AVRDC
The World Vegetable Center

CENTRAL ASIAN AND CAUCASUSIAN RECIPES WITH NEW VEGETABLES

МАРКАЗИЙ ОСИЁ ВА КАВКАЗ МАМЛАКАТЛАРИДА ЯНГИ САБЗАВОТЛАРДАН ТАОМЛАР

РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД С НОВЫМИ ОВОЩАМИ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ И КАВКАЗЕ

CENTRAL ASIAN AND CAUCASUSIAN RECIPES WITH NEW VEGETABLES

МАРКАЗИЙ ОСИЁ ВА КАВКАЗ МАМЛАКАТЛАРИДА ЯНГИ САБЗАВОТЛАРДАН ТАОМЛАР

РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД С НОВЫМИ ОВОЩАМИ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ И КАВКАЗЕ

2016

ББК – 80.10(5Узб)4 М55
ISBN – 9789943381926

УДК – 130.8.(14+5)2

Authors: Mavlyanova R. F.[1], Yang R-Y.[1], Khusamitdinov R. R.[2], Nesterenko V. P.[2] and Umarov A. Kh.[3]

Муаллифлар/Авторы: Мавлянова Р.Ф.[1], Янг Р-Ю.[1], Хусамитдинов Р.Р.[2], Нестеренко В.И.[2], Умаров А.Х.[3]

World Vegetable Center[1], Ministry of Health Protection of Uzbekistan[2], Chiefs Association of Uzbekistan[3]

Жаҳон Сабзавотчилик Маркази[1], Ўзбекистон Соғликни сақлаш вазирлиги[2], Ўзбекистон Ошпазлар уюшмаси[3]

Всемирный Центр Овощеводства[1], Министерство здравоохранения Узбекистана[2], Ассоциация поваров Узбекистана[3]

This issue presents recipes highlighting the vegetables which are not traditionally used in Central Asia and South Caucasus. About 60 recipes were included in this publication, however, more than 100 various dishes can be prepared. We wish to introduce you the diverse, beautiful and nutritious vegetables which were commonly used in the other parts of world. The recipes were homemade and are designed to diversify diet and enhance human health.

Рисолада Марказий Осиё ва Жанубий Кавказда етиштирилаётган тўйимли янги сабзавот экинлар билан таёрланган таомларнинг рецептлари келтирилган. Одатда инсон озиқа рациони хилма-хиллиги ва саломатлигини мустахкамлаш учун 100 дан ортиқ турли-туман таомлар таёрлаш мумкин.

В брошюре представлены рецепты блюд с питательными новыми овощами, которые выращивают в Центральной Азии и Южном Кавказе. На практике можно приготовить боле 100 различных блюд для разнообразия рациона питания и укрепления здоровья человека.

Recipes elaborators: Mavlyanova R. F., Yang R-Y., Khusamitdinov R. R., Nesterenko V. I., Ismailova T. R., Kalimulina T. M., Abdullaev F. Kh., Kim V. V., Maksudova D. R., Martirosyan G. S., Kakabadze N. I., Mamedova Kh. Kh., Kiseleva N. A.

Таом тузувчилар: Мавлянова Р. Ф., Янг Р-Ю., Хусамитдинов Р. Р., Нестеренко В. И., Исмаилова Т. Р., Калимулина Т. М., Абдуллаев Ф. Х., Ким В. В., Максудова Д. Р., Мартиросян Г. С., Какабадзе Н. И., Мамедова Х. Х., Киселева Н. А.

Составители рецептов: Мавлянова Р. Ф., Янг Р-Ю., Хусамитдинов Р. Р., Нестеренко В. И., Исмаилова Т. Р., Калимулина Т. М., Абдуллаев Ф. Х., Ким В. В., Максудова Д. Р., Мартиросян Г. С., Какабадзе Н. И., Мамедова Х. Х., Киселева Н. А.

Citation: Mavlyanova R. F., Yang R-Y., Khusamitdinov R. R., Nesterenko V. P., and Umarov A. Kh. Central Asian and the Caucasusian recipes with new vegetables (2016). Ravza Mavlyanova and Ray-Yu Yang (eds.). Publishing Agency "Navruz", Tashkent, Uzbekistan, 68 p.

Ҳавола: Мавлянова Р. Ф., Янг Р-Ю., Хусамитдинов Р. Р., Нестеренко В. И., Умаров А. Х.. Марказий Осиё ва Кавказ мамлакатларида янги сабзавотлардан таомлар.- 2016.- Р. Ф. Мавлянова ва Р-Ю. Янг таҳрири остида. - "Навруз" нашриёти.- Тошкент, Ўзбекистон, 68 б.

Ссылка: Мавлянова Р. Ф., Янг Р-Ю., Хусамитдинов Р. Р., Нестеренко В. И., Умаров А. Х. Рецептуры блюд с новыми овощами в Центральной Азии и Кавказе.- 2016. - Ред. Мавлянова Р. Ф. и Янг Р-Ю. - Изд-во "Навруз ". - Ташкент, Узбекистан, 68 с.

Сабзавотбоп соя билан таомлар

Dishes with vegetable soybean

Блюда с овощной соей

VEGETABLE SOYBEAN | САБЗАВОТБОП СОЯ
СОЯ ОВОЩНАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	206.87 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	8.01 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	12.56 g /г
Calcium / кальций	140.12 mg /мг
Phosphorus / фосфор	137.72 mg /мг
Iron / темир / железо	30.53 mg /мг
Vitamin A / витамин A	76.61 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	1.07 mg /мг
Vitamin C / витамин C	44.52 mg /мг
Potassium / калий	896.8 mg /мг
Iodine / йод	5.49 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	114.62 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.06 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	1.23 µg /мкг

Fresh salad with vegetable soybeans

Servings - 2
Preparation time: 15 min.

Ingredients:
boiled green soybeans – 100 g,
onions – 50 g,
tomatoes – 100 g,
cucumbers –100 g,
vegetable oil – 20 g,
salt, pepper and herbs.

Cook green soybeans for 15 min. in salted water, then drain and rinse with cold water to delate the skin. Chop onions, cucumbers and tomatoes, then mix them with the boiled soybeans, and chopped herbs. Add salt and pepper for taste.

Сабзавотбоп сояли салат

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 15 дақиқа.

Таркиби:
Соянинг қайнатиб олинган кўк дуккаклари – 100 г,
пиёз – 50 г,
помидор – 100 г,
бодринг – 100 г,
ёғ – 20 г,
туз, қалампир ва кўкатлар.

Кўк дуккаклар тузли сувда 15 дақиқа давомида қайнатилади ва суви тўкиб ташланади, сўнг совуқ сувда чайилади, қобиғидан тозаланади. Тўғралган пиёз, бодринг ва помидор, сўнг қайнатиб олинган соянинг кўк дуккаклари ва майда тўғралган кўкат билан аралаштирилади, таъмга кўра туз ва қалампир қўшилади.

Свежий салат с овощной соей

Порции - 2
Время приготовления: 15 мин.

Ингредиенты:
отваренные зеленые бобы сои – 100 г,
лук – 50 г,
помидор – 100 г,
огурец – 100 г,
масло – 20 г,
соль, перец и зелень.

Зеленые бобы сои варить 15 мин. в подсоленной воде, слить воду и затем ополоснуть холодной водой, очистить кожицу. Нарезать лук, огурец и помидор, затем перемешать с отваренными бобами сои и мелко нарезанной зеленью, добавить соль и перец по вкусу.

VEGETABLE SOYBEAN | САБЗАВОТБОП СОЯ СОЯ ОВОЩНАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	772.47 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	0.82 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	118.79 g /г
Calcium / кальций	986 mg /мг
Phosphorus / фосфор	2474.5 mg /мг
Iron / темир / железо	55.5 mg /мг
Vitamin A / витамин А	53.55 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.2 mg /мг
Vitamin C / витамин С	30 mg /мг
Potassium / калий	6367 mg /мг
Vitamin B9 / витамин В9	1324.15 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин В6	1.325 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.08 µg /мкг

Salad «Heracles strength»

Servings - 2
Preparation time: 15 min.

Ingredients:
soybean sprouts – 700 g,
onions – 70 g,
soybean oil – 50 g,
soy sauce – 10 g,
sugar – 20 g,
salt, pepper and herbs.

Cook soy sprouts in boiling water for 2 min., then drain the water, add the fried onions, soy sauce, sugar, salt and pepper for taste. Garnish with dill and parsley.

«Геракл кучи» салати

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 15 дақиқа.

Таркиби:
соя ўсимталари – 700 г,
пиёз – 70 г,
соя мойи – 50 г,
соя соуси – 10 г,
шакар – 20 г,
қалампир ва кўкатлар.

Соя ўсимталарини қайнаган сувда 2 дақиқа давомида қайнатилади, сўнг суви тўкиб ташланади, ёғда қовуриб олинган пиёз қўшилади, соя соуси, шакар, туз ва қалампир таъмга қараб қўшилади. Укроп ва петрушка билан безатилади.

Салат «Сила Геракла»

Порции - 2
Время приготовления: 15 мин.

Ингредиенты:
проростки сои – 700 г,
лук – 70 г,
соевое масло – 50 г,
соевый соус – 10 г,
сахар – 20 г,
соль, перец и зелень.

Проростки сои варить в кипящей воде 2 мин., затем слить воду, добавить обжаренный в масле лук, соевый соус, сахар, соль и перец по вкусу. Украсить укропом и петрушкой.

VEGETABLE SOYBEAN | САБЗАВОТБОП СОЯ СОЯ ОВОЩНАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	257.01 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	13.6 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	14.195 g /г
Calcium / кальций	212.76 mg /мг
Phosphorus / фосфор	208.84 mg /мг
Iron / темир / железо	3.97 mg /мг
Vitamin A / витамин A	76.61 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	1.07 mg /мг
Vitamin C / витамин C	45.02 mg /мг
Potassium / калий	1382.47 mg /мг
Iodine / йод	8.1 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	205.85 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.1 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	1.87 µg /мкг

Salad with vegetable soybeans

Servings - 2
Preparation time: 15 min.

Ingredients:
soybean sprouts – 200 g,
onions – 50 g,
tomatoes – 50 g,
vegetable oil – 20 g,
salt, pepper and herbs.

Fry sliced onions and tomatoes with oil, then mix it with boiled soybeans and chopped herbs, then add salt and pepper for taste. Use as a garnish for pasta, noodles and rice.

Сабзавотбоп сояли салат

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 15 дақиқа.

Таркиби:
Соянинг қайнатиб олинган кўк дуккаклари – 200 г,
пиёз – 50 г,
помидор – 50 г,
ёғ – 20 г,
қалампир ва кўкатлар.

Тўғралган пиёз ва помидорни ёғда қовуриб олинади, сўнг қайнатиб олинган соянинг кўк дуккаклари ва майда тўғралган кўкат билан аралаштирилади, туз ва қалампир таъмга қараб қўшилади. Ундан макарон, угра ва гуруч учун гарнир сифатида фойдаланиш мумкин.

Салат с овощной соей

Порции - 2
Время приготовления: 15 мин.

Ингредиенты:
отваренные зеленые бобы сои – 200 г,
лук – 50 г,
помидор – 50 г,
масло – 20 г,
соль, перец и зелень.

Нарезанный лук и помидор обжарить в масле, затем перемешать с отваренными бобами сои и мелко нарезанной зеленью, добавить соль и перец по вкусу. Его можно использовать в качестве гарнира для макарон, лапши и риса.

VEGETABLE SOYBEAN | САБЗАВОТБОП СОЯ СОЯ ОВОЩНАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	252.22 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	11.3 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	37.75 g /г
Calcium / кальций	182.3 mg /мг
Phosphorus / фосфор	220.71 mg /мг
Iron / темир / железо	4.41 mg /мг
Vitamin A / витамин А	1008.7 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	1.35 mg /мг
Vitamin C / витамин С	66.97 mg /мг
Potassium / калий	1502.77 mg /мг
Iodine / йод	12.47 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин В9	191.51 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин В6	0.43 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	2.56 µg /мкг

Vinaigrette with soybeans

Servings - 4
Preparation time 20 min.

Ingredients:
beets – 300 g,
carrots – 200 g,
potatoes – 300 g,
sauerkraut – 300 g,
brined cucumbers – 100 g,
boiled green soybeans – 200 g,
onions – 70 g,
vegetable oil – 20 g,
salt.

Cut the cooked carrots, potatoes, beets and brined cucumbers into cubes and cut onions into semi-circles. Add green soybeans, sauerkraut, vegetable oil, salt for taste and mix the ingredients well.

Сояли винегрет

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти 20 дақиқа.

Таркиби:
лавлаги – 300 г,
сабзи – 200 г,
картошка – 300 г,
тузланган карам – 300 г,
тузланган бодринг – 100 г,
қайнатиб олинган соянинг кўк дуккаклари – 200 г,
пиёз – 70 г,
ёғ – 20 г,
туз.

Қайнатиб олинган сабзи, картошка, лавлаги ва маринадланган бодрингни – кубик шаклда, пиёзни эса ярим ҳалқа шаклида тўғралади. Соянинг кўк дуккаклари, тузланган карам, ёғ ва таъмга қараб туз солинади ва аралаштирилади.

Винегрет с соевыми бобами

Порции - 4
Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты:
свекла – 300 г,
морковь – 200 г,
картофель – 300 г,
капуста квашеная – 300 г,
огурец соленый – 100 г,
отваренные зеленые бобы сои – 200 г,
лук – 70 г,
масло – 20 г,
соль.

Нарезать отваренную морковь, картофель, свеклу и маринованные огурцы – кубиками, а лук – полукольцами. Добавить зеленые бобы сои, квашенную капусту, масло, соль по вкусу и перемешать.

VEGETABLE SOYBEAN | САБЗАВОТБОП СОЯ
СОЯ ОВОЩНАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	629.12 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	30.5 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	35.56 g /г
Calcium / кальций	241.99 mg /мг
Phosphorus / фосфор	464.6 mg /мг
Iron / темир / железо	7.67 mg /мг
Vitamin A / витамин А	260.14 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.62 mg /мг
Vitamin C / витамин С	49.27 mg /мг
Potassium / калий	2034.19 mg /мг
Iodine / йод	16.15 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	5.38 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	151.68 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.44 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	4.38 µg /мкг

Olivier with soybeans

Servings - 4
Preparation time: 15 min.

Ingredients:
sausage – 250 g,
potatoes – 400 g,
carrots – 50 g,
boiled eggs – 4 pcs,
onions – 150 g,
brined cucumbers – 300 g,
boiled green soybeans – 300 g,
mayonnaise – 100 g,
salt, pepper.

Cut sausage, potatoes, carrots, eggs, cucumbers and onions into cubes. Add green soybeans, mayonnaise, salt and pepper for taste and mix the ingredients well.

Сабзавотбоп сояли оливье

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 15 дақиқа.

Таркиби:
колбаса – 250 г,
картошка – 400 г,
сабзи – 50 г,
қайнатилган тухум – 4 дн,
пиёз – 150 г,
маринадланган бодринг – 300 г,
қайнатилган соянинг дуккаклари – 300 г,
майонез – 100 г,
туз, қалампир.

Колбаса, картошка, сабзи, тухум, бодринг ва пиёз кубик шаклида тўғралади. Соянинг кўк дуккаклари, майонез, туз, калампир таъмга қараб солинади ва аралаштирилади.

Оливье с соевыми бобами

Порции - 4
Время приготовления: 15 мин.

Ингредиенты:
колбаса – 250 г,
картофель – 400 г,
морковь – 50 г,
яйца вареные – 4 шт.,
лук – 150 г,
огурцы маринованные – 300 г,
отваренные соевые бобы – 300 г,
майонез – 100 г,
соль, перец.

Колбасу, картофель, морковь, яйца, огурцы и лук нарезать кубиками. Добавить зеленые соевые бобы, майонез, соль, перец по вкусу и перемешать.

VEGETABLE SOYBEAN | САБЗАВОТБОП СОЯ СОЯ ОВОЩНАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	145.25 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	10.6 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	19.38 g /г
Calcium / кальций	226.93 mg /мг
Phosphorus / фосфор	225.6 mg /мг
Iron / темир / железо	4.3 mg /мг
Vitamin A / витамин А	519.74 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	3.18 mg /мг
Vitamin C / витамин С	74.73 mg /мг
Potassium / калий	1426.58 mg /мг
Iodine / йод	9.214 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	0.006 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	177.48 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.236 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	1.596 µg /мкг

Dietary borsch with vegetable soybeans

Servings - 5
Preparation time: 30 min.

Ingredients:
White cabbage – 500 g, beets – 100 g, boiled green soybeans – 300 g, carrots – 150 g, onions – 150 g, garlic – 10 g, tomato paste – 30 g, vegetable oil – 20 g, sour cream – 10 g, salt, pepper, dill.

Finely chop onions and carrots, grate them on a coarse grater, fry them all in butter for 10 min., and then add the tomato paste. Put the shredded beets, cabbage, soybeans, salt and spices in a pot with boiling water and cook it for 10-15 min. Serve the soup with chopped fresh herbs and sour cream.

Сабзавотбоп сояли парҳез боршч

Порцияси - 5
Тайёрлаш вақти: 30 дақиқа.

Таркиби:
оқ бош карам – 500 г, лавлаги – 100 г, қайнатилган соянинг кўк дуккаклари – 300 г, сабзи – 150 г, пиёз – 150 г, саримсоқпиёз – 10 г, томат пастаси – 30 г, ёғ – 20 г, қаймоқ – 10 г, туз, янчилган қора мурч, укроп.

