me'yori: 400gr lavlagi, 100gr pishloq, yong'oq mag'zi 60 gr, 150 gr mayonez.

1. Po'sti bilan qaynatilgan lavlagini po'stini archib, qirg'ichdan o'tkaziladi.

2. Qattiq pishloq qirg'ichdan o'tkaziladi, yong'oq mag'zi mayda to'g'raladi.

3. Lavlagi, pishloq va yong'oq mag'zi aralashtirilib, mayonezda qorishtiriladi.

4. Tayyorlangan salat idishlarga solinib, dasturxonga tortiladi.

Lavlagi va karamli salat

Masalliqlar me'yori: 400gr lavlagi, 300gr karam, 50 gr salat moyi, 15gr shakar, 10gr limon sharbati, tuz ta'mga ko'ra.

1. Lavlagiga birlamchi ishlov berilib somoncha shaklda to'g'raladi va tovada qizdirilgan salat moyida qovuriladi so'ngra unga somoncha shaklda to'g'ralgan karamni aralashtirib olinadi.

2. Tayyorlangan salat sovutilgandan so'ng ta'mga ko'ra tuz, shakar, limon sharbati aralashtiriladi.

3. Tayyor salat idishlarga solinib dasturxonaga tortiladi.

Sabzavotli vinegret

Masalliqlar me'yori: kartoshka 290gr, lavlagi 190gr, sabzi 125 gr, tuzlangan bodiring 190gr, tuzlangan karam 214gr, ko'k piyoz 188gr, salat moyi 100gr.

1. Pishirilgan lavlagi, kartoshka va sabzilarni po'stini archib, alohida idishlarga mayda kubcha shakllarda to'g'raladi.

2. Ko'k piyoz yoki bosh piyoz mayda to'g'raladi.

3. Tuzlangan bodiring va tuzlangan karamni mayda kubcha shaklda to'g'raladi.

4. Lavlagidan boshqa hamma to'g'ralgan sabzavotlar aralashtirilib tuzi rostlanadi va salat moyi quyib qorishtiriladi so'ngra to'g'ralgan lavlagi arashtiriladi.

5. Tayyor vinegret salat idishlarga solinib, tuzlangan bodiring bosh piyoz va sabzidan bezaklar tayyorlab bezatib dasturxonga tortiladi.

10.2. Go'shtdan tayyorlanadigan salatlar

Go'shtli salat (oliv'e)

Masalliqlar me'yori: go'sht 65 gr, kartoshka 55 gr, tuzlangan bodring 38 gr, pishgan tuxum 15 gr, mayonez 30 gr, ko'k noxat 14 gr.
Chiqish: 150 gr.

1. Mol go'shtini lahm yog'siz qismidan qaynatib pishirib olinadi. Tuxum qattiq qilib pishirib olinadi. Kartoshkani po'sti bilan qaynatib pishiriladi

2. Pishgan go'sht, tuxum, kartoshkani mayda kubcha shaklida to'g'raladi.

3. Tuzlangan bodring mayda kubcha shaklida to'g'raladi.

4. To'g'ralgan barcha sabzavotlar aralashtirilib, tuzi rostlanadi va mayonezda qorishtiriladi.

5. Tayyor bo'lgan salatni salat idishlarga uyib solinadi va ustini tuxum, bodring va ko'katlardan bezaklar tayyorlab, bezatib dasturxonga tortiladi.

"Toshkent" salati

Masalliqlar me'yori: turp 60 gr, piyoz 24 gr pishgan tuxum 20gr, o'simlik moyi 15 gr, pishgan go'sht 50 gr, mayonez 30 gr.
Chiqish: 150 gr.

1. Turpni po'sti archilib, uzunchoq yupqa somoncha shaklida to'g'raladi va qaynatib sovutilgan tuzli suvga 25-30 daqiqa solib qo'yiladi.

2. Qaynatib pishirilgan go'sht mayda somoncha shaklida to'g'raladi, qattiq qilib pishirilgan tuxum ham po'stini archib somoncha shaklida to'g'raladi.

3. Bosh piyoz yarim halqa shaklida to'g'rab, qizdirilgan yog'da tilla rang tusga kirguncha jazlanadi.

4. Turpni suvi to'kilib, unga to'g'ralgan go'sht, tuxum, jazlangan piyoz aralashtirilib, tuzi rostlanadi va mayonez quyib qorishtiriladi.

5. Tayyor bo'lgan salatni maxsus salat idishlarga solinib, ustiga tuxum, go'sht turpdan bezaklar tayyorlab, bezatib dasturxonga tortiladi.

"Toshkent" salati asosan kuz va qish oylarida tayyorlanadi.

Kuzgi salat

Masalliqlar me'yori: qo'y go'shti 400gr,sabzi 200gr, turp 286 gr, sarimsoq 96gr, piyoz 89 gr, tuxum 100 gr, mayonez 180 gr.
Chiqish: 1000 gr.

1. Qo'y yoki mol go'shtining yog'siz bo'lagidan 30 gr og'irlikda to'g'raladi va mayda to'g'ralgan piyoz, sarimsoqpiyoz, yanchilgan kashnich urug'i qo'shib bir soat mobaynida marinadlanadi. So'ngra tovada go'sht solinib, ustiga ozgina suv quyib dimlab pishiriladi.

2. Pishgan go'sht sovitilib mayda kubcha shaklida to'g'raladi, qattiq qilib pishirilgan tuxum ham po'sti archilib kubcha shaklida to'g'raladi.

3. Pishirilgan sabzi kubcha shaklida to'g'raladi. Turp kubcha shaklida to'g'rab tuzli sovuq suvga 30 daqiqa solib qo'yiladi. Piyoz yarim halqa shaklida to'g'rab, sovo'k suvda yuviladi.

4. Tayyorlangan go'sht, tuxum va sabzavotlar hammasi aralashtirilib, to'g'ralgan ukrop solinib, ustidan mayonez quyib qorishtiriladi.

5. Tayyor salat idishlarga solinib, ustni tuxum, turp va ko'katlardan bezaklar tayyorlab bezatamiz va dasturxonga tortamiz.

Go'sht-bodring salati

Masalliqlar me'yori: go'sht qiymasi 500 gr, bodring 100 gr, salat moyi

200 gr, sarimsoq 30 gr, piyoz 100 gr, ukrop, kashnich 200 gr.
Chiqish: 1000 gr.

1. Yog'siz mol go'shti qiymasi qizdirilgan salat yog'ida qovuriladi, so'ngra yarim halqa shaklida to'g'ralgan piyoz solinib tilla rangga kirguncha qovuriladi va ozgina dimlab pishiriladi.

2. Bodring yirik somoncha shaklida to'g'raladi, sarimsoqpiyoz mayda to'g'raladi, ukrop, kashnich to'g'ralib dimlangan qiymaga solinib aralashtirilad, tuz, ozgina sirka, achchiq garimdori kukuni ta'bga ko'ra solinib, hammasi qorishtirilib olovdan olib sovutiladi.

3. Tayyorlangan salat salat idishlariga uyib solinib, ko'katlar bilan bezatilib dasturxonga tortiladi.

10.3. Baliqdan tayyorlananadigan salatlar

Baliqdan yaxna taomlar tayyorlash uchun pishirilgan baliq yoki konservalangan baliqlar, tuzlangan baliqlar ishlatilishi mumkin.

Baliqli salat

Masalliqlar me'yori: baliq go'shti 127 gr, kartoshka 55gr, sabzi 38 gr, tuzlangan bodring 24 gr, ko'k no'xat 15 gr, mayonez 30 gr.
Chiqish: 150 gr.

1. Qaynab pishirilgan baliqni suyak va qiltanoqlaridan tozalanib, kubcha shaklida to'g'raladi.

2. Qaynatib pishirilgan kartoshka va sabzini ham kubcha shaklida to'g'raladi.

3. Tuzlangan bodring kubcha shaklida to'g'raladi.

4. To'g'ralgan baliq va sabzavotlar, ko'k no'xotni solib aralashtiriladi, tuzi rostlanadi, ustiga mayonez quyib qorishtiriladi.

5. Tayyor baliq salati salat idishlarga solinib, ustini ko'katlar bilan bezatilib, dasturxonga totiladi.

Shprot, sardina limon bilan

Shprot yoki sardina konservasi bankasi ochilib, maxsus likopchaga bir qator qilib terib chiqiladi, ustidan sharbati quyiladi. Ustiga limon parrak-parrak qilib to'g'rab qo'yiladi va ko'katlar bilan bezatilib, dasturxonga beriladi

Seld garnir bilan

Masalliqlar me'yori: seld lahmi 35 gr, tuxum $^1/_4$ dona, garnir 75 gr, sardak 15 gr. Chiqish: 135 gr.

1. Seld balig'iga birlamchiishlov berilib, lahmi ajratiladi va 1 kishiga 2-3 bo'lakka bo'linib maxsus seld likopchasiga qo'yiladi, yoniga pishirib kubcha shaklida to'gralgan kartoshka, sabzi, qizil lavlagi, parrak-parrak to'g'ralagan yangi bodring, pomidor, ko'k piyozlar rangiga qarab chiroyli qilib ketmaket terib qo'yiladi.

2. Seld ustiga salat sardagi quyilib dasturxonga beriladi. Salat sardagi tayyorlash uchun salat yog'iga ozgina 3% li sirka, shakar, tuz, yanchilgan murch qo'yib aralashtiriladi.

Lasos balig'i pishloq bilan

Masalliqlar me'yori: 2ta lasos balig'i konservasi, 200 gr pishloq, 4ta tuxum, 2dona olma, mayonez 200 gr.

1. Lasos balig'i konservasi ochilib, idishga solib eziladi.
2. Pishloq qirg'ichdan o'tkaziladi.
3. Olma po'stiartilib qirg'ichdan o'tkaziladi.
4. Maxsus kattaroq likopchaga ezilgan baliq konservasi bir tekis yoyiladi, ustiga mayonez quyiladi, uning ustidan pishloq yoyiladi va ustidan yana mayonez bir tekis quyilib dasturxonga tortiladi.

"Baliq va sabzavotli tort" salati

Masalliqlar me'yori: baliq konservasi «selyotka» 400 gr, pishirilgan kartoshka 400 gr, pishgan sabzi, lavlagi 300 gr, tuxum 3 dona, mayonez 200 gr, ko'k piyoz 50 gr.

1. Kartoshka, sabzi, qizil lavlagi po'sti bilan qaynatilib pishiriladi va sovutilib, po'sti archilib qirg'ichdan alohida-alohida idishga qirib chiqariladi.

2. Tuxum qattiq qilib pishirilib, po'sti archilib, oqi va sarig'i alohida-alohida ajratilib, to'g'raladi.

3. Ko'k piyoz mayda to'g'raladi.

4. Maxsus uzunchoq salat laganiga ovalsimon qolip qo'yilib, qirib chiqarilgan kartoshka yarmi bir tekis yoyiladi, ozgina tuz sepiladi, ustiga baliq konservasi ezib yoyiladi, uning ustiga sabzi, undan so'ng qizil lavlagi yoyiladi va mayonez yarmi quyiladi va bu jarayon yana qaytariladi. Eng oxirida tuxum oqi bir tekis yoyilib mayonez quyiladi, ozgina tuz sepiladi va uning ustidan

tuxum sarig'i yoyiladi va chetlarini to'g'ralgan ko'k piyoz bilan bezatib chiqiladi.

5. Tayyorlangan salat sovuqxonagaqo'yilib, biroz sovutiladi va qolipi ajratib olinib, dasturxonga qo'yiladi.

10.4. Buterbrodlar

Buterbrodlar ko'p tayyorlanadigan ta'maddi turi hisoblanadi. Ularni tayyorlash uchun bo'lka yoki baton nonlari 1 sm qalinlikda 400 gr og'irlikda bir tekis qilib qirqib olinadi.

Buterbrod uchun pishgan go'sht, go'sht mahsulotlari, kolbasalar, pishloqlar, sariyog', asal, povidilo, jele, tuxum, sabzavotlar, turli sardaklar ishlatiladi. Bu mahsulotlar ta'mi, rangi bilan bir-birining xushxo'rligini oshiradigan qilib tanlab olinishi zarur. Buterbrod uchun mahsulot bir tekis kesilishi va non ustini to'liq berkitishi kerak. Mahsulot buterbrod ustiga 1-3 bo'lakdan ortiq bo'lakli bo'lmasligi kerak. Buterbrodlar tayyorlanish jarayoniga ko'ra ochiq, yopiq (sandvich) va kanape turlariga bo'linadi.

Ochiq butebrodlar

Sariyog'li buterbrod

20-30 grammli to'g'ri to'rtburchak qilib kesilgan non bo'lagi ustiga shu shaklida lekin yupqa qilib kesilgan sariyog' qo'yib beriladi. Sariyog' yumshoq bo'lsa, nonga surkab beriladi.

Pishloqli buterbrod

Nonni 1 sm qalinlikda kesiladi. Pishloqni po'stidan tozalanib 2-3 mm qilib kesiladi. Non ustiga yupqa qilib sariyog' surtiladi, ustiga to'liq qoplab turadigan qilib pishloq qo'yiladi.

Kolbasali buterbrod

Noni 1 sm qalinlikda kesiladi. Qaynatilgan yoki dudlangan kolbasalar qiya qilib kesiladi. Non ustiga yupqa sariyog' surtilib, ustiga katta-kichikligiga ko'ra 1-3 bo'lak kolbasa bo'laklariga qo'yilib, dasturxonga qo'yiladi.

Yopiq buterbrodlar (sandvichlar)

Oq bulochka noni uzunasiga 0,5 sm qalinlikda yupqa kesiladi. Non ustiga sariyog' surtilib yupqa kesilgan mahsulot (pishgan go'sht, baliq, pishloq, kolbasa, povidlo va hokazo). Qo'yilib ustidan ikkinchi non bo'lagi bilan berkitilib, dasturxonga beriladi.

Sandvichlar 2 yoki 3 qavatli yoki aralash mahsulotli qilib tayyorlanadi. Buning uchun bulochka non ko'ndalangiga o'rtasidan bir cheti o'zaro ilinadigan holda qoldirilib kesiladi va non orasiga yupqa kesilgan mahsulotlar bilan birga ko'k piyoz, to'g'ralgan pomidor, bodring, sabzi, mayonez, sardaklar qo'yib berish mumkin.

Kanapelar

Gazak uchun tayyorlanadigan buterbrodlar ya'ni kanapelar suvi qochgan oq bug'doy nonidan tayyorlanadi. Noni qobig'idan tozalanib qalinligi 1-1,5 sm, kengligi 5-6 sm qilib kesiladi.

Sariyog' yoki margarinda yuzaki qilib qovurib olinadi. Uning ustiga go'sht, baliq, pishloq, kolbasa yoki boshqa mahsulotlar qalinligi 2-3 mm dan qilib kesib qo'yiladi va ularni orasi ko'kat, ko'k piyoz, pishirib to'g'ralgan tuxum bilan bezatish mumkin.

Bu buterbrodlarni tayyorlashda bir necha xil mahsulotlardan foydalanish mumkin. Tarqatishdan avval tayyorlangan buterbrodlar kvadrat, to'g'ri to'rtburchak, uchburchak yoki romb shaklida bir kishiga 2-4 dona hisobida kesiladi. Diametri 4 sm qilib doira shaklida kesilishi ham mumkin.

10.5. Yaxna taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari

Sabzavotlardan tayyorlanadigan salatlar tarkibidagi mahsulotlar har biri o'ziga hos shaklida to'g'ralgan bo'lishi, na'mi qochmagan, sarg'aygan, qoraygan, qurib qolgan bo'lmasligi kerak. Hidi, mazasi, rangi tayyorlangan mahsulotning tabiiy rangiga mos bo'lishi kerak.

Vinegretlarning sabzavotlari yumshoq pishgan, bir hil to'g'ralgan, och qizil rangda, chaplashib qizarib ketmagan, sho'r bodring va karam o'tkir ta'miga ega bo'lishi kerak.

Go'sht va go'sht mahsulotlari to'qimasiga ko'ndalang holda yupqa kesilib tayyorlanadi. Rangi ishlov berilgan holatiga mos ko'rinishda, mazasi qovurilgan, dudlangan, pishirilgan holatdagiga mos egiluvchan o'ziga xos qattiqlikda, uvoqlanmaydigan, sabzavotlari yumshoq pishgan bo'lishi kerak. Yaxna taom va tamaddilarni dasturxonga berishdan avval did bilan bezatilishi, kishini ishtahasini ochadigan, ruhiyatini ko'taradigan bo'lishi kerak.

Achchiq-chuchukning pomidori bir xil rangda bo'lib, bosh piyoz bir xil shaklda to'g'ralgan, tuzi me'yorida, achchiq qalampir sezilarli mazasi va hidiga ega bo'lishi kerak.

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 kerak. Tuxumning oqi va sarig'i to'la pishgan bo'lishi kerak.

Turpli salat uchun po'k turp yaramaydi. Turp bir xil kattalikda kesilgan, tuzi me'yorida, qoraymagan bo'lishi kerak.

Baliq terisi, suyagidan tozalangan lahm bo'lishi kerak. Burchak ostida kesib porsiyalangan, chiroyli bezalgan, tashqi ko'rinishi, rangi o'ziga hos bo'lishi lozim. Ustiga sardak quyib tayyorlangan va marinad bilan tayyorlangan baliq taomlari mazasida ziravor sezilarli darajada bo'lmog'i lozim. Baliqlarni tashqi ko'rinishi, yahlit yumshoq pishgan, uvalanmaydigan bo'lmog'i lozim. Chopilgan seld bir xil yumshoq surkaluvchanlikdagi holatga ega bo'lmog'i lozim.

Buterbrodlar-mahsulotlari tekis kesilib, non ustiga to'g'ri qo'yilgan bo'lishi, yuzida qurigan yoki shamol tekkan joylari bo'lmasligi, mahsulotlarga xos hid va mazaga ega bo'lishi kerak.

Yaxna taom va tamaddilar dasturxonga tortish oldidan tayyorlanadi, berilguncha qadar 0-6° S darajada saqlanishi zarur.

Sabzavotli, go'shtli, baliqli salatlarga mo'ljallab archib, to'g'rab qo'yilgan sabzavotlarning saqlanish muddati 1 soat. Pishirilgan sabzavotlar uzog'i bilan 8-12 soat saqlanadi. Xom sabzavotlardan tayyorlangan salatlar 15 daqiqa ichida dasturxonga tortilishi kerak. Pishirilgan sabzavotlardan tayyorlangan salatlar esa 20-30 daqiqa saqlanishi kerak.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1. O'zbek milliy yaxna taom va tamaddilarning turlarini va tayyorlash jarayonini ayting.
2. Yaxna taomlarni tayyorlashda sanitariya-gigiena qoidalarini, qanday ish joyini tashkil qilinishini ayting.
3. Yaxna taomlarning ishtaha ochishda va ovqat hazm qilishda fiziologik hususiyatlari qanday?
4. Hn kishiga mo'ljallangan karamli salat uchun masaliqlar me'yorini hisoblang.
5. "Toshkent" salatini to'yimligini, kimyoviy tarkibini hisoblang.
6. Baliqli salat to'yimligini, ximyoviy tarkibini hisoblang.
7. Yaxna taom va tamaddilarni bezatish uchun sabzi, bodring, pomidor, piyozlardan bezaklar tayyorlash jarayonini o'rganing.
8. Yaxna taom va tamaddilarni dasturxonga tortishda ishlatiladigan asbob, idish, moslamalar turlarini va ulardan foydalanishni o'rganing.
9. Yaxna taom va tamaddilarning sifatiga va saqlanishiga bo'lgan talablar qanday?

XI-BOB
SHIRIN TAOMLAR

Tarkibiga shakar qo'shib tayyorlanadigan taomlar shirin taomlar deyiladi. Shirin taomlar ovqatlanishda eng oxiri ite"mol qilinadi, lazzatli ta'm beradi va oshqozonda shiraning ajralishini to'xtadi. Shirin taomlarni asosan yangi, quritilgan, konservalangan mevalardan tayyorlanadi. Ularni tayyorlashda qo'shimcha xom-ashyo sifatida mayiz, yong'oq, tuxum, qaymoq, sut, turli meva sharbatlaridan ham foydalaniladi, ularni ta'mi va xidini yaxshilash uchun vanilin, limon, apelsin po'stlog'i solinadi.

