



ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ

КНИГА РЕЦЕПТОВ

АФГАНСКИЙ КАЗАН

Большой вкус под давлением

36 понятных рецептов: мясо, супы, плов,
блюда Афганистана и большой семейный стол

ОБЖАРКА · ДАВЛЕНИЕ · ЕСТЕСТВЕННЫЙ СБРОС · ФИНИШ

Практическое издание магазина «Шёлковый путь»

ОТ «ШЁЛКОВОГО ПУТИ»

Давление любит точность

Афганский казан сокращает путь к мягкому мясу и глубокому бульону. Его главный ингредиент — не спешка, а дисциплина.

Эта книга создана для домашних афганских казанов. Все рецепты собраны вокруг трёх режимов: обжарка с открытой крышкой, приготовление под давлением и доведение после безопасного открытия. Базовая закладка рассчитана преимущественно на модели 10–12 литров и всегда масштабируется по рабочему, а не рекламному объёму.

Время под давлением отсчитывается только с момента, когда прибор вышел на штатный рабочий режим. Конструкция клапанов, паспортный минимум жидкости и допустимый нагрев различаются, поэтому инструкция именно к вашей модели имеет приоритет перед любой цифрой в рецепте.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Крышку не ослабляют, клапаны не снимают и казан не открывают, пока внутри остаётся давление. Если поведение прибора отличается от описанного в паспорте, выключите нагрев и не приближайтесь до полного естественного остывания.

Готовьте спокойно — и казан ответит большим вкусом.

Команда «Шёлкового пути»

НАВИГАЦИЯ

Что внутри

01

Быстрый старт

Говядина, баранина, курица, кролик, овощи и басма

02

Мясо, которому нужно время

Рёбра, голяшка, щёки, язык, хвосты и баранина с айвой

03

Супы под давлением

Шурпа, шорва, харчо, горох, кюфта-бозбаш и чечевица

04

Афганистан и Шёлковый путь

Кабули-палау, кормы, до-пияза, дапанджи и буглама

05

Рис, крупы и бобовые

Два плова, машкичири, булгур, гуштнут и перловка

06

Большой семейный стол

Утка, голубцы, долма, перцы, аварский хинкал и холодец

ПЕРЕД РЕЦЕПТАМИ

Устройство · проверка · первый запуск · заполнение · жидкость · огонь · сброс · температуры

ПРИНЦИП РАБОТЫ

Не просто казан с крышкой

Герметичная крышка удерживает пар: температура жидкости повышается, а плотные продукты размягчаются быстрее.

ПОСУДА	СИЛЬНАЯ СТОРОНА	КОНТРОЛЬ
Обычный казан	Открытая обжарка и выпаривание	Вкус корректируется в любой момент
Афганский казан	Закрытый цикл с давлением	Проверка только после полного сброса
Общий режим	Обжарка без герметичной крышки	Корочка и очистка дна до давления

Что учитывать

- Цифра в названии модели — паспортный ориентир, а не разрешение заполнить весь объём продуктами.
- Безопасный рабочий уровень определяют метки и паспорт. Универсальный максимум книги — $\frac{2}{3}$, для круп и бобовых — $\frac{1}{2}$.
- Алюминиевый корпус быстро реагирует на огонь. После выхода на давление нагрев сразу уменьшают.
- Классический открытый плов требует контроля воды и зерна. В книге даны отдельные версии, адаптированные именно для давления.

СНАЧАЛА МОДЕЛЬ, ПОТОМ РЕЦЕПТ

Найдите паспорт, уточните устройство рабочих и аварийных клапанов, минимальный объём жидкости, допустимую загрузку и совместимый источник нагрева.

ПЕРЕД КАЖДОЙ ГОТОВКОЙ

Крышка, клапаны, уплотнение

Давление безопасно только тогда, когда все пути пара свободны, а детали установлены именно так, как требует изготовитель.