Майда тўғралган пиёз ва йирик қирғичдан ўтказилган сабзи биргаликда ёғда 10 дақиқа давомида қовурилади, сўнг томат пастаси қўшилади. Кострюлда қайнаб турган сувга тўғралган лавлаги, карам, сабзавотбоп соянинг кўк уруғларини, қовурмани, туз ва зираворлар солинади, 10-15 дақиқа давомида қайнатилади. Таом майда тўғралган кўкат ва қаймоқ билан тортилади.

Борщ диетический с овощной соей

Порции - 5
Время приготовления: 30 мин.

Ингредиенты:
белокочанная капуста – 500 г, свекла – 100 г, отваренные зелёные бобы сои – 300 г, морковь – 150 г, лук – 150 г, чеснок – 10 г, томатная паста – 30 г, масло – 20 г, сметана – 10 г, соль, чёрный молотый перец, укроп.

Мелко нарезанный лук и натёртую на крупной тёрке морковь обжарить вместе в масле в течение 10 мин., затем добавить томатную пасту. В кастрюлю с кипящей водой положить шинкованные свеклу, капусту, зеленые семена овощной сои, поджарку, соль, специи и варить 10-15 мин. Подавать с мелко нарезанной зеленью и сметаной.

VEGETABLE SOYBEAN | САБЗАВОТБОП СОЯ СОЯ ОВОЩНАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	407.92 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	11.6 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	25.69 g /г
Calcium / кальций	583.1 mg /мг
Phosphorus / фосфор	197.2 mg /мг
Iron / темир / железо	3.83 mg /мг
Vitamin A / витамин A	8.925 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.45 mg /мг
Vitamin C / витамин C	40.05 mg /мг
Potassium / калий	1480.83 mg /мг
Iodine / йод	10 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	150.9 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.29 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	2.206 µg /мкг

Fried potatoes with soybeans

Servings - 4
Preparation time: 30 min.

Ingredients:
boiled green soybeans – 300 g,
potatoes – 400 g,
onions – 150 g,
vegetable oil – 100 g,
salt, green onions.

Cut the onions into rings and potatoes into wedges. Fry onions and potatoes, add the cooked soybeans and salt. Garnish with herbs.

Сояли қовурма картошка

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 30 дақиқа.

Таркиби:
қайнатилган соянинг кўк дуккаклари – 300 г,
картошка – 400 г,
пиёз – 150 г,
ёғ – 100 г,
туз, кўк пиёз.

Пиёзни ҳалқа шаклида ва картошкани кичик бўлакча шаклида кесилади. Пиёз ва картошка ёғда қовурилади, соянинг қайнатилган дуккаклари қўшилади, туз солинади. Кўкатлар билан безатилади.

Жареная картошка с соей

Порции - 4
Время приготовления: 30 мин.

Ингредиенты:
отваренные зелёные бобы сои – 300 г,
картофель – 400 г,
лук – 150 г,
масло – 100 г,
соль, зеленый лук.

Нарезать лук кольцами и картошку ломтиками. Обжарить в масле лук и картошку, добавить отваренные бобы сои, посолить. Украсить зеленью.

VEGETABLE SOYBEAN | САБЗАВОТБОП СОЯ СОЯ ОВОЩНАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	292.4 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	17.55 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	20.83 g /г
Calcium / кальций	274.9 mg /мг
Phosphorus / фосфор	276.47 mg /мг
Iron / темир / железо	6.83 mg /мг
Vitamin A / витамин А	236.25 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.9 mg /мг
Vitamin C / витамин С	57.11 mg /мг
Potassium / калий	1506.02 mg /мг
Iodine / йод	8.7 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин В9	227.32 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин В6	1.19 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	3.4 µg /мкг

Salad of vegetable soybeans and peanut

Servings - 4
Preparation time: 20 min.

Ingredients:
boiled green soybeans – 500 g,
onions – 50 g,
bell peppers – 50,
carrots – 50 g,
peanuts – 50 g,
garlic – 20 g,
vegetable oil – 20 g,
ketchup – 20 g,
cilantro – 20 g,
salt and pepper.

Grate carrots on a coarse grater. Finley chop cilantro and garlic. Cut the onions and bell peppers and fry them with oil. Add ketchup, peanuts, carrots, pepper and other seasonings for taste.

Сабзавотбоп соя ва ер ёнғоқли салат

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 20 дақиқа.

Таркиби:
қайнатилган соянинг кўк дуккаклари – 500 г,
пиёз – 50 г,
ширин қалампир – 50 г,
сабзи – 50 г,
ер ёнғоқ – 50 г,
саримсоқпиёз – 20 г,
ёғ – 20 г,
кетчуп – 20 г,
кашнич – 20 г,
туз ва қора мурч.

Сабзи йирик қирғичдан ўтказилади. Кашнич барглари ва саримсоқпиёз майда тўғралади. Пиёз ва ширин қалампир тўғралиб, ёғда енгил қовурилади. Кетчуп, ер ёнғоқ, сабзи, қалампир ва таъмга қараб бошқа зираворлар қўшилади.

Салат из овощной сои и арахиса

Порции - 4
Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты:
отваренные зелёные бобы сои – 500 г,
лук – 50 г,
перец сладкий – 50 г,
морковь – 50 г,
арахис – 50 г,
чеснок – 20 г,
масло – 20 г,
кетчуп – 20 г,
кориандр – 20 г,
соль и перец черный.

Морковь натереть на крупной терке. Мелко нарезать листья кориандра и чеснок. Нарезать лук и сладкий перец и слегка обжарить в масле. Добавить кетчуп, арахис, морковь, перец и другие приправы по вкусу.

VEGETABLE SOYBEAN | САБЗАВОТБОП СОЯ СОЯ ОВОЩНАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	344.6 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	26.4 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	21.39 g /г
Calcium / кальций	7.83 mg /мг
Phosphorus / фосфор	542.27 mg /мг
Iron / темир / железо	8.93 mg /мг
Vitamin A / витамин А	0.2 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	9.78 mg /мг
Vitamin C / витамин С	7.5 mg /мг
Potassium / калий	963.87 mg /мг
Iodine / йод	6.15 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин В9	145.65 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин В6	0.711 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	1.675 µg /мкг

Soy purée

Servings - 4
Preparation time: 30 min.

Ingredients:
mature soybean seeds – 300 g,
vegetable oil – 20 g,
lemons – 50 g,
garlic – 10 g,
salt and pepper.

Boil soybean seeds and then grind them in a blender.
Add crushed garlic, vegetable oil and lemon juice. Mix and put in a bowl, garnish with mint on top.

Соя пюреси

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 30 дақиқа.

Таркиби:
соянинг етилган уруғлари – 300 г,
ёғ – 20 г,
лимон – 50 г,
саримсоқпиёз – 10 г,
туз ва қора мурч.

Соянинг уруғлари қайнатиб олинади, сўнг уларни блендерда туйилади.
Эзилган саримсоқпиёз, ёғ ва лимон шарбати қўшилади. Барчаси аралаштирилади ва дастурхонга устига ялпиз билан безатилган ҳолда ликопчаларда тортилади.

Соевое пюре

Порции - 4
Время приготовления: 30 мин.

Ингредиенты:
созревшие семена сои – 300 г,
масло – 20 г,
лимон – 50 г,
чеснок – 10 г,
соль и черный перец.

Отварить семена сои и затем размолоть их в блендере.
Добавить раздавленный чеснок, масло и сок лимона. Все перемешать и положить в тарелку, сверху украсив мятой.

VEGETABLE SOYBEAN | САБЗАВОТБОП СОЯ
СОЯ ОВОЩНАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	178.07 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	6.77 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	11.2 g /г
Calcium / кальций	103.23 mg /мг
Phosphorus / фосфор	108.13 mg /мг
Iron / темир / железо	1.9275 mg /мг
Vitamin A / витамин A	18.51 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.3 mg /мг
Vitamin C / витамин C	19.06 mg /мг
Potassium / калий	635.46 mg /мг
Iodine / йод	4.05 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	109.41 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.05 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.92 µg /мкг

Salad of pomegranate and vegetable soybeans

Servings - 4
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
pomegranate seeds – 200 g,
boiled green soybeans – 200 g,
dill – 2 g,
parsley – 2 g.

Combine pomegranate seeds with boiled green soybeans. Decorate the salad with herbs before serving.

Анор ва сабзавотбоп сояли парҳез салат

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
анор доначалари – 200 г,
қайнатилган соянинг кўк дуккаклари – 200 г,
укроп – 2 г,
петрушка – 2 г.

Қайнатилган соянинг кўк дуккакларига анор доначалари қўшилади ва аралаштирилади. Дастурхонга тортишдан аввал кўкатлар билан безатилади.

Салат из граната и овощной сои диетический

Порции - 4
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
зерна граната – 200 г,
отваренные зеленые бобы сои – 200 г,
укроп – 2 г,
петрушка – 2 г.

К отваренным зеленым бобам сои добавить зерна граната и перемешать. Перед подачей украсить зеленью.

Ер ноки билан таомлар

Dishes with girasol

Блюда с топинамбуром

GIRASOL | ЕР НОКИ | ТОПИНАМБУР

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	1056.68 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	4.32 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	37.67 g /г
Calcium / кальций	30.24 mg /мг
Phosphorus / фосфор	170.48 mg /мг
Iron / темир / железо	7.34 mg /мг
Vitamin A / витамин A	12.96 mg /мг
Beta-carotene / бета-каротин	25.92 mg /мг
Vitamin C / витамин C	8.64 mg /мг
Potassium / калий	96,64 mg /мг
Vitamin B9 / витамин B9	28.08 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.15 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	2.8 µg /мкг

Fried girasol

Servings - 1
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
girasol – 300 g,
vegetable oil – 100 g,
salt.

Peel and cut girasol into slices, small cubes or strips, then dry with a cloth and fry with vegetable oil until golden brown. Garnish with herbs, sliced tomatoes or cucumbers.

Қовурилган топинамбур

Порцияси - 1
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
топинамбур – 300 г,
ёғ – 100 г,
туз.

Топинамбурни тозаланади ва танга, майда кубик ёки сомон шаклдида тўғралади, сўнг салфеткада қуритилади ва ўсимлик мойида қизартириб қовурилади. Кўкатлар ва помидор бўлаклари билан безатилади.

Топинамбур жареный

Порции - 1
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
топинамбур – 300 г,
масло – 100 г,
соль.

Топинамбур очистить и нарезать кружочками, мелкими кубиками или соломкой, затем обсушить салфеткой и жарить на растительном масле до образования румяной корочки. Украсить зеленью, дольками помидора или огурца.

GIRASOL | ЕР НОКИ | ТОПИНАМБУР

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	1025.15 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	31.62 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	31.48 g /г
Calcium / кальций	131.65 mg /мг
Phosphorus / фосфор	1061.45 mg /мг
Iron / темир / железо	15.77 mg /мг
Vitamin A / витамин A	11.04 mg /мг
Vitamin A / витамин A	1990 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	21.6 mg /мг
Potassium / калий	1626.28 mg /мг
Vitamin B12 / витамин B12	2.62 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	23.4 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.15 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	2.4 µg /мкг

Dumplings with girasol

Servings - 4
Preparation time: 50 min.

Ingredients:
For dough:
flour – 900 g, egg – 2 pcs.
For filling:
girasol – 1 kg, flour – 50 g, butter – 30 g, salt.

Knead the dough, form it into a ball and put into the fridge for 20 min. Boil girasol tubers, drain the water, let it cool and remove the peel. Then knead and make tubers puree. Add butter and egg yolks to puree, salt it and mix with a small amount of flour. Fry the mixture in butter lightly. Roll out the dough into circles or squares, put the blind in the middle of the stuffing and glue the edges of the dough. Cook dumplings in boiling salted water for 8-10 min. until it is prepared.

Топинамбурли чучвара

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 50 дақиқа.

Таркиби:
Хамирига:
ун – 900 г, тухум – 2 дона.
Қиймасига:
топинамбур – 1 кг, ун – 50 г, сарёғ – 30 г, туз.

Қаттиқ хамир қорилади, шар шаклида юмалоқланади ва совутгичга 20 дақиқага қўйилади. Топинамбур туганаклари сувда қайнатилади, суви тўкиб ташланади, бир оз совутилади ва қобиғидан тозаланади. Дарҳол эзилади ва пюре қилинади. Пюрега сарёғ ва тухум солинади, туз солинади ва озгина ун солиб яхшилаб аралаштирилади. Қоришма сарёғда енгил қовурилади. Хамир айлана ёки квадрат шаклдида ёйилади, ўртасига қийма солинади ва четлари ёпиштириб чиқилади. Чучваралар қайнаб турган тузли сувда 8-10 дақиқа давомида тайёр бўлгунга қадар пиширилади.

Пельмени с топинамбуром

Порции - 4
Время приготовления: 50 мин.

Ингредиенты:
Для теста:
мука – 900 г, яйцо – 2 шт.
Для начинки:
топинамбур – 1 кг, мука – 50 г, сливочное масло – 30 г, соль.

Замесить крутое тесто, скатать его в шар и положить в холодильник на 20 мин. Отварить клубни топинамбура, слить воду, дать немного остыть и снять кожицу. Сразу нужно размять и сделать пюре. В пюре добавить сливочное масло и желтки яиц, посолить и тщательно перемешать с небольшим количеством муки. Слегка обжарить эту смесь на сливочном масле. Раскатать тесто на кружочки или квадратики, на середину положить начинку и слепить края. Пельмени варить в кипящей подсоленной воде 8-10 мин. до готовности.

GIRASOL | ЕР НОКИ | ТОПИНАМБУР

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	347.3 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	7.37 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	68.07 g /г
Calcium / кальций	109.09 mg /мг
Phosphorus / фосфор	155.72 mg /мг
Iron / темир / железо	5.58 mg /мг
Vitamin A / витамин A	50.24 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	5.71 mg /мг
Vitamin C / витамин C	33.19 mg /мг
Potassium / калий	583.11 mg /мг
Iodine / йод	2.31 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	48.03 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.4 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	3.43 µg /мкг

Girasol salad with radishes and cucumbers

Servings - 3
Preparation time: 20 min.

Ingredients:
radishes – 200 g,
cucumbers – 150 g,
girasol – 150 g,
green onions – 50 g,
dill – 30 g,
cilantro – 30 g,
vegetable oil – 20 g.

Cut girasol, radishes and cucumbers into small cubes. Chop green onions, dill and coriander. Mix all ingredients together with vegetable oil.

Топинамбур, редиска ва бодрингли салат

Порцияси - 3
Тайёрлаш вақти: 20 дақиқа.

Таркиби:
редиска – 200 г,
бодринг – 150 г,
топинамбур – 150 г,
кўк пиёз – 50 г,
укроп – 30 г,
кашнич – 30 г,
ёғ – 20 г.

Топинамбур, редиска ва бодринг майда кубик шаклдида, кўк пиёз, укроп ва кашнич майда тўғралади. Барча масалиқлар аралаштирилиб, ўсимлик мойи қўшилади.

Салат из топинамбура, редиса и огурцов

Порции - 3
Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты:
редис – 200 г,
огурцы – 150 г,
топинамбур – 150 г,
зеленый лук – 50 г,
укроп – 30 г,
кориандр – 30 г,
масло – 20 г.

Топинамбур, редис и огурцы нарезать мелкими кубиками, нашинковать зеленый лук, укроп и кориандр. Все продукты смешать и заправить растительным маслом.

GIRASOL | ЕР НОКИ | ТОПИНАМБУР

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	124.57 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	2.74 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	15.56 g /г
Calcium / кальций	98.72 mg /мг
Phosphorus / фосфор	126.1 mg /мг
Iron / темир / железо	3.25 mg /мг
Vitamin A / витамин A	552.21 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	8.6 mg /мг
Vitamin C / витамин C	51.25 mg /мг
Potassium / калий	716.85 mg /мг
Iodine / йод	3.73 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	42.6 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.14 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	1.02 µg /мкг

Dietary salad of artichoke, cabbage and carrots

Servings - 3
Preparation time: 20 min.

Ingredients:
girasol – 200 g,
cabbage – 300 g,
carrots – 100 g,
vegetable oil – 20 g.

Chop girasol, cabbage and carrots into sticks. Mix, then add salt and vegetable oil.

Топинамбур, карам ва сабзили парҳез салат

Порцияси - 3
Тайёрлаш вақти: 20 дақиқа.

Таркиби:
топинамбур – 200 г,
карам – 300 г,
сабзи – 100 г,
ёғ – 20 г.

Топинамбур, карам ва сабзи сомон шаклида тўғралади. Барча масалиқлар аралаштирилади, ўсимлик мойи қўшилади.

Салат диетический из топинамбура, капусты и моркови

Порции - 3
Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты:
топинамбур – 200 г,
капуста – 300 г,
морковь – 100 г,
масло – 20 г.

Топинамбур, капусту и морковь нашинковать соломкой. Все продукты смешать, посолить и заправить растительным маслом.

GIRASOL | ЕР НОКИ | ТОПИНАМБУР

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	395.95 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	12.25 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	33.77 g /г
Calcium / кальций	62.31 mg /мг
Phosphorus / фосфор	443.25 mg /мг
Iron / темир / железо	9.22 mg /мг
Vitamin A / витамин А	10.8 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	21.6 mg /мг
Vitamin C / витамин С	9.3 mg /мг
Potassium / калий	1094.95 mg /мг
Iodine / йод	0.2 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин В9	54.89 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин В6	0.17 µg /мкг
Vitamin PP / витамин РР	2.93 µg /мкг

Patties with girasol
Belyashi with girasol

Servings - 4
Preparation time: 60 min.

Ingredients:
flour – 300 g,
yeast – 20 g,
girasol – 1 kg,
onions – 100 g,
salt.

Patties with girasol.
Prepare yeast dough. Grate tubers of girasol on a coarse grater; fry it lightly with onions and vegetable oil, and add salt for taste. Wrap stuffing in dough and bake in the oven.