Shirin taomlar dasturxonga tortishdagi xaroratiga ko'ra sovuq +10+14^{0}S harorati beriladigan va issiq +50 +55^{0}S haroratda beriladigan turlarga bo'linadi. Sovuq holda beriladigan shirin taomlarga: yangi ho'l mevalar, quritilgan, konservalangan mevalar, kompotlar, kisellar, jele, muss, ko'pchitilgan qaymoqlar kiradi.

O'zbek milliy shirin taomlariga xolvaytar, nisholda, talqon, murabbolar, qiyomlar, holvalar sharq shirinliklari kiradi.

Shirin taomlar dasturxonga tortilganda stakanlarga, kremankalarga, maxsus vazalarga va disert likopchalarga solinib, chiroyli qilib bezatilib beriladi.

Shirin taomlarni tayyorlashda mevalar tarkibidagi darmondorilarni saqlab qolish uchun quyidagilarga amal qilinishi kerak.

1. Shirin taomlarni tayyorlashda ishlatiladigan asbob va idishlar oksidlanmaydigan bo'lishi kerak.

2. Mevalarga issiqlik ishlovi berilganda ularni qaynab turgan suvga yoki sharbatga solinadi.

3. Kompot va murabbo tayyorlashda mevalar ezilib ketmasligi uchun limon kislotasi qo'shiladi.

4. Jeleli shirin taomlarni tayyorlashda avval mevalar sharbati siqib olinib, taom pishish oldidan qo'shiladi.

5. Shirin taomlarni tayyorlashda va saqlashda sirlangan, chinni, sopol idishlardan foydalanish zarur.

6. Shirin taomlarni boshqa o'tkir hidli mahsulotlardan alohida saqlanishi kerak, chunki ular tashqi hidni o'ziga tez singdirib oladi.

11.1 Yangi ho'l mevalar

Yangi ho'l mevalar ko'rinishi, chiroyli rangi, ta'mi, darmondorilarga boyligi bilan ovqatlanishda juda katta ahamiyatga ega. Mevalar ovqat hazm

qilishda, ichak faoliyatini yaxshilashda zo'r ahamiyat kasb qiladi.

Yangi ho'l mevalarni dasturxonga tortishdan avval saralanadi, bandlaridan tozalaniladi va oqib turgan suvda yuviladi, lekin artilmaydi.

Mevalar vazalarda, turli meva idishlarga, desert likopchalarga uyib solinib dasturxonga tortiladi, yonidan alohida shakar ham berilishi mumkin.

Sitrus mevalar-apelsin va mandarinlani po'stlaridan ajratib, pallalarga bo'linib, kichik likopchalarga solib dasturxonga tortiladi. Limonni esa parrak-parrak qilib kesib, kichik likopchaga chetiga bir qator terib, o'rtasiga shakar solib beriladi.

Tez muzlatilgan mevalarni dasturxonga tortishdan oldin 10-15 daqiqa havo haroratida muzdan tushiriladi, va yuviladi. So'ngra kremanka yoki vazaga solinib, ustiga issiq shakarli sharbat quyiladi va 30 daqiqa qo'yib qo'yiladi, keyin dasturxonga tortiladi.

11.2. Kampotlar

Kampotlar yangi, quritilgan, konservalangan mevalardan yoki ularni aralashmasidan tayyorlanadi.

Kampot tayyorlash umumiy jarayonini quyidagicha: mevalar saralanadi, yuviladi, sharbat qaynatiladi va mevani qo'shib qaynatiladi, sovitiladi.

Kampot uchun ishlatiladigan mevalar katta-kichikligi, tuzilishiga ko'ra ishlov beriladi: urug'li mevalar olma, nok, behi yuvilib, pallacha shaklida kesiladi, urug'i va urug' o'zaklari olib tashlanib, tilim-tilim qilib to'g'raladi; danakli mevalar o'rik, shaftoli, olxo'ri ikkiga bo'linib, danagi ajratiladi, pallacha shaklida to'g'raladi. Ocha, gilos bandlari ajratiladi. Rezavor mevalardan qulupnay, malina, smorodina, tut bandlaridan tozalanadi.

Mandarin, apelsin po'sti tozalanib, yupqaqobiq ostidagi ipsimon oq po'stidan ajratilib, o'z-o'zi bo'yicha pallachalarga ajratiladi.

Kampot uchun sharbat tayyorlashda qaynab turgan shakar solib qaynatiladi. Agar mevaning nordonlik darajasi past bo'lsa, limon kislotasi qo'shiladi. Agar mevaning rangi sharbatga yaxshi chiqmasa, olcha ekstrakti yoki kuydirilgan shakar eritmasi bilan bo'yaladi.

Sharbat tayyorlashda bir litr suvga 100gr shakar solinadi, agar shirin meva va rezavor mevalardan tayyorlansa bir litr suvga 0,5 gr limon kislotasi qo'shiladi.

Kampot qaynatishda rezavor mevalar tez pishib ezilib ketadi, tarkibidagi "S" darmon dorisi yo'qoladi, shu sababli ularni qaynatish shart emas, qaynoq suvga solib, idish qopqog'ini yopib sovutiladi.

Quritilgan mevalardan kampot tayyorlash uchun ularni tozalab yuvib, qaynoq sharbatga pishish vaqtiga qarab ketma-ket solib qaynatiladi. Bunda olma, nok qoqilari 25-30 daqiqa, qolgan meva qoqilari 15-20 daqiqa, kishmish 5 daqiqa qaynatiladi.

Kamportlar xushxo'rligini oshirish uchun mayda to'g'ralgan apelsin, limon qo'shilishi ham mumkin. Kampotlar sovuq holda 200 gr hisobida stakanlarga quyib dasturxonga tortiladi.

11.3. Jeleli shirin taomlar

Jeleli shirin taomlarga kisel, jele, muss, sambuk, kremlar kiradi. Sovutilgan bu taomlar dirildoq ko'rinishga ega bo'ladi, buning uchun ularga jeleli moddalardan kraxmal, jelatin, agaroidlar qo'shiladi. Jeleli shirin taomlarning quyuqlik darajasi, ularga qo'shilgan jeleli modda miqdoriga bog'liq bo'ladi. Bir kgli jeleli taom uchun kerak bo'ladigan kraxmal yoki jelatin gramm hisobidagi miqdori jadvalda ko'rsatilgan.

7-jadval.

№	Jeleli taom	Kraxmal	Jelatin
1.	Kisel: o'rtacha quyuqlikda Suyuq	40-50 20-35	
2.	Jele		30
3.	Muss		27
4.	Sambuk		15
5.	Krem		20

Kisellar tayyorlash

Kisel tayyorlash uchun kartoshka kraxmalida foydalaniladi. Kiselga solingan kraxmalning miqdoriga qarab kisellar quyuq-suyuq va o'rtacha quyuqlikda bo'ladi.

Kisel tayyorlanishining umumiy jarayoni quyidagicha: mevaning sharbati siqib ajratib olinadi, mevaning turpga suv, shakar solib qaynatiladi, tayyorlangan sharbat suzib olinib, unga sovuq suvda eritilgan kraxmal solib kovlab turgan holda qaynatiladi, kisel yetarli quyuqlikgacha qaynagandan so'ng, olovdan olinib siqib ajratib olingan sharbat solinadi va sovutiladi.

Tayyor kisel konsentratidan kisel tayyorlash uchun 100 gr kisel konsentrati avval maydalaniladi va ozgina sovuq suvda eritiladi, so'ngra 1-1,5 litr qaynoq

suvga solib kovlab turgan holda qaynatiladi, olovdan olib sovitiladi.

Kiselni dasturxonga tortishda stakanlarga quyib, yuziga ozgina shakar sepib beriladi, bunda uning yuzida parda hosil bo'lmaydi.

Jele

Jelelar rezavor meva qaynatilgan suvidan, sharbatidan, murabbosidan tayyorlanadi. Jelelar tinik dirildoq ko'rinishga ega bo'ladi. Jelelar shakli quyib qotirilgan qoliplar shakligaxos bo'ladi. Ularning qattiq-yumshoqligi ularga qo'ilgan jelatin, agaroid moddalarining miqdoriga bog'liq bo'ladi.

Jelatin moddasi ishlatishdan avval og'irligiga nisbatan 8-10 barobar ko'p suyuqlikda 1-1,5 soat bo'ktirilishi kerak, bunda jelatin hajmi 6-8 barobar oshadi.

Agaroid moddasi ishlatilganda o'ziga nisbatan 20 barobar ko'p miqdordagi suvda 30-40 daqiqa bo'ktiriladi. Bunda unig hajmi 8-10 barobar ortadi.

1litr jele uchun agaroid 15 rg ishlatiladi, jelatin esa 30 gr ishlatiladi.

Jelelarni tayyorlashning umumiy jarayoni quyidagicha: jelatinni bo'ktirish, meva sharbatini qaynatish, sharbatga bo'ktirilgan jelatinni qo'shish, jeleni 20°S gacha sovuq joyda qotirish, tarqatishga tayyorlash.

Tayyor jele chetlari arrasimon shaklda kesib porsiyalangan holda yoki porsiyali qolipdan bo'shatib tarqatiladi.

Qolipdan bo'shatish uchun mahsuloti bilan qaynab turgan suvga 2-3 soniya botirib olinib, taqsimchaga ag'dariladi.

Dasturxonga 100-150 gr dan qilib tarqatiladi. Jele bundan tashqari mevali tortlarni tayyorlashda ham ishlatiladi. Tort ustiga bezatilgan mevalarni yuziga yupka qilib jele (20°S li) quyilsa, mevalar qorayib, so'lib qolmaydi va yaltirab turadi.

Limon, apelsin, mandarin jelesi

Jelatin sovuq suvda bo'ktiriladi. Limon, apelsin, mandarin yuvilib artiladi, po'sti vaichidagi ipsimon po'sti tozalanib, somonchashaklidato'g'raladi, ezib sharbati ajratilib, sirlangan idishda sovitgichda saqlanadi. Turpi, po'sti suvda qaynatilib, shakar qo'shiladi, so'ngra bo'ktirilgan jelatin qo'shib qaynatiladi. Jele olovdan olinib, qopqog'i yopilgan holda 15-20 daqika tindiriladi va elakda o'tkazib suziladi, qoliplargaquyib sovutilgach dasturxongatortiladi.

Muss tayyorlash

Mussning jeledan farqi uni tayrlashda ko'pirtirilib g'ovaksimon qilib tayyorlanadi. Xuddi tayyorlagandek tayyorlanadi, farqi jeleni 30-35°S

haroratgacha sovutilgandan so'ng ko'pirtirgich yordamida hajmli 4-5 marta ortguncha ko'pirtiladi vaqoliplargasolinib, qotirish uchun muzxonagaqo'yiladi. Qotirish jarayoni 1-1,5 soat davom etadi. Mussni qolipdan xuddi jelega o'xshash qaynoq suvgaqolipi bilan 1-2 soniyabotirib olinib, likopchayoki kremankalarga solinib ustidan mevaning shakarli sharbati quyib beriladi.

AMALIY MASHG'ULOT

Malinadan muss tayyorlash

1. Malinani saralab yuvilgach, eziladi, sharbati sikib ajratib olinib sovutgichda saqlanadi. Turpiga suv qo'shib qaynatib, suzib olinadi.

2. Jelatinni sovuq suvda bo'ktiriladi. 1 kg muss uchun 27 gr jelatin ishlatiladi.

3. Malina qaynatilmasiga shakar, bo'ktirilgan jelatin solinib qaynatiladi va malinani sharbati solinib, 30-35°S gacha sovutiladi.

4. Sovitilgan jele ko'pirtirgich yoki chil cho'p yordamida hajmi 4-5 barobar ko'payguncha ko'pirtiladi va qoliplarga solinib qotirish uchun muzxonaga qo'yiladi.

5.Dasturxongaberishdamusse qolipdan ko'chirilib, kremankalargasolinadi va ustiga shakarli malina sharbati quyilib beriladi.

Musseni yana malina kampoti ustiga quyib ham berish mumkin.

Sambuk tayyorlash

Sambuklar xuddi musslarga o'xshash meva pyurelaridan tayyorlanib, ko'pirtirish jarayonida tuxum oqi qo'shib ko'pirtiriladi. Tuxum oqi uning g'ovakligini ta`minlaydi.

Bir kilogramm sambuk tayyorlash uchun 15 gr jelatin ishlatiladi.

O'rik sambuqi

1. Jelatin sovuq suvga bo'ktiriladi.

2. Yangi o'rik danagidan ajratilib eziladi, pyure holiga keltirilib tuxum oqi qo'shib hajmi 3-4 barobar oshguncha ko'pirtiriladi.

3. Bo'ktirilgan jelatin suv bug'ida eritilib oz-ozdan o'rik pyuresiga qo'shib ko'pchitishni davom ettiriladi.

4. Sambuk kremankalarga solinib, sovutiladi va ustiga o'rik sharbati quyib dasturxonga tortiladi.

11.4. Issiq shirin taomlar

Duxovkada yopilgan olma

Masalliqlar me'yori: olma 140g., shakar 20g., sharbat 20g.

Bir xil kattalikdagi olmalarni yuvib, maxsus asbob yoki pichoqda o'rtasidan o'yib urug'i va urug' qobiqlari olib tashlanadi. Tayyorlangan olmalar duxovka patnisiga qo'yilib, olma o'rtasidagi teshikka shakar solinadi va ustiga suv sepilib 15-20 daqiqa yopib pishiriladi.

Pishgan olmalar kremankalar yoki likopchalarga solinib, ustiga sharbat quyib yoki ko'pchitilgan qaymoqlar quyib dasturxonga beriladi.

Duxovkada yopilgan behi

Masalliqlar me'yori: beqi 150g., asal 10g., sariyog' 20g., yong'oq 15g.

Bir xil kattalikdagi beqilarni po'stini artib, yuviladi, o'rtasidan ikkiga bo'linib urug' va urug' qobiqlari bir tekis qalinlikda o'yib olinadi. Qosil qilingan beqi kosachalariga avval sariyog', asal va maydalangan yong'oq mag'zi solinadi. Tayyorlangan beqilar duxovka patnisiga terilib 35-40 daqiqa davomida past olovda pishiriladi.

Pishgan behilar likopchalarga solinib dasturxonga tortiladi.

Olmali sharlotka

Masalliqlar me'yori: yangi olma 100g., 2 ta tuxum, shakar 40g., un 60g.

1. Olmani yuvib, po'stini archib tozalanadi, bo'laklarga bo'linib, urug'laridan tozalab tilim-tilim qilib to'g'raladi.

2. Tuxum oqini ajratilib, yaxshilab ko'pirtiriladi va shakarni oz-ozdan solib yana ko'pirtiramiz, unga tuxum sarig'i va un qo'shib hamir qoriladi.

3. Tovani yuziga kalka kog'oz yoyiladi va to'g'ralgan olmalar bir tekis yoyiladi. Agar olma nordon bo'lsa, ustiga shakar sepiladi. Olma ustiga tayyorlangan biskvit hamiri bir tekis yoyiladi va duxovkaga qo'yib 180°-200°S qaroratda 15-20 daqiqa davomida pishiriladi.

4. Pishgan sharlotka duxovkadan olinib bir oz sovitiladi, so'ngra tovani to'ntarilib, sharlotka yuzidagi kog'ozi ajratib olinadi va yana biroz sovitiladi. Ustiga qand upasi sepish mumkin.

5. Sharlotka porsiya bo'laklariga bo'linib, likopchalarga 2-3 bo'lakdan solinib, dasturxonga tortiladi.

11.5. O'zbek milliy shirin taomlari

Xolvaytar

Masalliqlar me'yori: bug'doy uni 150g., o'simlik yog'i 100g., shakar 200g., suv 700g.
Chiqishi 1000g.

1. Qozonda yog' qizdirilib, un solib jigar rang tusga kirguncha kovlab turgan qolda qovuriladi.

2. Qaynoq suvga shakar solinib eritiladi va qovurilgan un ustiga quyib qaynatib pishiriladi.

3. Xolvaytar to'q qizg'ish rangli, quyuq qaymoqdek quyuqlikka ega bo'lguncha qaynatilib, taqsimchalarga solinib, issiq yoki sovitilgan holda dasturxonga tortiladi.

Talqon

Masalliqlar me'yori: qotgan non 75g., shakar 30g.
Chiqishi 100g.

To'g'rab qotirilgan obi non xovonchada tuyiladi va elakdan o'tkazilib, shakar qo'shib aralashtiriladi.

Talqon kichkina chuqur likopchalarga solinib, choy bilan birga dasturxonga tortiladi.

Un talqon

Masalliqlar me'yori: 1kg unga 300g. o'simlik yog'i, 300g. sut, 400g. shakar.

1. Elangan un stol ustiga yoyilib qizdirib sovitilgan o'simlik yog'i, sut oz-ozdan solinib uqalanadi va bir tekis bo'lishi uchun g'alvirdan o'tkaziladi.

2. Tayyorlangan un talqoni qizdirilgan qozonda kovlab turgan xolda bir tekis qizarguncha qovuriladi va olib yoyib qo'ygan xolda sovitiladi.

3. Sovitilgan un talqoniga shakar qo'shiladi va bir tekis aralashtiriladi.

4. Tayyor un talqoni likopchalarga solinib, kichkina qoshiq bilan birga dasturxonga qo'yiladi.

Nisholda

Masalliqlar me'yori: shakar 854g., tuxum oqi 56g., limon kislotasi 1g, yetmak ildizi qaynatmasi 10g, jelatin 0.4g, vanilin 0, 1g.
Chiqishi: 1000g.

1. 20g yetmak ildizi maydalanib, idishga solinadi va 1 stakan suv quyib qaynatiladi. yetmak qaynab, jigar rang suyuqlik xosil bo'lgandan so'ng dokadan suzib o'tkaziladi va sovitiladi.

2. Jelatin 40g sovuq suv quyib 1 soat bo'ktirib qo'yiladi, so'ngra kovlab turgan xolda qizdirilib, eritiladi.

3. Sirli chuqur tog'orachaga tuxum oqi solinib ko'pirtiriladi. Oppoq ko'pik xosil bo'lgandan so'ng asta-sekin yetmak ildizining qaynatmasi va jelatin eritmasi qo'shib, yana 7-10 daqiqa davomida turg'un ko'pik xosil bo'lguncha ko'pirtiriladi.

4. Idishga shakar solinib, 250g suv solinadi. Keyin olovga qo'yilib, shakar erib ketguncha aralashtirib turib, qaynatiladi va limon kislotaning uchdan ikki kismi solib, yetilguncha qaynatiladi va 55-60°S gacha sovitiladi.

5. Ko'pirtirilgan massaga qiyom jildiratib quyib turgan xolda, ko'pirtirishni davom ettiriladi. Ko'pirtirish oxirida qolgan limon kislotasi va vanilin qo'shiladi. Ko'pirtirish qiyomni qo'shib bo'lgandan keyin ham 10 daqiqa davomida bir xil ko'pik limon massa xosil bo'lguncha davom ettiriladi.

6. Tayyor bo'lgan nisholda piyolalarga solinib, dasturxonga tortiladi.

Murabbolar

Barcha turdagi mevalardan murabbolar tayyorlash mumkin. Sifatli murabbo tayyorlash qiyomning qanday pishishini aniqlashga bog'liq. Uy sharoitida qiyomni pishganligini aniqlashni quyidagi usullari bor.

1. Tayyor bo'lgan murabbo qiyomni likopchaga tomizilsa, tomchi yoyilib ketmasligi kerak.

2. Murabbo batomom pishgan bo'lsa, qiyomning ko'pigi idishning o'rtasiga to'plana boshlaydi.

3. Pishgan meva murabboning yuzida qalqib yurmasdan, qiyom ichida bir tekis tarqalgan bo'ladi.

4. Yaxshi pishgan murabbodagi meva o'ziga qiyomni yaxshi shimgan tiniq-yaltiroq tusda bo'ladi.

5. Bir tomchi qiyomni sovuq suvli piyolaga tomizib ko'rilganda, u erib ketmasa, ya'ni qotib tursa, qiyom pishgan xisoblanadi.