УЗЕЛ	ЧТО ПРОВЕРИТЬ
Корпус	Без трещин, сильных вмятин, деформации кромки и повреждённых ручек.
Крышка и зажим	Чистые, без перекоса; крепление входит свободно и фиксируется по паспорту.
Уплотнение	Эластичное, целое, без надрывов, сильного растяжения и остатков пищи.
Рабочие клапаны	Каналы просматриваются и свободно продуваются только на холодном разобранном приборе.
Аварийный клапан	На месте, без повреждений; не заглушён и не заменён случайной деталью.
СТОП-СИГНАЛ Нет подходящего уплотнения, клапан повреждён, крышка перекошена или резьба идёт с усилием — казан не используют. Детали меняют только на совместимые с конкретной моделью.	

После мойки

Съёмные элементы очищайте способом из паспорта. Не расширяйте отверстия иглой, не стачивайте детали и не смазывайте клапаны или уплотнение, если изготовитель этого прямо не разрешает.

ПЕРВЫЙ ЗАПУСК

Сначала — водяная проба

Пробный цикл знакомит с рабочим звуком и моментом выхода на давление без риска испортить продукты.

1. Прочитайте паспорт. Вымойте и соберите холодный казан, проверьте клапанные каналы и уплотнение.
2. Установите на ровный устойчивый источник нагрева в хорошо проветриваемом месте. Налейте указанное изготовителем количество воды; не запускайте пустой казан.
3. Закройте строго по инструкции. Нагревайте без ухода, наблюдая только с безопасного расстояния сбоку, а не над клапанами.
4. Когда прибор покажет штатный рабочий режим, уменьшите огонь и поддерживайте его 5 минут. Запомните звук и силу нагрева.
5. Выключите огонь. Не трогайте клапаны и крепление; дождитесь полного естественного падения давления.
6. Откройте крышку от себя, слейте воду после остывания, вымойте и высушите. Любая течь или нештатный выход пара требует проверки сборки и паспорта.

НИКОГДА

Не проверяйте клапан рукой, не наклоняйтесь над ним и не пытайтесь остановить пар тканью или предметом. Пар причиняет тяжёлые ожоги.

ЗАГРУЗКА

Объём и жидкость

Свободное пространство над продуктами — часть системы безопасности, а водная жидкость создаёт пар.

ПРОДУКТ	МАКСИМУМ	ЖИДКОСТЬ
Мясо и овощи	не выше $\frac{2}{3}$	По рецепту, но не меньше минимума паспорта
Супы без круп	не выше $\frac{2}{3}$	Учитывайте жидкость из томатов и разморозки
Рис и крупы	не выше $\frac{1}{2}$	Точно измеряйте весь бульон в казане
Горох, нут, чечевица	не выше $\frac{1}{2}$	Замачивайте по рецепту; только полный сброс

Три проверки перед крышкой

- На дне нет густой неразмешанной пасты, муки или сахара: они могут пригореть до образования пара.
- Продукты не утрамбованы и не приближены к каналам крышки; кости не упираются в уплотнение.
- Количество жидкости соответствует рецепту и не ниже паспортного минимума именно вашей модели.

ПАСПОРТ ВАЖНЕЕ ЛИТРАЖА НА ВИТРИНЕ

Рабочий объём может отличаться от числа в названии модели. Масштабируйте рецепты по реальному безопасному заполнению, а не по желанию получить больше порций.

ТЕХНОЛОГИЯ

Три режима одного блюда

1

Открытая обжарка

Крышка не герметизирована. Мясо получает корочку, лук — цвет, дно очищается жидкостью.

2

Давление

Казан закрыт по паспорту. Сильный огонь только до рабочего режима, затем — минимальный поддерживающий.

3

Безопасный сброс

Нагрев выключен. Время и способ указаны в рецепте; при сомнении всегда ждите полного естественного падения.

4

Финиш без крышки

Только после полного сброса: проверка температуры, соль, зелень, сливочные продукты и уваривание.