Belyashi with girasol.
Technology of preparation is similar to the above. Belyashi need to fry with vegetable oil.

Топинамбурли сомса
Топинамбурли беляши

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 60 дақиқа.

Таркиби:
ун – 300 г,
хамиртуруш – 20 г,
топинамбур – 1 кг,
пиёз – 100 г,
туз.

Топинамбурли сомса.
Хамиртурушли хамир тайёрланади. Топинамбур туганаклари йирик қирғичдан ўтказилади, ўсимлик мойида тоғралган пиёз билан енгил қовурилади, таъмга қараб туз солинади. Ушбу қиймани хамирни ўртасига солиб сомса тугилади ва духовкада пиширилади.

Топинамбурли беляши.
Тайёрлаш технологияси юқорида баён этилган таомга ўхшаш. Беляшини ўсимлик мойида қовурилади.

Пирожки с топинамбуром
Беляши с топинамбуром

Порции - 4
Время приготовления: 60 мин.

Ингредиенты:
мука – 300 г,
дрожжи – 20 г,
топинамбур – 1 кг,
лук – 100 г,
соль.

Пирожки с топинамбуром.
Приготовить дрожжевое тесто. Клубни топинамбура натереть на крупной терке, слегка обжарить с луком на растительном масле, посолить по вкусу. Эту начинку завернуть в тесто и запечь в духовке.

Беляши с топинамбуром.
Технология приготовления аналогична вышеописанной. Беляши нужно жарить в растительном масле.

GIRASOL | ЕР НОКИ | ТОПИНАМБУР

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	824.7 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	26.91 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	35.61 g /г
Calcium / кальций	280.88 mg /мг
Phosphorus / фосфор	1018.9 mg /мг
Iron / темир / железо	16.42 mg /мг
Vitamin A / витамин А	4227.48 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	14.71 mg /мг
Vitamin C / витамин С	5.02 mg /мг
Potassium / калий	1232.17 mg /мг
Iodine / йод	14 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	5.65 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	42.59 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.267 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	7.32 µg /мкг

Pie with girasol and spinach

Servings - 2
Preparation time: 60 min.

Ingredients:
For dough:
wheat flour – 100 g, bran – 100 g, girasol flour – 50 g, egg – 2 pcs, yogurt – 200 g, baking soda – 10 g, apple vinegar – 2 g, vegetable oil – 50 g
For filling:
girasol – 1 kg, spinach – 70 g, vegetable oil – 20 g, salt and spices.

Mix baking soda and apple vinegar, quenched in yogurt, add the flour, knead the dough and put it in a cool place. Cut the artichoke into cubes, chop spinach; add salt and pepper, vegetable oil and mix.
Divide dough into two parts. One part of the dough evenly spread out on pan, put the filling and cover it with another part of dough. Put the pan in preheated oven for 30-40 min. until cooked.

Топинамбур ва шпинатли пирог

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 60 дақиқа.

Таркиби.
Хамирига:
бўғдой уни – 100 г, бўғдой кепаги – 100 г, топинамбур уни – 50 г, тухум – 2 дн., қатиқ – 200 г, ичимлик содаси – 10 г, олма сиркаси – 2 г, ўсимлик мойи – 50 г.
Қиймасига:
топинамбур – 300 г, шпинат – 70 г, ўсимлик мойи – 20 г, туз ва зироворлар.

Унга бўғдой кепаги, топинамбур уни, тухум, ичимлик содаси ва олма сиркаси солиб, хамир қорилади ва салқин жойга тиндиришга қўйилади.
Топинамбурни кубик шаклида, шпинатни майда тўғралади, туз ва қалампир, ўсимлик мойи қўшилади ва барчаси аралаштирилади. Хамир икки қисмга бўлинади. Хамирнинг биринчи қисми товага текис ёйилади, қийма солинади, устига хамир билан ёпилади. Аввалдан қиздирилган духовкага 30-40 дақиқага тайёр бўлгунига қадар қўйилади.

Пирог с топинамбуром и шпинатом

Порции - 2
Время приготовления: 60 мин.

Ингредиенты:
Для теста:
мука пшеничная – 100 г, отруби – 100 г, мука топинамбура – 50 г, яйцо – 2 шт., кефир – 200 г, сода пищевая – 10 г, яблочный уксус – 2 г, масло растительное – 50 г.
Для начинки:
топинамбур – 300 г, шпинат – 70 г, масло растительное – 20 г, соль и специи.

В муку добавить соду пищевую и яблочный уксус, погашенные в кефире, замесить тесто и поставить в прохладное место. Нарезать топинамбур кубиками, мелко нарезать шпинат, добавить соль и перец, растительное масло и всё перемешать.
Тесто разделить на две части. Одну часть теста равномерно разложить на сковороде, положить начинку и сверху покрыть тестом. Поместить в предварительно разогретую духовку на 30-40 мин. до готовности.

GIRASOL | ЕР НОКИ | ТОПИНАМБУР

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	741.88 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	38.86 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	67.26 g /г
Calcium / кальций	399.45 mg /мг
Phosphorus / фосфор	641.8 mg /мг
Iron / темир / железо	15.13 mg /мг
Vitamin A / витамин А	1268.92 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	11.84 mg /мг
Vitamin C / витамин С	171.35 mg /мг
Potassium / калий	2656.12 mg /мг
Iodine / йод	7.9 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	3 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	50.31 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	1.305 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	11.595 µg /мкг

Dietary dimlama with girasol

Servings - 1
Preparation time: 90 min.

Ingredients:
meat – 200 g, girasol – 100 g, onions – 50 g, carrots – 50 g, tomatoes – 50 g, potatoes – 150 g, bell peppers – 50 g, garlic – 10 g, butter – 15 g, dill – 15 g, cilantro – 30 g.

Put meat, sliced into 40-50 grams pieces, in a pot, then add sliced potatoes, girasol, carrots and tomatoes, chopped blanched onions and garlic, bell peppers and herbs. Cover with water, add butter and close the lid tightly. Put pot into the oven or cook on a low heat for 60 min. Put dimlama on a plate and garnish with herbs before serving.

Топинамбурли парҳез димлама

Порцияси - 1
Тайёрлаш вақти: 90 дақиқа.

Таркиби:
гўшт – 200 г, топинамбур – 100 г, пиёз – 50 г, сабзи – 50 г, помидор – 50 г, картошка – 150 г, ширин қалампир – 50 г, саримсоқпиёз – 10 г, сариёғ – 15 г, укроп – 15 г, кашнич – 30 г.

Тайёрланган қозонга 40-50 грамли бўлакларга бўлинган гўшт солинади, сўнг майда бўлакчаларга кесилган картошка, топинамбур, сабзи ва помидор, қайноқ сувда чайилган тўғралган пиёз ва саримсоқпиёз, ширин қалампир ва кўкатлар солинади. Сув қўйилиб, сариёғ қўшилади ва қопқоғи зич ёпилади. Қозон духовкага ёки паст оловга 60 дақиқага қўйилади. Дастурхонга тортишдан аввал лаганга солинади ва кўкатлар билан безатилади.

Димлама с топинамбуром диетическая

Порции - 1
Время приготовления: 90 мин.

Ингредиенты:
мясо – 200 г, топинамбур – 100 г, лук – 50 г, морковь – 50 г, помидор – 50 г, картофель – 150 г, перец сладкий – 50 г, чеснок – 10 г, масло сливочное – 15 г, укроп – 15 г, кинза – 30 г.

В подготовленный казан уложить мясо, нарезанное кусочками по 40-50 г, потом нарезанные дольками картофель, топинамбур, морковь и помидор, нарезанный бланшированный лук и чеснок, перец сладкий и зелень. Залить водой, добавить сливочное масло и плотно закрыть крышкой. Казан поставить в жарочный шкаф или на слабый огонь на 60 мин. Перед подачей к столу димламу положить в ляган и украсить зеленью.

GIRASOL | ЕР НОКИ | ТОПИНАМБУР

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	806.85 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	22.64 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	85.36 g /г
Calcium / кальций	42.15 mg /мг
Phosphorus / фосфор	303.81 mg /мг
Iron / темир / железо	6.14 mg /мг
Vitamin A / витамин A	1203.24 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	3.36 mg /мг
Vitamin C / витамин C	8.52 mg /мг
Potassium / калий	850.39 mg /мг
Iodine / йод	4.38 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	1.5 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	46.08 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.89 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	8.33 µg /мкг

Dietary pilaf with girasol and quince

Servings - 2
Preparation time: 120 min.

Ingredients:
meat – 200 g,
rice – 200 g,
onions – 50 g,
carrots – 150 g,
girasol – 50 g,
quince – 50 g,
vegetable oil – 60 g.

Soak rice in water before cooking. Cut half- boiled meat into 50 g chunks and fry them with vegetable oil, then add blanched onions, chopped into semicircles, and continue frying. Then put julienne carrots and mix. Add salt, spices, quince without seeds and sliced girasol. Cover with water (in proportion of water and rice (1: 1) and simmer for 25-30 min. After that put the flat layer of rice inside the pot,

Топинамбур ва беҳили парҳез ош

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 120 дақиқа.

Таркиби:
гўшт – 200 г,
гуруч – 200 г,
пиёз – 50 г,
сабзи – 150 г,
топинамбур – 50 г,
беҳи – 50 г,
ўсимлик мойи – 60 г.

Таом тайёрлашдан аввал гуруч сувда ивитилади. Ярим қайнатиб пиширилган гўшт 50 грамли бўлакларга кесилади, ўсимлик мойида енгил қовурилади, сўнг ярим ҳалқа шаклда тўғралган қайноқ сувда чайилган пиёз солинади, қовуришни давом эттирилади.
Кейин сомон шаклида тўғралган сабзи солинади ва барчаси аралаштирилади, туз, зироворлар, уруғидан тозаланган беҳи,

Плов с топинамбуром и айвой диетический

Порции - 2
Время приготовления: 120 мин.

Ингредиенты:
мясо – 200 г,
рис – 200 г,
лук – 50 г,
морковь – 150 г,
топинамбур – 50 г,
айва – 50 г,
масло растительное – 60 г.

Перед приготовлением рис замочить в воде. Мясо, полуотварное, нарезанное кусками по 50 г слегка обжарить на растительном масле, потом положить нарезанный полукольцами бланшированный лук и продолжать жарить. Затем положить нарезанную соломкой морковь и все вместе перемешать, добавить соль, специи, айву с удаленным семенным гнездом и топинамбур,

GIRASOL | ЕР НОКИ | ТОПИНАМБУР

and cook without a lid until water has completely evaporated. Then close the lid and cook until done on low heat for 30-40 min. Mix cooked pilaf gently. Put the meat, girasol and quince, sliced into small pieces, on the pilaf before serving. Pilaf serves with radish, daikon and tomatoes and onions salad.

бўлакларга кесилган топинамбур қўшилади.

Сув қўйилади (*сув ва гуручнинг 1:1 нисбатда*) ва 25-30 дақиқа давомида қайнатилади.

Шундан сўнг қозоннинг барча сатҳига бир текисда гуруч солинади ва қопқоғи очиқ ҳолда ҳамма сув тўлиқ пар-ланиб кетгунига қадар қайнатилади.

Сўнг қопқоғи ёпилади ва паст оловда 30-40 дақиқа давомида пишгунига қадар пиширилади. Тайёр бўлган ош эҳтиёткорлик билан аралаштирилади.

Дастурхонга тортишдан аввал ош устига майда бўлакларга тўғралган гўшт, топинамбур ва беҳи солинади.

Ошга редиска, дайкон ёки помидор ва пиёздан тайёрланган салат тортиш мумкин.

нарезанный дольками. Залить водой (*соотношение воды и риса 1:1*) и тушить 25-30 мин.

После этого по всей поверхности котла положить ровным слоем рис и без крышки варить до полного испарения воды.

Потом закрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне в течение 30-40 мин. Готовый плов аккуратно перемешать.

Перед подачей к столу сверху плова положить нарезанное мелкими кусочками мясо, топинамбур и айву, нарезанную дольками.

К плову можно подавать редьку, дайкон или салат из помидоров с луком.

Жандуқ билан таомлар

Dishes with yard long-beans

Блюда со спаржевой фасолью

YARD LONG-BEANS | ЖАНДУК
ФАСОЛЬ СПАРЖЕВАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	82.64 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	1.78 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	10.54 g /г
Calcium / кальций	75.52 mg /мг
Phosphorus / фосфор	82.67 mg /мг
Iron / темир / железо	1.36 mg /мг
Vitamin A / витамин A	338.84 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	1.76 mg /мг
Vitamin C / витамин C	32.84 mg /мг
Potassium / калий	487.96 mg /мг
Iodine / йод	2.24 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	72.32 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.09 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.36 µg /мкг

Salad of yardlong beans, beets, cabbage and carrots

Servings - 5
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
beets – 200 g,
cabbage – 300 g,
carrots – 100 g,
yardlong beans – 100 g,
onions – 100 g,
vegetable oil – 20 g,
salt.

Cut boiled beets, carrots and pods of yardlong beans into cubes, then chop the cabbage and onions.
Mix all ingredients together, salt and fill with vegetable oil.

Жандуқ, лавлаги, карам ва сабзили салат

Порцияси - 5
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
лавлаги – 200 г,
каарам – 300 г,
сабзи – 100 г,
ловия дуккаклари – 100 г,
пиёз – 100 г,
ёғ – 20 г,
туз.

Қайнатиб пиширилган лавлаги, сабзи ва ловия дуккакларини кубик шаклида тўғралади, карам ва пиёз майда тўғралади.
Барча масалиқлар аралашитирлади, туз ва ўсимлик мойи солиб тортилади.

Салат из жандука, свеклы, капусты и моркови

Порции - 5
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
свекла – 200 г,
капуста – 300 г,
морковь – 100 г,
стручки фасоли – 100 г,
лук – 100 г,
масло – 20 г,
соль.

Отварную свеклу, морковь и стручки жандука нарезать кубиками, капусту и лук нашинковать.
Все ингредиенты смешать, посолить и заправить растительным маслом.

YARD LONG-BEANS | ЖАНДУК
ФАСОЛЬ СПАРЖЕВАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	141.06 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	10.34 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	9 g /г
Calcium / кальций	33.79 mg /мг
Phosphorus / фосфор	137.65 mg /мг
Iron / темир / железо	2.16 mg /мг
Vitamin A / витамин А	409.54 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.4 mg /мг
Vitamin C / витамин С	10.15 mg /мг
Potassium / калий	486.04 mg /мг
Iodine / йод	1.9 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	0.93 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	16.62 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.29 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	14.3 µg /мкг

Shurpa with yardlong beans

Servings - 4
Preparation time: 90 min.

Ingredients:
meat – 250 g, onions – 100 g, carrots – 100 g, turnips – 100 g, potatoes – 100 g, yardlong beans – 70 g, salt, coriander seeds – 1 g, cumin – 1 g, basil leaves – 2 g.

Cut fatty meat (beef) into large pieces, then put in a saucepan with cold water and wait until it boils. Then remove foam and reduce the heat. Cook the meat on low heat for 1.0-1.5 hours until it is half cooked. Then put chopped onions and sliced carrots in a saucepan. When carrots are almost half cooked, put sliced turnip and potato in a saucepan. In 10 min. before done add sliced pods yardlong beans. Salt the broth slightly, then put the spices (cumin and coriander) and cook the soup until it is ready. Before serving, add finely chopped fresh basil leaves (raihon).

Жандуқли шўрва

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 90 дақиқа.

Таркиби:
гўшт – 250 г, пиёз – 100 г, сабзи – 100 г, шолғом – 100 г, картошка – 100 г, ловия дуккаги – 70 г, туз, кашнич уруғи – 1 г, зира – 1 г, райхон барглари – 2 г.

Ёғли гўшт (*мол гўшти*) ни катта бўлакларга кесилади, кастрюлга совуқ сув қуйилиб ва қайнаб чиқишига олиб борилади. Сўнг пайдо бўлган кўпикларни олиб ташланади ва оловни пасайтирилади. Гўшт паст оловда 1,0-1,5 соат давомида чала пишгунига қадар қайнатилади. Кейин кастрюлга майда тўғралган пиёз ва бўлакларга кесилган сабзи солинади. Сабзи ярим пишганда, кастрюлга бўлакларга кесилган шолғом ва картошка солинади. Тайёр бўлишидан 10 дақиқа аввал тўғралган ловиянинг кўк дуккаклари солинади. Шўрвага туз ва зироворлар (*зира ва кашнич*) солинади ва тайёр бўланига қадар қайнатилади. Дастурхонга тортишдан аввал шўрвага майда тўғралган райхоннинг барра барглари солинади.

Шурпа со спаржевой фасолью

Порции - 4
Время приготовления: 90 мин.

Ингредиенты:
мясо – 250 г, лук – 100 г, морковь – 100 г, репа – 100 г, картофель – 100 г, стручки фасоли – 70 г, соль, семена кориандра – 1 г, зира – 1 г, листья базилика – 2 г.

Жирное мясо (*говядину*) нарезать большими кусками, положить в кастрюлю с холодной водой и довести до кипения. Затем снять образовавшуюся пенку и убавить огонь. Варить мясо на слабом огне 1,0-1,5 часа до полуготовности. Затем положить в кастрюлю мелко нарезанный лук репчатый и нарезанную дольками морковь. Когда морковь сварится наполовину, положить в кастрюлю нарезанную дольками репу и картофель. За 10 мин. до готовности положить нарезанные стручки зеленой фасоли. Бульон слегка подсолить, положить специи (*зиру и кориандр*) и варить суп до готовности. Перед подачей на стол в суп добавить мелко нарезанные свежие листья базилика (*райхона*).

