

Witam Was serdecznie w kolejnej odsłonie **Geografii na Widelcu!** :)
Nasze pierwsze spotkanie poświęcone było Gambii.
Tym razem zabiorę Was w zupełnie inny rejon świata.

Na początek naszej wyprawy
zapropnuję Wam ćwiczenie:
zastanówcie się, z czym
kojarzy Wam się **Azja
Środkowa**? Gdzie to w
ogóle jest? Jacy ludzie ten
region zamieszkują, jakimi
mogą mówić językami?



Uruchomcie wyobraźnię, zaproście do zabawy swoje dzieci. Uwaga! To nie jest konkurs wiedzy! :)

Nie będę ukrywać, że mnie z początku nic to hasło nie mówiło. Dopiero kiedy poznałam rodzinę z Turkmenistanu zaczęłam na temat Azji Środkowej czytać. I oto, co wyczytałam (w telegraficznym skrócie skrócie rzecz jasna ;)):

- Azja Środkowa leży pomiędzy: **Rosją, Chinami, Afganistanem i Iranem**;
- obejmuje **5 państw**: Kazachstan, Uzbekistan, Turkmenistan, Tadżykistan i Kirgistan. Wszystko możecie zobaczyć na załączonej mapce (*mapa pochodzi ze strony polityka.pl*)
- w regionie tym znajdują się góry (Tienszan), **pustynie** (np. Pustynia Gobi) i **trawiaste stepy**;
- panuje tam **klimat kontynentalny** z ciepłym latem i bardzo mroźną zimą.

Mnie zawsze bardzo interesuje kuchnia danego regionu.

Co więc tam się jada? Ano to, co dostępne: pieczywo, warzywa, a z mięs baraninę. Do najpopularniejszych potraw należą: manty (duże pierogi nadziewane mięsem i cebulą), samsy (bułeczki nadziewane mięsem lub warzywami), pielmieni (małe pierożki podobne do naszych rodzimych uszek z mięsem), szaszłyki oraz płow.

Płow to proste do przygotowania danie, które – i tu ciekawostka! - **zostało wpisane na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO Uzbekistanu i Tadżykistanu**. Oczywiście potrawa nieco różni się w zależności od kraju, ale zasadniczo jest przyrządzana z mięsa, ryżu, cebuli, z dodatkiem czosnku.

PŁOW – SKŁADNIKI:



- ✓ 500 g mięsa (opcjonalnie wołowina, wieprzowina, baranina)
- ✓ 2 szklanki ryżu
- ✓ 3 średniej wielkości cebule
- ✓ 2 marchewki
- ✓ 2 główki czosnku
- ✓ sól, pieprz
- ✓ odrobina papryki chili
- ✓ olej do smażenia
- ✓ woda

PŁOW – PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso opłukałam, a potem pokroiłam na małe kawałki.

2. Ryż kilkakrotnie płukałam, żeby pozbyć się osadu. Opłukany ryż zalałam zimną wodą i odstawiłam na czas przygotowania pozostałych składników.

3. Cebulę pokroiłam w kostkę, a marchewkę w małe słupki;

4. Główki czosnku tylko opłukałam, nie wydzielałam ząbków, ani ich nie obierałam.

5. W garnku rozgrzałam olej, obsmażyłam na nim mięso, po czym do mięsa dołożyłam cebulę.

Oba składniki smażyłam ok 10 minut od czasu do czasu mieszając.

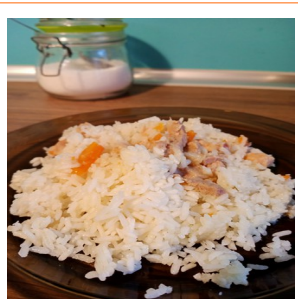
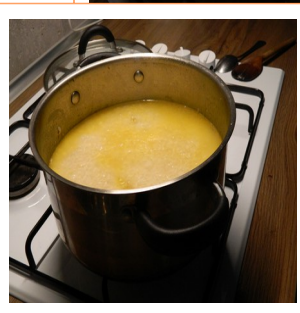
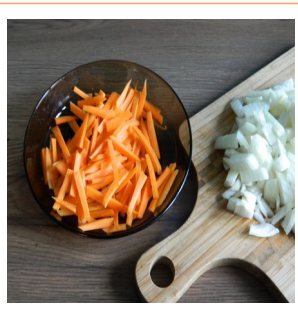
6. Do podsmażonego mięsa i cebuli dołożyłam marchew, dodałam sól, pieprz i paprykę chili (odrobinę, ponieważ nie przepadam za ostrymi potrawami); włożyłam też całe główki czosnku i całość zalałam wodą (ok. 1 szklanki wody).

Garnek przykryłam i dusiłam na małym ogniu przez ok. 30 minut.

7. Gdy mięso było już miękkie odcedziłam ryż (pamiętajcie, że stał sobie w garnku zalany zimną wodą?), a następnie rozłożyłam ryż równo na powierzchni mięsa. **UWAGA! NIE MIESZAMY RYŻU!!!**

8. Do garnka dolałam gorącej wody tak, by ryż był nią równo przykryty. Całość gotowałam na małym ogniu, pod przykryciem, przez kolejne 30 minut. Trzeba sprawdzać, czy wody nie jest za mało: jeśli ryż wciąż jest twardy, a wody brakuje, to uzupełniamy jej poziom dolewając wrzątek.

9. Gdy ryż był już odpowiednio miękki zdejęłam garnek z ognia. Dopiero teraz delikatnie wszystko wymieszałam i nałożyłam na talerze.



Prawda, że nie jest to trudne? Spróbujcie sami!
Smacznego! :)