КОГДА НАЧИНАЕТСЯ ОТСЧЁТ

Не с момента постановки на огонь. Считайте минуты после штатного устойчивого признака рабочего давления, описанного в паспорте вашей модели.

ПОСЛЕ ОГНЯ

Сброс без риска

Естественный сброс продолжает готовку мягким остаточным теплом и безопаснее для пенящихся блюд.

СПОСОБ	ДЕЙСТВИЕ	КОГДА
Полный естественный	Выключить нагрев и ждать, пока признаки давления полностью исчезнут	Супы, бобовые, густые соусы, большие куски
Выдержка + разрешённый сброс	Выдержать указанное время; остаток выпускать только способом из паспорта	Птица, рис, нежные овощи
Повторный цикл	Открыть только после полного сброса, проверить, добавить жидкость при необходимости	Очень жёсткое мясо или старый нут

Перед открытием

- Убедитесь всеми предусмотренными паспортом признаками, что давления нет.
- Не ослабляйте крепление силой. Если крышка сопротивляется — внутри ещё может быть давление.
- Стойте сбоку, отверните клапаны от людей и открывайте крышку от лица: горячий конденсат стечёт внутрь.
- Не охлаждайте корпус холодной водой, если это прямо не разрешено изготовителем.

ПЕНА У КЛАПАНА

Сразу выключите нагрев. Не трогайте клапан, не переносите казан и не накрывайте его. Дождитесь полного естественного остывания, затем разберите и очистите по паспорту.

МАСШТАБИРОВАНИЕ

От модели к порции

Большинство рецептов книги рассчитано на 10–12 литров. Уменьшать безопаснее, чем пытаться использовать весь объём.

МОДЕЛЬ	ПОРЦИЙ	К РЕЦЕПТУ	КОММЕНТАРИЙ
5–8 л	2–4	× 0,5	Крупы и бобовые — особенно строго до ½
10–12 л	6–8	× 1	Базовая закладка большинства рецептов
15–20 л	8–12	× 1,4–1,6	Время зависит от размера куска, не от массы всей партии
Более 20 л	по паспорту	считать	Нужны мощный устойчивый нагрев и точная рабочая загрузка

Что масштабируется

- Мясо, овощи, специи и жидкость умножаются на один коэффициент, но паспортный минимум жидкости всегда сохраняется.
- Время определяет толщина куска. Двойная масса одинаковых кубиков не означает двойное время под давлением.
- Нагрев до давления у большой закладки длится дольше; этот разогрев не входит в указанное время.
- После любого изменения риса или крупы записывайте фактическую жидкость и результат — следующая готовка будет точнее.

ЕСЛИ КРЫШКА ЗАКРЫВАЕТСЯ С УСИЛИЕМ

Это не сигнал затянуть сильнее, а повод уменьшить закладку и проверить посадку. Герметизация должна выполняться штатно, без борьбы с продуктами или перекосом.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Что нельзя делать

НЕ ОТКРЫВАТЬ

Не ослабляйте крышку, крепление или клапаны, пока внутри возможно давление.

НЕ ОСТАВЛЯТЬ

Работающий казан нельзя оставлять без присмотра или рядом с детьми и животными.

НЕ ЖАРИТЬ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Фритюр и большой объём масла — только в открытой посуде; герметичная жарка запрещена.

НЕ КОНСЕРВИРОВАТЬ

Книга не содержит режима домашнего консервирования: афганский казан не заменяет сертифицированный автоклав.

Проверяемая готовность

ПРОДУКТ	МИНИМУМ В ЦЕНТРЕ
Птица	74 °С
Фарш	71 °С
Рыба	63 °С
Цельная говядина и баранина	не менее 63 °С + отдых 3 минуты

Щуп вводите в самую толстую часть, не касаясь кости. Температуру измеряют только после полного сброса и безопасного открытия.

РАЗДЕЛ 01

Быстрый старт

Шесть понятных блюд для знакомства с афганским казаном — от курицы до басмы.