YARD LONG-BEANS | ЖАНДУК
ФАСОЛЬ СПАРЖЕВАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	199.07 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	7.42 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	25.67 g /г
Calcium / кальций	25 mg /мг
Phosphorus / фосфор	57.62 mg /мг
Iron / темир / железо	0.88 mg /мг
Vitamin A / витамин A	289.59 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.29 mg /мг
Vitamin C / витамин C	8.83 mg /мг
Potassium / калий	256.46 mg /мг
Iodine / йод	1.33 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	0.26 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	15.45 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.12 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	1.04 µg /мкг

Lagman with yardlong beans

Servings - 4
Preparation time: 60 min.

Ingredients:
lagman (prepared) – 250 g, meat – 70 g, onions – 70 g, carrots – 70 g, potatoes – 70 g, yardlong beans – 70 g, vegetable oil – 20 g, salt, spices, herbs.

Slice meat into 15-20 gram pieces then fry the meat with oil. Add sliced into half rings onions, diced carrots, and simmer until half done. Then add potatoes and green beans, salt, and spices. Pour a little water and cook until ready. Boil the lagman then put it with dish and pour gravy (vaja) there too.

Кўк ловияли лағмон

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 60 дақиқа.

Таркиби:
тайёр лағмон – 250 г, гўшт – 70 г, пиёз – 70 г, сабзи – 70 г, картошка – 70 г, ловия дуккаклари – 70 г, ёғ – 20 г, туз, зироворлар, кўкатлар.

Гўшт 15-20 грамли бўлакларга кесилиб, ёғда қавурилади, ярим ҳалқа шаклида пиёз, майда кубик шаклида тўғралган сабзи солинади ва ярим тайёр бўлишига қадар қайнатилади. Сўнг картошка ва ловия дуккаклари қўшилади, туз, зироворлар солинади, озгина сув қуйилади ва тайёр бўлгунга қадар қайнатилади. Лағмон пишириб олинади. Идишга жойлаштирилиб, устига қайла (важу) солинади.

Лагман со спаржевой фасолью

Порции - 4
Время приготовления: 60 мин.

Ингредиенты:
лагман готовый – 250 г, мясо – 70 г, лук – 70 г, морковь – 70 г, картофель – 70 г, стручки фасоли – 70 г, масло – 20 г, соль, специи, зелень.

Обжарить в масле мясо, нарезанное на куски по 15 – 20 г, добавить нарезанный полукольцами лук, нарезанную маленькими кубиками морковь и тушить до полуготовности. Затем добавить картошку и стручки фасоли, посолить, добавить специи, налить немного воды и варить до готовности. Отварить лагман. Положить его в посуду и сверху налить подливу (*важу*).

YARD LONG-BEANS | ЖАНДУК
ФАСОЛЬ СПАРЖЕВАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	176.28 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	12.25 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	10.64 g /г
Calcium / кальций	73.55 mg /мг
Phosphorus / фосфор	186.04 mg /мг
Iron / темир / железо	0.99 mg /мг
Vitamin A / витамин А	161.44 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	1.79 mg /мг
Vitamin C / витамин С	46.2 mg /мг
Potassium / калий	487.33 mg /мг
Vitamin B9 / витамин В9	70.8 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин В6	0.06 µg /мкг
Vitamin PP / витамин РР	2.14 µg /мкг

Salad with yardlong beans and fish

Servings - 4
Preparation time: 30 min.

Ingredients:
yardlong beans – 400 g, tomatoes – 200 g, canned fish – 150 g, vegetable oil – 20 g, green onions – 70 g, salt, and pepper.

Boil pods of yardlong beans in salted water and cut into strips. Mash canned fish with a fork. Cut tomatoes into thin slices. Put cooked beans on a plate, put sliced tomatoes and fish, sprinkle it with salt and pepper, finely chopped green onions, pour the oil on top and serve.

Жандуқ ва балиқли салат

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 30 дақиқа.

Таркиби:
ловиянинг кўк дуккаклари – 400 г, помидор – 200 г, балиқ консервалари – 150 г, ёғ – 20 г, кўк пиёз – 70 г, туз, қора мурч.

Ловиянинг кўк дуккакларини тузли сувда қайнатиб пиширилади ва сомонча шаклида тўғралади. Консерваланган балиқни санчиқ билан эзилади. Помидорни инличка бўлакларга кесилади. Ликопчага ловияни жойлаштирилади, устига кесилган помидор ва балиқни қўйилади, туз ва қалампир, ингичка тўралган кўк пиёз сепилади, устига ёғ қуйилади ва дастурхонга тортилади.

Салат с жандуком и рыбой

Порции - 4
Время приготовления: 30 мин.

Ингредиенты:
стручки зеленой фасоли – 400 г, помидор – 200 г, рыбные консервы – 150 г, масло – 20 г, лук зеленый – 70 г, соль, черный перец.

Сварить стручки спаржевой фасоли в солёной воде и нарезать соломкой. Консервированную рыбу размять вилкой. Помидор нарезать тонкими ломтиками. Выложить сваренную фасоль на тарелку, сверху положить нарезанные помидоры и рыбу, посыпать их солью и перцем, тонко нарезанным зелёным луком, сверху полить маслом и подать к столу.

YARD LONG-BEANS | ЖАНДУК
ФАСОЛЬ СПАРЖЕВАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	66.33 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	2.04 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	7.95 g /г
Calcium / кальций	29.59 mg /мг
Phosphorus / фосфор	45.07 mg /мг
Iron / темир / железо	0.61 mg /мг
Vitamin A / витамин A	301.14 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	2.37 mg /мг
Vitamin C / витамин C	54.71 mg /мг
Potassium / калий	363.24 mg /мг
Vitamin B9 / витамин B9	30.56 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.12 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.7 µg /мкг

Salad Achik-chuchuk with yardlong beans

Servings - 4
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
tomatoes – 500 g,
onions – 100 g,
yardlong beans – 50 g,
ground red peppers – 1 g,
dill – 2 g,
parsley – 2 g.

Cut tomatoes into thin slices, onions into semirings, yardlong beans into thin slices. Add ground red peppers, salt and mix. Serve in the salad bowl, decorated with a sprig of potherb at the top.

Жандуқли ачиқ-чучук салати

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
помидор – 500 г,
пиёз – 100 г,
жандуқ – 50 г,
янчилган ширин қалампир – 1 г,
укроп – 2 г,
кашнич – 2 г.

Помидор ингичка айлана шаклида, пиёз – ярим ҳалқа, жандуқ – ингичка айлана шакида тўғралади, янчилган қалампир, туз солинади ва аралаштирилади.
Идишларга тепалик шаклида жайлаштирилади, устига кўкатлар билан безатилган ҳолда даструхонга тортилади.

Салат аччик-чучук с жандуком

Порции - 4
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
помидор – 500 г,
лук – 100 г,
жандук – 50 г,
молотый сладкий перец – 1 г,
укроп – 2 г,
кориандр – 2 г.

Нарезать помидор тонкими кружочками, лук – полукольцами, жандук – тонкими кружочками, добавить красный молотый перец, соль и перемешать.
Подавать к столу уложив горкой в салатницу, сверху украсить веточкой зелени.

YARD LONG-BEANS | ЖАНДУК
ФАСОЛЬ СПАРЖЕВАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	75.89 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	1.27 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	7.12 g /г
Calcium / кальций	41.84 mg /мг
Phosphorus / фосфор	29.55 mg /мг
Iron / темир / железо	0.41 mg /мг
Vitamin A / витамин A	319.3 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.29 mg /мг
Vitamin C / витамин C	31.8 mg /мг
Potassium / калий	202.77 mg /мг
Iodine / йод	1.49 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	16.64 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.08 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.41 µg /мкг

Potatoes salad with yardlong beans

Servings - 4
Preparation time: 40 min.

Ingredients:
onions – 70 g,
carrots – 70 g,
potatoes – 70 g,
yardlong beans – 70 g,
tomatoes – 70 g,
bell peppers – 50 g,
vegetable oil – 20 g,
lettuce leaves – 10 g,
salt.

Boil carrots, potato and green beans then cut it all into small cubes.
Slice the tomatoes, peppers and lettuce. Mix them and add salt and vegetable oil.

Кўк ловия ва картошкали салат

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 40 дақиқа.

Таркиби:
пиёз – 70 г,
сабзи – 70 г,
картошка – 70 г,
ловия дуккаклари – 70 г,
помидор – 70 г,
ширин қалампир – 50 г,
ёғ – 20 г,
салат барглари – 10 г,
туз.

Сабзи, картошка, ловия дуккаклари қайнатиб пиширилади ва барчаси майда кубик шаклида тўғралади.
Помидор, ширин қалампир ва салат барглари тўғралади. Барчаси аралаштирилиб, туз ва ёғ солинади.

Картофельный салат со спаржевой фасолью

Порции - 4
Время приготовления: 40 мин.

Ингредиенты:
лук – 70 г,
морковь – 70 г,
картофель – 70 г,
стручки фасоли – 70 г,
помидор – 70 г,
перец сладкий – 50 г,
масло – 20 г,
листья салата – 10 г,
соль.

Отварить морковь, картошку, стручки фасоли и всё нарезать мелкими кубиками.
Нарезать помидор, перец сладкий и листья салата. Всё перемещать, посолить и добавить масло.

YARD LONG-BEANS | ЖАНДУК
ФАСОЛЬ СПАРЖЕВАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	292.73 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	8.83 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	3.94 g /г
Calcium / кальций	85.43 mg /мг
Phosphorus / фосфор	149.54 mg /мг
Iron / темир / железо	1.69 mg /мг
Vitamin A / витамин A	3972.52 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.01 mg /мг
Vitamin C / витамин C	31.89 mg /мг
Potassium / калий	204.42 mg /мг
Vitamin B12 / витамин B12	5.25 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	24.97 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.122 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.38 µg /мкг

Omelette with yardlong beans

Servings - 1
Preparation time: 25 min.

Ingredients:
egg – 1 pc,
yardlong beans – 30 g,
cauliflower – 50 g,
vegetable oil – 20 g,
salt.

Boil the yardlong beans and cauliflower in salted water. Heat the oil, pour the eggs into the pan, and put evenly cauliflower and yardlong beans then salt. Fry until cooked.

Ловияли омлет

Порцияси - 1
Тайёрлаш вақти: 25 дақиқа.

Таркиби:
тухум – 1 дона,
ловия дуккаклари – 30 г,
рангли карам – 50 г,
ёғ – 20 г,
туз.

Ловия дуккаклари ва рангли карам тузли сувда қайнатиб пиширилади. Ёғни доғлаб, сковордкага тухум чақилади, устига бир текисда рангли карам, ловия дуккаклари ва туз солинади. Тайёр бўлганига қадар қовурилади.

Омлет со спаржевой фасолью

Порции - 1
Время приготовления: 25 мин.

Ингредиенты:
яйцо – 1 шт.,
стручки фасоли – 30 г,
цветная капуста – 50 г,
масло – 20 г,
соль.

Отварить стручки фасоли и цветную капусту в соленой воде. Разогреть масло, вылить яйцо на сковороду, сверху положить равномерно цветную капусту и стручки фасоли и посолить. Поджарить до готовности.

YARD LONG-BEANS | ЖАНДУК
ФАСОЛЬ СПАРЖЕВАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	71.01 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	3.8 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	10.5 g /г
Calcium / кальций	73 mg /мг
Phosphorus / фосфор	82.77 mg /мг
Iron / темир / железо	0.35 mg /мг
Vitamin A / витамин A	43.71 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.56 mg /мг
Vitamin C / витамин C	25.94 mg /мг
Potassium / калий	297.14 mg /мг
Vitamin B9 / витамин B9	66.51 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.095 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.52 µg /мкг

Salad with yardlong beans and nuts

Servings - 6
Preparation time: 20 min.

Ingredients:
yardlong beans – 600 g,
walnuts – 20 g,
garlic – 30 g,
green onions – 70 g,
coriander powder – 5 g,
salt, pepper, vinegar.

Boil the yardlong beans. Crush the garlic and mix it with ground walnuts and coriander.
Add salt, pepper and vinegar for taste and mix.

Ловия ва ёнғоқли салат

Порцияси - 6
Тайёрлаш вақти: 20 дақиқа.

Таркиби:
ловия – 600 г,
ёнғоқ – 20 г,
саримсоқпиёз – 30 г,
кўк пиёз – 70 г,
янчилган кашнич – 5 г,
туз, қора мурч, сирка.

Ловия қайнатиб пиширилади. Саримсоқпиёз туимлади ва уни янчилган ёнғоқ ва кашнич билан аралаштирилади.
Туз, қалампир ва сирка таъмга қараб солинади ва барчаси аралаштирилади.

Салат с фасолью и орехом

Порции - 6
Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты:
фасоль – 600 г,
орех – 20 г,
чеснок – 30 г,
лук зеленый – 70 г,
кориандр молотый – 5 г,
соль, черный перец, уксус.

Отварить фасоль. Растолочь чеснок и перемешать его с молотым орехом и кориандром.
Добавить соль, перец и уксус по вкусу и всё перемешать.

YARD LONG-BEANS | ЖАНДУК
ФАСОЛЬ СПАРЖЕВАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	308.56 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	13.22 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	35.33 g /г
Calcium / кальций	132.26 mg /мг
Phosphorus / фосфор	73.05 mg /мг
Iron / темир / железо	7.52 mg /мг
Vitamin A / витамин A	10.23 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.09 mg /мг
Vitamin C / витамин C	9.7 mg /мг
Potassium / калий	957.34 mg /мг
Iodine / йод	6.01 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	67.52 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.6 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	1.59 µg /мкг

Puree of beans and pumpkin

Servings - 2
Preparation time: 30 min.

Ingredients:
beans – 100 g, pumpkin – 250 g, onions – 40 g, vegetable oil – 20 g, garlic – 20 g, walnuts – 10 g, coriander powder – 5 g, ground red peppers – 5 g, salt.

Boil the beans and pumpkin, make puree of it then mix ingredients well. Fry the onions, add the grated garlic, ground red peppers and coriander powder. Mix all products. Put in a saucepan; add chopped nuts and cook for 5 min. Decorate it with herbs before serving.

Ловия ва қовоқ пюреси

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 30 дақиқа.

Таркиби:
ловия – 100 г, қовоқ – 250 г, пиёз – 40 г, ёғ – 20 г, саримсоқпиёз – 20 г, ёнғоқ – 10 г, янчилган кашнич – 5 г, янчилган қизил қалампир – 5 г, туз.

Ловия ва қовоқ қайнатиб олинади. Улардан пюре тайёрланади. Пиёз қовурилади, эзилган саримсоқпиёз, қизил қалампир ва янчилган кашнич қўшилади. Барча масалиқлар аралаштирилади. Кастрюлга солинади, янчилган ёнғоқ солиниб ва 5 дақиқа давомида қайнатилади. Таом тортилганда кўкатлар билан безатилади.

Пюре из фасоли и тыквы

Порции - 2
Время приготовления: 30 мин.

Ингредиенты:
фасоль – 100 г, тыква – 250 г, лук – 40 г, масло – 20 г, чеснок – 20 г, грецкий орех – 10 г, кориандр молотый – 5 г, перец красный молотый – 5 г, соль.

Отварить фасоль и тыкву. Сделать из них пюре и перемешать. Обжарить лук, добавить протертый чеснок, красный перец и молотый кориандр. Все продукты перемешать. Положить в кастрюлю, добавить молотый орех и варить 5 мин. При подаче украсить зеленью.

YARD LONG-BEANS | ЖАНДУК
ФАСОЛЬ СПАРЖЕВАЯ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	279.04 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	12.6 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	30.86 g /г
Calcium / кальций	92.91 mg /мг
Phosphorus / фосфор	4.2 mg /мг
Iron / темир / железо	7.43 mg /мг
Vitamin A / витамин A	0.08 µg /мкг
Potassium / калий	755.22 mg /мг
Iodine / йод	7.22 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	149.25 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.53 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	1.25 µg /мкг

Beans pate

Servings - 5
Preparation time: 20 min.

Ingredients:
beans red or brown – 300 g,
butter – 70 g,
pepper, salt.

Soak bean seeds in water for 12 hours. Then boil it and pass 2-3 times through a meat grinder.
Add the butter, salt and pepper to taste and mix ingredients well.

Ловия паштети

Порцияси - 5
Тайёрлаш вақти: 20 дақиқа.

Таркиби:
қизил ёки жигарранг ловия – 300 г,
сариёғ – 70 г,
қалампир, туз.

Ловия уруғлари 12 соатга ивитилади. Сўнг уни қайнатиладива 2-3 маротаба гўшт қиймалатгичдан ўтказилади.
Сариёғ, туз ва қалампир таъмга қараб қўшилади ва яхшилаб аралаштирилади

Паштет из фасоли

Порции - 5
Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты:
фасоль красная или коричневая – 300 г,
масло сливочное – 70 г,
перец, соль.

Замочить в воде на 12 часов семена фасоли. Потом её сварить и пропустить 2-3 раза через мясорубку.
Добавить сливочное масло, соль и перец по вкусу и хорошо перемешать.

Дайкон билан таомлар

Dishes with daikon

Блюда с дайконом

DAIKON | ДАЙКОН

***For* 1 *serving* / 1 порция:**

Calories / калориялари / калорийность	58.54 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	1.41 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	5.35 g /г
Calcium / кальций	76.29 mg /мг
Phosphorus / фосфор	39.2 mg /мг
Iron / темир / железо	0.77 mg /мг
Vitamin A / витамин A	47.14 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.16 mg /мг
Vitamin C / витамин C	51.06 mg /мг
Potassium / калий	251.33 mg /мг
Iodine / йод	0.83 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	36.73 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.15 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.33 µg /мкг

Salad of chinese cabbage and daikon

Servings - 5
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
Chinese cabbage – 200 g,
cucumbers – 150 g,
daikon – 200 g,
bell peppers – 60 g,
onions – 50 g,
garlic – 20 g,
parsley – 5 g,
cilantro – 5 g,
lemon – 20 g,
vegetable oil – 20 g,
salt and spices.