Qulupnay murabbosi

Masalliqlar me'yori: 1kg qulupnay, 1kg shakar.

1. Qulupnayni yaxshi pishgan maydaroqlaridan olib, bandlaridan tozalanadi va yuviladi.

2. Tayyorlangan qulupnay sirli idishga solinadigan shakarning yarmi bilan aralashtirib solib 5-6 soat salqinroq joyga qo'yib qo'yiladi.

3. Qulupnaying sharbati chiqadi, bu sharbatni murabbo pishiriladigan idishga quyib, qolgan shakar bilan birga qiyomni qaynatiladi.

4. So'ngra qulupnayni solib, olovni pasaytirib pishirishni oxiriga yetkiziladi. Qiyomni ko'pigini yog'och qoshiqda vaqti-vaqti bilan olib turiladi.

5. Tayyor pishgan murabboni sovitib piyolalarga solinib, dasturxonga tortiladi.

Olcha murabbosi

Masalliqlar me'yori: 1kg olcha, 1.5kg shakar, 0.5 stakan suv.

1. Olchani sovuq suvda yuvib, bandlari terib, maxsus moslama yordamida danagi ajratiladi.

2. Tayyorlangan olchani sirli idishga solinadigan shakarning yarmi bilan aralashtirib solib, 5-6 soat sovuq joyga qo'yib qo'yiladi.

3. Olchani sharbatini murabbo qaynatiladigan idishga quyib, unga qolgan shakarni solinadi va xar kilogramm olcha uchun yarim stakan xisobida suv quyib qiyom qaynatiladi, so'ngra olchani solib pishirish oxirigacha yetkaziladi.

4. Pishgan olcha murabbosini sovitib, piyolalarga solinib, dasturxonga tortiladi.

Bexi murabbosi

Masaliqlar me'yori: 1kg bexi, 1.5kg shakar.

1. Bexini po'stini artib, yuviladi va bo'laklarga bo'linib, urug'i va urug' qobiqlarini olib tashlanadi, so'ngra 0,5 sm li qilib tilim-tilim to'g'raladi.

2. To'g'ralgan bexini idishga solinib, ustidan ko'mib turadigan qilib suv quyiladi va bir qaynatib olinadi.

3. Bexi yumshagach, chovli bilan suzib olib, sharbatni dokadan o'tkazib olinadi.

4. Murabbo qaynatiladigan idishga shakar solinib, beqi sharbatidan 1,5 stakan quyib qiyom qaynatiladi.

5. Qaynab turgan qiyomga yumshatilgan bexini solib olovni pasaytiramiz. Bexi tiniq, qiyomi qizil tusga kirguncha pishirishni davom ettiriladi.

Olxo'ri murabbosi

Masaliqlar me'yori: 1kg olxo'ri, 1,3kg shakar, 2 stakan suv.

Murabbo uchun asosan qora olxo'ri navlari ishlatiladi.

1. Olxo'rini saralanadi, bandlari olib tashlanadi, issiq suvga 5-6 daqiqa

solib qo'yiladi. So'ngra cho'p bilan olxo'rining bir necha yerini teshib chiqiladi. Yirik olxo'rilar ikkiga bo'linib, danagi olib tashlanadi.

2. Murabbo pishiriladigan idishga shakar va suvni solib qiyom qaynatiladi va uning ustiga tayyorlangan olxo'rini solib bir qaynatib olib qo'yiladi.

3. Ertasi kuni murabboni 5 daqiqa qaynatib yana olib qo'yiladi. Uchinchi kuni olxo'ri murabbosini yetilguncha qaynatib pishiriladi.

4. Pishgan olxo'ri murabbosini kremaka yoki piyolalarga solinib dasturxonga tortiladi.

O'rik jemi

Masalliqlar me'yori: 1kg o'rik, 1 stakan shakar.

Pishib ezilib ketgan o'riklar jem tayyorlash uchun ishlatiladi.

1. O'riklar tozalab yuviladi, danagidan ajratib, ikkiga bo'linadi.

2. Tayyorlangan o'riklar tagi qalin idishga yoki qozonga solinib, shakar qo'shib aralashtiriladi va past olovda vaqti-vaqti bilan kovlab turgan xolda yetilguncha pishiriladi. Jemni qozoni bilan birga duxovkaga qo'yib ham pishirish mumkin.

3. Pishgan jemni non bo'lagi ustiga surtib, buterbrod sifatida yoki bulochka, piroglar uchun xom ashyo sifatida ishlatiladi.

Olma povidlosi

Masalliqlar me'yori: olma 1kg, 1 stakan shakar.

1. Ezilib pishgan olmalar tozalanib, yuviladi, po'sti artiladi, bo'laklarga bo'linib urug' va urug' qobiqlaridan tozalanib, tilim-tilim qilib to'g'raladi.

2. To'g'ralgan olmalar qozonga solinib, ustini berkitib turadigan miqdorda suv solib qaynatiladi. Olmalar qaynab pishgandan so'ng uni olovdan olib, yog'och ezgichda ezib pyure xoliga keltiriladi.

3. Tayyorlangan olma pyuresiga shakar qo'shib, yetilguncha qaynatib pishiriladi.

4. Olma povidlosi non bo'lagi ustiga surtib, buterbrod sifatida yoki vatrushka, tort va pirojniylar uchun xom ashyo sifatida ishlatiladi.

11.6. Shirin taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari

Shirin taomlarning sifati ularning tashqi ko'rinishi, mazasi, xidi va quyuq-suyuqligi bilan aniqlanadi. Ular tashqi xid, mazadan xoli bo'lishi, yetarli miqdorda shakar solingan bo'lishi kerak.

Kompotlar tiniq, mevalarga xos rangda, mevalari ezilmagan, yumshoq pishgan bo'lishi kerak. Stakanlarga solib tarqatilganda stakanning $\frac{1}{4}$ қисми

meva, qolgan qismini suyuqlik tashkil etishi lozim.

Kisellar tiniq, bir xil suyuqlikda, kraxmali yaxshi erigan bo'lishi kerak. Kisellar mazasi shirin, yoqimli, rezavor mevaga xos xid va mazaga ega bo'lishi kerak.

Jelelar dirildoq ko'rinishda, tiniq, ta'mi shirin, o'ziga xos rangda, shakli qolipiga xos bo'lishi kerak.

Muse mayda g'ovakli, nozik qotgan ko'pik xolida, rangi och sariq yoki och pushti bo'lib, shakli qotirilgan qolipgaxos, chetlari arrako'rinishda bo'ladi.

Duxovkada yopib pishirilgan mevalar yumshoq pishgan, o'ziga xos xushbo'y xidli, usti kuymagan bo'lishi kerak.

Talqonning noni va shakari bir xil maydalikda, bir xil aralashgan bo'lishi kerak. Talqon shirinligi, nonning mazasi sezilib turishi kerak.

Xolvaytar qizg'ish rangda, yumshoq, shirasi me'yorida bo'lishi, taxirlik, xomlik, kuygan mazasi bo'lmasligi kerak.

Nisholda bir tekis nozik, oppoq, maxsus yog'och kurakchani botirilganda cho'zilib chiqadigan, tatib ko'rilganda kristallash-gan shakarning qumoq-qumoq bo'lganligi sezilib turishi kerak. Nisholda qiyomi idish tagida ajralib qolmagan bo'lishi kerak.

Murabbolar xar bir turi o'ziga xos rangda, mevaning ta'miga xos bo'lishi, qiyomi tiniq, yaltiroq bo'lishi kerak. Mevalari ezilib ketmagan, quyuq-suyuqligi me'yorida, qiyomda mevalar bir tekis tarqalgan bo'lishi, shakarlanib qolmagan bo'lishi kerak.

Jele, povidlolar bir tekis yopishqoq, o'ziga xos rangda, ta'mi tayyorlangan mevaga xos, shirasi me'yorida, tagi olgan, kuygan ta'mi bo'lmasligi kerak.

Sovuq shirin taomlar zanglamaydigan idishga solinib, 0-14^{0}S darajali sovitgichlarda saqlanadi. Ularni qopqog'i yopilgan xolda 24 soat saqlash mumkin.

Issiq shirin taomlar dasturxonga tortilguncha 55-60^{0}S darajali duxovka ichida yoki suvli marmitda saqlanadi.

Xolvaytar, nisholda sovitgichda idishning qopqog'i yopiq xolda, tashqi xidlardan aloxida joyda 1 sutka saqlanadi.

Murabbolar pishgandan so'ng sterlizasiyalangan shisha bankalarga solinib, qopqog'i germetik yopilgan xolda 1 yilgacha, qopqog'i germetik berkitilmagan xolda bankalarda yoki qopqoqli sirli idishda salqin joylarda 3 oygacha saqlanadi.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1. Quritilgan mevalardan kompotlar tayyorlash jarayon kartasini tuzing.
2. O'zbek milliy shirin taomlari turlarini ayting.
3. Navruz bayramlarida tayyorlanadigan sumalakni tayyorlash jarayonini ayting.
4. Ramazon oylarida tayyorlanadigan nisholdani tayyorlash jarayon kartasini tuzing.
5. Sharq milliy shirinliklari turlarini o'rganing.
6. Parvarda, novvot, pashmaklarni tayyorlash jarayonini o'rganing.
7. Turli xil mevalardan murabbolar tayyorlash jarayonini aytmg.
8. Turli mevalardan jele, povidlo tayyorlash jarayonini ayting.
9. Shirin taomlarni tayyorlashda ishlatiladigan asbob, jixoz va moslamalar turlarini va ulardan foydalanishni o'rganing.
10. Shirin taomlarni dasturxonga tortishda ishlatiladigan idishlar, asboblar turlarini va ulardan foydalanishni o'rganing.
11. Shirin taomlarni tayyorlashda va bezatib dasturxonga tortishda ijodkorlik faoliyatingizni oshiring.

XII-BOB
ISSIQ VA YAXNA ICHIMLIKLAR

Issiq ichimliklarga choy, sut, qahva, kakao kiradi. Ular tarkibidagi moddalar kishi yurak faoliyatini yaxshilaydi, taomlarni hazm bo'lishini osonlashtiradi, charchoqni qoldiradi. Qahva va kakao yuqori ozuqaviy ahamiyatga ega.

Yaxna ichimliklarga sutli ichimliklar, qatiq maqsulotlari, kvas, meva sharbatlari va ichimliklari kiradi.

Issiq ichimliklarning xarorati 75°S dan past bo'lmagan xolda, yaxna ichimliklarni 14°S dan yuqori 7°S dan past bo'lmagan xolda beriladi. Ba'zi yaxna ichimliklarga ozuqaviy muz bo'laklari solib beriladi. Ichimliklar tayyorlangan zaxoti dasturxonga berilishi kerak. Ularni uzoq vaqt saqlansa xushbo'yligini, ta'mini yo'qotadi. Shuning uchun ichimliklar talabga binoan me'yorida, qaynatmay, uzoq vaqt qizdirilmay, qayta isitilmay tayyorlanishi zarur.

12.1. Choy

Choyning sifati uning qanday damlanishiga bog'liqdir. Choy damlash uchun choynakni qaynoq suv bilan chayib tashlab, 11 suvga 20g xisobida, ya'ni bitta kichkina qoshiq quruq choy solinadi va ustiga choynak xajmining 1/3 qismida qaynoq suv quyib, 3-4 daqiqa choynak qopqog'ini yopib damlab qo'yiladi. So'ngra sharaqlab qaynab turgan suv quyib choynakni to'ldiriladi. Agar choyni bir yo'la to'ldirib qaynoq suv quyib damlansa, quruq choy tarkibidagi moddalarning faqat 10-15% erib suvga o'tadi va choy yaxshi chiqmaydi. Damlangan choyni +70°dan sovitmay piyolalarga quyib dasturxonga tortiladi. Choy bilan birga qand, murabbo, asal, sut, limon beriladi. Bulardan tashqari, choy bilan birga qandolat maqsulotlari, pirojniy, tort, pechenelar ham berish mumkin.

O'zbek xalqi ham boshqa qalqlar singari yilning hamma fasllarida ham issiq choyni roxatbaxsh ichimlik sifatida Iste'mol qiladi. O'zbek dasturxonida ertalabki nonushtaga choydan tashqari oq choy, shirchoy tayerlanadi. Yozda mevali choy, rayxonli choy yaxna xolda tayyorlanadi.

AMALIY MASHG'ULOT

Oq choy

Masalliqlar me'yori: sut 100 g, quruq qora choy 1 g, sariyog' 5 g, suv 10 g.
Chiqishi: 200/5

Choynakda damlangan choy tindirilgandan so'ng, piyoladagi issiq sutga quyilib, ustiga sariyog' solinadi va dasturxonga tortiladi.

Shirchoy

Masalliqlar me'yori: qora choy 1 g, suv 10 g, sut 100 g, sariyog' 5 g, qaymoq 10 g, tuz 0,1 g, murch ta'bga ko'ra.
Chiqishi: 200/10/5

Sirli kastryulkada qaynab turgan suvga quruq choy solinib, past olovda 2-3 daqiqa qaynatiladi. So'ngra qaynagan sut, ozgina tuz solib 3-4 daqiqa qaynatladi.

Katta piyolaga qaymoq solinib ustidan sutli choy quyiladi, yuziga eritilgan sariyog' va yanchilgan murch qo'shgan xolda dasturxonga tortiladi.

Mevali choy

Masalliqlar me'yori: qora choy 1 g, shakar 20g., olcha sharbati 50 g, limon 8g., suv 154g. Chiqishi: 200/8.

Choynakda damlangan choy shamasidan ajratilib, shakar qo'shib, aralashtirilib sovitiladi. Olcha mevasi yuvilib sharbati siqib olinadi. Sovitilgan shakarli choyga meva sharbati, parrak limon va muz bo'lagi solinib, dasturxonga tortiladi.

Rayxonli choy

Masalliqlar me'yori: qora choy 1g., rayxon 0,4g., suv 204g.
Chiqishi: 200g.

Qaynagan suvga chayilgan choynakka quruq choy, quritilgan rayxon bargi solinib, choynakning 1/3 xajmiga qaynab turgan suv quyiladi va 3-5 daqiqa damlanadi. So'ngra qaynab turgan suv bilan choynak to'ldiriladi.

Rayxonli choy issiq yoki sovitilgan xolda ham piyolalarga quyib dasturxonga tortiladi.

12.2. Qahva, kakao

Qahva o'tkir ichimlik bo'lib, kishining asab va yurak faoliyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Qahva tarkibida kofein moddasidan tashqari organik kislotalar, mineral tuzlar, uglevodlar, oqsil, xushbo'y xid beruvchi efir moylari mavjud.

Savdoga qahvalar butun qovurilgan don xolda, yanchilgan va tuyilgan kukun xolida keltiriladi. Bundan tashqari, yurak, asab kasalligi bor kishilar uchun maxsus tayyorlangan qahva ichimliklari ham chiqariladi.

Qovurilgan butun qahva doni ichimlik tayyorlashdan avval yanchilib suyuqlikka aralashtirilsa, qahva sifati xushbo'yligi yuqori bo'ladi.

Qahvani yanchish uchun qahva yanchuvchi mashinalardan foydalanish mumkin. Qahva ichimligini tayyorlash uchun maxsus qahva kaynatgich asboblardan foydalaniladi.

Qahvalar tayyorlash va dasturxonga tortishning bir necha usullari bor: qora qahva, sutli qahva, sharqcha damlangan qahva.

Qora qahva

Masalliqlar me'yori: 10g. tez eriydigan qahva, 16g. shakar 1l qahva uchun.

Qahva damlanadigan idishni qaynoq suvga chayib isitiladi va tez eriydigan qahva solinib, ustiga qaynoq suv quyiladi, aralashtirilib 5-6 daqiqa damlanadi.

Tayyor qahva damlangan idishda dasturxonga olib borilib, chashkalarga 75g., 100g. dan quyilib, tagida likopchasi bilan dasturxonga beriladi. Aloxida idishda shakar yoki tez eriydigan qand beriladi.

Sutli qahva

Masalliqlar me'yori: yanchilgan qahva 6g., shakar 25g., sut 75g.

Qahva qaynatgichni avval qaynoq suvda chayib olinadi, unga yanchilgan qahva solinib, ustidan qaynoq suv quyiladi va bir qaynab chiqguncha qaynatiladi, so'ngra idish qopqog'i yopilib, olovdan olib 5-6 daqiqa tindiriladi.

Qaynab turgan sutga tayyorlangan qahvani dokadan suzib o'tkazib solinadi, shakar solib aralashtirilib, qaynab chiqguncha isitiladi.

Tayyor sutli qahvani stakanlarga yoki chashkalarga quyilib dasturxonga tortiladi.

Sharqcha damlangan qahva

Masalliqlar me'yori: yanchilgan qahva 10g., shakar 15g.

Maxsus qahva damlanadigan turku idishga yanchilgan qahva va shakar solinadi. Ustidan sovuq suv quyib olovga qo'yiladi, yuzida ko'pik xosil bo'lguncha qaynatilib olinadi.

Tayyor qahvani qaynatilgan turku idishida dasturxonga olib borilib, chashkalarga quyib tarqatiladi. Aloxida idishda qaynatib sovitilgan suv beriladi.

Qahva ichimligi

Qahva ichimligi mahsuloti idishga solinib, ustidan qaynab turgan suv quyiladi, qaynatilib, 3-5 daqiqa tindiriladi. So'ng uni boshqa idishga suzib olinib, shakar, qaynoq sut qo'shib yana qaynaguncha isitiladi.

Qahva ichimligi chashkalarga quyilib, dasturxonga tortiladi.

Kakao

Masalliqlar me'yori: kakao poroshogi 6g., shakar 25g., sut 130g.

Kakao poroshogi shakar bilan aralashtiriladi va unga ozroq qaynoq sut quyib bir xil aralashma xosil bo'lguncha aralashtiriladi. Tayyorlangan aralashma qaynab turgan sutga solinib, aralashtiriladi va qaynaguncha isitiladi.

Tayyor kakao stakanlarga yoki chashkalarga quyib dasturxonga tortiladi.

12.3. Yaxna ichimliklar

Yaxna ichimliklar dasturxonga $+12^0$ $+14^0$S gacha sovitilgan xolda beriladi. Ular yangi mevalardan, quritilgan mevalardan, sut, qatiq mahsulotlaridan tayyorlanadi.

MEVA SHARBATLARI

Qulupnay sharbati

Masalliqlar me'yori: qulupnay 882g., shakar 150g., suv 490g.
Chiqishi: 1000g.

Yangi terilgan qulupnayni yuvib, bandlaridan tozalanadi, qirg'ichdan o'tkazilib, qaynoq suv quyiladi va shakar qo'shib 5-8 daqiqa qaynatiladi Tayyor sharbat suzilib sovitiladi, piyola yoki stakanlarga quyilib dasturxonga tortiladi.

Anor sharbati

Masalliqlar me'yori: anor suvi 800g., shakar 150g., suv 250g.
Chiqishi: 1000g.

Anorni siqib sharbati olinadi, unga shakarli suv quyib aralashtiriladi va qaynaguncha olovga qo'yiladi. Tayyor sharbat sovitilib, piyolalarga quyib dasturxonga tortiladi.

Olcha sharbati

Masalliqlar me'yori: olcha 684g., shakar 180g., suv 650g.
Chiqishi: 1000g.

Olchani yuvib, danagi ajratiladi va suv quyib 5-10 daqiqa qaynatiladi. Olcha qaynatmasi suzilib, shakar qo'shiladi va sovitiladi. Olcha sharbati piyola yoki stakanlarga quyilib dasturxonga tortiladi.

Na'matak ichimligi

Masalliqlar me'yori: quruq na'matak 100g., shakar 100g.
Chiqishi: 1000g.

Quritilgan na'matak saralanib, yuvilib, qaynab turgan suvga solinadi, qopqog'i yopiq xolda, past olovda 5-10 daqiqa qaynatilib, shakar qo'shib aralashtiriladi va 22-24 soat davomida idish qopqog'i yopilgan xolda tindirilib, sovitiladi. Na'matak ichimligi dokadan o'tkazilib, stakanlarga quyilib dasturxonga tortiladi.

