

Серия
«Простые рецепты. Сборник»

***Рецепты
для афганского
казана***

Москва
Издательство АСТ

УДК 641.55
ББК 36.997
Б38

Бедретдинов, Тимур.

Б38 Рецепты для афганского казана / Тимур Бедретдинов. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Простые рецепты. Сборник).

ISBN 978-5-17-178901-5

Откройте для себя более 80 рецептов для афганского казана. Каждый из них доказывает, что в казане можно приготовить всё: от наваристого супа и вкуснейшего лагмана до румяной самсы.

Забудьте про сложности. Только доступные продукты и проверенные инструкции с наглядными фотографиями-подсказками.

Откройте книгу на любой странице, вдохновитесь и радуйте любимых своими кулинарными изысками!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-178901-5

© Оформление
ООО «Издательство АСТ», 2026



Казан — это чугунный котел уникальной полусферической формы с толстыми стенками и широким горлом. Эта необычная конфигурация позволяет добиться идеальной терморегуляции: дно прогревается интенсивно, а округлые бока плавно распределяют жар, создавая несколько температурных зон. Это дает возможность одновременно жарить, тушить, парить и томить, что рождает сложные, многогранные вкусы.

Истинный казан — всегда чугунный, а лучшим способом прогрева по праву принято считать угли: они кладутся под казан и насыпаются сверху на особую двухъярусную крышку-сковороду. Это создает эффект духовки, где блюдо готовится в собственном соку, томясь в равномерном жаре со всех сторон.

Кроме того, афганский казан — это источник исключительной пользы для здоровья. Благодаря своему толстому чугуну и методу томления, он позволяет готовить с минимальным количеством масла, сохраняя при этом сочность и питательную ценность продуктов. Медленное, равномерное приготовление не разрушает витамины и микроэлементы, а специи, раскрываясь в полной мере, не только создают незабываемый букет, но и приносят свою целебную силу. Так, еда из казана становится источником не только гастрономического, но и физического благополучия, соединяя в себе насыщенный вкус и легкость.

Помимо прочего, его вековая долговечность — антитеза одноразовой культуре. Чугун, натуральный материал, идеально аккумулирует и отдает тепло, что делает процесс пригото-

ления энергоэффективным. Выбирая казан, вы выбираете не просто посуду, а осознанный путь кулинара, чтящего законы гастрономии и природы.

Исторические корни казана уходят в глубину веков и тесно переплетены с кочевыми традициями народов Великого Шелкового пути. Его прародителем был походный котел кочевников, в котором готовили пищу на открытом огне. С течением времени, оседая на землях Афганистана, казан стал центральным предметом домашнего очага, символом гостеприимства и достатка.

С годами это удивительное кулинарное приспособление не утратило актуальности. Современные повара и домохозяйки по-прежнему ценят казан за беспрецедентную универсальность. В нем безупречно удаются не только легендарные пловы, но и томленные бобовые, хрустящие лепешки, сочные пироги и даже нежные десерты. Он прекрасно работает и на открытом огне, и на плитке, и в духовом шкафу, становясь связующим звеном между древней традицией и современной кухней.

Афганский казан — это больше, чем посуда. Это философия неторопливого, уважительного приготовления, где каждый ингредиент раскрывает свою суть. Это инструмент, который учит чувствовать жар, время и ароматы. А эта книга — руководство к наполнению дома чарующими запахами горных трав, пряностей и безграничного гостеприимства Востока.



**Основные
блюда**

Плов с говядиной

Ингредиенты:

- Баранина или говядина — 500 г
- Рис длиннозерный или басмати — 300 г
- Лук репчатый — 2 шт.
- Морковь — 2–3 шт.
- Чеснок — 1 зубчик
- Перец чили — 1 шт. (по желанию)
- Соль — 1/3 ч. л.
- Зира, барбарис, куркума, паприка, тмин — 2 ст. л.
- Масло растительное — 1 ст. л.



Приготовление:

Замочите рис на час, затем промойте. В разогретом казане с маслом обжарьте лук, нарезанный кольцами, до золотистости, добавьте кубики мяса и обжарьте до румяности. Всыпьте специи (соль, куркуму, паприку, тмин, кориандр). Сверху выложите кружочки моркови, не перемешивая, залейте кипятком, чтобы покрыть морковь, и тушите под крышкой 5 минут. По желанию добавьте перец чили. Всыпьте барбарис и промытый рис. Аккуратно перемешайте, залейте горячей водой, чтобы рис был покрыт (1:1 по объему). В центр вставьте головку чеснока. Готовьте под крышкой на слабом огне 20–25 минут. При необходимости испаряйте лишнюю воду или добавляйте кипяток, если рис жесткий. Перед подачей дайте настояться под крышкой.

Плов с фрикадельками

Ингредиенты (на 5 порций):

- Фарш (бараний/говяжий) — 600 г
- Рис — 400 г
- Лук репчатый — 2 шт.
- Морковь — 2 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Масло растительное — 100 мл
- Зира, паприка, мята, соль — по вкусу