Cut chinese cabbage, cucumbers, radish, bell peppers and lemon (with peel) into strips. Add chopped onions, garlic and herbs. Mix all together, add the lemon juice, oil, salt and pepper for taste.

Пекин карами ва дайконли салат

Порцияси - 5
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
пекин карами – 200 г,
бодринг – 150 г,
дайкон – 200 г,
ширин қалампир – 60 г,
пиёз – 50 г,
саримсоқпиёз – 20 г,
петрушка – 5 г,
кашнич – 5 г,
лимон – 20 г,
ёғ – 20 г,
туз ва зироворлар.

Пекин карами, бодринг, дайкон, қизил қалампир ва лимон пўсти сомонча шаклида тўғралади. Майда тўғралган пиёз, саримсоқ-пиёз ва кўкатлар қўшилади. Барчаси аралаштирилади, лимон шарбати, таъбга қараб ёғ, туз ва қора мурч солинади.

Салат из пекинской капусты и дайкона

Порции - 5
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
пекинская капуста – 200 г,
огурцы – 150 г,
дайкон – 200 г,
сладкий перец – 60 г,
лук – 50 г,
чеснок – 20 г,
петрушка – 5 г,
кориандр – 5 г,
лимон – 20 г,
масло – 20 г,
соль и специи.

Пекинскую капусту, огурцы, дайкон, красный перец и лимон с кожурой нарезать соломкой. Добавить мелко нарезанный лук, чеснок и зелень. Все перемешать, добавить сок лимона, масло, соль и черный перец по вкусу.

DAIKON | ДАЙКОН

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	914.3 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	914.3 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	22.94 g /г
Calcium / кальций	215.49 mg /мг
Phosphorus / фосфор	722.5 mg /мг
Iron / темир / железо	9.72 mg /мг
Vitamin A / витамин A	540.45 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	1.38 mg /мг
Vitamin C / витамин C	89.98 mg /мг
Potassium / калий	1457.19 mg /мг
Iodine / йод	10 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	1.5 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	26.59 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.6 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	4.83 µg /мкг

Lagman with daikon

Servings - 2
Preparation time: 60 min.

Ingredients:
meat – 200 g,
flour – 250 g,
onions – 100 g,
red carrots – 50 g,
radishes – 50 g,
daykon – 70 g,
bell peppers – 50 g,
potatoes – 50 g,
garlic – 20 g,
vegetable oil – 50 g,
tomatoes – 100 g,
cilantro – 5 g,
salt and spices.

Knead the dough and leave it for 1.5-2.0 hours. Then cut the dough into pieces and pass through the lagman machine or prepare it manually. Then prepare meat with vegetables (Vazha). Cut onions and peppers into half rings, tomatoes into slices,

Дайконли лағмон

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 60 дақиқа.

Таркиби:
гўшт – 200 г,
ун – 250 г,
пиёз – 100 г,
қизил сабзи – 50 г,
турп – 50 г,
дайкон – 70 г,
ширин қалампир – 50 г,
картошка – 50 г,
саримсоқпиёз – 20 г,
ёғ – 50 г,
помидор – 100 г,
кашнич – 5 г,
туз ва зираворлар.

Хамир қорилади ва 1.5-2.0 соатга тиндиришга қўйилади. Сўнг хамир катта бўлакларга кесилади ва лағмон чиқарадиган машинадан ўтказилади ёки қўлда таёрланади. Кейин гўшт сабзавотлар билан қайла (*важу*) тайёрланади.

Лагман с дайконом

Порции - 2
Время приготовления: 60 мин.

Ингредиенты:
мясо – 200 г,
мука – 250 г,
лук – 100 г,
морковь красная – 50 г,
редька – 50 г,
дайкон – 70 г,
сладкий перец – 50 г,
картофель – 50 г,
чеснок – 20 г,
масло – 50 г,
помидор – 100 г,
кинза – 5 г,
соль и специи.

Замесить тесто и оставить на 1,5-2,0 часа. Потом тесто нарезать небольшими кусками и пропустить через лагманную машину или лагман подготовить вручную. Затем подготовить мясо с овощами (*важу*). Лук и сладкий перец

DAIKON | ДАЙКОН

carrots, radish, daikon and potatoes into small cubes. Cut meat into small pieces and fry it with onions with vegetable oil until the color turns brown, add the carrots, peppers, radishes, daikon, and fry gently for 8-10 min. Then add the tomatoes puree or tomatoes. After 5-10 min. pour water, add potatoes, chopped garlic, spices and simmer it until ready. Warm up prepared noodles in boiling water, put it in a bowl; pour the sauce (vazha) on top and sprinkle with herbs before serving,

Пиёз ва ширин қалампир ярим ҳалқа, помидор-бўлакларга, сабзи, турп, дайкон ва картошка- майда кубик шаклда тўғралади. Майда бўлакларга кесилган гўшт ўсимлик мойда пиёз билан қизаргунича қовурилади, сабзи, ширин қалампир, турп, дайкон солинади ва 8-10 дақиқа давомида қовурилади. Сўнг томат пастаси ёки помидор қўшилади. 5-10 дақиқадан сўнг картошка, майдаланган саримсоқ-пиёз, зироворлар солинади ва таёр бўлгунга қадар дамланади. Дастурхонга тортишдан аввал лағмонни қайнаб турган сувда иситиб олинади, идишга жойлаштирилади, устидан қайла (*важу*) қуйилади ва кўкатлар сепилади.

нарезать полукольцами, помидор- дольками, морковь, редьку, дайкон и картофель – мелкими кубиками. Мясо, нарезанное мелкими кусочками, обжарить на растительном масле с луком до образования поджаристой корочки, добавить морковь, сладкий перец, редьку, дайкон и пассировать 8-10 мин. Затем добавить томатное пюре или помидор. Через 5-10 мин. залить водой, положить картофель, измельченный чеснок, специи и тушить до готовности. Перед подачей готовую лапшу разогреть в кипящей воде, положить в посуду, сверху залить соусом (*важой*) и посыпать зеленью.

DAIKON | ДАЙКОН

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	113.88 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	1.16 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	5.73 g /г
Calcium / кальций	50.95 mg /мг
Phosphorus / фосфор	46.69 mg /мг
Iron / темир / железо	0.99 mg /мг
Vitamin A / витамин A	351.42 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	1.38 mg /мг
Vitamin C / витамин C	27.9 mg /мг
Potassium / калий	292.57 mg /мг
Iodine / йод	1.76 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	25.36 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.07 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.29 µg /мкг

Dietery salad with daikon

Servings - 5
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
cabbage – 200 g,
carrots – 100 g,
daikon – 100 g,
onions – 100 g,
vegetable oil – 20 g,
dill – 5 g,
parsley – 5 g,
salt and spices.

Cut cabbage, carrots and daikon into strips, and onions into half rings. Mix the vegetables with salt and vegetable oil. Salads can be served with ground red peppers.

Дайконли парҳез салат

Порцияси - 5
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
карам – 200 г,
сабзи – 100 г,
дайкон – 100 г,
пиёз – 100 г,
ёғ – 20 г,
укроп – 5 г,
петрушка – 5 г,
туз ва зироворлар.

Карам, сабзи ва дайкон сомонча шаклида, пиёз-ярим ҳалқа шаклида тўғралади.
Барча масалиқлар аралаштирилади, туз ва ёғ солинади. Салатни қизил қалампир билан дастурхонга тортса бўлади.

Салат с дайконом диетический

Порции - 5
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
капуста – 200 г,
морковь – 100 г,
дайкон – 100 г,
лук – 100 г,
масло – 20 г,
укроп – 5 г,
петрушка – 5 г,
соль и специи.

Капусту, морковь и дайкон нарезать соломкой, лук-полукольцами.
Все нарезанные овощи перемешать, посолить и заправить растительным маслом. Салат можно подавать с красным молотым перцем.

DAIKON | ДАЙКОН

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	197.27 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	3.93 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	8.02 g /г
Calcium / кальций	142.91 mg /мг
Phosphorus / фосфор	114.55 mg /мг
Iron / темир / железо	1.49 mg /мг
Vitamin A / витамин A	1010.8 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	1.38 mg /мг
Vitamin C / витамин C	25.3 mg /мг
Potassium / калий	402.12 mg /мг
Iodine / йод	3.6 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	35 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.2 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.68 µg /мкг

Salad «Spring Fantasy»

Servings - 2
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
daikon – 100 g,
carrots – 100 g,
green onions – 20 g,
green peas – 50 g,
walnuts – 20 g,
vegetable oil – 20 g,
lettuce – 50 g,
salt and spices.

Cut daikon and carrots into thin strips and chop green onions finely. Add salt and oil then mix ingredients well. Place it on lettuce leaves. Add walnut and green peas.

«Бахор фантазияси» салати

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
дайкон – 100 г,
сабзи – 100 г,
кўк пиёз – 20 г,
кўк нўхот – 50 г,
ёнғоқ – 20 г,
ёғ – 20 г,
салат баргалари – 50 г,
туз ва зироворлар.

Дайкон ва сабзи ингичка сомонча шаклида тўғралади, кўк пиёз майда тўғралади. Барчаси аралаштирилади, туз солинади ва ёғ қўшилади. Салат баргига жойлаштирилади. Устига ёнғоқ ва кўк нўхот қўйилади.

Салат «Весенняя фантазия»

Порции - 2
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
дайкон – 100 г,
морковь – 100 г,
зеленый лук – 20 г,
зеленый горошек – 50 г,
грецкий орех – 20 г,
масло – 20 г,
листья салата – 50 г,
соль и специи.

Нарезать дайкон и морковь тонкой соломкой, мелко нарезать зеленый лук. Всё смешать, посолить и добавить масло. Разложить на листьях салата. Добавить сверху грецкий орех и зеленый горошек.

DAIKON | ДАЙКОН

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	143.5 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	5.95 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	6.71 g /г
Calcium / кальций	63.94 mg /мг
Phosphorus / фосфор	97.22 mg /мг
Iron / темир / железо	2.05 mg /мг
Vitamin A / витамин A	22.74 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	1.27 mg /мг
Vitamin C / витамин C	18.86 mg /мг
Potassium / калий	304.02 mg /мг
Vitamin B12 / витамин B12	0.5 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	9.9 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.1 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	1.5 µg /мкг

Meat salad with daikon

Servings - 3
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
daikon – 100 g,
meat – 100 g,
onions – 50 g,
lives of coriander – 20 g,
lemon – 20 g,
vegetable oil – 20 g,
salt and spices.

Cut boiled meat and daikon into strips. Add chopped onions, lemon juice, salt and mix ingredients well. Put on a plate and garnish with cilantro.

Дайконли гўштли салат

Порцияси - 3
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
дайкон – 100 г,
гўшт – 100 г,
кўк пиёз – 50 г,
кашнич – 20 г,
лимон – 20 г,
ёғ – 20 г,
туз ва зироворлар.

Қайнатиб пиширилган гўшт ва дайконни сомонча шаклида тўғралади. Майда тўғралган қўқ пиёз, лимон шарбати ва туз солинади, аралаштирилади. Ликопчага жойлаштирилади ва кашнич билан безатилади.

Салат мясной с дайконом

Порции - 3
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
дайкон – 100 г,
мясо – 100 г,
зеленый лук – 50 г,
кинза – 20 г,
лимон – 20 г,
масло – 20 г,
соль и специи.

Мясо отварное и дайкон нарезать соломкой. Добавить мелко нарезанный лук, сок лимона, посолить и перемешать. Выложить на тарелку и украсить кинзой.

DAIKON | ДАЙКОН

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	169.37 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	4.58 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	6.14 g /г
Calcium / кальций	16.55 mg /мг
Phosphorus / фосфор	47.74 mg /мг
Iron / темир / железо	0.82 mg /мг
Vitamin A / витамин A	994 µg /мкг
Vitamin C / витамин C	9.87 mg /мг
Potassium / калий	202.34 mg /мг
Vitamin B12 / витамин B12	1.31 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	9.07 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.08 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.69 µg /мкг

Salad with daikon and crab sticks

Servings - 4
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
daikon – 100 g,
cucumbers – 50 g,
potatoes – 100 g,
crab sticks – 50 g,
egg – 1 pc,
pomegranate seeds – 30 g,
vegetable oil – 50 g,
salt and spices.

Cut daikon into strips and boiled potatoes and crabs-ticks into cubes. Season with salt, mayonnaise and mix ingredients well. Put on a plate and garnish with pomegranate seeds.

Дайкон ва краб қаламчаларили салат

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
дайкон – 100 г,
бодринг – 50 г,
картошка – 100 г,
краб қаламчалари – 50 г,
тухум – 1 дона,
анор даналари – 30 г,
ёғ – 50 г,
туз ва зироворлар.

Дайкон ва бодринг сомонча шаклида, сувда пиширилган картошка ва краб қаламчалари - кубик шаклида тўғралади. Туз ва майонез солинади ва аралаштирилади. Ликопчаларга жойлаштирилади ва анор доначалари билан безатилади.

Салат с дайконом и крабовыми палочками

Порции - 4
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
дайкон – 100 г,
огурцы – 50 г,
картофель – 100 г,
крабовые палочки – 50 г,
яйцо – 1 шт.,
зерна граната – 30 г,
масло – 50 г,
соль и специи.

Нарезать соломкой огурцы и дайкон, кубиками вареный картофель и крабовые палочки. Посолить, заправить майонезом и перемешать. Выложить на тарелку и украсить зернами граната.

Types of mungbean products: mungbeans soaked, peeled mungbeans, mungbeans flour and mungbeans starch.

Мош махсулотлари турлари: ивитилган мош, тозаланган мош, мош уни, мош крахмали.

Виды продукции маша: маш замоченный, маш очищенный, мука машевая, крахмал машевый.

Мош билан таомлар

Dishes with mungbean

Блюда с машем

MUNGBEAN | МАШ | МОШ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	258.14 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	0.51 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	43.83 g /г
Calcium / кальций	15.92 mg /мг
Phosphorus / фосфор	84.73 mg /мг
Iron / темир / железо	0.52 mg /мг
Vitamin A / витамин A	320 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.32 mg /мг
Vitamin C / витамин C	1.64 mg /мг
Potassium / калий	61.7 mg /мг
Iodine / йод	0.8 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	4.31 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.03 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.25 µg /мкг

Salad with funchoza

Servings - 2
Preparation time: 15 min.

Ingredients:
noodles of mungbeen starch – 100 g,
carrots – 40 g,
onions – 20 g,
vegetable oil – 20 g,
salt and spices.

Cut carrots and onions into thin julienne and fry it with oil. Add noodles (Funchoza), salt and spices then mix ingredients well.

Фунчозали салат

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 15 дақиқа.

Таркиби:
мош крахмалидан таёрланган угра (*фунчоза*) – 100 г,
сабзи – 40 г,
пиёз – 20 г,
ёғ – 20 г,
туз ва зироворлар.

Пиёз ва сабзи ингичка сомонча шаклида тўғралади ва ёғда қовурилади. Угра (*фунчоза*) билан аралаштирилади, туз ва зироворлар солинади ва аралаштирилади.

Салат с фунчозой

Порции - 2
Время приготовления: 15 мин.

Ингредиенты:
лапша из машевого крахмала – 100 г,
морковь – 40 г,
лук – 20 г,
масло – 20 г,
соль и специи.

Нарезать тонкой соломкой лук и морковь и обжарить в масле. Смешать с лапшой (*фунчозой*), добавить соль и специи и перемешать.

MUNGBEAN | МАШ | МОШ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	117.33 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	3.05 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	10.53 g /г
Calcium / кальций	118.58 mg /мг
Phosphorus / фосфор	18.52 mg /мг
Iron / темир / железо	3.75 mg /мг
Vitamin A / витамин A	181.72 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	4.02 mg /мг
Vitamin C / витамин C	7.14 mg /мг
Potassium / калий	847.76 mg /мг
Iodine / йод	0.9 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	21.11 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.08 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.99 µg /мкг

Salad with mungbean sprouts

Servings - 7
Preparation time: 20 min.

Ingredients:
mungbean sprouts – 400 g, onions – 120 g, vegetable oil – 50 g, tomatoes – 60 g, potatoes – 100 g, carrots – 70 g, lemon juice, salt and spices.

Mungbeans sprouting. Put washed mungbeen on a wet cloth and cover it with wet cloth. Leave it for two days, then wash it 2-3 times with clean water. Put the sprouted mung beans into a bowl and pour a water in order to surface up peeled off peels. The sprouts are ready for use in salads.
Cut onions into thin rings and fry it in a pan. Boil carrots and potatoes. Cut them into small cubes. Finely chop tomatoes and herbs. Scald mungbeen sprouts with boiling water and drain the water after 2 min. Put them on a plate, add fried onions and chopped vegetables. Then add salt and lemon juice and mix it.

Мош ўсимталари билан тайёрланган салат

Порцияси - 7
Тайёрлаш вақти: 20 дақиқа.

Таркиби:
мош ўсимталари – 400 г, пиёз- 120 г, ёғ- 50 г, помидор – 60 г, картошка – 100 г, сабзи – 70 г, лимон шарбати, туз ва зироворлар.