ФОКУС РАЗДЕЛА

Минимум жидкости, выход на давление, спокойный огонь и безопасное открытие.

Как читать карточку

«Под давлением» — чистое рабочее время после выхода на штатный режим. «Сброс» описывает ожидание после выключения. Строка «Режим» напоминает предел загрузки и точную жидкость. Проверка готовности проводится только после безопасного открытия.

РЕЦЕПТ 01 · БЫСТРЫЙ СТАРТ

Говядина с картофелем и луком

Первое блюдо для знакомства с казаном: понятная закладка, насыщенный соус и крупные куски, которые сохраняют форму.

ПОРЦИИ 6-8	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 25 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 18-22 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ говядина мягкая; картофель цел

РЕЖИМ · не выше ⅔ · бульон — 300 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говядина (лопатка) — 1,2 кг
- Картофель некрупный — 1,2 кг
- Лук — 600 г
- Морковь — 300 г
- Чеснок — 5 зубчиков
- Масло — 50 мл
- Томатная паста — 1 ст. л.
- Зира — 1½ ч. л.
- Кориандр — 1 ч. л.
- Соль, чёрный перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Нарежьте мясо кусками 4 см, лук — полукольцами. Картофель оставьте целым либо разрежьте пополам; все продукты обсушите.
2. С открытой крышкой нагрейте масло и обжарьте говядину партиями. Добавьте лук, морковь, пасту и специи; готовьте ещё 5 минут.
3. Влейте 300 мл горячего бульона, тщательно снимите лопаткой приставшие соки. Уложите картофель сверху, не перекрывая каналы крышки.
4. Закройте казан по паспорту. На сильном огне доведите до штатного давления; при устойчивой работе клапана убавьте огонь и отсчитайте 18-22 минуты.
5. Выключите нагрев и дождитесь полного естественного падения давления. Откройте крышку от себя, проверьте мясо и аккуратно перемешайте.
6. Если соус жидкий, уварите 5-7 минут без крышки. Добавьте чеснок, проверьте соль и дайте блюду постоять 5 минут.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Не пытайтесь открыть казан ради проверки картофеля. Отсчёт начинается только после выхода на рабочее давление; до этого идёт разогрев.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для 5-8 л возьмите половину продуктов. Если говядина жёсткая, готовьте её 15 минут под давлением отдельно, затем добавьте картофель и повторите цикл на 6 минут.

РЕЦЕПТ 02 · БЫСТРЫЙ СТАРТ

Баранина в собственном соку с зирой

Лук почти растворяется, баранина становится нежной, а зира подчёркивает вкус без тяжёлого маринада.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 20 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 24-28 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ мясо легко отделяется вилкой

РЕЖИМ · не выше ⅔ · вода — 250 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Баранина (лопатка) — 1,5 кг
- Лук — 900 г
- Морковь — 250 г
- Курдюк — 100 г, по желанию
- Чеснок — 1 головка
- Зира — 2 ч. л.
- Кориандр — 1 ч. л.
- Барбарис — 1 ст. л.
- Вода — 250 мл
- Соль, чёрный перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Баранину нарежьте кусками 5 см, лук — толстыми полукольцами. Зиру разотрите между ладонями непосредственно перед закладкой.
2. С открытой крышкой выпотите курдюк или прогрейте 1 ст. л. масла. Быстро подрумяньте мясо, затем добавьте половину лука.
3. Влейте 250 мл горячей воды. Добавьте оставшийся лук, морковь, чеснок и специи; не утрамбовывайте продукты.
4. Герметично закройте. После устойчивого выхода на рабочее давление уменьшите огонь до минимального, сохраняющего режим, и готовьте 24-28 минут.
5. Снимите с огня и дождитесь полного естественного сброса. Откройте от себя, удалите целый чеснок и осторожно перемешайте.
6. Уварите сок без крышки до желаемой густоты. Дайте баранине отдохнуть 7 минут и подайте с зеленью и лепёшкой.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Название «в собственном соку» не означает готовку без жидкости: 250 мл воды создают необходимый пар. Если паспорт требует больший минимум, следуйте паспорту.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для более постной версии не используйте курдюк. Айву можно добавить крупными дольками после обжарки — она выдержит полный цикл.

