

QAYNATILGAN VA DIMLANGAN GO'SHT TAOMLARINI TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

Abdurahmonova Maloxat Kamol qizi

Sayhunobod tumani 2- sonli kasb- hunar maktabi

Ishlab chiqarish ta'limi ustasi

Annotatsiya: Go'shtni salomatlik uchun foydali deb bo'lmaydi, ammo bu undan butkul voz kechish kerakligini bildirmaydi. Go'sht oqsil, B 12 va temir moddasining koni hisoblanadi. Mol go'shti oqsil va ozuqa moddalarining manbayi. Agar uning tabiiysini tanlansa, antioksidant va E vitamining koni hamdir. Ammo ko'mirida pishirilgan go'shtni iste'mol qilmagan yaxshi. Chunki bu saraton xavfini rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Organizmda muammo kuzatilmasligi uchun to'g'ri ovqatlanishga rioya qilish kerak. Shifokorlar likopchanning to'rtidan bir qismida go'sht, qolganida sabzavotlar, dukkakli hamda o'simlik mahsulotlari bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. Ushbu maqolada qaynatilgan va dimlangan go'sht taomlarini tayyorlash texnologiyasi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlari: Dimlab pishirilgan go'sht, sardak, to'g'ri ovqatlanish, mol go'shti, Chashushuli, go'sht mahsulotlarini pishirish.

Go'shtdan dimlab taom pishirishda yirik, porsiyalangan, mayda bo'laklangan go'sht bo'laklari ishlatiladi. Dimlashdan oldin kesib tayyorlangan go'sht bo'lagiga tuz, murch sepib yuzaki qobiq hosil qilib qovuriladi, so'ng chuqur idishga solib mayda va porsiyalangan bo'laklarini to'la ko'madigan holda, yirik bo'laklarini yarim ko'madigan holda suv yoki qaynatma quyilib dimlanadi. Dimlash jarayonida go'sht xushxo'r va mazali bo'lishi uchun taom miqdoriga qarab bosh piyoz, sabzi, petrushka, seldereylar, ziravorlardan donador murch, lavr yaprog'i, zira, kashnich urug'i, ukrop yoki petrushka ko'kati, qalampir-munchoq, dolchin, muskat yong'og'i, afabodiyon olinadi.

Dimlash vaqtida idish qopqog'ini yopib, past olovda qaynatish lozim, qattiq qaynatilsa suyuqlik tez bug'lanib, go'shtning xushxo'rliги yo'qoladi. Ziravor va ko'katlar taom tayyor bo'lishidan 25-30 minut avval solinadi. Birlashtiruvchi to'qimalarini yumshatish uchun go'shtlarni dimlash jarayonida tomat pyure, nordon sardaklar, marinovka qilingan mevalar sharbati, kvas qo'shish ham mumkin. Go'sht dimlangan qaynatmada qizil sardak tayyorlanishi lozim.

Dimlangan go'sht taomlari ikki usulda tayyorlanadi:

1. **Go'shtni garneri bilan dimlab, birga tarqatiladi.** Bu usulda tayyorlangan taomlarning xushxo'rlik darajasi yuqori, yumshoq, mazali bo'ladi. Agar taom qopqog'i yaxshi berkitilgan sopol ko'zachada tayyorlansa yanada mazali bo'ladi. Lekin garneri

bilan dimlangan go'sht taomini porsiyalarga bo'lish (ko'p hollarda) bir oz qiyinchilik tug'diradi.

2. Go'shtlar garnersiz dimlanib, garner alohida tayyorlanadi.

Dimlab pishirilgan go'sht. Yirik bo'lakli go'shtni dimlab pishirish uchun mol go'shti sonining tashqi va yon qismi ishlatiladi. Vazni 2 kilogrammgacha bo'lgan go'sht bo'lagi tuz, murch bilan ishqalanib, chuqur tovada qizib turgan yog'da aylanma qobiq hosil qilib qovuriladi, yarmigacha qaynatma yoki suv quyilib, jazlangan sabzi, piyoz, tomat solinadi, usti qopqoq bilan berkitilib, 1,5- 2,0 soat past olovda dimlanadi. Tayyor bo'lishidan 15- 20 minut avval donador murch, lavr yaprogi, petrushka yoki ukrop ko'kati hamda qalampirmunchoq, dolchin, muskat yong'ogi qo'shiladi. Pishgan go'sht bo'lagi suyuqligidan suzib olinib, qovurish shkafida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi va biroz sovutilib, porsiyalarga taqsimlanadi.

Go'sht dimlangan suyuqlikda qizil sardak tayyorlanadi. Buning uchun qaynatmaga qizg'ish ranggacha jazlangan un solinib, 20- 30 minut qaynatiladi. Sabzavotlar elakdan ezib o'tkaziladi. Porsiyaga taqsimlangan go'sht bo'laklari sardakka solinib bir qaynatilib, tarqatilguncha marmitda saqlanadi. Tarqatishda likopcha yoki porsiyali laganchaga garnir suzib, yoniga go'sht bo'lagi, ustiga qizil sardak quyib beriladi. Garner sifatida pishirilgan kartoshka yoki kartoshka pyuresi, pishirilgan makaron, yorma donador bo'tqalari, dimlab pishirilgan karam beriladi.