Na'matak ichimligi qish va baxor oylarida ichilsa, organizmning S darmondorisigabo'lgan kundalikextiyojini qoplaydi.Shamollaganda, gripp, zotiljam, tomoq og'rig'i, yo'tal kabi kasalliklarni tuzalishiga yordam beradi.

O'rik suvi

Masalliqlar me'yori: turshak 1kg, suv 2l litr.

O'rik turshagi sovuq suvda yuvib tashlangach, kastryulkaga solinadi va ustidan suv quyib qaynatiladi. Turshak yumshagach olib sovitiladi, suvini dokadan suzib, piyolalarga quyib dasturxonga tortiladi.

O'rik suvi yurak faoliyatini yaxshilanishiga, ichakni yurishishiga yaxshi yordam beradi.

Ayron

Masalliqlar me'yori: qatiq 650g., suv 350g., tuz 1g.
Chiqishi: 1000g.

Qatiqni idishga solib atalanadi va qaynatib sovitilgan suv yoki mineral suv solib aralashtirib, tuz qo'shiladi. Ayronga muz, ta'bga ko'ra achchiq garimdori, rayxon barglari qo'shiladi. Ayron katta piyolalarga quyilib, dasturxonga tortiladi.

Sutli kokteyl

Masalliqlar me'yori: sut 140g., muzqaymoq 50g., meva sharbati 20g.
Chiqishi: 200g.

Kokteyl maxsus ko'pirtirib aralashtiruvchi mashinalarda tayyorlanadi. Mashinaning metall stakaniga qaynatib sovitilgan sut, muzqaymoq, meva shakarli sharbati solinib, 1 daqiqa davomida mashinada ko'pirtiriladi. Ko'pirtirilgan kokteyl shu zaxoti stakanga quyib Iste'mol qilinadi. Rezavor meva sharbati turiga qarab kokteyllar malinali, qulupnayli, o'rikli, olchali, qahvali bo'lishi mumkin.

12.4. Issiq va yaxna ichimliklar sifatiga qo'yiladigan talablar

Choy damlashda texnologik jarayonga rioya etilmasa, uning xushbo'yligi buziladi. Choyni plita ustiga qo'yib ham damlanadi.

Issiq choy, qaxva tortilayotganda xarorati 75°S dan past bo'lmasligi kerak.

Choynakda damlangan choy tiniq qora yoki ko'k choyga xos xushxo'i bo'lishi kerak.

Oqchoyda sut va damlangan choy mazasi aniq sezilib turishi kerak, kuygan choy yoki sut xididan xoli bo'lishi kerak.

Shirchoy oqchoyga o'xshash, dasturxonga tortilganda bir oz quyuqlashgan bo'lishi kerak. Shirchoydan choy, sut, qaymoqning xushxo'r xidi, yanchilgan qora murch va sariyog' mazasi kelib turishi kerak.

Mevali damlangan choy xushxo'r, meva turiga qarab o'ziga xos rangda bo'lishi, shirin, tiniq bo'lib, shama va quyqalardan xoli bo'lishi kerak.

Rayxonli choy rayxon va choy xidiga ega bo'lishi kerak.

Meva sharbatlari meva turiga qarab, o'ziga xos shirin, tiniq bo'lishi kerak. Ular tarkibida meva qoldiqlari yoki quyqalari bo'lmasligi kerak.

Ayron oq, bir xil quyuq-suyuqlikda bo'lishi kerak. Suvi va qatig'i aloxida ajralib turadigan, o'ta nordon bo'lmasligi kerak. U muzdek xolda Iste'molga berilishi kerak.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1. O'zbek milliy issiq va yaxna ichimliklarini turlarini va tayyorlashni ayting.
2. Shifobaxsh ichimliklar turlari, tayyorlash jarayonini va shifolik xususiyatlarini ayting.
3. Qaxva damlashning turli usullari va dasturxonga tortish uslubi qanday?
4. Mors, kvas ichimliklarining tayyorlanish jarayonlarini ayting.
5. Ichimliklarni dasturxonga berishda ishlatiladigan idish, servislar turlarini va ulardan foydalanishni o'rganing.
6. Ichimliklarni xushbo'y xidi, ta'mini, rangini saqlab qolish qoidalarini, organizm uchun ahamiyatini o'rganing.

XIII-BOB
HAMIR MAHSULOTLARI VA TAOMLARI

13.1. Xamir tayyorlashda xomashyoga ishlov berish

Hamir mahsulotlari va taomlari o'zbek milliy taomlarining asosi xisoblanadi. Turli xil nonlar, patir, lochira, somsalar, pishiriqlar, manti, lag'mon, norin va boshqalar o'zbek dasturxonining ko'rki xisoblanadi.

Hamir mahsulotlari va taomlari yuqori darajada to'yimli, tashqi ko'rinishi chiroyli, xushxo'r, mazali, lazzatli bo'lib, boshqa mahsulotlarning ham hazm bo'lishini osonlashtiradi. Hamir mahsulotlari tarkibida uglevodlar, o'simlik oqsillari, yog'lar, darmondorilar bo'ladi.

Hamir mahsulotlari va taomlarining sifati ularni tayyorlashda ishlatiladigan un, tuxum, yog', yumshatuvchi moddalar sifatiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mahsulot yoki taomning xar bir turini tayyorlash uchun xom ashyoni to'g'ri tanlash va unga to'g'ri ishlov berish kerak.

Hamir mahsulotlarini tayyorlash uchun asosan oliy, I va II nav bo'g'doy unidan foydalaniladi. Lekin navi bir xil un tarkibidagi oqsilning miqdori va sifati xar xil bo'lishi mumkin. Un tarkibidagi oqsil hamirni qorish jarayonida suvda bo'kib, shira xosil qilib, hamirning cho'ziluvchan va ilashimli chiqishini ta'minlaydi. Agar un tarkibidagi oqsil kam bo'lsa, hamir mo'rt chiqadi va mahsulotga ishlov berish qiyinlashadi. Shuning uchun xar xil hamir mahsulotlarini tayyorlashda uning tarkibidagi shiraning miqdoriga ahamiyat beriladi. Masalan, varaqi hamiri uchun kamida 40%, mo'rt hamir uchun 30-32% shirasi bor unni ishlatish tavsiya etiladi. Unni tarkibida qancha shirasi borligini aniqlash uchun 50g un 25g xona xaroratidagi suv bilan aralashtiriladi va 20 daqiqadan so'ng kraxmali oqib turgan suvda yuvib ketkaziladi. So'ngra hamir shirasi (kleykovina) suvi siqib tashlanib, tarozda o'lchanadi, chiqgan og'irlikni ikkiga ko'paytiriladi, bu miqdor un tarkibidagi shiraning foiz xisobidagi ko'rsatkichi xisoblanadi.

Yuqori sifatli shiraga ega bo'lgan unlar o'ziga suvni ko'p shimadi va undan tiniq, cho'ziluvchan hamir chiqadi. Shirasi past sifatli undan bo'sh yirtiluvchan hamir chiqadi. Unni hamir qorishdan avval albatta elanadi. Bunda u tashqi moddalardan tozalanadi va kislorodga to'yinadi. Buning natijasida mahsulot g'ovakligi oshadi.

Hamir uchun ishlatiladigan tuxumning sifati, yangi-eskiligi ovoskop asbobi yordamida tekshiriladi, so'ngra iliq suvda yuvib po'stidagi mikroblardan tozalanadi. Agar tuxum ko'pchitiladigan bo'lsa, uni +2°S gacha sovuqxonada sovitiladi. Tuxum oqi sarig'idan ajratiladigan bo'lsa, tuxumni chaqib ikki

pallachaga ajratiladi va tuxum oqi idishga tuxum sarig'ini pallachalardan bir-biriga o'tkazib ajratib olinadi. Bunda tuxum sarig'i qobig'ining yorilib ketishidan extiyot bo'lish kerak.

Tuxumni mahsulotga solganda me'yori donalab emas, og'irligi bo'yicha xisobga olinishi kerak.

Bitta tuxum og'irligi 40g. dan 60g. gacha bo'lishi mumkin. 1kg tuxum o'rniga 1kg melanj yoki 350g tuxum sarig'i, 650g tuxum oqi yoki 278g tuxum poroshogini ishlatish mumkin.

Melanj ishlatishdan avval $+40^0$ $+45^0$S xaroratda suv bug'ida muzdan tushiriladi va elakdan o'tkazilib tez ishlatiladi.

Tuxum poroshogini ishlatishdan avval ozgina miqdordagi sovuq suvda eritib yaxshilab aralashtiriladi va qolgan me'ordagi suv solinib, 25-30 daqiqa bo'ktirib qo'yiladi, so'ngra ishlatiladi. Bunda 12,5g tuxum poroshogi 30,5g suvda bo'ktirilsa, o'rtacha bitta tuxum og'irligiga teng bo'ladi.

Hamir uchun ishlatiladigan margarin yoki sariyog' xona xaroratida yumshatiladi, lekin olovda eritilmaydi, chunki bunda ular yog' va suyuqlik aralashmalariga ajralib, mahsulotning sifatini pasaytiradi.

Hamirni qorishda ishlatiladigan shakar avval g'alvirda elanadi, namligi kam bo'lgan hamirlarda esa shakarni yoki qandni tuyib, uning kukunidan foydalaniladi.

Hamirning sifati uning g'ovaklik darajasi bilan aniqlanadi. G'ovak hamirdan tayyorlangan mahsulot organizmda oson hazm bo'ladi.

Hamir g'ovakli bo'lishi uchun turli yumshatuvchi moddalar ishlatiladi. Ularga hamirturush, osh sodasi va mexanik yumshatuvchi – ko'pirtirilgan tuxum oqi kiradi.

Hamirturush – ko'zga ko'rinmas mayda mavjudod (hamirturush zamburug'i) xisoblanadi. Ularni xayoti uchun suyuqlikda erigan xoldagi shakar, oqsil, mineral mahsulotlar va qulay muxit bo'lishi lozim. Ularni yashashi va ko'payishi natijasida tayyorlangan hamir ichida ma'lum darajada kraxmalni parchalanishi natijasida spirt, karbonat angidrid gazi xosil bo'lib, hamirda g'ovaklar yuzaga kelib, hamir xajmi oshadi.

Presslangan hamirturush ishlatilishidan avval 30-35S xaroratli iliq suvda eritiladi.

Muzlatilgan hamirturush 4^0-6^0S xaroratda muzidan tushiriladi, so'ngra ishlatiladi. Quritilgan hamirturush presslangan hamirturushga nisbatan 3 barobar kam miqdorda olinadi. Quruq hamirturush iliq suvda 1 soat davomida ivitib qo'yiladi.

Osh sodasi (natriy karbonat) – un ko'rinishidagi mahsulot. U hamir

tarkibidagi kislotalar bilan birikishi natijasida yoki hamirga issiqlik ta'sir etishi natijasida parchalanib o'zidan karbonat angidrid gazini chiqarib, hamirni g'ovakligini xosil qiladi.

Soda hamirga qat"iy me'yori bo'yicha solinishi kerak, ortiqcha solingan soda hamirda to'q sariq rang xosil qilib, yoqimsiz ta'm va xid beradi. Me'ordan kam solingan soda hamirni yaxshi ko'pchitmaydi.

Soda to'liq erishi uchun, hamirni qorishda unga kislota sodaga teng miqdorda solinishi kerak. Bunday hamir uzoq vaqt qorilmaydi, chunki xosil bo'lgan karbonat angidrid gazi uchib ketib, hamir berch bo'lib, g'ovakligi yo'qoladi.

Soda solingan hamirni tayyorlashda quyidagi qoidaga amal qilinishi kerak: Kislota mahsulot (tuxum, yog', shakar) bilan aralashtiriladi, so'ngra soda bilan aralashtirilgan un solib, tez hamir qoriladi.

13.2. Hamir turlari

Hamirlar tayyorlash va ko'pchitish usuliga ko'ra quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Hamirturush yordamida oshirilgan hamirlar.
2. Soda yordamida g'ovaklantirilgan mo'rt hamirlar.
3. Yog' yordamida qavatlangan varaqi hamirlar.
4. Ko'pirtirilgan tuxum oqida tayyorlangan biskvit hamirlar.
5. Qaynoq suvda qorilgan qaynatma hamirlar.
6. Hamirli taomlar va mahsulotlar uchun tyyorlanadigan oddiy hamirlar.
7. Suyuq quymoq hamirlari.

13.3. Hamirturush yordamida oshirilgan hamirlar

Hamirturushli hamir qorish uchun asosiy xom-ashyolar: un, suv, tuz va hamirturushdir. Bu hamirni tayyorlash hamirturush zamburug'i qulay sharoitda ko'payishi bilan spirt va karbonat angidrid moddalarini xosil qilishga asoslangan. Xosil bo'lgan karbonat angidrid gazi hamirdan chiqib ketishga intiladi va hamirni ko'tarib, g'ovaklar xosil qiladi. Hamirturush yaxshi ko'pchishi uchun eng qulay xarorat $+27^0$ $+32^0$S dir. Xaroratning bundan ortiq yoki kam bo'lishi hamirturush faoliyatini susaytiradi. Hamirturushning rivojlanishi uchun doimo kislorod bo'lishi kerak. Hamir tarkibida karbonat angidrid gazi ko'payib ketsa, hamirturushning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun oshirilayotgan hamirni 2-3 marta mushtlab, gazini chiqarib turish zarur. Shunda hamirning g'ovakligi, cho'ziluvchanligi oshadi.

Hamirturushli hamir paygirli va paygirsiz tayyorlanadi. Paygirli hamirni qorishdan oldin paygir tayyorlab olinadi. Chunki hamirga solinadigan shakar va yog'lar hamirturushni rivojlanishini sekinlashtiradi. Shuning uchun avval

paygir tayyorlab, hamirturush oshirib olinadi.

Paygir tayyorlash uchun hamirga solinadigan masalliqlarni, ya'ni hamirturushning 100%i, unning 35-40% i va suvning 60-70% i solinadi. Paygir qorish uchun hamirturushni maydalab idishga solinadi va +25° +35°S li iliq suvda eritiladi. Ustiga un solib, suyuq hamir qoriladi va +27° +30°S li xaroratda oshiriladi. Paygir xajmi 2-3 barobar ko'payganda yetilgan xisoblanadi. yetilgan paygirga hamirga solinadigan masalliqlarning qolgan qismini solinib, hamir qoriladi. Qorilgan hamirni oshirish uchun yana +28° +30°S li iliq joyda 1-2 soat davomida oshiriladi. Bu usul ko'pincha bulochka, piroglar hamirini tayyorlashda yoki ko'p miqdordagi hamirni oshirishda qo'llaniladi.

Paygirsiz hamir qorishda hamirturushni +25° +35°S li iliq suvda eritib, ustiga eritilgan tuz, shakar, tuxum, un solib hamir qoriladi va yana eritilgan margarinni solinib, bir tekis hamir xosil bo'lguncha qoriladi. Qorilgan hamirni +30° +35°S li iliq joyga 3-4 soat davomida oshirishga qo'yiladi. Hamir ko'tarilishi jarayonida uni bir-ikki marta mushtlab qo'yiladi. Bunda ajralayotgan karbonat angidrid gazi hamirga bir tekis tarqalib, maydabir xil g'ovaklar xosil qiladi. Paygirsiz oshirilgan hamirlar sifati paygirli oshirilgan hamirlardan pastroq bo'ladi, lekin tezroq tayyor bo'ladi.

Tayyor oshirilgan hamirni kerakli og'irlikdagi bo'laklarga bo'linib, zuvalalar yasaladi. Bu vaqtda hamirdagi gazlar ishlov berish natijasida chiqib ketib, hamir zichlashadi. Shuning uchun zuvalani yana oshishi uchun 15-20 daqiqa iliq joyga ustini yopib, qanzitmasdan qo'yib qo'yiladi.

Zuvalalardan kerakli shakllar yasalib, duxovka patnislariga teriladi yoki qoliplargasolinadi vayanaikkinchi marta25-30 daqiqaxarorati +30° +40°S, xavo namligi 80-85% li sharoitda tindiriladi. Shunday qilinsa, tayyorlangan mahsulot yengil, g'ovak-g'ovak bo'lib pishadi, berch bo'lib qolmaydi.

Mahsulotning yuzi chiroyli qizarib chiqishi uchun yopishdan avval unga tuxum surtiladi. Oshirilgan mayda hamir mahsulotlari +240° +280°S xaroratda 8-15 daqiqa yirik hamir mahsulotlari esa +220° +240°S xaroratda 20-50 daqiqa yopib pishiriladi.

Oshirilgan hamirdan turli nonlar, bulochkalar, piroglar, somsalar, go'mmalar tayyorlanadi.

AMALIY MASHG'ULOT

13.4. O'zbek milliy nonlari

Obi non

Masalliqlar me'yori: 1kg un, 400g suv, 30g hamirturush, 20g tuz, 10g.sedana yoki kunjut.

1. Hamir paygirsiz usulda oshiriladi va undan 150-200g li zuvalalar yasalib, 10-15 daqiqa tindiriladi.

2. Zuvalani taxtacha ustiga qo'yib chetlarini 2sm, o'rtasini esa 0,5sm qalinlikda qilib non yasaladi va nonning o'rtasiga chakich uriladi.

3. Yasalgan nonni ustiga dasturxon yopilgan xolda yana 25-30 daqiqa tindiriladi.

4. Nonni tandirga yopishdan avval yuziga ivitilgan sedana yoki kunjut urug'i surtiladi.

5. Tandirga yopishdan avval qo'lga yenglik kiygan xolda rapidaga nonni qo'yib, orqasini xo'llanadi va tandir devoriga asta yopishtiriladi.

6. Tandir nonga to'lgach cho'g'ni o'rtaga to'plab, bug' xosil qilish uchun nonning yuziga suv sepiladi, shunda non qizarib pishadi.

Qizarib pishgan nonni tandirdan uzib olinib, yoyib qo'ygan xolda biroz sovitiladi va dasturxonga tortiladi.

Patir

Masalliqlar me'yori: 1kg un, 200g sut, 150g yog', 40g hamirturush, 20g tuz.

1. Ilik sutda tuz va hamirturush eritilgandan so'ng unga eritilgan qo'y yog'i yoki margarin qo'shib hamir qoriladi va oshirish uchun issiq joyga qo'yiladi.

2. Oshgan hamirdan 400g li zuvalachalar kesib olinadi. Zuvala dumaloqlangach taxtachaga qo'yib, chetlarining qalinligi 3-4 sm, o'rtasini qalinligi 1 sm qilib patir yasaladi. Patir chetlarini barmoqlar yordamida 1-2 qator chimtib chiqib, o'rtasiga chakich zich qilib uriladi.

3. Yasalgan patirning ustiga dasturxon yopib, 15-20 daqiqa tindirib qo'yiladi.

4. Patir tandirda yoki duxovkada yopiladi. Duxovkada yopilganda yuziga tuxum surtiladi.

5. Qizarib bir tekis pishgan patirni bir oz sovitilib, dasturxonga tortiladi.

Bulochkalar

Masalliqlar me'yori: 700g un, 150g margarin, 20g hamir-turush, 120g shakar, 6g tuz, 2 dona tuxum, 230g suv yoki sut.
Chiqishi: 50g li 20 dona bulochka.

1. Paygirli usulda qorilgan hamirdan og'irligi 55 grammli zuvalachalar yasaladi va yog'langan patnisga terib qo'yiladi. Zuvalalarning oralig'i 8-12 sm bo'lishi kerak.

2. Zuvalachalar patnisi bilan issiqroq va qanzimaydigan namroq joyga qo'yib, 50-60 daqiqa davomida tindiriladi.

3. Tingan bulochkalar yuziga iylangan tuxum sarig'i surtilib, tuyilgan yong'oq mag'zi sepiladi.

4. Bulochkani 250-270°S li xaroratda 10-15 daqiqa davomida pishiriladi.

5. Pishgan bulochkalar sovitilib dasturxonga tortiladi.

Bulochkalarni uzunchoq, ovalsimon, turli shakllarda, povidlo, jem, tvorog va boshqa mahsulotlar bilan ham tayyorlash mumkin.