Мошни ундириш. Мошни ювилади ва ҳўл матога жойлаштирилади, устига ҳўл мато билан ёпилади. Икки кун давомида ушлаб турилади, тоза сув билан 2-3 маротаба уни чайилади. Сўнг униб чиққан мошни идишга солинади, уруғдан ажралиб чиққан пўстлоқ юқорига қалқиб чиқиши учун устига сув қуйилади. Ўсимталар салат тайёрлашда фойдаланилади. Пиёз ингичка ҳалқа шаклида тўғралади ва товада қовурилади. Сабзи ва картошка сувда пишириб олинади. Уларни майда кубиклар шаклида тўғралади. Помидор ва кўкатлар майда тўғралади. Мош ўсимталари қайноқ сувда чайиб олинади ёки суви 2 дақиқадан сўнг тўкиб ташланади. Уларни ликопчага жойлаштрилади, ёғда қовурилган пиёз ва тўғралган сабзавотлар қўшилади. Сўнг туз сепилади, лимон шарбати қуйилади ва барчаси аралаштирилади.

Салат с проростками маша

Порции - 7
Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты:
маш пророщенный – 400 г, лук – 120 г, масло – 50 г, помидор – 60 г, картофель – 100 г, морковь – 70 г, лимонный сок, соль и специи.

Проращивание маша. Маш промыть и разложить на мокрой ткани, сверху также прикрыть мокрой тканью. Держать 2 суток, промывая его 2-3 раза чистой водой. Затем проросший маш положить в посуду и покрыть водой, чтобы отслоившаяся от зерен кожура всплыла наверх. Проростки готовы для использования в салатах. Лук нарезать тонкими кольцами и обжарить на сковородке. Отварить морковь и картошку. Нарезать их маленькими кубиками. Мелко нарезать помидор и зелень. Ростки маша ошпарить кипятком и слить воду через 2 мин. Выложить их на тарелку, добавить обжаренный в масле лук, нарезанные овощи. Затем посолить, добавить сок лимона и всё перемешать.

MUNGBEAN | МАШ | МОШ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	89.492 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	3.219 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	8.995 g /г
Calcium / кальций	141.693 mg /мг
Phosphorus / фосфор	257.49 mg /мг
Iron / темир / железо	4.262 mg /мг
Vitamin A / витамин А	1.55 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.01 mg /мг
Vitamin C / витамин С	0.37 mg /мг
Potassium / калий	903.74 mg /мг
Iodine / йод	0.45 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	0.018 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	22 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.04 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.91 µg /мкг

Mung beans halva

Servings - 10
Preparation time: 60 min.

Ingredients:
mungbeans sprouts – 700 g, apples – 120 g, milk – 50 g, sugar – 120 g, pomegranate seeds – 50 g, natural colorant – 0,5 g.

Cook newly sprouted mungbeans in a little water for 30 min. to form slurry. Then knead with addition of grated apple. Add sugar into the milk and heat until it completely dissolve, add a natural colorant then mix ingredients well. Put this mixture into the pan and, stirring constantly; boil the water until a thick mixture. Divide into portions with mold, put pomegranate seeds on the tops and leave it to dry.

Мошли холва

Порцияси - 10
Тайёрлаш вақти: 60 дақиқа.

Таркиби:
ундирилган мош – 700 г, олма – 120 г, сут – 50 г, шакар – 120 г, анор доналари – 50 г, табиий бўёқлар – 0,5 г.

Энди униб чиққан мошни озгина сувда 30 дақиқа давомида бўтқа ҳолига келгунга қадар қайнатилади. Сўнг эзилади, қирғичдан ўтказилган олма қўшилади. Сутга шакар қўшилади ва шакар эригунча иситилади, табиий бўёқ қўшилади ва яхшилаб аралаштирилади. Сўнг ушбу массани товага солинади ва доимо аралаштирилади, қуюқ ғолга келунига қадар суви бўғлатилади. Порция қолипларга тақсимланади, устига анор доначалари қўйилади ва қотиши учун қолдирилади.

Халва машевая

Порции - 10
Время приготовления: 60 мин.

Ингридиенты:
маш проросший – 700 г, яблоко – 120 г, молоко – 50 г, сахар – 120 г, зерна граната – 50 г, натуральный краситель – 0,5 г.

Только начинающий прорастать маш варить в небольшом количестве воды 30 мин. до образования кашицы. Затем размять, добавив растёртое на терке яблоко. В молоко добавить сахар и нагреть до его полного растворения, добавить натуральный краситель и тщательно перемешать. Потом эту массу положить на сковородку и постоянно помешивая, выпаривать воду до образования густой смеси. Разделить на порции формочкой, сверху положить зерна граната и оставить подсыхать.

MUNGBEAN | МАШ | МОШ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	285.29 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	8.481 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	25.421 g /г
Calcium / кальций	47.16 mg /мг
Phosphorus / фосфор	131.33 mg /мг
Iron / темир / железо	2.426 mg /мг
Vitamin A / витамин A	2.52 µg /мкг
Vitamin C / витамин C	2.1 mg /мг
Potassium / калий	483.26 mg /мг
Vitamin B9 / витамин B9	23.75 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.071 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.338 µg /мкг

Mungbeen cake

Servings - 10
Preparation time: 40 min.

Ingredients:
peeled mungbeans – 700 g, bananas – 120 g, vegetable oil – 80 g, sugar – 120 g, baking powder – 0.5 g, vanillin – 0.5 g, soda – 0,5 g

Cook just sprouted mungbeans in little water for 30 min. until slurry forms. Add grated banana, sugar, vanilla, baking powder, baking soda and mix ingredients well. Pour the oil into the pan, put mixed ingredients, cover tightly with a lid and heat over low heat without stirring until cooked. Then sprinkle with banana shavings, put on a plate and cut into portions.

Мошли пирожний

Порцияси - 10
Тайёрлаш вақти: 40 дақиқа.

Таркиби:
тозаланган мош – 700 г, банан – 120 г, ёғ – 80 г, шакар – 120 г, хамир юмшатгич – 0,5 г, ванилин – 0,5 г, ичимлик содаси – 0,5 г.

Энди униб чиққан мошни озгина сувда 30 дақиқа давомида бўтқа ҳолига келгунга қадар қайнатилади. Майдаланган банан, шакар, ванилин, хамир юмшатгич, ичимлик содаси солинади ва яхшилаб аралаштирилади. Товага ёғ қуйилади, олинган массани солинади, қопқоғи зич ёпилади ва паст оловда қиздирилади, тайёр бўлгунига қадар аралаштирилмайди. Сўнг совутилади, устига банан қириндилари сепилади, ликопчага жойлаштирилади ва бўлакларга кесилади.

Пирожное из маша

Порции - 10
Время приготовления: 40 мин.

Ингредиенты:
маш очищенный – 700 г, банан – 120 г, масло – 80 г, сахар- 120 г, разрыхлитель теста – 0,5 г, ванилин – 0,5 г, сода пищевая – 0,5 г.

Начинающий только прорастать маш варить в небольшом количестве воды 30 минут до образования густой кашицы. Добавить растертый банан, сахар, ванилин, разрыхлитель теста, пищевую соду и тщательно перемешать. Налить на сковородку масло, положить полученную массу, закрыть плотно крышкой и нагревать на медленном огне, не перемешивая до готовности. Затем остудить, посыпать сверху банановой стружкой, выложить на тарелку и разрезать на куски.

MUNGBEAN | МАШ | МОШ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	341.21 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	8.537 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	20.687 g /г
Calcium / кальций	56.126 mg /мг
Phosphorus / фосфор	17.456 mg /мг
Iron / темир / железо	2.429 mg /мг
Vitamin A / витамин А	118.9 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	2.01 mg /мг
Vitamin C / витамин С	8.5 mg /мг
Potassium / калий	512.3 mg /мг
Iodine / йод	0.93 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	0.004 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	25.01 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.055 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.508 µg /мкг

Mungbeans cutlets

Servings - 10
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
mungbeen – 300 g, garlic – 10g, onions – 120 g, cabbage – 50 g, tomato paste – 20 g, carrots – 70 g, egg white – 1 pc, flour – 50 g, oat flakes – 100 g, vegetable oil – 200 g, salt and spices.

Put mungbeans into water for a day. Then boil it until half cooked. Make puree of it by adding flour. Cut carrots, garlic, onions and cabbage into small pieces and mix with mungbeen puree. Add tomatoes paste, egg white and salt. Form cutlets and roll them in oat flakes. Fry them from the both sides with oil in a frying pan.

Мошли котлет

Порцияси - 10
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
мош – 300 г, саримсоқ пиёз – 10 г, пиёз – 120 г, карам – 50 г, томат пастаси – 20 г, сабзи – 70 г, тухум оқи – 1 дона, буғдой уни – 50 г, сули ёрмаси – 100 г, ёғ – 200 г, туз ва зироворлар.

Бир суткага мош сувга ивитилади. Сўнг ярим тайёр бўлгунига қадар қайнатилади. Ундан буғдой уни қўшиб пюре тайёрланади. Сабзи, саримсоқпиёз, пиёз ва карам майда тўғралади ва мош пюреси билан аралаштирилади. Томат пастаси, хом тухум оқи ва туз солинади. Котлетлар тайёрланади, уларни сули ёрмасига ботириб олинади. Товада икки томонлама ёғда қовуриб олинади.

Котлеты из маша

Порции - 10
Время приготовления: 10 мин.

Ингридиенты:
маш – 300 г, чеснок – 10 г, лук – 120 г, капуста – 50 г, томатная паста – 20 г, морковь – 70 г, сырой яичный белок – 1 шт., мука пшеничная – 50 г, овсяные хлопья – 100 г, масло – 200 г, соль и специи.

Залить маш водой на сутки. Затем сварить его до полуготовности. Сделать из него пюре, добавляя пшеничную муку. Морковь, чеснок, лук и капусту мелко нарезать и смешать с машевым пюре. Добавить томатную пасту, сырой белок яйца и посолить. Сформировать котлеты, обвалять их в овсяных хлопьях. Обжарить с обеих сторон в масле на сковороде.

MUNGBEAN | МАШ | МОШ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	390.7 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	17.8 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	33.06 g /г
Calcium / кальций	94.31 mg /мг
Phosphorus / фосфор	244.74 mg /мг
Iron / темир / железо	4.385 mg /мг
Vitamin A / витамин A	4.3 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	1.53 mg /мг
Vitamin C / витамин C	12.65 mg /мг
Potassium / калий	891.53 mg /мг
Iodine / йод	2.29 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	0.75 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	73.61 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.29 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	3.15 µg /мкг

Mashkichiri with vegetable soybeans

Servings - 4
Preparation time: 120 min.

Ingredients:
meat – 200 g,boiled green soybeans – 100 g, mung beans – 100 g, rice – 70 g, onions – 100 g,
vegetable oil – 50 g.

Cut meat into 15-20 g pieces and fry them with vegetable oil. Add onions, sliced into half rings, and fry them for 10-15 min. more. Pour pot with water, wait until it boils and cook until the disclosure of mung beans. Add rice and cook all together for 10 min. After that add green soybeans and cook for 20 min. until it is prepared. Decorate mashkichiri with herbs before serving.

Сабзавотбоп сояли мошкичири

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 120 дақиқа.

Таркиби:
гўшт – 200 г, соянинг кўк дуккаклари – 100 г,
мош – 100 г, гуруч – 70 г,
пиёз – 100 г, ёғ – 50 г.

Гўштни 15-20 грамли бўлакчаларга кесилади, ва ёғда қовурилади, ярим халқа шаклидаги пиёз, майда кубик шаклидаги сабзи қўшилади ва 10-15 дақиқа давомида қовуришни давом этилади. Сўнг қозонга сув ва мош солинади ва мош очилгунча қайнатилади. Кейин гуруч қўшилади ва паст оловда қайнатиб, аралаштирилиб турилади, тайёр бўлишига 20 дақиқа қолганда соянинг кўк дуккаклари қўшилади ва тайёр бўлишига етказилади. Таомни дастурхонга тортишдан аввал мошкичири устига қовурилган пиёз солинади.

Мошкичири с овощной соей

Порции - 4
Время приготовления: 120 мин.

Ингредиенты:
мясо – 200 г, зеленые бобы сои – 100 г,
маш – 100 г, рис – 70 г,
лук – 100 г, масло – 50 г.

Мясо, нарезанное по 10-15 г обжарить в масле, добавить нарезанный кольцами лук и продолжать жарить 10-15 мин. Затем залить в казан воду, положить маш и варить до раскрытия зерен маша. Потом добавить рис и продолжать его варить 10 мин., перемешивая, а за 20 мин до готовности положить зеленые бобы сои и довести до готовности.
Перед подачей сверху мочкичири положить жареный лук.

MUNGBEAN | МАШ | МОШ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	926.3 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	16.87 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	29.81 g /г
Calcium / кальций	103.18 mg /мг
Phosphorus / фосфор	238.59 mg /мг
Iron / темир / железо	4.135 mg /мг
Vitamin A / витамин A	418.01 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	2.41 mg /мг
Vitamin C / витамин C	16.04 mg /мг
Potassium / калий	924.04 mg /мг
Iodine / йод	8.47 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	0.72 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	71.97 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.31 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	3.19 µg /мкг

Soup mashhurda with vegetable soybeans

Servings - 4
Preparation time: 90 min.

Ingredients: meat – 200 g, boiled green soybeans – 100 g, onions – 100 g, carrots – 70 g, mung beans – 80 g, rice – 50 g, potatoes – 50 g, yogurt – 30 g, vegetable oil – 30 g, dill – 2 g, parsley – 2 g.

Soak mung beans in water for 30 min. before cooking. Cut meat into 15-20 g pieces and fry them with vegetable oil. Add onions, sliced into half rings, and finely diced carrots, and continue frying for 5 min. Put mung beans into pot and pour water. Wait until it boils and cook until the mung beans are half cooked. Add potatoes, sliced into small cubes, rice, green soybeans seeds and cook it for 20-25 min. In 5 min. before cooked, season the soup with salt and spices. Mashhurda servs with yogurt and chopped herbs.

Сабзавотбоп сояли мошхўрда

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 90 дақиқа.

Таркиби:
гўшт – 200 г, соянинг кўк дуккалари – 100 г, пиёз – 100 г, сабзи – 70 г, мош – 80 г, гуруч – 50 г, картошка – 50 г, ёғ – 30 г, қатиқ – 30 г, укроп – 2 г, петрушка – 2 г.

Мошни қайнатишдан аввал 30 дақиқага сувда ивитилади. Гўштни 15-20 грамли бўлакчаларга кесилади ва ёғда қовурилади, ярим халқа шаклидаги пиёз, майда кубик шаклидаги сабзи қўшилади ва 5 дақиқа давомида қовуришни давом этилади. Қозонга мош ва сув солинади, қайнашига қадар етказилиб, мош очилгунча қайнатилади. Майда кубик шаклида кесилган картошка, гуруч, соянинг кўк уруғлари солинади ва 20-25 дақиқа давомида қайнатилади. Тайёр бўлишига 5 дақиқа қолганда туз ва зираворлар қўшилади.Мошхўрда қатиқ ва майда тўғралган кўкатлар билан дастурхонга тортилади.

Суп мошхурда с овощной соей

Порции - 4
Время приготовления: 90 мин.

Ингредиенты:
мясо – 200 г, зеленые бобы сои – 100 г, лук – 100 г, морковь – 70 г, маш – 80 г, рис – 50 г, картофель – 50 г, масло – 30 г, кефир – 30 г, укроп – 2 г, петрушка – 2 г.

Перед варкой маш замочить в воде на 30 мин. Мясо нарезать по 15-20 г и обжарить в масле, добавить нарезанный полукольцами лук, нарезанную мелкими кубиками морковь и продолжать жарить в течение 5 мин. В казан положить маш и залить водой, довести до кипения и варить до раскрытия зерен маша. Добавить картофель, нарезанный мелкими кубиками, рис, зеленые семена сои и варить 20-25 мин. За 5 минут до готовности заправить солью и специями. Мошхурду подавать с кефиром или простоквашей и мелко нарезанной зеленью.

Баргли карам билан таомлар

Dishes with chinese leaf cabbage

Блюда с листовой капустой

CHINESE LEAFY CABBAGE | КАПУСТА ЛИСТОВАЯ БАРГЛИ КАРАМ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	784.95 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	32.25 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	18.7 g /г
Calcium / кальций	86.53 mg /мг
Phosphorus / фосфор	102.165 mg /мг
Iron / темир / железо	1.78 mg /мг
Vitamin A / витамин A	20250.85 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.89 mg /мг
Vitamin C / витамин C	54.04 mg /мг
Potassium / калий	479.84 mg /мг
Iodine / йод	2.8 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	2.625 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	10.86 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.213 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	3.625 µg /мкг

Vegetable soup with chinese leaf cabbage

Servings - 2
Preparation time: 40 min.

Ingredients:
onions – 60 g,
carrots – 50 g,
potatoes – 100 g,
bell peppers – 20 g,
tomatoes – 50 g,
chinese leaf cabbage – 50 g, egg – 1 pc,
vegetable oil – 150 g,
salt and spices.

Fry the onions until golden brown then add sliced carrots, bell peppers, tomatoes and potatoes. Cover with water; wait until it boils, season with salt and spices. Add a raw egg and cook soup until ready. Serve soup with chopped chinese leaf cabbage.

Баргли карам ва сабзавотли шўрва

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 40 дақиқа.

Таркиби:
пиёз – 60 г,
сабзи – 50 г,
картошка – 100 г,
ширин қалампир – 20 г,
помидор – 50 г,
баргли карам – 50 г,
тухум – 1 дона,
ёғ – 150 г,
туз ва зироворлар.

Пиёзни ёғда қизартириб олинади, сўнг паллаларга бўлинган сабзи, ширин қалампир, помидор ва картошка солиниб, қовурилади. Сув қуйилиб, қайнаб чиқишга етказилади, туз ва зироворлар солинади. Хом тухум чақилади ва тайёр бўлгунига қадар қайнатилади. Дастурхонга тортишдан аввал майда тўғралган баргли карам солинади.