Mol go'shtidan tayyorlangan chashushuli

Masalliq: 700 gramm mol go'shti, 400 gramm piyoz, 500 gramm pomidor, 1 osh qoshiq pomidor pastasi, 4 ta sarimsoqpiyoz tishchasi, 1 choy qoshiq adjika, 1 choy qoshiq quritilgan qalampir (paprika), yarim bog' kashnich, qovurish uchun o'simlik yog'i.

Chashushuli — gruzincha milliy taomlardan biri bo'lib, mol go'shtidan tayyorlanib, pomidorli qayla bilan birga past olovda dimlab pishiriladi.

Bu taomni tayyorlash juda oson bo'lib, unga suv solimaydi, bu esa o'z navbatida barcha masalliqklarining o'z ta'mini yorqinroq ochib berishiga sabab bo'ladi.

Qadam 1. Qozonga yog' solib qizdiramiz va o'rtacha kattalikda to'g'ralgan go'shtni solamiz. Suvi bug'lanib ketguncha qovurib olamiz.

Qadam 2. Ustidan parrak qilib to'g'ralgan piyozni solamiz. Yumshashi uchun ozroq tuz sepamiz. Piyoz yumshagandan so'ng olovni pasaytirib, qopqog'ini yopamiz va 15-20 daqiqa pishiramiz. Har zamon kovlab turamiz.

Qadam 3. So'ng qirg'ichdan chiqarilgan pomidor, pomidor pastasi, mayda to'g'ralgan sarimsoq piyoz, paprika va adjikani solamiz. Qopqog'ini yopib, 40 daqiqa past olovda dimlab pishiramiz.



Qadam 4. Pishishiga 10 daqiqa qolganda tuz va murch sepamiz, to'g'ralgan kashnichni ham solamiz. Shu bilan taomimiz tayyor. Yoqimli ishtaha!

Go'sht va sabzavotlar bilan dimlab pishirilgan qizil loviya

Masalliqalar: **400 gramm mol go'shti, 1 stakan qizil loviya, 200 gr qizil sabzi, 200 gr piyoz, 400 gr po'stidan tozalangan pomidor, 1 osh qoshiq pomidor pastasi, 200 gr qizil bulg'or qalampiri, ta'bg'a qarab tuz va murch, qovurish uchun o'simlik yog'i, 2-3 ta sarimsoqpiyoz tishchasi**

Qizil loviya solib pishiriladigan bu taom juda to'yimli va foydali taom ham hisoblanadi.

Qadam 1. Loviyani bir kecha sovuq suvga ivitib qo'yamiz.

Qadam 2. Keyin tuzli suvda 40 daqiqa past olovda qaynatib pishiramiz.

Qadam 3. Go'shtni o'rtacha kattalikda to'g'rab, yog' solingan tovada qizartirib qovuramiz.

Qadam 4. Piyozni yarim halqalarga kesib chiqamiz va go'sht ustidan solib, 5 daqiqa birga qovuramiz.

Qadam 5. Qizil bulg'or qalampiri va sabzini qayroqcha shaklida to'g'raymiz va tovaga solamiz. 7-10 daqiqa birga qovurib pishiramiz.

Qadam 6. Po'sti tozalangan pomidorlarni to'rtburchak qilib to'g'raymiz va tovaga solamiz.

Qadam 7. Maydalangan sarimsoqpiyoz, pomidor pastasi, tuz va murch solib aralashiramiz. Ustidan qaynatilgan Loviyani solamiz, qopqog'ini yopib, 10 daqiqa dimlab pishiramiz. Yoqimli ishtaha!



Pishirilgan go'sht. Issiq ishlovga tayyorlangan (mol, qo'y, echki, buzoq) go'sht 2 kg gacha vaznda olinib, qaynab turgan suvga solinadi va tez qaynash darajasigacha ko'tariladi. Vaqti- vaqti bilan yuziga suzib chiqqan ko'pigi suzib olinadi. Olov pasaytirilib, sekin qaynatib qo'yiladi. Go'shtni bu usulda pishirish jarayonida oziqa moddalarining suvga o'tishi kamayadi, suv ham kam sarf bo'ladi. Go'sht yumshoq pishib, mazali bo'ladi. Pishirilayotgan go'shtning xushxo'rligini, hid, mazasini yaxshilash uchun iste'molga tayyor bo'lishdan 30- 40 minut avval hom sabzi, ko'kat ildizi, piyoz tayyor bo'lishidan 10- 15 minut avval tuz solinadi. Pishirish jarayonida tuz bilan birga lavr yaprog'i, donador murch ham solish mumkin.