Piroglar

Masalliqlar me'yori: un 380g, shakar 50g, margarin 30g, hamirturush 10g, tuz 6g, suv 200g, tuxum 1 dona, povidlo yoki jem 400g. Chiqishi: 1kg (2 dona).

1. Paygirli usulda hamir qorib oshiriladi. Piroglar ochiq, yarim ochiq va yopiq ko'rinishdatayyorlanishi mumkin. Ular maxsus qolipda, tovadayoki duxovka patnisida pishirilishi mumkin.

2. Yarim ochiq shaklda pirog tayyorlash uchun tayyorlangan hamir ikkiga bo'linadi, 2 dona pirog uchun. Bir bo'lagini 1/3 qismi ajratib olinib, tovani chetlariga chiqib turadigan qilib 1,5-2sm qalinlikda yoyiladi.

3. Yoyilgan hamirni yog'langan tovaga qo'yilib, unga povidlo yoki jemni bir tekis yoyiladi.

4. Qolgan 1/4 qism hamirdan 0,5 sm qalinlikda 1 sm kenglikda lentalar tayyorlanadi va ularni povidlo ustiga panjara ko'rinishda bezatib qo'yib chiqiladi. Katta bo'lak hamir chetlari bukilib bezak berib chiqiladi.

5. Tayyorlangan pirogni issiq joyda tindirilgandan so'ng yuziga tuxum surtib, 220-230°S xaroratda duxovkada yopib pishiriladi.

6. Tayyor piroglar sovitilib, 75-100g dan porsiya bo'laklariga bo'linib, likopchaga solinib dasturxonga tortiladi.

Qovurilgan go'mmalar

Masalliqlar me'yori: un 600g, shakar 40g, margarin 20g, tuz 10g, hamirturush 20g, suv yoki sut 330g.

Qiyma uchun: go'sht 420g, piyoz 200g, tuz va ziravorlar ta`bga ko'ra. Chiqishi: 75g 20 dona.

1. Paygirsiz usulda yumshoqroq hamir qoriladi va oshirish uchun issiq joyga 3-4 soatga qo'yiladi.

2. Mol yoki qo'y go'shtini bo'laklarga bo'linib, go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Piyozni mayda qilib to'g'rab chopiladi va qiymaga aralashtirib, tuzi rosalanadi, ziravorlar qo'shiladi.

3. Oshirilgan hamirni yog' surtilgan stol ustiga qo'yilib cho'ziladi, bir xil bo'laklarga bo'lib shar shakli beriladi va orasi 4-5 sm qilib stol ustiga teriladi.

4. Tayyorlangan zuvalachalar 10-15 daqiqa tindirilgandan so'ng yassilanadi. Yassilanib non shakli berilgan hamir qalinligi 4-5 mm dan oshmasligi kerak.

5. Yassilangan hamir bo'lagi o'rtasiga qiyma solinib, chetlari yopishtiriladi va yassi dumaloq shakl beriladi.

6. Tayyorlangan go'mmalar 20-30 daqiqa davomida tindirilib, xar bir go'mmani bir oz cho'zib, 180^0+190^0S darajada qizdirilgan yog'da avval bir tomoni, so'ngra ikkinchi tomoni qizartirib qovurib olinadi.

7. Pishgan go'mmalar yog'dan chovlida olinib, yog'i silqitiladi va issiqligida likopchalarga 2-3 donadan solinib, dasturxonga tortiladi.

Go'mmalarga qiyma uchun go'shtdan tashqari kartoshkali, o'pka-jigarli, povidloli qilib tayyorlash mumkin.

13.5. Mo'rt hamirdan tayyorlanadigan mahsulotlar

Mo'rt hamirning boshqa hamirlardan farqi suyuqlik solmay tayyorlanishidir, shuning uchun u ilashimli emas, mo'rtdir. Bu hamirga ko'p yog' (26%) va shakar (18%) solinganligi uchun u uqalanuvchandir.

Hamirni qorish uchun sariyog' yoki margarin xona xaroratida yumshatiladi va shakarni qo'shib ko'pchitiladi, asta-sekin tuxumni chaqib solib ko'pchitishni davom ettiriladi. Bir xil massaga kelgandan so'ng ozgina kislota solinadi. Tayyorlangan massaga soda solib aralashtirilgan un solib tez hamir qoriladi.

Mo'rt hamirni tayyorlashda shirasi (kleykovinasi) kam bo'lgan undan foydalaniladi va hamirni tezroq qorib, kleykovina xosil bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi. Hamir qorish vaqti cho'zilib ketsa, u kirishib, mahsulot qattiq, berch bo'lib qoladi.

Murt hamirdan turli xil pechenelar, tortlar, pirojniylar, kekslar tayyorlash mumkin.

Mahsulotlar 240^0-260^0S li xaroratda pishiriladi. Mahsulotlar yuzasi tillasimon rangda pishirilsa, mazasi, xidi va yumshoqligi yaxshi bo'ladi.

Pechene tayyorlash

Masalliqlar me'yori: 200g margarin, 150g shakar, 2 ta tuxum, 3 stakan un, yarim choy qoshiq soda, vanilin 2g, yuziga sepish uchun 20g yong'oq mag'izi, 1/2dona yuziga surkash uchun tuxum.
Chiqishi: 1000g.

1. Margarinni xona xaroratida yumshatilib, shakar qo'shib, oppoq xolga kelguncha iylanadi va unga tuxum chaqib solib iylashni davom ettiriladi. Iylash oxirida yarim choy qoshiq kislota solinadi.

2. Tayyorlangan massaga soda bilan aralashtirilgan un solinib, tezda hamir qoriladi, vanilin aralashtiriladi.

3. Tayyorlangan hamir un sepilgan stol ustiga qo'yilib, qalinligi 4-5 mm qilib bir tekis yoyiladi, yuziga iylangan tuxum surtib, maydalangan yong'oq mag'zi sepiladi, so'ngra shakar sepiladi.

4. Hamir yuzi selgigandan so'ng xar xil shakldagi tunuka keskichlar yordamida doira, yarimoy, yulduzcha, romb va boshqa shaklli pechenelar kesib olinadi va duxovka patnisiga terib 230°-250°S li xaroratda duxovkada 10-12 daqiqa davomida pishirib olinadi.

5. Pishgan pechenelar sovitilib, likopchalarga solinadi va dasturxonga beriladi.

Kekslar

Kekslar mo'rt hamirdan tayyorlanib, ularni boshqa pechenelardan farqi, tarkibiga mayiz, yong'oq mag'zi, sukatlar, meva essensiyalari solinib pishiriladi. Ular hamirini ko'pchitish usuliga ko'ra hamirturush bilan ko'pchitilgan va kimyoviy ko'pchituvchi moddalar yordamida ko'pchitilgan turlarga bo'linadi.

Kekslar hamiri suyuqroq bo'lib, ularni katta, o'rtacha yoki kichkina qoliplardapishiriladi.Pishgandan so'ng yuzigaqand upasi sepiladi.

Limonli keks

Masalliqlar me'yori: un 400g, shakar 220g, margarin 200g, 3 ta tuxum, mayiz 150g, tuz 2g, soda 5g, qatiq 200g, quritilgan limon po'sti 150g, yong'oq mag'zi 75g.
Chiqishi: 1000gr, 2ta keks.

1. Tog'orachaga xona xaroratida yumshatilgan margarin solinib, shakar qo'shib iylanadi, so'ngra tuxum chaqib solinib, bir tekis massa xosil bo'lguncha aralashtiriladi.

2. Quritilgan limon po'stlog'i qirg'ichdan o'tkaziladi, mayiz cho'plaridan tozalanib, sovuq suvda yuviladi.

3. Tayyorlangan margarin, shakar, tuxum massasiga qatiq, ozgina tuz, limon po'stlog'i, mayiz qo'shib aralashtiriladi, oxirida soda qo'shilgan un solinib hamir tez qoriladi.

4.Tayyorlangan hamir yog'langan, 2 takattarokurtasi teshikkeks qolipiga solinib, ustiga maydalangan yong'oq mag'zi sepiladi va duxovkada o'rtacha olovda 50-60 daqiqa davomida pishiriladi.

5.Pishgan keks qolipdan olinib sovitiladi, yuzigaqand upasi sepiladi.

Keksni bo'laklarga bo'linib, likopchalarga solib, dasturxonga tortiladi.

13.6. Varaqi hamir

Varaqi hamirni boshqa hamirlardan farqi, uni yupqa qilib yoyib, yog' yordamida qavatlanadi.

Varaqi hamiri uchun tarkibida shirasi (kleykovinasi) ko'p un olinadi va shiraning elastikligini oshirish uchun hamirga limon kislotasi qo'shiladi, chunki nordon muxitda un oqsilining ilashimliligi ortadi.

Varaqi hamirni tayyorlash jarayoni uch bosqichdan hamir qorish, margarinni tayyorlash va hamirni qavatlashdan iboratdir.

Hamir qorish uchun iliq suvda tuz va limon kislotasini eritib, tuxum chaqib solinib, aralashtiriladi va un solib hamir qoriladi. Hamirni 30 daqiqa davomida tindirib qo'yiladi.

Varaqi hamir uchun hamir qorishda me'ordagi unning 10 foizi margaringa qo'shish uchun, 7-8 foizi urvoq uchun olib qo'yiladi.

Margarinni tayyorlash uchun uni bo'laklarga bo'linadi, ezib suvi siqib chiqariladi va un bilan aralashtiriladi. Bunda un margarinning namini o'ziga shimib oladi. Nam margarin hamirni bir tekis qavatlanishiga xalaqit qiladi. Tayyorlangan margarin to'rtburchak shaklga keltiriladi.

Hamirni qavatlash. Tingan hamir stolga qo'yilib, qalinligi 2 sm to'g'ri to'rtburchak shaklida yoyiladi. Yoymaning o'rtasiga tayyorlangan margarin quyilib, hamir konvertga o'xshatib bukiladi, sirtiga urvoq sepiladi va o'rtasidan chetlariga qaratib sekin, bosmasdan qalinligi 1 sm gacha yoyiladi. Yoyma to'rt buklanadi, choki o'rtasiga tushmasligi uchun bir chekkasi hamirning 1/4 qismida, ikkinchi chekkasi hamirning 3/4 qismida bukiladi.

Yoyilgan hamir 20 daqiqa nam sochiqqa yoki sellofanga o'rab tindiriladi. Hamir yoyish vaqtida xarorat +17°S dan yuqori bo'lsa, hamirni sovitgichga qo'yib sovitiladi, lekin margarinni qotib qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Sovitilgan hamir yana yoyiladi, to'rttaga buklanadi va yana 30 daqiqa

sovitishga qo'yiladi. So'ngra hamir yana yoyilib uchga buklanadi va sovitiladi. 45 daqiqadan so'ng hamir yana yoyilib, uchga buklanadi. Shu usulda yoyilganda hamir 144 varaqdan iborat. Bo'ladi.. Bu hamir nafis, yaxshi ko'tariladigan bo'ladi. Agar qavatlari bundan oz bo'lsa, pishirilayotgan mahsulotdan yog'i erib oqib ketib, berch bo'lib qoladi, agar ko'p bo'lsa, hamir qavatlari yirtilib ketib yaxshi ko'tarilmaydi.

Varaqi hamir tayyorlashni quyidagicha sxema asosida tushuntirish mumkin.

Hamirni qavatlash sxemasi

1	Xamirga margarin quyib, urab 4 ga buklanadi

20 daqiqa sovitiladi

2	Xamir yoyilib yana 4 ga buklanadi.

30 daqiqa sovitiladi

3	Xamir yoyilib, yana 3 ga buklanadi

45 daqiqa sovitiladi

4	Xamir yoyilib, yana 3 ga buklanadi

Tayyor bo'lgan hamirdan turli xil mahsulotlar: pirojniy, tort, somsalar va boshqa mahsulotlar tayyorlash mumkin.

Tayyorlangan hamir kerakli qalinlikda yoyiladi va maxsus o'tkir pichoq yoki metall keskich yordamida kesib olinadi. Kesilgan mayda bo'laklar quruq duxovka patnisiga terilib, 250°S xaroratda 20-25 daqiqa davomida pishiriladi.

Varaki hamirni katta bo'lakda pishirish uchun esa qalinligi 5-6 mm qilib yoyiladi va xo'llangan patnisga solinadi-da, chetlarini o'rtaga qarab surib, bir necha joyiga cho'p sanchib chiqiladi, shunday qilinsa, sirti shishib ketmaydi, 15-20 daqiqa tindiriladi. So'ngra 240°S xaroratda 25-30 daqiqa davomida pishiriladi. Tayyor mahsulot sirti tilla rang bo'lishi, yoymaning chetini pichoq bilan ko'tarib ko'rganda qayrilmasligi kerak.

Varaqi hamir uchun masalliqlar me'yori: un 670g, margarin 447g, tuxum 1 dona, tuz 5g, limon kislotasi 1g, suv 237g.
Tayyor hamir 1000g.

Varaqi pirojniy

Masalliqlar me'yori: hamir uchun 520g un (3 stakan), 1 stakan suv, 1 dona tuxum, 1/2 choy qoshiq limon kislota, 1/2 choy qoshiq tuz. Margarin 400g, un 250g, asal 50g, sariyog' 10g.
Chiqishi 1000g.

1. Tayyorlangan varaqi hamir 5mm qalinlikda yoyiladi va uni maxsus metall keskichda kerakli shaklda qirqib olinadi yoki kvadrat shaklida kesib olinib, ustiga tuxum surtilib, ikki qarama-qarshi burchagi birlashtiriladi va ustiga tuxum surtiladi.

2. Duxovka patnisi xo'llanib, mahsulot terib chiqiladi va 230-250°S xaroratda pishiriladi.

3. Pishgan pirojniylar ustiga issiqligida asal sariyog' bilan birga eritilib quyiladi..

4. Tayyor pirojniylar likopchalarga solinib dasturxonga tortiladi.

"Napoleon" torti

Masalliqlar me'yori: un 670g, margarin 447g, tuxum 1 dona, tuz 5g, limon kislota 1g, suv 237g. Krem uchun: 300g sariyog', 1 banka quyultirilgan sut, vanilin.

1. Varaqi hamir tayyorlanib, 4 ga bo'linadi, undan qalinligi 4-6 mm qilib yoyiladi va qo'llangan duxovka patnisiga qo'yiladi. Hamir usti shishib ketmasligi uchun bir necha joyidan cho'p bilan teshib qo'yiladi va 10-15 daqiqa tindiriladi.

2. Tayyorlangan hamir duxovkada 210-230°S xaroratda 25-30 daqiqa davomida tilla rangga kirguncha pishiriladi.

3. Pishgan hamirlar sovitilib, ustiga krem surtilib, bir-birini ustiga qo'yilib yopishtirib chiqiladi. Eng ustiga yonidan chiqqan hamir, urvoqlari sepiladi.

4. Krem tayyorlash uchun sariyog' xona xaroratida yumshatilib, mikser yordamida ko'pchitiladi, unga oz-ozdan quyultirilgan sut quyib turib ko'pchitishni davom ettiriladi. Ko'pirtirish oxirida vanilin qo'shiladi.

5. Tayyorlangan tort 1-2 soat kremi shimilishi uchun qo'yib qo'yiladi. So'ngra to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'laklarga bo'linib, likopchalarga solinib dasturxonga tortiladi.

O'zbekcha varaqi hamirini tayyorlash

O'zbekcha usulda hamirni qavatlab, varaqi hamir tayyorlash quyidagi bosqichlardan iborat bo'ladi:

1. Hamir qorish.
2. Hamirga yog' surtib o'rash.
3. Hamirni jo'valash.

Hamir qorish uchun iliq suvda me'yorida qilib tuz eritiladi va elangan un solinib o'rtacha qattiqlikda hamir qoriladi. Hamirni o'rab qo'ygan xolda 25-30 daqiqa tindiriladi.

Tingan hamirni o'qlov yordamida 3-4 mm qalinlikda yoyiladi. Hamirga bir tekis qilib eritilgan margarin surtiladi va rulet ko'rinishda o'ralib, 30-40 daqiqa sovuq joyda saqlanadi.

Tayyorlangan hamir ko'ndalangiga kerakli miqdorda bo'laklarga bo'linib, jo'va yordamida 1,5-2 mm qalinlikda doira shaklida jo'valanadi.

Tayyorlangan varaqi hamirdan turli xildagi qiymalar solinib, somsalar, qatlamalar, qovurma varaqi somsalar tayyorlanadi.

Go'shtli varaqi somsa

Masalliqlar me'yori: un 640g, suv 300g, tuz 5g, margarin 150g. Qiyma uchun: qo'y go'shti 500g, piyoz 300g, tuz va murch, zira ta'bga ko'ra, dumba yog'i 80g.
Chiqishi: 60g dan 20 dona.

1. Tayyorlangan o'zbekcha varaqi hamirdan ko'ndalangiga 50g xisobida bo'laklarga kesilib, jo'va yordamida 1.5-2 mm qalinlikda doira shaklida jo'valanadi.

2. Qiyma tayyorlash: qo'y go'shtini mayda qilib to'g'raladi, piyozni yupqa qilib yarim xalqa shaklida to'g'raladi. Dumba yog'i kattaroq kubik shaklida to'g'raladi. Tayyorlangan masalliqlar aralashtirilib, tuzi rosalanadi, zira, murch ta'bga ko'ra solinadi.

3. Jo'valangan hamirlar o'rtasiga 40g dan qiyma solinib chetlari bukib yopishtirilgan xolda uchburchak, dumaloq, to'rtburchak shakl berilib somsa tugiladi.

4. Tugilgan somsalar tandirda yoki duxovkada 200-240°S xaroratda 25-30 daqiqa davomida pishiriladi.

5. Pishgan somsalar issiqligida likopchalarga 2-4 donadan solinib dasturxonga tortiladi.

Xuddi shunday usulda go'sht qiymasi o'rniga qovoq qiymasi kartoshka qiymasi solinib varaqi somsalar tayyorlanadi.

Qatlama

Masalliqlar me'yori: un 500g suv 200g tuz 5g margarin 150g o'simlik yog'i 100g.

1. Iliq suvga tuz eritib hamir qoriladi va 10-15 daqiqa tindiriladi.

2. Tingan hamir 1 mm qalinlikda o'qlov yordamida yoyilib yuziga eritilgan margarin surtiladi. So'ngra yoymani yana o'qlovga o'rab o'qlovning ustidan uzunasiga pichoq bilan qirqiladi. O'qlovni olib eni 2 sm li qilib uzunasiga hamir tesmalari kesiladi.

3. Tesmalardan bir nechtasini g'ildirak qilib o'raladi va bu qavatlangan zuvalani jo'va bilan yoyiladi.

4. Qozonga qizdirilgan o'simlik yog'i surtilib qatlamani solib, ikki tomonini qizartirib pishiriladi. Vaqti-vaqti bilan qozonga yog' solib turiladi.

5. Pishgan qatlamalarni laganga solinib, yuziga shakar sepib, dasturxonga tortiladi.

Qat-qat hamir

Qat-qat hamir tayyorlash varaqi hamir tayyorlashning bir usuli bo'lib, bunda yog' bilan un avval uqalanib olinib, so'ngra suyuqlik qo'shib hamir qoriladi. Hamir qorishda suyuqlik sifatida smetana, qatiq, suv, ishlatilishi mumkin. Hamirning elastikligini oshirish uchun limon yoki sirka kislotasi qo'shiladi. Bu hamir uchun sariyog' yoki margarin ishlatiladi va ular sovitilgan xolda bo'lishi kerak. Agar hamir qorish vaqtida hamir qo'lning xarorati ta'sirida yumshagan bo'lsa, 20-30 daqiqa sovitgichga qo'yish kerak.