Суп овощной с листовой капустой

Порции - 2
Время приготовления: 40 мин.

Ингредиенты:
лук – 60 г,
морковь – 50 г,
картофель – 100 г,
перец сладкий – 20 г,
помидор – 50 г,
капуста листовая – 50 г,
яйцо – 1 шт.,
масло – 150 г,
соль и специи.

Поджарить лук до золотистого цвета, затем нарезанную дольками морковь, перец сладкий, помидор и картофель. Залить водой, довести до кипения, заправить солью и специями. Добавить сырое яйцо и суп довести до готовности. При подаче супа сверху добавить мелко нарезанную листовую капусту.

CHINESE LEAFY CABBAGE | КАПУСТА ЛИСТОВАЯ БАРГЛИ КАРАМ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	215.9 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	12.54 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	15.77 g /г
Calcium / кальций	136.2 mg /мг
Phosphorus / фосфор	159.6 mg /мг
Iron / темир / железо	2.7 mg /мг
Vitamin A / витамин A	388.44 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.67 mg /мг
Vitamin C / витамин C	72.88 mg /мг
Potassium / калий	745.84 mg /мг
Iodine / йод	2.63 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	1 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	13.65 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.4 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	3.88 µg /мкг

Dimlama wit chinese leaf cabbage

Servings - 3
Preparation time: 90 min.

Ingredients:
meat – 200 g, chinese leaf cabbage – 200 g, onions – 50 g, carrots – 50 g, tomatoes – 50 g, potatoes – 150 g, bell peppers – 50 g, garlic – 10 g, butter – 15 g, dill – 15 g, salt and spices.

Put meat, in pieces of 40-50 g, into a pot, then add sliced potatoes, carrots, tomatoes, garlic, cut into rings onions and bell peppers, cover with water, add butter, close the lid tightly and put the pot into the oven or on a low heat until tender. Then add the chopped chinese leaf cabbage and close the lid for 2 min. Put dimlama in a plate and garnish with herbs before serving.

Баргли карам димламаси

Порцияси - 3
Тайёрлаш вақти: 90 дақиқа.

Таркиби:
гўшт – 200 г, баргли карам – 200 г, пиёз – 50 г, сабзи – 50 г, помидор – 50 г, картошка – 150 г, ширин қалампир – 50 г, саримсоқпиёз – 10 г, сариёғ – 15 г, укроп – 15 г, туз ва зироворлар.

Қозонга 40-50 грамли бўлакларга бўлинган гўшт солинади, паллаларга кесилган картошка, сабзи, помидор, саримсоқпиёз, ҳалқа шаклида тўғралган пиёз ва ширин қалампир солинади, устидан сув қуйилади, сариёғ қўшилади, қопқоғи зич ёпилади ва духовкага қўйилади ёки паст оловда тайёр бўлгунига қадар пиширилади. Сўнг тўғралган баргли карам солинади ва 2 дақиқа давомида қопқоғи ёпилади. Димламани дастурхонга тортишдан аввал лаганга жойлаштирилади ва кўкатлар билан безатилади.

Димлама с листовой капустой

Порции - 3
Время приготовления: 90 мин.

Ингредиенты:
мясо – 200 г, листовая капуста – 200 г, лук – 50 г, морковь – 50 г, помидор – 50 г, картофель – 150 г, перец сладкий – 50 г, чеснок – 10 г, сливочное масло – 15 г, укроп – 15 г, соль и специи.

В казан положить мясо, нарезанное кусочками по 40-50 г, затем, нарезанные дольками картофель, морковь, помидор, чеснок, нарезанные кольцами лук и сладкий перец, залить водой, добавить сливочное масло, плотно закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф или на слабый огонь до готовности. Затем добавить нарезанную листовую капусту и закрыть крышкой на 2 мин. Перед подачей димламу выложить в ляган и украсить зеленью.

CHINESE LEAFY CABBAGE | КАПУСТА ЛИСТОВАЯ БАРГЛИ КАРАМ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	318.21 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	35.16 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	45.5 g /г
Calcium / кальций	51.81 mg /мг
Phosphorus / фосфор	189.73 mg /мг
Iron / темир / железо	1.45 mg /мг
Vitamin A / витамин A	1319.61 µg /мкг
Vitamin C / витамин C	4.65 mg /мг
Potassium / калий	243.73 mg /мг
Iodine / йод	2.17 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	1.75 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	2.1 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.02 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.14 µg /мкг

Buckwheat garnished with chinese leaf cabbage

Servings - 3
Preparation time: 30 min.

Ingredients:
buckwheat – 200 g,
egg – 1 pc,
onions – 40 g, chinese leaf cabbage – 30 g,
vegetable oil – 20 g,
salt and spices.

Boil buckwheat and salt it. Boil the egg and cut it into slices. Fry chopped onions and chinese leaf cabbage with vegetable oil. Put everything on a plate and serve.

Баргли карам гарнирили гречка

Порцияси - 3
Тайёрлаш вақти: 30 дақиқа.

Таркиби:
гречка – 200 г,
тухум – 1 дона,
пиёз – 40 г,
баргли карам – 30 г,
ёғ – 20 г,
туз ва зироворлар.

Гречкани тузли сувда пишириб олинади. Тухумни сувда пишириб олинади ва палла қилиб кесилади. Майда тўғралган пиёз ва баргли карам ўсимлик мойида қовуриб олинади. Барчаси аралаштирилиб ликопчага жойлаштирилиб, безатилади ва дастурхонга тортилади.

Гречка с гарниром из листовой капусты

Порции - 3
Время приготовления: 30 мин.

Ингридиенты:
гречка – 200 г,
яйцо – 1 шт.,
лук – 40 г,
листовая капуста – 30 г,
масло – 20 г,
соль и специи.

Отварить и посолить гречку. Отварить яйцо и нарезать дольками. Обжарить на растительном масле мелко нарезанный лук репчатый и листовую капусту. Уложить всё на тарелку и подать к столу.

CHINESE LEAFY CABBAGE | КАПУСТА ЛИСТОВАЯ БАРГЛИ КАРАМ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	228.75 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	11.06 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	1.02 g /г
Calcium / кальций	62.65 mg /мг
Phosphorus / фосфор	165.2 mg /мг
Iron / темир / железо	2.58 mg /мг
Vitamin A / витамин A	5950.2 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	1.66 mg /мг
Vitamin C / витамин C	6.35 mg /мг
Potassium / калий	149.42 mg /мг
Vitamin B12 / витамин B12	7.9 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.08 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.35 µg /мкг

Omelet with chinese leaf cabbage

Servings - 2
Preparation time: 5 min.

Ingredients:
egg – 3 pc,
chinese leaf cabbage – 40 g
vegetable oil – 20 g,
salt and spices.

Heat the pan a little and pour the vegetable oil. Put eggs in a frying pan and immediately add finely chopped chinese leaf cabbage. Add salt for taste and mix well. Lightly cover the pan with a lid and fry until ready.

Баргли карамли омлет

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 5 дақиқа.

Таркиби:
тухум – 3 дона,
баргли карам – 40 г,
ёғ – 20 г,
туз ва зироворлар.

Товани бир оз тобланади ва ўсимлик мойи қуйилади. Хом тухум чақилади ва тезда устига майда тўғралган баргли карам қўшилади. Таъбига қараб туз ва зираворлар солинади ва барчаси аралаштирилади. Товонинг қопқоғи бир оз очиқ қол-дирилади ва паст оловда тайёр бўлганига қадар пиширилади.

Омлет с листовой капустой

Порции - 2
Время приготовления: 5 мин.

Ингредиенты:
яйцо – 3 шт.,
листовая капуста – 40 г,
масло – 20 г,
соль и специи.

Слегка накалить сковородку и налить растительное масло. Положить сырые яйца в сковородку и сразу же сверху добавить мелко нарезанную листовую капусту. Добавить соль по вкусу и все перемешать. Слегка прикрыть крышкой сковородку и на медленном огне довести до готовности.

CHINESE LEAFY CABBAGE | КАПУСТА ЛИСТОВАЯ БАРГЛИ КАРАМ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	932.43 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	1.43 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	7.6 g /г
Calcium / кальций	52.33 mg /мг
Phosphorus / фосфор	26.35 mg /мг
Iron / темир / железо	0.58 mg /мг
Vitamin A / витамин A	214.21 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	0.21 mg /мг
Vitamin C / витамин C	19.59 mg /мг
Potassium / калий	254.54 mg /мг
Iodine / йод	1.73 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	15.51 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.07 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.67 µg /мкг

Vinaigrette with chinese leaf cabbage

Servings - 3
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
onions – 30 g,
carrots – 40 g,
potatoes – 60 g,
beets – 40 g,
vegetable soybeans – 40 g,
sauerkraut – 50 g,
chinese leaf cabbage – 40 g, vegetable oil – 30 g,
salt and spices.

Cut cooked carrots, potatoes and beets into small cubes. Cut sauerkraut, chinese leaf cabbage and onions well. Add vegetable soybeans, salt and vegetable oil then mix ingredients well.

Баргли карамли венегрет

Порцияси - 3
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
пиёз – 30 г,
сабзи – 40 г,
картошка – 60 г,
ош лавлаги – 40 г,
сабзавотбоп соя – 40 г,
тузланган карам – 50 г,
баргли карам – 40 г,
ўсимлик мойи – 30 г,
туз ва зироворлар.

Қайнатиб пишириб олинган сабзи, картошка, лавлаги майда кубик шаклида тўғралади. Тузланган карам, баргли карам ва пиёз майда тўғралади. Барчаси аралаштирилади, сабзавотбоп соя дуккаклари ва туз солинади, ўсимлик мойи қуйилади ва барчаси яхшилаб аралаштирилади.

Винегрет с листовой капустой

Порции - 3
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
лук – 30 г,
морковь – 40 г,
картофель – 60 г,
свекла столовая – 40 г,
соя овощная – 40 г,
соленая капуста – 50 г,
листовая капуста – 40 г,
масло растительное – 30 г,
соль и специи.

Нарезать мелкими кубиками отваренную морковь, картофель, свеклу. Мелко нарезать соленную капусту, листовую капусту и лук. Всё смешать, добавив бобы овощной сои и посолить, добавить растительное масло и все тщательно перемещать.

CHINESE LEAFY CABBAGE | КАПУСТА ЛИСТОВАЯ БАРГЛИ КАРАМ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	27.83 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	1.08 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	3.34 g /г
Calcium / кальций	32.09 mg /мг
Phosphorus / фосфор	16.3 mg /мг
Iron / темир / железо	0.26 mg /мг
Vitamin A / витамин А	77.39 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	5.7 mg /мг
Vitamin C / витамин С	21.97 mg /мг
Potassium / калий	162.58 mg /мг
Iodine / йод	0.55 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин В9	9.54 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин В6	0.035 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.37 µg /мкг

Spring vegetable salad with chinese leaf cabbage

Servings - 2
Preparation time: 5 min.

Ingredients:
chinese leaf cabbage – 40 g, radishes – 40 g, tomatoes – 60 g, cucumber – 40 g, salt and spices.

Chop chinese leaf cabbage, radishes, tomatoes and cucumbers finely, salt and mix ingredients well. Put it in a bowl and serve.

Баргли карам ва сабзавотли бахорий салат

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 5 дақиқа.

Таркиби:
баргли карам – 40 г,
редиска – 40 г,
помидор – 60 г,
бодринг – 40 г,
туз ва зироворлар.

Баргли карам, редиска, помидор ва бодринг майда тўғралади ва яхшилаб аралаштирилади. Идишга жойлаштириб, дастурхонга тортилади.

Весенний овощной салат с листовой капустой.

Порции - 2
Время приготовления: 5 мин.

Ингредиенты:
листовая капуста – 40 г,
редис – 40 г,
помидор – 60 г,
огурец – 40 г,
соль и специи.

Нарезать мелко листовую капусту, редис, помидор и огурец, посолить и тщательно перемещать. Уложить в салатницу и подать к столу.

CHINESE LEAFY CABBAGE | КАПУСТА ЛИСТОВАЯ БАРГЛИ КАРАМ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	2800.17 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	17.55 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	7.68 g /г
Calcium / кальций	130.01 mg /мг
Phosphorus / фосфор	83.14 mg /мг
Iron / темир / железо	1.31 mg /мг
Vitamin A / витамин A	0.913 mg /мг
Vitamin C / витамин C	31.6 mg /мг
Potassium / калий	346.4 mg /мг
Vitamin B12 / витамин B12	0.6 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	6.38 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.15 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	2.33 µg /мкг

Stuffed chinese leaf cabbage

Servings - 1
Preparation time: 60 min.

Ingredients:
ground beef – 30 g,
onions – 40 g,
chinese leaf cabbage – 100 g,
vegetable oil – 30 g,
salt and spices.

Fry chopped onions and ground beef with vegetable oil, add salt and spices for taste. Blanch large leaves of chinese leaf cabbage in hot water for 20 seconds. Then spread out the leaves and put 2 tablespoons of cooked forcemeat on each leaf, wrap it and put it on a plate. Also, use potatoes and pumpkin can be used as a filling.

Баргли карамдан дўлма

Порцияси - 1
Тайёрлаш вақти: 60 дақиқа.

Таркиби:
гўшт қиймаси – 30 г,
пиёз – 40 г,
баргли карам – 100 г,
ёғ – 30 г,
туз ва зироворлар.

Майда тўғралган пиёз ва ғўштли қийма ёғда қовурилади, туз ва зироворлар таъбга қараб солинади. Баргли карамнинг йирик барглари қайноқ сувга 20 сонияга ботириб олинади. Сўнг баргларни ёйилади ва ҳар бирига 2 ош қошиқда тайёр қийма солиниб, ўралади ва ликопчага тахланади. Баргли карамдан дўлма тайёрлашда қиймасига картошка ёки қовоқдан ҳам фойдаланиш мумкин.

Голубцы из листовой капусты

Порции - 1
Время приготовления: 60 мин.

Ингредиенты:
мясной фарш – 30 г,
лук – 40 г,
листовая капуста – 100 г,
масло – 30 г,
соль и специи.

Обжарить в масле мелко нарезанный лук и мясной фарш, добавив соль и специи по вкусу. Крупные листья листовой капусты бланшировать в горячей воде 20 секунд. Затем разложить листья и положить по 2 ст. ложки готового фарша на каждый лист, завернуть его и выложить на тарелку. Для приготовления голубцов из листовой капусты в качестве начинки можно использовать также картофель или тыкву.

CHINESE LEAFY CABBAGE | КАПУСТА ЛИСТОВАЯ БАРГЛИ КАРАМ

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	430.63 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	12.84 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	4.51 g /г
Calcium / кальций	126.15 mg /мг
Phosphorus / фосфор	434.66 mg /мг
Iron / темир / железо	4 mg /мг
Vitamin A / витамин A	0.2 mg /мг
Beta-carotene / бета-каротин	1.48 mg /мг
Vitamin C / витамин C	7.13 mg /мг
Potassium / калий	531.74 mg /мг
Iodine / йод	4.7 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	0.18 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	31.59 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.16 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	0.78 µg /мкг

Patties with chinese leaf cabbage

Servings - 10
Preparation time: 20 min.

Ingredients:
flour – 1 kg, milk – 500 g, yeast – 50 g, onions – 100 g, chinese leaf cabbage – 200 g, vegetable oil – 60 g, salt and spices.

Prepare yeast dough. Fry chopped onions with vegetable oil for the filling. Cool and mix it with chopped leaves of chinese leaf cabbage. You may use other herbs in various combinations. Divide the finished dough into pieces, put stuffing into them, and put the pieces in the oven or fry it with oil.

Баргли карам гуммаси

Порцияси - 10
Тайёрлаш вақти: 20 дақиқа.

Таркиби:
ун – 1 кг, сут – 500 г, хамиртуруш – 50 г, пиёз – 100 г, баргли карам – 200 г, ёғ – 60 г, туз ва зироворлар.

Хамиртурушли хамир тайёрланади. Қиймасига ўсимлик мойида майда тўғралаган пиёз қовуриб олинади. Уни совутиб олиб, тўғралган баргли карам билан яхшилаб аралаштирилади.
Бошқа кўкатлар билан турли таркибда қўшиш мумкин. Тайёр хамир бўлакларга бўлинади, ичига қийма солинади ва ўралади в духовкага қўйилади ёки ёғда қовуриб олинади. Чебурек тайёрлаш учун оддий хамир, сомса учун эса қатлама (*ёғли*) хамирдан фойдаланилади.

Пирожки с листовой капустой

Порции - 10
Время приготовления: 20 мин.

Ингредиенты:
мука – 1 кг, молоко – 500 г, дрожжи – 50 г, лук – 100 г, листовая капуста – 200 г, масло – 60 г, соль и специи.

Подготовить дрожжевое тесто. Для начинки обжарить на растительном масле мелко нарезанный лук. Остудить его и затем тщательно перемешать с нарезанными листьями листовой капусты. Также можно добавить другую зелень в различных сочетаниях. Готовое тесто разделить на порции, положить внутрь готовую начинку, завернуть и поставить в духовку или обжарить в масле. Для приготовления чебуреков используется пресное тесто, а для самсы – слоёное тесто.