Pishgan go'sht bo'lagi suyuqlikdan suzilib, to'qimasiga ko'ndalang qilib porsiyasiga 1- 2 bo'lak (50, 75, 100 g) hisobida kesib, qaynatmaga solinadi, qaynatib marmitda saqlanadi. Bundan maqsad go'shtga shamol tegib, usti qurib qolishining oldini olishdir. Tarqatishda isitilgan likopchaga garnir quyib, yoniga pishirilgan go'sht bo'lagi, ustidan qaynatma, sariyog' yoki sardak quyib beriladi. Sardakni alohida sardak idishiga solib berish ham mumkin.

Mol go'shtiga garnir sifatida pishirilgan kartoshka, kartoshka pyuresi, dimlab pishirilgan sabzavotlar, sut sardagida tayyorlangan sabzi, ko'k no'xat yoki donador yorma bo'tqalar, qo'y go'shtiga donador guruch bo'tqasi, yog'liq go'shtli taomga esa dimlangan karam qo'shib beriladi. Mol go'shti va yog'liq go'shtli taomlar uchun qizil sardak, qo'y go'shti uchun oq sardak mos hisoblanadi.

Pishirilgan yog'liq go'shtli biqin yoki son. Bu taomni tayyorlash uchun pishirib dudlangan yoki pishirilgan yog'liq go'sht mahsulotlari ishlatiladi. Ular porsiyalarga bo'linib, ustidan qaynatma quyib bir qaynatiladi. Dudlangan biqin, to'sh go'shtlari pishirilib, suyak va terilari ajratilishi kerak. Xom dudlangan go'shtlar yuvilib, sovuq suvda 2,5- 3,0 soat bo'ktirilib, tuzi kamaytirilishi lozim. Tarqatishda isitilgan likopchaga yoki porsiyali laganga garnir sifatida pishirilgan kartoshka yoki kartoshka

pyuresi, ko'k no'xat suzilib, yoniga go'sht bo'lagi qo'yilib, sardak purkab beriladi. Sardaklardan qizil asosiy, vinoli qizil yoki xrenli smetana sardaklari ishlatiladi.

Hulosa qilib aytganda go'sht mahsulotlarini pishirish biroz e'tibor talab qiladi. Masalan, ikkinchi quyuq taom uchun mol, qo'y, echki, dudlangan go'sht mahsulotlaridan biri tanlansa, pishirish uchun tarkibidagi birlashtiruvchi to'qimalari o'rta holda bo'lgan go'sht bo'laklari olinadi. Mol go'shtidan (1-navli tana) to'sh, qo'l, qo'l osti, qovurg'a, sonning yon, tashqi qismlarining lahm go'shtlari ishlatilsa, qo'y, echki go'shtlarining to'sh, bo'yin, qo'l laxm go'shtlari ishlatiladi.

Go'sht bo'lagini bir xil pishirish uchun uning vazni 2 kg gacha bo'lishi kerak. Agar qo'y yoki echki to'shlarini suyagi bilan pishirish kerak bo'lsa, ich tomonidan suyak ustidagi pardasi pichoq yordamida chizib kesib qo'yilishi kerak. Bunda pishgan go'shtdan suyakni ajratib olish osonlashadi. Qo'l lahm go'shti silindr shaklida o'ralib (rulet) ip bilan bog'lab pishiriladi. Pishirish jarayonida 1 kg go'shtga 1-1,5 l suv solinadi. Suv miqdori ko'p bo'lsa go'sht tarkibidagi oziqaviy qiymatga ega bo'lgan mineral, ekstraktiv moddalar suyuqlikka o'tib go'shtning oziqaviyligi pasayadi, mazasi o'zgaradi.

Go'shtlarning xushxo'rlicini oshirish uchun pishirish jarayonida ko'kat ildizi, sabzavotlar (sabzi, piyoz), ziravorlar qo'shiladi. Go'shtning pishganligini aniqlash uchun pazandachilik ignasi sanchib ko'riladi. Igna qarshilikka uchramay yengil sanchilib, go'sht tarkibidan rangsiz suyuqlik chiqsa, go'sht pishgan hisoblanadi.

Go'shtlarni qaynatib pishirish vaqti go'sht bo'lagining turiga, qattiq-yumshoqligiga va birlashtiruvchi to'qimalarining soniga bog'liq. Pishirish jarayonida go'shtning vazni 38- 40% kamayadi.

Parhezshunoslarining fikricha, taomni yog'siz go'shtdan tayyorlash kerak. Do'kondan tarkibida yog' 10 gr ko'p bo'lmagan go'sht xarid qilish kerak. Ovqat pishirish jarayonida esa undagi yog'li bo'lakni kesib olib tashlash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Umid Axrorov, Shuxrat Axrorov: "Taom tayyorlash texnologiyasi" Sharq nashriyoti. Toshkent- 2008 yil.
2. Snoop Dogg: "Yolg'onchidan oshpazgacha" 2018-yil
3. Damaskina G.B: "Mazali va foydali taomlar haqidagi kitobdan oshpazlik retseptlari". "FOOD INDUSTRY" nashriyoti. 1964- yil
4. Anfimova N.A, Tatarskaya L.L "Pazandachilik", T-, "Fan" 2003- yil
5. «Uy- ro'zg'or ensiklopediyasi». Toshkent, 1982 yil.