Qat-qat hamir juda qalin qilib yoyilsa, yaxshi pishmaydi, shunga ko'ra bunday hamirdan pishiriladigan mahsulotlar yupqa 4-6 mm bo'lishi kerak. Hamirni tekis joyda yoyilishi kerak, aks xolda uning bir joyi qalin, bir joyi yupqa bo'ladi. Uqalanadigan hamirdan pechenelar, rakushka, ruletlar, pirojniy, tortlar, balish, piroglar tayyorlash mumkin. Agar pechenelar tayyorlanadigan bo'lsa, suyuqlik o'rniga tuxum va shakar yaxshilab iylanib hamir qorilishi mumkin. Bu mahsulotlar 230-250°S xaroratda pishiriladi, bu hamir tarkibida yog' ko'p bo'lganligi sababli sinib, uvalanib ketadi, shuning uchun pishgan mahsulotga extiyotkorlik bilan ishlov berilishi kerak.

Hamir shakarsiz tayyorlanganligi uchun pishgandan so'ng ustiga qand upasi, hamir orasiga turli kremlar, bezelar ishlatiladi. Uqalanadigan hamir tayyorlash uchun 200g margarin, 2 stakan un bilan uqalanadi va yarim stakan suyuqlikda hamir qoriladi.

Paxlava

Masalliqlar me'ori: 250g margarin, 250g un, 0,5 stakan smetana, ozgina uksus, 3 ta tuxum, 1 stakan shakar, 1 stakan yong'oq mag'zi, 1 stakan mayiz.

1. Margarin qirg'ichdan o'tkaziladi va un bilan uqalanadi, smetanaga 2 ta tuxum sarig'ini, uksus solib aralashtirib, yumshoq hamir qoriladi.

2. Tayyorlangan hamir 3 bo'lakka bo'linadi va sovitgichda 30 daqiqa sovitiladi. Bir bo'lagi olinib yoyiladi va duxovkada pishirib olib sovitiladi.

3. Tuxum oqi yaxshilab ko'pchitilib, oz-ozdan shakarni qo'shib yana ko'pchitiladi.

4. Sovitilgan bir bo'lak hamir olinib yoyiladi va duxovka patnisiga qo'yiladi, ustiga ko'pchitilgan tuxumni yarmi, uning ustiga yong'oq mag'zi va mayiz yarmi qo'yiladi.

5. Tayyorlangan massa ustiga pishgan hamir qo'yiladi va qolgan ko'pchitilgan tuxum, yong'oq, mayiz qo'yilib, uchinchi bo'lak hamirni yoyib ustini berkitiladi, chetlari tekislanib yopishtirib chiqiladi.

6. Paxlava hamirini ustiga tuxum sarig'i surtiladi va pichoq bilan kesib chiqiladi.

7. Mahsulot duxovkada 200-210°S xaroratda 30-40 daqiqa davomida pishiriladi.

13.7. Biskvit hamiri

Biskvit hamiri ko'piklashgan yengil tuzilishga ega bo'ladi. Tuxum oqi ko'pirtirgich yordamida ko'pirtirilganda orasiga xavo qirib, mayda pufaklar xosil qiladi va massasi 3-4 barobar ortadi. Biskvit hamirini tayyorlash quyidagi bosqichlardan iborat bo'ladi:

1. Tuxum oqi oppoq ko'pik xosil bo'lguncha ko'pirtiriladi.

2. Ko'pirtirilgan tuxum oqiga shakar oz-ozdan qo'shib turg'un ko'pik xosil qilguncha ko'pirtiriladi.

3. Ko'pik massasiga tuxum sarig'i va un solib hamir qoriladi.

Biskvit hamiri uchun tuxum yangi, parhez tuxumi bo'lishi, sovuqxonada +2 +4°S xaroratgacha sovitilgan bo'lishi kerak. Tuxum ko'pirtiriladigan idish toza, quruq, sovitilgan va yog' yuqi bo'lmasligi kerak.

Tuxum oqi sarig'idan ajratilib idishga solingandan so'ng avval sekin, keyin tez ko'pchitib, oppoq ko'pik xosil bo'lguncha ko'pchitiladi. So'ngra unga oz-ozdan shakar solinib ko'pchitishni davom ettiriladi. Shakar tuxum oqini qattiqlanishiga yordam beradi. Bunda tuxum xajmi 4-5 barobar oshib, ko'pirtirgichni qattiq ushlab tursa, tayyor bo'lgan xisoblanadi.

Ko'pirtirilgan tuxum oqiga me'ordagi shakarning 1/4 qismi bilan oqarguncha

ko'pirtirilgan tuxum sarig'i qo'shib aralashtiriladi, so'ngra un solib, bir tekis massa xosil bo'lguncha sekin-asta aralashtiriladi. Unga ozgina kartoshka kraxmali aralashtirib solinsa, biskvit quruq uvalanib turadigan va og'izda eriydigan bo'ladi. Ko'pirtirish oxirida vanilin, meva essensiyalari qo'shiladi.

Biskvit hamiri yana issiq usulda ham tayyorlanishi mumkin. Buning uchun idishga shakar solinib, ustiga tuxum chaqib solinib, to'xtovsiz aralashtirib turgan xolda, suv bug'iga qo'ygan xolda 40-50°S gacha isitiladi. Shunday qilinganda sarig'i tarkibidagi yog' moddasi erib, ko'pirishi oson bo'ladi. So'ngra uni bug'dan olinib, ko'pirtirgich yordamida ko'pirtirib, 20°S gacha sovitiladi, so'ngra yana isitilib yana ko'pirtiriladi va yana sovitilib, un qo'shib tezda 15-20 sekund davomida aralashtiriladi.

Tayyorlangan biskvit hamiri tagiga yog' surtib qog'oz solingan shaklli qoli pga 3/4 qismi to'lgunchasolinadi vashu zaxoti sekin-astalikbilan duxovkaga pishirishga qo'yiladi.

Biskvit hamiri xajmiga ko'ra 30-90 daqiqa davomida 180-200°S xaroratda pishiriladi. Pishirish vaqtining dastlabki 10-15 daqiqasi davomida biskvitga qo'l tekizib yoki duxovka eshigini qattiq yopib bo'lmaydi, chunki biskvit juda nozik, u chayqaladi va ko'pigi susayib, o'tirib qoladi.

Biskvit hamirini tayyorlash uchun 6 dona tuxumga 1 stakan shakar, 1 stakan un ishlatiladi. Bunda quruqroq biskvit tayyorlash uchun 1 osh qoshiq un kartoshka kraxmaliga almashtirilishi mumkin.

Yangi pishgan biskvit hamirini kesish qiyin bo'ladi, uvalanib ketadi, shuning uchun u pishgandan so'ng kamida 1 kun qo'yib qo'yiladi va keyin bezatib tort tayyorlanadi.

AMALIY MASHG'ULOT

Biskvit tortini tayyorlash

Masalliqlar me'ori: 6 ta tuxum, 1 stakan shakar, 1 stakan un. Krem uchun: 200g sariyog', 1 stakan shakar, 1 ta tuxum, 1 osh qoshiq un, 1 stakan sut, vanilin, meva essensiyasi.

1. Biskvit torti kerakli xajmda, dumaloq, to'g'ri to'rtburchak, kvadrat, ovalsimon, yuraksimon vaboshqashakllardagi qoli plardapishirib olinadi.

2. Pishgan biskvit hamirini gorizontal bo'yicha ikki bo'lakka ajratib kesib olinadi va sharbat shimdiriladi.

3. Sharbat tayyorlash uchun yarim stakan shakarga yarim stakan qaynoq suv quyib, bir qaynab chiqguncha isitiladi, so'ngra 20°S xaroratga sovitilib, meva essensiyasi qo'shiladi.

4. Tortni orasiga surtish va bezatish uchun yog'li "sharlot" kremi tayyorlanadi

Tagi qalin idishga shakar solinadi, ustiga tuxum chaqib solinib, yog'och kurakcha yordamida oqarguncha iylanadi, unga 1 osh qoshiqda un solinib, aralashtiriladi. So'ngra sut quyilib, bir tekis massa xosil bo'lguncha aralashtirilib, pastroq olovda to'xtovsiz kovlab turgan xolda quyulguncha qaynatiladi.

Tayyor aralashma 20°S gacha sovitiladi.

Sariyog'ni xona xaroratida yumshatilib, quyuq qaymoq xoliga keltiriladi va uni mikser yordamida 10-15 daqiqa ko'pchitiladi va unga sovitilgan aralashmadan oz-ozdan qo'shilib ko'pchitishni davom ettiriladi. Ko'pchitish oxirida vanilin qo'shib, yana 7-10 daqiqa ko'pchitiladi. Tayyor krem oppoq rangli, mayin, yengil, xushbo'y xidli bo'lishi kerak.

5. Sharbat shimdirilgan biskvit hamirini pastki qismiga tayyorlangan krem pichoq yordamida bir tekis qilib surtiladi va ustiga ikkinchi qavat biskvit hamiri yopishtiriladi. Ustki qavatga sharbat ko'proq shimdiriladi va krem surtiladi

6. Tortni yon qismlariga krem surtilib, biskvit hamiri uvoqlari, maydalangan yong'oq mag'zi sepiladi yoki krem bilan bezak berilishi mumkin.

7. Tortni ustki qismini bezatish uchun tayyorlangan krem kerakli bo'laklarga bo'linib, oziq-ovqat bo'yoqlari yordamida kerakli ranglarga keltirib olinadi.

8. Tayyorlangan kremlar qandolat qopchalariga solinib, kerakli shakl beruvchi tunika moslamalar yordamida tort ustini bezatiladi. Tort ustini bezatish tortni tayyorlayotgan kishidan did, maxorat, malaka, ijodkorlikni talab qiladi.

9. Tayyorlangan tort sovitgichda 1-2 soat sovitiladi.

10. Maxsus tort tagligining ustiga salfetka yozilib, ustiga tayyorlangan tort qo'yiladi va dasturxonga tortiladi.

13.8. Qaynoq suvda qorilgan qaynatma hamir

Qaynoq suvda qorilgan hamirni duxovkada pishirishda uning tarkibidagi namlik bug'lanishi natijasida mahsulot o'rtasida katta bo'shliq vujudga keladi. Bu bo'shliqni turli kremlar, ko'pchitilgan qaymoqlar bilan to'ldirilib, pirojniylar tayyorlanadi.

Qaynatma hamir uchun kleykovinasi ko'p undan foydalanish lozim. Qaynoq suvda hamir qorish ikki bosqichdan iborat: qaynoq suvda hamir qorish va sovitib tuxum qo'shib hamir qorishdan iborat.

Qozonga suv quyilib, tuz, yog' solinib qaynatiladi, so'ngra yog'och kurakcha bilan to'xtovsiz aralashtirib turgan xolda un solinib, hamir qoriladi. Hamir bir tekis, qo'lga yopishmaydigan bo'lguncha 3-5 daqiqa qoriladi.

Tayyorlangan hamir 65-70°S gacha sovitiladi va tuxumni bittasini chaqib solinib, bir tekis massa xosil bo'lguncha aralashtiriladi, so'ngra ikkinchisi chaqib solib aralashtiriladi va xakozo.

Tayyor hamir namligi 53% bo'lishi kerak. Hamirni qandolat qopchalariga solinadi.

Duxovka patnisini ozgina yog'lab, ustiga xaltachadan xar xil shaklda, dumaloq, xalqasimon, uzunchoq yoki mayda sharcha shakllarida qilib hamir siqib chiqariladi. Hamirlar oralig'i katta 2,5-3 sm bo'lishi kerak.

Qaynatma hamir 180°-200°S xaroratda 30-35 daqiqa davomida pishiriladi. Pishirish davomida duxovka eshigi ochilmaydi. Avvaliga xarorat baland 210°S darajada, 12-15 daqiqadan so'ng 180°S darajada pishiriladi.

Qaynatma hamir uchun masalliqlar me'ori: 1 stakan un, 60g margarin, 1 stakan suv, 4 dona tuxum, me'orida tuz.

Qaynatma hamirdan pirojniy

Masalliqlar me'ori: 1 stakan un, 60g margarin, 1 stakan suv, me'orida tuz, 4 ta tuxum. Krem uchun: 3 dona tuxum oqi, 1,5 stakan shakar, 0,5 stakan suv, limon kislotasi.

1. Tayyorlangan qaynatma hamirni ozgina yog' surtilgan duxovka patnisiga qandolat qopchasidan dumaloq shaklda, orsini 2-3 smdan qilib siqib chiqariladi.

2. Duxovkada pishirib olinib, Sovitiladi va ichini krem bilan to'ldiriladi.

3. Krem tayyorlash uchun shakarga suv solinib, olovga qo'yib aralashtirib turgan xolda eritiladi, ozgina limon kislotasi solinadi va qaynatish 115-120°S gacha yetkiziladi.

4. Bir vaqtda tuxumni oqi ko'pirtirilishi kerak.

5. Yaxshi ko'pchitilgan tuxum oqiga biroz sovitilgan qiyom oqizib turgan xolda oz-ozdan solinib ko'pchitiladi. Ko'pchitish oxirida qolgan limon kislotasi solinib, yana 5-10 daqiqa ko'pchitiladi.

6. Krem bilan to'ldirilgan pirojniylar ustiga qand upasi sepiladi.

7. Tayyor pirojniylar likopchalarga solinib, dasturxonga tortiladi.

13.9. Hamir maqsulotlari sifatiga qo'yiladigan talablar va saqlash muddatlari

Tayyor hamirli mahsulot qaysi xildagi hamirdan pishirilgan bo'lmasin, shakli buzilmagan, sirti bir tekis qizarib pishgan va o'rtasidagi yumshoq qismidan ajralmagan bo'lishi kerak. Sirti yorilib ketmagan, kesib ko'rilganda o'rtasi berch bo'lmasligi kerak.

Hamirturushli hamirdan tayrlangan mahsulotlar ichi bir xil g'ovaklikda, katta-katta bo'shliqlar bo'lmasligi kerak. Xar bir mahsulotning mazasi va xidi o'ziga xos bo'lishi, begona xid va maza bo'lmasligi, achimtir ta'm, ortiqcha nordonlik yeki sho'r bo'lmasligi kerak.

Pechene, tort, keks va pirojniylar o'ziga xos did bilan bezatilgan, xushbo'y yoqimli xid, lazzatli ta'mga ega bo'lishi kerak. Tort ustiga bezatilgan kremlar rangi och, nafis bo'lishi kerak.

Tayyor hamir mahsulotlari ozoda, quruq, yorug' xonalarda xar bir turi o'ziga xos xaroratda saqlanishi kerak. Mahsulotlar shakli buzilmaydigan darajada terilgan xolda 24 soat davomida saqlanishi mumkin Bundan uzoq vaqt saqlansa qotib qolib, ichi quruq, qattiq, uvalanadigan bo'lib qoladi. Kremli tort va pirojniylar sovitgichda 36 soat davomida, tashqi xidlardan xoli joyda saqlanishi kerak.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1.Hamir tayerlashda xom-ashyog'a ishlov berish jarayonini ayting.

2.Hamir turlari va ularni tayerlash usullarini, g'ovakligini oshiruvchi mahsulotlar turlarini ayting.

3.Oshirilgan hamirdan tayerlanadigan o'zbek milliy hamirli mahsulotlari turlarini ayting.

4.Oshirilgan hamirdan mahsulotlarni pishirish jarayoni ketma-ketligi jarayon kartasini tuzing.

5.Mo'rt hamirdan tayrlanadigan mahsulotlar turlari va tayyorlash jarayonini ayting.

6.O'zbekcha varaqi hamirdan tayerlanadigan mahsulotlar turlari va tayerlash jarayoni qanday?

7.Biskvitli tort va pirojniylarni, ruletlarni tayerlash jarayonini ayting.

8.Tort uchun turli kremlar tayerlash jarayonini, tortni bezatish usullarini o'rganing.

9.Yog'li biskvit hamirini tayyorlash jarayonini va undan mahsulotlar tayerlashni ayting.

10.Hamir tayyorlash va mahsulotlarni pishirishda ishlatiladigan asbob, jixozlar, moslamalar turlarini va ulardan foydalanishni o'rganing.

11.Hamir tayerlashda ish joyini tashkil etish va sanitariya-gigiena qoidalarini o'rganing.

12.Hamir mahsulotlarini saqlash sharoiti va muddatlari qanday?

XIV-BOB
O'ZBEK MILLIY HAMIR MAHSULOTLARI VA TAOMLARI

O'zbek milliy pazandachiligida hamir mahsulotlari va taomlari asosiy o'rin tutadi. Hamirdan juda ko'p lazzatli, to'yimli, tansiq mahsulotlar tayyorlanadi. Navro'z, xait, marosimlarda tayerlanadigan aloxida hamirli mahsulot turlariga qush-tili, bo'g'irsoq, chak-chak, o'rama, yupqa, somsalar, qatlamalar, qovurilgan varaqi, chuchvaralar, turli xildagi nonlar, patirlar, lochiralar va boshqalar kiradi. O'zbek milliy hamir taomlariga chuchvara, manti, xunon, lag'mon, mampar, norin va boshqalar kiradi. Bu mahsulot va taomlar o'z tayyorlanish usullari, tarkibidagi masalliq miqdori va turiga, ishlov berish usullariga, shakli, tashqi ko'rinishi, mazasi va boshqa ko'rsatkichlari bilan bir-biridan farq qiladi.

Hamir mahsulotlari hamirning quyidagi to'rt turidan tayyorlanadi:

1. Oddiy hamir;
2. Odiiy sut, yog', tuxum solingan hamir;
3. Hamirturushli hamir;
4. Hamirturushli sut, yog' , tuxum solingan hamir.

Oddiy hamir tayerlash uchun tog'orachaga iliq suv solinib tuz eritiladi, so'ngra elangan un solinib hamir qoriladi. Bunda hamiming ichida tugunchalari bo'lmasligi uchun yaxshilab mushtlab qoriladi. Tayer hamirni 10-15 da daqiqa nam sochiqqa o'rab tindirib qo'yiladi. Oddiy hamirlar qattiq-yumshoqligini o'rtacha qilib qorish uchun 1 kg unga 2 stakan iliq suv, 2 choy qoshig'ida tuz kerak bo'ladi. Bu hamirdan manti, lag'mon, chuchvara, somsa, qatlama, yupqa, xunon va boshqalar tayerlanadi.

Oddiy sut, yog', tuxum solingan hamir.

Bu hamir uchun 1 kg unga 2 stakan sut, 1 osh qoshiq yog', 1 dona tuxum, 2 choy qoshiq tuz solinadi.

Hamirga eritilgan qo'y yog'i, mol yog'i, margarin, sariyog', qizdirib sovutilgan paxta moyi ishlatilishi mumkin. Agar hamir tuxumning o'zida qorilsa, 1 kg un uchun 6-7 dona tuxum, 1 choy qoshig'ida tuz solinadi. Bu hamirdan qush-tili, bo'g'irsok, chak-chak, o'rama, lochira kabi mahsulotlar tayerlanadi.

Hamirturushli hamir tayerlash uchun sirli tog'orada iliq suvga hamirturush solib iylanadi, so'ngra tuz solib eritiladi va un solib hamir qoriladi. Tayer hamirni zuvala qilib ustini qalin narsa bilan o'rab oshirish uchun issiqroq joyga 3-4 soatcha qo'yiladi.

Hamirning xajmi ko'payib, orasida mayda g'ovakchalar paydo bo'lgandan so'ng undan mahsulotlar tayyorlanadi.

Hamirturushli hamir uchun 1 kg unga 2 choy qoshiq tuz, 25-30 g gacha hamirturush va 2 stakan iliq suv ketadi.

Hamirturushli hamirdan obi non, gumma, gijda, oshirma somsa, oshirma manti tayerlanadi.

Hamirtrushli sut, yog', tuxum solingan hamir.

O'zbek pazandachiligida hamir asosan paygirsiz usulda tayerlanadi. Bunday hamir uchun 1 kg unga 35-45 g hamirturush 2 stakan ilik sutga iylanadi., 1 choy qoshiq tuz eritiladi va eritilgan yog' solinib, so'ngra un solinib hamir qoriladi. hamirni yaxshilab mushtlab, oshirish uchun issiqroq joyga qo'yiladi. Bu hamirdan patir, bo'g'irsoq, yog'li kulcha, paramach kabi mahsulotlar tayerlanadi.