Ширин жўҳори билан таомлар

Dishes with sweet corn

Блюда с сахарной кукурузой

SWEET CORN | ШИРИН ЖУҲОРИ
САХАРНАЯ КУКУРУЗА

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	191.31 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	9.7 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	13.18 g /г
Calcium / кальций	32.46 mg /мг
Phosphorus / фосфор	231.27 mg /мг
Iron / темир / железо	2.36 mg /мг
Vitamin A / витамин А	1513.41 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	8.21 mg /мг
Vitamin C / витамин С	11.92 mg /мг
Potassium / калий	303.44 mg /мг
Iodine / йод	1.58 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	2.26 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	16.05 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.24 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	1.8 µg /мкг

Dietary salad «Bakhor» with sweet corn

Servings - 3
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
meat – 100 g, tomatoese – 50 g, cucumbers – 50 g, onions – 20 g, garlic – 5 g, egg – 1 pc, dill – 5 g, cilantro – 5 g, sour cream – 10 g, vegetable oil – 10 g, bell corn – 50 g, vinegar- 6% – 5 g, salt and spices.

Cut cucumbers, tomatoes and boiled meat into cubes, chop the onions, garlic and fresh herbs. Then add canned or boiled bell corn and mix ingredients well. Put salad into a salad bowl and garnish with slices of eggs, small pieces of boiled meat and herbs.

«Бахор» парҳез салати ширин маккажўхори билан

Порцияси - 3
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
гўшт – 100 г, помидор – 50 г, бодринг – 50 г, пиёз – 20 г, саримсоқпиёз – 5 г, тухум – 1 дона, укроп – 5 г, кашнич – 5 г, қаймоқ – 10 г, ёғ – 10 г, ширин маккажўхори – 50 г, 6%ли сирка – 5 г, туз ва зироворлар.

Бодринг, помидор ва қайнатиб пиширилган гўшт кубик шаклида тўғралади, пиёз, саримсоқпиёз ва кўкатлар майда тўғралади. Барчаси аралаштирилади, туз, қалампир, қаймоқ ва уксус қўшилади. Сўнг консерваланган ёки қайнатиб пиширилган ширин маккажўхори солинади ва барчаси аралаштирилади. Дастурхонга тортишдан аввал идишга тепалик шаклида жойлаштирилади, тухум бўлаклари, қайнатиб пишириб олинган гўшт бўлаклари ва кўкатлар билан безатилади.

Салат «Бахор» с сахарной кукурузой диетический

Порции - 3
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
мясо – 100 г, помидор – 50 г, огурец – 50 г, лук – 20 г, чеснок – 5 г, яйцо – 1 шт., укроп – 5 г, кориандр – 5 г, сметана – 10 г, масло – 10 г, сахарная кукуруза – 50 г, 6%-ный уксус – 5 г, соль и специи.

Огурец, помидор и отварное мясо нарезать кубиками, лук нашинковать, чеснок и зелень мелко нарезать. Все перемешать, заправить солью, перцем, сметаной, маслом и уксусом. Затем добавить консервированную или отваренную сахарную кукурузу и все перемешать. При подаче салат уложить горкой в салатник, украсить дольками яйца, кусочками отварного мяса и зеленью.

SWEET CORN | ШИРИН ЖУҲОРИ
САХАРНАЯ КУКУРУЗА

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	194.02 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	11.09 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	13.68 g /г
Calcium / кальций	29.48 mg /мг
Phosphorus / фосфор	149.34 mg /мг
Iron / темир / железо	2.14 mg /мг
Vitamin A / витамин A	1024.38 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	6.07 mg /мг
Vitamin C / витамин C	10.86 mg /мг
Potassium / калий	338.86 mg /мг
Iodine / йод	5.69 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	1.57 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	12.62 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.34 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	5.29 µg /мк

Dietary salad «Zarafshan» with bell corn

Servings - 4
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
chicken – 200 g, potatoes – 100 g, egg – 1 pc, tomatoes – 20 g, cucumbers – 15 g, cilantro – 5 g, green onions – 5 g, celery – 5 g, sour cream- 40 g, bell corn – 50 g, salt and spices.

Cut half of boiled chicken without skin and a half of boiled egg into strips. Cut potatoes into thin strips, cook them in boiling salted water for 5 min., then rinse with cold boiled water and place into a colander to let the water drain. Before serving put it in a salad bowl and garnish with the rest of the chicken fillet, sliced boiled eggs, figured sliced tomatoes and cucumber, celery and green onions.

«Зарафшан» парҳез салати ширин маккажўхори билан

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
товуқ – 200 г, картошка – 100 г, тухум – 1 дона, помидор – 20 г, бодринг – 15 г, кашнич – 5 г, кўк пиёз – 5 г, сельдерей – 5 г, қаймоқ – 40 г, ширин маккажўхори – 50 г, туз ва зироворлари.

Қайнатиб пиширилган ва пўсти олинган товуқ гўштининг ярмини майда сомонча шаклида тўғралади. Ингичка сомонча шаклида тўғралган картошкани қайнаб турга тузли сувда 5 дақиқа давомида пишириб олинади, сўнг совутилган қайнаб чиққан сувда чайилади ва суви тўкиб ташланади. Кейин уни товуқ, ширин маккажўхори ва тухум билан аралаштирилади, туз, қалампир ва қаймоқ солиниб, аралаштирилади. Дастурхонга тортишдан аввал идишга тепалик шаклида жойлаштирилади, қолган товуқ гўшт, қайнатиб пиширилган тухум бўлаклари, шакл бериб кесилган помидор ва бодринг, сельдерей ва кўк пиёз билан безатилади.

Салат «Зарафшан» с сахарной кукурузой диетический.

Порции - 4
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
курица – 200 г, яйцо – 1 шт., картофель – 100 г, кинза – 5 г, помидор – 20 г, огурец – 15 г, зеленый лук – 5 г, сельдерей- 5 г, сметана – 40 г, сахарная кукуруза – 50 г, соль и специи.

Половину отварной мякоти курицы без кожицы и половину вареного яйца нарезать мелкой соломкой. Нарезанный тонкой соломкой картофель отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут, затем промыть холодной кипяченной водой и откинув на дуршлаг, дать воде стечь. Потом смешать его с курицей, сахарной кукурузой и яйцом, заправить солью, перцем, сметаной и перемешать. При подаче уложить горкой в салатник, украсить оставшимся куриным филе, дольками отварного яйца, фигурно нарезанными помидорами и огурцами, сельдереем и зеленым луком.

SWEET CORN | ШИРИН ЖУҲОРИ
САХАРНАЯ КУКУРУЗА

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	399.15 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	11.53 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	25.97 g /г
Calcium / кальций	41.47 mg /мг
Phosphorus / фосфор	108.63 mg /мг
Iron / темир / железо	3.2 mg /мг
Vitamin A / витамин A	75.83 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	12.24 mg /мг
Vitamin C / витамин C	18.44 mg /мг
Potassium / калий	605.86 mg /мг
Iodine / йод	2.65 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	16.31 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.43 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	3.36 µg /мкг

Shurpa with bell corn

Servings - 4
Preparation time: 60 min.

Ingredients:
breast of lamb – 250 g, fat of sheep – 75 g, corn on the cobs – 200 g, onions – 150 g tomatoes – 100 g, potatoes- 150 g, bay leaf – 2 g, coriander – 2 g, pepper – 3 g, salt and spices.

Melt the fat of sheep, and fry meat sliced into pieces of 60 g, chopped onions and tomatoes in it. Then pour 2 liters of water and boil it. Put potatoes and corn on the cob, salt, spices and cook shurpa for 30-40 min. on a low heat.

Маккажўхорили шўрва

Порцияси - 4
Тайёрлаш вақти: 60 дақиқа.

Таркиби:
қўй тўши – 250 г, думба – 75 г, сўтали маккажўхори – 200 г, пиёз – 150 г, помидор – 100 г, картошка – 150 г, лавр барги – 2 г, кашнич – 2 г, қора мурч доначалари – 3 г, туз ва зироворлар.

Думбани эритилади, товада қиздирилиб, унда 60 грамли бўлакларга кесилган гўштни, тўғралган пиёз ва помидор қовуриб олинади. Сўнг 2 л миқдорида сув солиниб, қайнатилади. Кейин картошка ва маккажўхори сўтаси, туз ва зироворлар солинади ва 30-40 дақиқа давомида паст оловда қайнатилади.

Шурпа с кукурузой

Порции - 4
Время приготовления: 60 мин.

Ингредиенты:
грудинка баранья – 250 г, сало курдючное – 75 г, кукуруза в початках – 200 г, лук – 150 г, помидор – 100 г, картофель – 150 г, лавровый лист – 2 г, кориандр – 2 г, перец чёрный горошек – 3 г, соль и специи.

Курдючное сало растопить, перекалить и обжарить в нем нарезанное кусочками по 60 г мясо, нарезанные лук и помидор. Затем залить 2 л воды и кипятить. Потом положить картофель и початки кукурузы, соль и специи и варить их 30-40 мин. на медленном огне.

SWEET CORN | ШИРИН ЖУҲОРИ
САХАРНАЯ КУКУРУЗА

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	213.12 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	6.9 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	33.82 g /г
Calcium / кальций	61.57 mg /мг
Phosphorus / фосфор	164.75 mg /мг
Iron / темир / железо	2.34 mg /мг
Vitamin A / витамин A	850.62 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	23.75 mg /мг
Vitamin C / витамин C	13 mg /мг
Potassium / калий	245.72 mg /мг
Iodine / йод	4.73 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	0.05 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	22.05 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.28 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	1.14 µg /мкг

Salad with bell corn

Servings - 2
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
tomatoes – 25 g,
cucumbers – 25 g,
cauliflower – 15 g,
bell corn – 100 g,
lettuce – 15 g,
sour cream – 30 g,
salt and spices.

Cut tomatoes, cucumbers and boiled cauliflower into small pieces, add boiled grains of bell corn, chopped lettuce, sour cream, salt and pepper to taste.
Mix ingredients well.

Маккажўхорили салат

Порцияси - 2
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
помидор – 25 г,
бодринг – 25 г,
рангли карам – 15 г,
маккажўхори – 100 г,
салат барги – 15 г,
қаймоқ – 30 г,
туз ва зироворлар.

Помидор, бодринг ва қайнатиб пиширилган карамни бўлакларга кесилади, қайнатиб пиширилган маккажўхори, тўғралган салат барглари, қаймоқ, таъбга қараб туз ва қалампир қўшилади.
Барчаси аралаштирилади.

Салат с кукурузой

Порции - 2
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
помидор – 25 г,
огурец – 25 г,
цветная капуста – 15 г,
кукуруза – 100 г,
листья салата – 15 г,
сметана – 30 г,
соль и специи

Помидор, огурец и отваренную цветную капусту нарезать небольшими кусочками, добавить зерна отваренной кукурузы, нарезанные листья салата, сметану, соль и перец по вкусу.
Всё перемешать.

SWEET CORN | ШИРИН ЖУҲОРИ
САХАРНАЯ КУКУРУЗА

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	362.26 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	16.61 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	14.98 g /г
Calcium / кальций	28.04 mg /мг
Phosphorus / фосфор	197.05 mg /мг
Iron / темир / железо	2.31 mg /мг
Vitamin A / витамин A	12 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	9.4 mg /мг
Vitamin C / витамин C	3.34 mg /мг
Potassium / калий	307.04 mg /мг
Iodine / йод	6 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	0.47 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	12.71 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.49 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	9.968 µg /мкг

Chicken with pumpkin and bell corn

Servings - 5
Preparation time: 50 min.

Ingredients:
chicken – 500 g,
pumpkin – 300 g,
bell corn – 200 g,
sour cream – 30 g,
vegetable oil – 50 g,
salt and spices.

Cut the chicken and cover it with sour cream. Pour oil on the bottom of the frying pan; put the chicken, chopped pumpkin and bell corn in the pan. Add salt and spices. Put the pan in the preheated oven for 40 min. until cooked.

Қовоқ ва маккажўхорили товуқ

Порцияси - 5
Тайёрлаш вақти: 50 дақиқа.

Таркиби:
товуқ – 500 г,
қовоқ – 300 г,
маккажўхори – 200 г,
қаймоқ – 30 г,
ёғ – 50 г,
туз ва зироворлар.

Товуқ тақсимланади ва қаймоқ суртилади.
Товонинг тубига ёғ қуйилиб, товуқни жойлаштирилади, кесилган қовоқ ва ширин маккажўхори қўйилади, туз ва зироворлар сепилади.
Товани қиздирилган духовкага 40 дақиқага тайёр бўлгунига қадар қўйилади.

Курица с тыквой и кукурузой

Порции - 5
Время приготовления: 50 мин.

Ингредиенты:
курица – 500 г,
тыква – 300 г,
кукуруза – 200 г,
сметана – 30 г,
масло – 50 г,
соль и специи.

Курицу разделить и обмазать сметаной. На дно сковородки налить масло, уложить курицу, нарезанную тыкву и сахарную кукурузу, добавить соль и специи.
Поставить сковородку в разогретую духовку на 40 мин. до готовности.

SWEET CORN | ШИРИН ЖУҲОРИ
САХАРНАЯ КУКУРУЗА

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	392.18 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	6.63 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	76.24 g /г
Calcium / кальций	19.54 mg /мг
Phosphorus / фосфор	120.51 mg /мг
Iron / темир / железо	2.33 mg /мг
Vitamin A / витамин A	28.24 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	9.4 mg /мг
Vitamin C / витамин C	1.2 mg /мг
Potassium / калий	197.64 mg /мг
Iodine / йод	2 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	28.29 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.4 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	3.37 µg /мкг

«Funny rice»

Servings - 5
Preparation time: 30 min.

Ingredients:
rice – 300 g,
bell corn – 100 g,
radishes – 30 g,
vegetable oil – 70 g,
lettuce – 10 g,
salt.

Boil the rice in salted water, rinse with cold water and place in a colander to drain. Then add the boiled bell corn, salt, and oil and mix ingredients well. Before serving, decorate it with sliced radishes and herbs.

«Қувноқ гуруч»

Порцияси - 5
Тайёрлаш вақти: 30 дақиқа.

Таркиби:
гуруч – 300 г,
маккажўхори – 100 г,
редиска – 30 г,
ёғ – 70 г,
салат барги – 10 г,
туз.

Гуруч тузли сувда пишириб олинади, совуқ сувда чайилади ва суви тўкиб ташланади. Сўнг қайнатиб пиширилган маккажўхори доначалари қўшилади, тузланади, ёғ қуйилади ва аралаштирилади. Дастурхонга тортишдан аввал тўғраб олинган редиска ва салат барги билан безатилади.

«Весёлый рис»

Порции - 5
Время приготовления: 30 мин.

Ингредиенты:
рис – 300 г,
кукуруза – 100 г,
редис – 30 г,
масло – 70 г,
листья салата – 10 г,
соль.

Рис отварить в соленой воде, промыть холодной водой и откинув на дуршлаг дать воде стечь. Потом добавить вареные зерна кукурузы, посолить, добавить масло и перемешать. Перед подачей украсить нарезанной редиской и листовым салатом.

SWEET CORN | ШИРИН ЖУҲОРИ
САХАРНАЯ КУКУРУЗА

For 1 serving / 1 порция:

Calories / калориялари / калорийность	197.41 kcal /ккал
Protein / оқсил / белок	12.96 g /г
Carbohydrates / углеводлар / углеводы	27.06 g /г
Calcium / кальций	71.37 mg /мг
Phosphorus / фосфор	158.14 mg /мг
Iron / темир / железо	2.36 mg /мг
Vitamin A / витамин A	1479 µg /мкг
Beta-carotene / бета-каротин	16.26 mg /мг
Vitamin C / витамин C	13.4 mg /мг
Potassium / калий	343.7 mg /мг
Iodine / йод	4 µg /мкг
Vitamin B12 / витамин B12	1.75 µg /мкг
Vitamin B9 / витамин B9	16.46 µg /мкг
Vitamin B6 / витамин B6	0.26 µg /мкг
Vitamin PP / витамин PP	2.1 µg /мкг

Salad with bell corn and crab sticks

Servings - 3
Preparation time: 10 min.

Ingredients:
potatoes – 100 g,
bell corn – 100 g,
crab sticks – 100 g,
egg – 1 pc,
green onions – 30 g,
lettuce – 50 g,
salt.

Cut boiled potatoes, egg and crab sticks into small cubes, and add finely chopped green onions and bell corn. Then salt the dish and mix ingredients well. Put in a bowl and serve.

Маккажўхори ва краб қаламчаларили салат

Порцияси - 3
Тайёрлаш вақти: 10 дақиқа.

Таркиби:
картошка – 100 г,
маккажўхори – 100 г,
краб қаламчалари – 100 г,
тухум – 1 дона,
кўк пиёз – 30 г,
салат барглари – 50 г,
туз.

Қайнатиб пиширилагн картошка ва тухумни ҳамда краб қаламчаларини майда кубик шаклида тўғралади, майда тўғралган қўқ пиёзга маккажўхори қўшилади, туз сепилади ва барчаси аралаштирилади. Идишга жойлаштирилади ва дастурхонга тортилади.

Салат с кукурузой и крабовыми палочками

Порции - 3
Время приготовления: 10 мин.

Ингредиенты:
картофель – 100 г,
кукуруза – 100 г,
крабовые палочки – 100 г,
яйцо – 1 шт.,
зеленый лук – 30 г,
листья салата – 50 г,
соль.

Отваренный картофель и яйцо, а также крабовые палочки нарезать мелкими кубиками, мелко нарезать зеленый лук добавить кукурузу, посолить и всё перемешать. Уложить в салатницу и подать к столу.

Авторы:
Мавлянова Равза Фазлетдиновна
Рей-Ю Янг
Хусамитдинов Равшан Расулович
Нестеренко Виктор Иванович
Умаров Акбар Хамдамович

Печать офсетная. 8,5 печатных листов
Тираж 500 шт.
Договор № 246 от 17.11.2015г.
Разрешено в печать 21.12.2015г.

Издательство «Навруз»,
г. Ташкент, Проспект А. Тимура, 19.

Отпечатано в типографии ЧП «PrintForm».
г. Ташкент, ул. Мустакиллик, 79/171.

ISBN 9789943381902