AMALIY MASHG'ULOT

"Qush-tili"

Masalliqlar me'ori: 1kg un, 0,5 stakan suv, 2 ta tuxum, 0,5 stakan sariyog', 1 osh qoshiq shakar, qovurish uchun 1 kg o'simlik moyi kerak.

1. Shakarni ozgina iliq suvda eritilib, tuxum chaqib aralashtiriladi va un solib hamir qoriladi, so'ngra yog'ni qam qo'shib hamirga shimdiriladi.

2. Tayyor hamir tindirilgach, o'qlov yordamida yupqa qilib yoyiladi, so'ngra yoymadan maxsus keskich yordamida rombyoki uchburchak shaklida bo'lakchalar kesib olinadi. Tayyorlangan "qush-tili" qozonda qizdirilib, bir oz sovitilgan yog'da tilla rangga kirguncha qovurib olinadi.

3. "Qush-tili" vazalarga yoki likopchalarga solinib, dasturxonga tortiladi.

Bo'g'irsoq

Masalliqlar me'ori: 1kg un, 1 stakan sut, 0,5 stakan eritilgan qo'y yog'i yoki margarin, 1 dona tuxum, 2 osh qoshiq shakar, 0,5 choy qoshiq tuz, 30g hamirturush. Qovurish uchun 1kg yog'.

1. Tog'oraga iliq sut yoki suv, eritilgan qo'y yog'i, tuxum, shakar, tuz, hamirturush solinib, yaxshilab aralashtiriladi va un solib hamir qoriladi.

2. Hamirni oshirmasdan darxol olib uzunchoq qilib cho'ziladi va yong'oqday keladigan bo'laklarga kesib olinadi.

3. Bo'laklarni xar birini g'alvirga yoki chovliga ko'rsatgich barmoq bilan botirib aylantirib shakl beriladi.

4. Qozonda yog'ni qizdirilib, bir oz sovitilib, bo'g'irsoqlar bir nechtadan solinib, qizartirib qovurib pishiriladi.

5. Tayyor bo'g'irsoqlar chovlida suzib olinib, yog'i silqitiladi va likopchalarga solinib, dasturxonga tortiladi.

Chak-chak

Masalliqlar me'ori: 10 dona tuxum, 0,5 choy qoshiq tuz, 800g un, qovurish uchun 1 kg yog'. Qiyom uchun 1,5 stakan shakar, 1 stakan asal.

1. Tuxumni oqi sarig'idan ajratilib, oqi yaxshilab ko'pchitiladi, sarig'i ham qo'shib aralashtiriladi. So'ngra tuz solib eritiladi va un solib yumshoq hamir qoriladi. Hamir qo'lga yopishmasligi uchun yog' bilan qoriladi va tindiriladi.

2. Hamir tingandan so'ng, maydaroq zuvalachalarga bo'linib, jo'va yordamida yoyiladi. Yoyilgan hamir yuzini yog'lab, o'rtasidan ikkiga bo'linib, ustma-ust qo'yiladi va uzunasiga kengligi 2-3 sm lentalar qirqib olinadi, undan kengroq ugralar kesib olinadi. Shunday to'g'rama hamir qovurilganda buralib dumaloq shaklda o'ralib chiqadi.

3. Qozonda qizdirilgan yog'da chak-chak hamiri oz-ozdan solinib, tilla rangga kirguncha qovurib olinadi.

4. Qiyom tayyorlash. 1,5 stakan shakarga 0,5 stakan suv solib qiyom qaynatiladi va 1 stakan asalni qo'shib, yana yaltirab chiqguncha qaynatiladi.

5. Pishgan chak-chak hamiri tog'oraga solinib, ustidan issiq qiyom quyiladi va qo'l bilan bosib yopishtiriladi (qo'l kuymasligi uchun va ugralar yopishmasligi uchun kaftni sovuq suvga tegizib olinadi). Biroz yopishgan ugralar yog'langan laganga qo'yilib, yana ustidan issiq qiyom quyib, zichlab uyib yopishtiriladi.

6. Tayyor chak-chak qiyom yaxshiyopishishi uchun 1-2 soat tindirilib, so'ngra bo'laklarga kesilib, dasturxonga tortiladi.

Lochira

Masalliqlar me'ori: 1,5 kg un, 2 stakan suv yoki sut, 1 stakan eritilgan qo'y yog'i, 1 stakan eritilgan margarin, 1 choy qoshiq tuz, ozgina soda, 1 dona tuxum.

1. Tog'orachaga iliq suv yoki sutda tuz eritiladi va eritilgan qo'y yog'i hamda margarinni qo'shib, ustidan un solinib hamir qoriladi.

2. Hamirni 30-40 daqiqa tindiriladi, so'ngra hamirdan 200g li zuvalachalar ajratiladi va yana tindiriladi.

3. Hamir tingandan so'ng 3-5 mm qalinlikda yoyiladi va yuziga qalin qilib chakich uriladi. Chetlarini barmoqlar yordamida chimtib chiqib bezatish mumkin.

4. Lochirani yuziga tuxum surtib qizdirilgan duxovkada bir tekis qizarguncha pishirib olinadi.

5. Pishgan lochiralar sovitilib, dasturxonga tortiladi.

Lag'mon

Masalliqlar me'ori: un 150g, suv 60g, tuz me'orida. Vaju uchun: qo'y go'shti 150g. o'simlik yog'i 25g, piyoz 18g, sabzi 38g, chuchuk qalampir 39g, turp 20g, tomat 20g, sarimsoq 5g, suv 150g. ko'kat 7g, lozi 3g.
Chiqishi: 600g.

1. Tog'orachaga iliq suvga me'orida tuz, tuxum solib eritiladi va ustiga un solib hamir qoriladi. Hamir qattiqroq bo'lishi va mushtlab yaxshilab pishitilishi kerak. Tayyorlangan hamirni o'rab qo'ygan xolda 25-30 daqiqa tindiriladi.

2. Tingan hamir o'qlov yordamida 1-1,5 mm qalinlikda doira shaklida yoyiladi, ustiga un sepib, taxtakach ustiga taxlanadi va kengligi 2-3 mm lenta shaklida kesiladi.

3. Qaynatilgan tuzli suvda uni qoqilgan lag'mon pishirib olinadi. Pishgan lag'mon chovlida olinib, sovuq suvda chayiladi va qizdirilgan yog' surtib olib qo'yiladi.

4. Vaju tayyorlash: Mol yoki qo'y go'shti mayda kubcha shaklda, piyoz, bulg'or qalampiri yarim xalqa, sabzi, turp mayda kubik shaklida to'g'raladi. Qozondagi o'simlik yog'ini qizdirib go'sht solib qovuriladi, piyoz, sabzi, turp, bulg'or qalampiri ketma-ket solinib, yumshaguncha qovuriladi. Keyin tomat yoki to'g'ralgan pomidor solib qizartirib qovuriladi va suv quyib, miltillatib qaynatib pishiriladi. Vaju pishishidan oldin mayda to'g'ralgan sarimsoq, ta'bga tuz va ziravorlar solinadi.

5. Lag'monni dasturxonga berish tartibi. Pishgan lag'mon hamiri qaynoq suvga chayib olinib, kosaga solinadi, ustidan vaju solinadi, bir chetiga mayda to'g'ralgan ko'kat qo'yib, dasturxonga tortiladi. Lag'mon uchun aloxida idishda lozi beriladi.

Lozi tayyorlash uchun sarimsoq piyoz mayda to'g'ralib, yanchilgan qizil qalampir bilan aralashtiriladi, qizdirilgan o'simlik yog'i qo'shilgan xolda aralashtirib tayyorlanadi.

Mantilar

Mantilarni bir necha usulda, bir necha qiymalar bilan tayyorlash mumkin. Mantilar dumaloq, cho'ziq, to'rtburchak qilib tugilishi mumkin. Tarkibidagi qiyma turiga qarab, go'shtli, go'sht va kartoshkali, qovoqli bo'lishi mumkin.

Iliq suvga tuz solinib, xom tuxum solib aralashtiriladi va un solib biroz qattiqroq hamir qorib, qo'l sochiq bilan o'rab, 30-40 daqiqa tindirib qo'yiladi. Qanday shaklda tugilishiga qarab, hamirga o'ziga xos ishlov beriladi.

Dumaloq tugilgan manti uchun tingan hamir bo'laklarga bo'linib, uzun arqoncha yasaladi va pichoq bilan 25g og'irlikda kesib dumaloq shakl beriladi, ularga un sepilib, biroz ezib doira ko'rinishiga keltiriladi va yana unlab tindiriladi. So'ngra jo'va yordamida cheti yupqa, o'rtasi qalin, diametri 12-14 smli doira shakli beriladi.

To'rtburchakli manti uchun tindirilgan hamir o'qlov yordamida 1-2 mm qalinlikda yoyiladi. Keyin 16-18 smli kvadrat qilib kesiladi.

Tayyorlangan hamirlarga qiyma solinib tugiladi va manti qasqonga terib bug'da pishiriladi.

Go'shtli manti

Masalliqlar me'ori: un 38g, tuxum 2g, suv 13g, tuz 0,4g. Qiyma uchun: qo'y go'shti 103g, piyoz 88g, tuz 0,8g, zira, murch ta'bga ko'ra, qatiq 15g.
Chiqishi: 225g.

1. Yog'liroq qo'y go'shti mayda kubcha shaklida to'g'raladi, mayda qilib chopilgan bosh piyoz, tuz, zira bilan aralashtiriladi. Dumba yog'i kubcha shaklida to'g'rab aralashtiriladi.

2. Tingan hamirdan jo'va yordamida doira shaklida yoyib, chap qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari orasiga olinib, o'rtasiga qiyma 75-80g og'irlikda solinadi va o'ng qo'l barmoqlari bilan chetlari yopishtirilib, uzunchoq dumaloq shaklda tugiladi. Agar hamir o'qlov yordamida yoyilib, kvadrat shaklida kesilgan bo'lsa, hamir o'rtasiga qiyma solinib, qarama-qarshi burchaklari o'zaro birlashtiriladi, oxirgi birlashtirilgan burchaklarning uchi barmoq atrofidan aylantirilgan xolda birlashtiriladi. Manti o'ziga xos to'rtburchak ko'rinishga ega bo'ladi.

3. Tugilgan mantilar o'simlik yog'i surtilgan qasqon patnislariga orasini ochiqroq qilib terib, 40-45 daqiqa davomida bug'da pishiriladi.

4. Pishgan manti kosalarga 2 dona xisobida (xar bir donasi 105g dan) qo'yilib, ustidan ozgina qizil sardak, qatiq va ta'bga ko'ra yanchilgan qora murch sepib, dasturxonga tortiladi.

Chuchvara

Masalliqlar me'ori: Ko'y go'shti 90, piyoz 30, tuz 1, murch 0,1, un 58, suv 22, tuxum 5 dona, qattiq 30, murch 0.02. Chiqishi: 200/30.

1. Yog'li qo'y go'shti g'ushtqiymalagichdan o'tkazilib, mayda to'g'ralgan bosh piyoz, ta'mga ko'ra tuz, murch, zira qo'shib aralashtirilib qiyma tayyorlanadi.

2. Tog'orachada iliq suvda tuz eritilib, tuxum chaqib solib aralashtiriladi va un qo'shib hamir qoriladi. Hamir 20-30 da qisqa tindiriladi.

3. Tingan hamirni o'qlov yordamida 1-2 mm qalinlikda yoyiladi. Yoymani taxlab 5x5 sm xajmda kvadrat shaklida kesiladi.

4. Chuchvara hamiri o'rtasiga go'sht qiymasi 5-7 g xisobida solinib, ikki qarama-qarshi tomoni birlashtirilib, qiyma atrofidagi hamir qayrilib, quloqcha xosil qilinadi, ikki ostki uchlari o'zaro xalqa shaklida aylantirilib birlashtirilgan xolda chuchvaraga shakl beriladi, va pishirguncha toza sochiq solingan patnisga terib qo'yiladi.

5. Qaynab turgan tuzli suvga tugilgan chuchvaralar solinib, o'rtacha qaynash darajasida 10-15 daqiqa davomida pishiriladi.

6. Pishgan chuchvaralar chovlida suzib olinib, laganga solinadi, ustiga qizil sardak quyilib, qattiq solinadi, ta'bga ko'ra yanchilgan qora murch, ko'katlar sepib dasturxonga tortiladi.

Kartoshkali xunon

Masalliqlar me'ori: un 67, suv 25, tuz 1, kartoshka 171, piyoz 62, dumba yog'i 27, hamir yog'lash uchun yog' 15, tomat 10 g, sardak uchun piyoz 30, pomidor 32, o'simlik yog'i 8.

1. Iliq suvda tuz eritilib, un solib hamir qoriladi. Hamirni 20-30 daqiqa tindiriladi.

2. Tingan hamirni yupqa qilib 1 mm qalinlikda yoyiladi.

3. Qiyma tayyorlash uchun kartoshkaga birlamchi ishlov berilib somoncha shaklda to'g'raladi. Qozonda yog'ni qizdirilib to'g'ralgan piyoz qovuriladi. Dumba yog'i mayda to'g'raladi.

4. Yoyilgan hamirga qovurilgan piyoz surtilib, to'g'ralgan kartoshka, dumba yog'i bir tekis yoyiladi va rulet qilib o'raladi.

5. Qasqon patnisi yog'lanib xunon joylashtiriladi va bug'da 30-35 daqiqa davomida pishiriladi.

6. Sardak tayyorlash uchun qizdirilgan yog'da to'g'ralgan piyoz, pomidor qovuriladi, tuz, ziravorlar, ozgina suv solib qaynatiladi.

7. Pishgan xunon laganda terib solinib, yuziga sardak quyiladi. Aloxida likopchada to'g'ralgan piyoz, ko'katlar va achchiq garimdori beriladi.

14.1. O'zbek milliy hamir mahsulotlari va taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar

Xar bir hamir mahsulotlari va taomini pishirishda o'ziga xos ishlov berish qoidalariga rioya qilish kerak. Ayniqsa hamir mahsulotlari va taomlarini tayyorlashda kishidan ancha bilim, maxorat, did, xafsala, qunt, xavas va ijodkorlikni talab qiladi.

Tayyor mahsulot qaysi xildagi hamirdan pishirilgan bo'lmasin shakli buzilmagan, sirti bir tekis qizarib pishgan bo'lishi kerak. Qush-tili bir tekis tilla-sariq rangda, uvalanib ketmagan bo'lishi, bo'g'irsoqlar och jigarrang bir tekis pishgan, orasi g'ovak-g'ovak bo'lishi kerak.

Chak-chak och sarig'ish rangda bir tekis qovurilgan, ugralari bir xil o'lchamda va shaklda bo'lishi, ezilib, uvalanib ketmagan bo'lishi kerak. Qiyomi bir xil quyuqlikda yetishgan, asal ta'mi sezilib turadigan, qotgan, shakarlangan qiyom bo'lmasligi kerak.

Lag'monlarning bir xil qalinlikda, yumshoq pishgan bo'lishi kerak. Hamiri ezilib ketgan, kalta-kalta, berch bo'lmasligi kerak. Vajusi masalliqlari o'z shaklida kesilgan, yumshoq pishgan, ma'zali, xushbo'y xidli bo'lishi kerak.

Mantılar o'z shaklida chiroyli tugilgan, yaxshi pishgan bo'lishi kerak. Qiymasi o'ziga xos xid va mazaga ega bo'lishi, dumba yog'lari erib, ziraning o'tkir xidi bilinib turiish kerak.

Chuchvaralar o'z shaklida bir xil xajmda, tugilgan yumshoq pishgan bo'lishi kerak. Ezilgan, xom yoki qiymasi ajralib ketgan bo'lmasin. Agar chuchvara sho'rva bilan birga berilsa, aloxida pishirib olinadi va kosaga avval chuchvara solinib, ustiga sho'rva quyiladi.

Xunon o'ziga xos shakllarda tayyorlangan bo'lishi, yumshoq pishgan, xushxo'r nordonroq ta'mli, hamir oralari ajralib turadigan bo'lishi kerak.

Qiyma uchun to'g'ralgan kartoshka bir tekis nafis to'g'ralgan bo'lishi kerak.

Mustaqil o'rganish uchun savol va topshiriqlar

1. O'zbek milliy hamir mahsulotlari va taomlari turlarini ayting.

2. Milliy urf-odat an"analariga ko'ra tayyorlanadigan hamir mahsulotlari turlarini va tayyorlash jarayonini ayting.

3. Xait bayramlarida, turli marosimlarda tayyorlanadigan mahsulot va taomlarni ayting.

4. O'zbek milliy nonlari – jizzali non, go'shtli non, zog'ora non, shirmoy non tayyorlash jarayonlarni o'rganing.

5. Yupqa, talpiq tayyorlash jarayonlarini ayting.

6. Qovurma chuchvara, varaqi somsa tayyorlash jarayonlarini ayting.

7. Norin tayyorlash jarayoni, sifatiga bo'lgan talablar qanday?

8. Cho'zma lag'mon tayyorlash jarayonini ketma-ketligi jarayon kartasini tuzing.

9. O'zbek pazandachiligida somsalar pishirishning bir necha turlarini bir-biridan farqini, ishlatiladigan qiymalar turlarini o'rganib, jadval tuzing.

10. O'zbek milliy taomlari va mahsulotlari bo'yicha sutkalik taomnoma tuzing.

11. "O'zbekiston xalqlarining milliy taomlari va kulinariya mahsulotlarini tayyorlash usullari to'plami" dan foydalanishni o'rganing.

12. Milliy hamir mahsulotlari va taomlari sifatiga bo'lgan talablarni va saqlash sharoiti va muddatlarini o'rganing.

XIV-BOB
PARHEZ TAOMLAR

15.1. Parhez dasturxonlarning tavsifi

Kasalliklarni davolash va ularning oldini olish uchun ishlatiladigan taomlarni parhez taomlar deyiladi. Parhez taomlarni kasalxonalarda, sanatoriylarda, kupchilik ishlaydigan korxonalarning kasalni oldini olish BOB.larda tashkil qilinadi.

Bundan tashqari oila a'zolarimiz salomatligini saqlash, turli kasalliklarni oldini olish uchun uyda ham parhez taomlar tayyorlash jarayonini o'rganishimiz zarur.

Parhez taomidan foydalanuvchi shaxs uchun shifokorlarning ko'rsatmalari bilan parhez taomi va mahsulotlari belgilanadi. Parhez taomlari va mahsulotlari o'z xususiyati bo'yicha va kasal turi bo'yicha 1,2,5,7,9,10 raqamlari bilan belgilanib, umumiy xolda xisoblanadi.

1 – son parhez dasturxoni. Bu dasturxon oshqozon va ichak kasalligiga – oshqozonda me'oridan ortiq kislotani gastrit, oshqozon yarasi va o'n ikki barmoqli ichak yarasi kasallari bilan og'rigan bemorlarga belgilanadi.

Davolashda qo'llaniladigan usul – ovqatni Iste'mol qilishda tanadagi og'riq joyni termik, mexanik, kimyoviy ta'sir etuvchi kuchlardan saqlash. Taomlar ezilgan xolda oz-ozdan ko'p vaqt o'tkazilmay Iste'molga berilishi kerak, juda issiq yoki juda sovuq taomlarni Iste'molga berish ruxsat etilmaydi.

Parhez dasturxoni uchun Iste'molga berilmaydigan taom va mahsulotlar qaynatma sho'rvalar, qattiq to'qimali go'sht, qovurilgan taomlar, mol yoki qo'y yog'lari, sho'r, nordon mahsulotlar, zirovorlar, sof qaxva, kakao, achchiq choy, gazli va spirtli ichimliklar.

2 – son parhez dasturxoni. Bu dasturxon oshqozon va ichak kasalligi – bemor oshqozonida me'oridan past kislotali gastrit bo'lgan kishilarga belgilanadi.

Davolashda qo'llanadigan usul – oshqozon sekresiya bezlariga ta'sir etib, suyuqlik ajralishi qobiliyatini oshiruvchi mahsulotlar bilan ta'minlash. Parhez da oshqozondan shira ajralishiga yordam beruvchi enetraktiv moddalarga boy bo'lgan mahsulot va taomlar beriladi. Taomlar tez-tez, oz-ozdan Iste'mol qilinishi kerak.

5 – son parhez dasturxoni. Bu dasturxon jigar va o't pufagi og'rigan bemorlarga belgilanadi.

Davolashda qo'llaniladigan usul – jigar va go'sht pufagi ishlash qobiliyatiga ta'sir etadigan mahsulotlar Iste'moli cheklanishi kerak.

Iste'molga berilmaydigan taom va mahsulotlar – qaynatmalar, yog'li

go'sht, baliq, margarin, dukkakli mahsulotlar nordon, sho'r. achchiq, dudlangan mahsulotlar, qovurilgan va o'ta sovitilgan mahsulotlar.

7 – son parhez dasturxoni. Bu dasturxon buyrak kasalliklari uchun belgilanadi.

Davolashda qo'llanadigan usul – parhez organizmdan ortiqcha suyuqlikni, azzotli moddalarni chiqarishi, buyrak faoliyatini yaxshilashi kerak. Ovqat rasionida tuz me'ori keskin kamaytiriladi. Oqsil moddalari, suyuqlik me'ori kamaytiriladi.

9 – son parhez dasturxoni. Bu dasturxon qand kasalligi bilan kasallanganlar uchun qo'llaniladi. Parhez organizmda uglevod almashinuvini normallashtirishni kerak.

Davolashda qo'llaniladigan usul – ovqat rasionida uglevodlar me'orini kamaytirish. Qand o'rnini shirin maza beruvchi ksimet va sorbitga almashtiriladi.

Iste'molga berilmaydigan taom va ma□sulotlar – dudlangan mahsulotlar, shirinliklar, qand, murabbo, asal, uzum, xurmo, banan. anjir, qaymoq, guruch, manniy yormalari, yog'li hamir mahsulotlari.

10 – son parhez dasturxoni. Bu dasturxon yurak va qon bosimi kasalliklari uchun belgilanadi.

Davolashda qo'llaniladigan usul – yurak faoliyatini, tuz-suv almashinuvini normallashtirilishi kerak. Yurak va nerv sistemalariga kuchli ta'sir ko'rsatuvchi achchiq choy berilmaydi. Rasionda kaliy va kalsiy tuzlariga boy mahsulotlar beriladi. Kaliy tuzi organizmdan ortiqcha suyuqlikni chiqaradi, kalsiy esa yurak faoliyatini normallashtiradi.

Iste'molga berilmaydigan taom va mahsulotlar – go'shtli, baliqli qaynatmalar, yog'li go'sht, tuzlangan sabzavotlar, turp, rediska, chesnok, piyoz, xren, shokolad, pirojniylar, varaqi hamirdan mahsulotlar, tuxum, yog'li pishloqlar, dukkaklilar.

15.2. Parhez yaxna taomlar

AMALIY MASHG'ULOT

Qaymoqli yaxna karam

Parhez № 5.7,9.10.

Masalliqlar me'ori: Yangi karam 880g, smetana 200g.

Chiqishi: 1000 g.

Birlamchi ishlov berilgan karam yirikroq bo'laklarga bo'linib, tuzli qaynagan suvda pishirib olib, sovutiladi va somoncha shaklda to'g'raladi.

Tayyorlangan karam likopchaga solinib, ustiga smetana quyiladi.

Sabzi va suzmali salat

Parhez № 2,5,7,9,10.

Masalliqlar me'ori: suzma 500, sabzi 270, shakar 50, smetana 190.
Chiqish: 1000 g.

Xom sabzini qirg'ichdan o'tkaziladi va ezilgan suzmaga aralashtirilib, shakar, smetana solib aralashtiriladi.

Qaynatilgan qizil lavlagi qaymoq bilan

Parhez № 2,5,7,9,10.

Masalliqlar me'ori: qizil lavlagi 100, smetana 20.
Chiqish: 120 g.

Qizil lovlagini qaynatib pishiriladi va sovutilib qirg'ichdan o'tkaziladi, so'ngra smetana bilan aralashtiriladi.

Jigar pashteti

Parhez № 9.

Masalliqlar me'ori: jigar 1240, piyoz 150, sariyog' 150, sut 60.
Chiqish: 1000 g.

Jigar bo'laklarga bo'linib, to'g'ralgan piyoz bilan ozgina sariyog'da qovuriladi. Pishgandan so'ng go'shtqiymalagichdan ikki marta o'tkaziladi va unga qolgan sariyog', sut, tuz qo'shib aralashtirilib, bir tekis g'ovakli massa xosil bo'lguncha ko'pchitiladi.

15.3. Parhez suyuq taomlar

Kifta – sho'rva

Parhez № 1,2,5,9,10.

Masalliqlar me'ori: go'sht 90, guruch 20, tuxum 10, piyoz 30, sabzi 50, pomidor 46, kartoshka 150, sariyog' 10.
Chiqish: 1000 g.

Qaynab turgan suv yoki go'sht qaynatmasiga to'g'ralgan piyoz, sabzi, pomidor solinib 15-20 daqiqa qaynatiladi. So'ngra to'g'ralgan kartoshka va tayyorlangan kifta solib pishguncha qaynatiladi. Pishishdan 5-10 daqiqa oldin tuz solinadi.

Kifta tayyorlash: yog'siz mol go'shti ikki marta go'shtqiymalagichdan o'tkaziladi, chala pishirilgan guruch bilan aralashtiriladi, tuz solib uzunchoq bodiringsimon shakl beriladi.

Dasturxonga berishda 1 kishiga 2 donadan kifta solinib, ustiga sho'rva quyiladi va sariyog', ko'katlar solib beriladi.

Yovg'on xo'rda

Parhez № 1,2,5,7,10.

Masalliqlar me'ori: guruch 90, piyoz 40, qattiq 100, suv 900.
Chiqish: 1000.

Terib tozalangan guruch yog'siz tovada qovirib olinadi va qaynagan suvga solib qaynatiladi. Unga mayda to'g'ralgan piyoz qo'shib pishguncha qaynatiladi. Pishishdan 5-10 daqiqa oldin tuz solinadi.

Pishgan xo'rda bir oz sovitilib, qattiq qo'shib aralashtiriladi.

15.4. Parhez quyuq taomlar

Perlovkali shovla

Parhez № 5,7,9,10.

Masalliqlar me'ori: go'sht 70, sariyog' 20, piyoz 12, sabzi 30, perlovka yormasi 45 g.
Chiqishi: 250 g.

Go'sht mayda qilib 10-15g og'irlikda to'g'raladi va yog'da qovuriladi, unga to'g'ralgan piyoz somoncha shaklda to'g'ralga n sabzi qo'shib qovurishni davom ettiriladi. So'ngra yormaga nisbatdan 4 barobar ko'p suv solinib qaynatiladi, tuzi rostlanadi. Va terib tozalangan ivitilgan perlovka yormasi solinib qaynatib pishiriladi. Qaynatish jarayonida vaqti-vaqti bilan kovlab turib pishiriladi.

Grechkali palov

Parhez № 5,7,9,10.

Masalliqlar me'ori: go'sht 107, piyoz 12, sabzi 63, sariyog' 20, grechka 50.
Chiqishi: 250.

Katta bo'lakda pishirilgan go'sht 10-15 g og'irlikda to'g'rab yog'da qovuriladi. Unga to'g'ralgan piyoz, somoncha shaklda to'g'ralgan sabzi solib qovuriladi. So'ngra suv grechka yormasiga nisbatdan 2 barobar ko'p miqdorda solinib qaynatiladi, tuzi rostlanadi va 25-30 daqiqa qaynagandan so'ng grechixa yormasi avval yog'siz tovada qovurib olinib so'ngra palov zirvagiga bir tekis solinadi va suvni shimib olguncha qaynatiladi. Suvi shimilgandan so'ng qozon qopqog'i yopilib 25-30 daqiqa dimlanadi. Tayyor palov yaxshilab aralashtirilib dasturxonga beriladi.

Parhez qiyma-kabob

Parhez № 2,5,9.

Masalliqlar me'ori: go'sht 65, piyoz 13, kashnich urug'i 0,1, suv 14, sariyog' 3.
Chiqish: 50 g.

Birlamchi ishlov berilgan yumshoq go'sht ikki marotaba go'shtqiymalagichdan o'tkaziladi, unga mayda chopilgan piyoz, kashnich urug'i yanchilgan xolda, suv, tuz solinib yaxshilab aralashtiriladi.

Tayyorlangan qiymaga sariyog' aralashtirilib sekin-asta pishitiladi va 2-3 soat sovuq joyda marinadlanadi.

Tayyor qiyma 50 g og'irlikda sixlarga kiygizilib, kichik kolbasasimon shakl berilib, tovada oz miqdordagi suvda 15-20 daqiqa dimlab pishiriladi.

Pishgan kabob yuziga mayda to'g'ralgan piyoz qo'yib dasturxonga beriladi.

Befstrogan

Parhez № 1,5.

Masalliqlar me'ori: mol go'shti 164, piyoz 2, sabzi 32, kartoshka pyuresi 150.
Chiqishi: 195/150.

Mol go'shti qaynatib pishiriladi va sovitiladi, so'ngra somoncha shaklida to'g'raladi. Idishga solinib, smetana, qirg'ichdan o'tkazilgan sabzi qo'shib 5-7 daqiqa qaynatiladi.

Dasturxonga berishda likopchaga kartoshka – pyuresi qo'yilib, yoniga befstrogan sardagi bilan qo'yib beriladi.

Go'shtli kotlet

Parhez № 1,2,5.

Masaliqlar me'ori: 120 g mol go'shti, 250 g non, 1 g tuz.
kartoshka pyuresi yoki ilashimli bo'tqa 150 g.
Chiqishi: 100/150 g.

Go'shtdan kotlet massasi tayyorlanib, yumshatilgan sariyog' qo'shib aralashtiriladi va bo'laklarga bo'linib, uchi o'tkirlashgan oval shakli beriladi. So'ngra mantiqasqon patnisiga terilib, bug'da 15-20 daqiqa davomida pishiriladi.

Dasturxonga berishda likopchaga garnir qo'yilib yoniga 2 dona kotlet qo'yib, ustidan eritilgan sariyog' quyib beriladi

BA'ZI MAHSULOTLAR VAZNI VA XAJMINING TAQQOSIY JADVALI
(gramm hisobida)

Maxsulotlar nomi	Stakanda	Bir osh qoshiq	Bir choy qoshiq	Maxsulotlar nomi	Stakanda	Bir osh qoshiq	Bir choy qoshiq
Bug'doy uni	130	30	10	Shakar	170	25	10
Manniy yormasi	160	25	-	Chaqmoq qand	140	-	-
Guruch	180	30	10	Qand upasi	140	25	10
No'xot	150	-	-	Asal choy	250	40	15
Mosh	160	-	-	Qaxva (to'yilgani)	-	10	3
Grechka yormasi	165	-	-	Kakao	-	20	7
				Kristalsimon	-	25	9
Sut	200	20	5	limon kislotasi	-	25	8
Qaymoq	210	25	10	Osh sadasi	-	28	12
Qattiq	215	-	-	Sirka	-	15	5
Sariyog'	200	20	5	Tuxum parashogi	80	25	10
Qo'y yog'i (eritilgan)	200	25	10	Quruq sut	100	20	5
Hsimlik yog'i	190	17	5	Yong'oq mag'izi	130	30	
Suv	200	18	5	Magiz	155	25	7
				Jelatin	-	15	5
Tuz	285	30	10	Kraxmal	150	30	10
To'yilmagan murch	-	15	7				
To'yilgan murch	-	10	5	Tuxum oqsili	9 д.		
To'yilgan qalampir	-	10	5	Tuxum sarig'i	10д.		
Kashnich urug'i	-	9	5				
Sirka	200	15	5	O'rtacha 1 dona tuxum			
Tomat-pasta	220	30	10	og'irligi 43 gr.			
Zarchava	-	10	5	Shundan oqsili 23 gr,			
Zira	-	10	5	sarig'i 20 gr.			

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.М.М.Муминова «Пазандачилик сирлари». –Т; «Ўқитувчи», 1995.

2. Н.А.Анифимова «Пазандачилик». –Т; «Ўқитувчи», 1993.

3. «Сборник рецептурблюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». Санкт-Петербург; 2000.

4.А.В.Козлова «Стандартизация, метрология, сертификация в общественном питании». Москва, 2001.

5.Химическая состав пищевых продуктов –М.; «Экономика», 1995.

6.Т.Худойшукуров. «Ўзбек миллий таомлари» –Т.; «Ўзбекистон», 1996.

7. «Ўзбек таомлари» альбом. –Т.; «Меҳнат», «Ўқитувчи»,1996.

8. К.Махмудов «Ўзбек тансиқ таомлари» –Т.; «Меҳнат», 1989.

9. Т.Худойшукоров «Овқатланиш ва саломатлик». –Т.; «Медецина», 1990.

10.Л.Коткин «Балиқдан тайёрланадиган таомлари». –Т.; «Меҳнат», 1992.

11.К.Махмудов «Нон азиз ризқ рўзимиз». –Т.; «Меҳнат», 1990.

12. «Ўзбекистон халқларининг миллий таомдари ва кулинария маҳсулотларнинг тайёрлаш усуллари тўплами». –Т.; «Меҳнат»,1988.

13.И.Богданов «1000 хил роҳатбахш ичмлик». –Т.; «Меҳнат», 1990.

14. «Сборник рецептур блюд, кулинарных изделий народов Узбекистана для диетического питания». –Т.; Из-во имени Ибн-Сины, 1992.

15. Л.В.Павлова, В.А.Смирнова. «Практические занятия по технологии приготовления пищи»

16.Н.В.Коршунов «Организация обслуживания в ресторанах». – М.; «Высшая школа», 1990.

MUNDARIJA

KIRISH 3

I BOB. MAHSULOTLARGA BIRINCHI PAZANDALIK ISHLOVI BERISH 4

1.1. Sabzavotlarga birinchi ishlov berish 4
1.2. Baliqqa ishlov berish 8
1.3. Go'shtga ishlov berish 13
1.4. Kalla-pochchalarga ishlov berish 19
1.5. Parrandalarga ishlov berish 20

II BOB. MAHSULOTLARGA ISSIQLIK ISHLOVI BERISH USULLARI 24

2.1. Issiqlik ishlovi usullari 24
2.2. Mahsulotlarning issiqlik ishlovidan keyingi o'zgarishlari 26

III BOB. SUYUQ TAOMLAR 29

3.1. Suyuq taom turlari 29
3.2. Xushxo'r sho'rvalar tayyorlash 29
3.3. Qaynatma sho'rvalar tayyorlash 32
3.4. Sutli va yaxna sho'rvalar tayyorlash 32
3.5. Suyuq taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar 36

IV BOB. YORMA, DUKKAKLI DON VA MAKARON MAHSULOTIDAN TAYYORLANADIGAN TAOM VA GARNIRLAR 38

4.1. Yormalardan bo'tqalar tayyorlash 38
4.2. Yorma va dukkakli donlardan tayyorlanadigan o'zbek milliy taomlari 43
4.3. Makaron mahsulotidan tayyorlangan taomlar 45
4.4. Yorma, dukkaklilar va makaron mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar sifatiga talablar 46

V BOB. SABZAVOTLARDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR 48

5.1. Qaynatib pishiriladigan sabzavotli taomlar 48
5.2. Dimlab pishiriladigan sabzavotli taomlar 50
5.3. Qovurib tayyorlanadigan sabzavotli taomlar 51
5.4. Yopib pishiriladigan sabzavotli taomlar 53
5.5.Sabzavotli taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar 57

VI BOB TUXUMDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR 59

6.1. Tuxumdan tayyorlanadigan taomlar 59
6.2. Tvorogdan tayyorlanadigan taomlar 62
6.3. Tuxum va tvorogdan tayyorlanadigan taomlar sifatiga quyiladigan talablar 65

VII BOB. BALIQDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR 67

7.1. Baliqni qaynatib pishirish 67
7.2. Baliqni qovurib pishirish 68
7.3. Baliqni yopib pishirish 69
7.4 Baliqdan tayyorlanadigan taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar 70

VIII BOB. GO'SHTDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR 72

8.1. Go'shtga issiqlik ishlovi berilganda bo'ladigan o'zgarishlar 72
8.2. Go'shtni qaynatib pishirish 73
8.3. Go'shtni qovurib pishirish 74
8.4. Qovurilgan sof qiymali go'shtli taomlar 79
8.5. Dimlab pishiriladigan go'shtli taomlar 81
8.6. Yopib pishiriladigan go'shtli taomlar 86
8.7. Go'shtli kotlet massasidan tayyorlanadigan taomlar 88
8.8. Kalla-pochalardan tayyorlanadigan taomlar 90
8.9. Go'shtli taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari 92

IX BOB. PARRANDA GO'SHTIDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR 96

9.1. Qaynatib pishirilgan parranda 96
9.2. Parrandani qovurib pishirish 97
9.3. Parrandani dimlab pishirish 99
9.4. Parranda go'shtidan tayyorlanadigan taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari 101

X BOB YAXNA TAOM VA TAMADDILAR 103

10.1. Sabzavotlardan tayyorlanadigan salatlar va vinegretlar 103
10.2. Go'shtdan tayyorlanadigan salatlar 107
10.3. Baliqdan tayyorlananadigan salatlar 109
10.4. Buterbrodlar 111
10.5. Yaxna taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari 112

XI BOB. SHIRIN TAOMLAR 114

11.1. Yangi ho'l mevalar 114
11.2. Kampotlar 115
11.3 Jeleli shirin taomlar 116

11.4. Issiq shirin taomlar 119
11.5. O'zbek milliy shirin taomlari 120
11.6. Shirin taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari 123

XII BOB. ISSIQ VA YAXNA ICHIMLIKLAR 126

12.1. Choy 126
12.2. Qahva, kakao 127
12.3. Yaxna ichimliklar 129
12.4. Issiq va yaxna ichimliklar sifatiga qo'yiladigan talablar 131

XIII-BOB. HAMIR MAHSULOTLARI VA TAOMLARI 132

13.1. Xamir tayorlashda xom-ashyoga ishlov berish 132
13.2. Hamir turlari 134
13.3. Hamirturush yordamida oshirilgan hamirlar 134
13.4. O'zbek milliy nonlari 135
13.5 Mo'rt hamirdan tayyorlanadigan mahsulotlar 138
13.6. Varaqi hamir 140
13.7. Biskvit hamiri 145
13.8. Qaynoq suvda qorilgan qaynatma hamir 147
13.9. Hamir maqsulotlari sifatiga qo'yiladigan talablar va saqlash muddatlari 148

XIV-BOB. O'ZBEK MILLIY HAMIR MAHSULOTLARI VA TAOMLARI 150

14.1.O'zbek milliy hamir mahsulotlari va taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar 156

XV BOB. PARHEZ TAOMLAR 158

15.1. Parhez dasturxonlarining tavsifi 158
15.2. Parhez yaxna taomlar 159
15.3. Parhez suyuq taomlar 160
15.4. Parhez quyuq taomlar 161

ILOVA 163

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR 164

MUNDARIJA 165

MUQADDAS MO'MINOVA

OVQAT TAYYORLASH JARAYONI

O'QUV QO'LLANMA

Nashr uchun mas'ul:

O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi
Adabiyot jamg'armasi direktori
Qurbonmurod JUMAYEV
Muharrir:
A.AXMETOVA
Musavvir;
Akbarali MAMASOLIEV
Texnik muharrir va korrektor:
Nodir ORTIQOV
Dilobar XURRAMOVA

Terishga berildi 04.08.2006 y. Bosishga ruxsat etildi 20.09.2006 y. Qog'oz formati 60x84 $^{1}/_{16}$. Ofset bosma usulida bosildi. Hajmi 10.5 bosma toboq. Nusxasi 1000.
Buyurtma № 55

O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 700000, Toshkent, J-Nehru ko'chasi, 1-uy.

«AVTO-NASHR» sho'ba korxonasi bosmaxonasida chop qilindi.
700005, Toshkent shahri, 8-mart ko'chasi, 57-uy.