РЕЦЕПТ 03 · БЫСТРЫЙ СТАРТ

Курица с чесноком и паприкой

Семейное блюдо на будний день: румяное бедро, мягкий лук и яркий соус без лишней остроты.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 8-12 л	ПОДГОТОВКА 15 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 10-12 мин	СБРОС естественный 10 мин, затем по паспорту	ГОТОВНОСТЬ в центре птицы не менее 74 °С

РЕЖИМ · не выше ½ · бульон — 300 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриные бёдра на кости — 1,6 кг
- Лук — 500 г
- Сладкий перец — 2 шт.
- Томаты протёртые — 300 г
- Чеснок — 6 зубчиков
- Бульон — 300 мл
- Масло — 40 мл
- Паприка — 2 ч. л.
- Кориандр — 1 ч. л.
- Соль, чёрный перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Курицу обсушите и посолите. Лук нарежьте перьями, перец — крупно; половину чеснока оставьте для финиша.
2. С открытой крышкой разогрейте масло. Подрумяньте бёдра кожей вниз, переверните и выньте; обжарьте лук с паприкой 3 минуты.
3. Добавьте томаты и бульон, очистите дно лопаткой. Верните курицу, положите перец и половину чеснока.
4. Закройте казан. После достижения штатного давления снизьте нагрев и готовьте 10-12 минут.
5. Выключите огонь, выдержите 10 минут. Остаточное давление выпускайте только способом, разрешённым паспортом; при сомнении ждите полного естественного сброса.
6. Откройте от себя. Проверьте 74 °С в самой толстой части бедра, добавьте свежий чеснок и уварите соус без крышки при необходимости.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Курица может быть готова раньше, чем кажется по цвету соуса. Решение принимает термометр; кость щупом не касайтесь.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Филе бедра готовьте 7-9 минут. Грудку нарежьте крупно и проверяйте после 6-7 минут, чтобы не пересушить.

РЕЦЕПТ 04 · БЫСТРЫЙ СТАРТ

Кролик с грибами в сливочном соусе

Нежное мясо и грибы готовятся под давлением, а сливочная часть вводится после открытия — так соус остаётся гладким.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 25 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 18-20 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ мясо мягкое у сустава

РЕЖИМ · не выше $\frac{2}{3}$ · бульон — 350 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Кролик — 1,5-1,7 кг
- Шампиньоны — 500 г
- Лук — 400 г
- Морковь — 200 г
- Бульон — 350 мл
- Сметана 20% — 250 г
- Горчица — 1 ст. л.
- Масло — 50 мл
- Тимьян — 1 ч. л.
- Чеснок — 3 зубчика
- Соль, перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Разделите кролика на порции и обсушите. Грибы разрежьте пополам; сметану оставьте в холодильнике до финиша.
2. С открытой крышкой обжарьте кролика партиями. Добавьте лук, морковь и грибы, готовьте 5 минут.
3. Влейте горячий бульон, добавьте горчицу и тимьян. Соскоблите приставшие соки, верните все куски мяса.
4. Закройте казан. После достижения рабочего давления убавьте огонь и готовьте 18-20 минут.
5. Полностью сбросьте давление естественно. Откройте крышку от себя и проверьте мягкость мяса у задней ноги.
6. Смешайте сметану с половником горячего соуса, введите в казан и прогрейте 3-4 минуты без кипения. Добавьте чеснок.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Молочные продукты под давлением могут расслоиться и вспениться. Сметана добавляется только после полного сброса и открытия крышки.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для домашней курицы используйте ту же технологию, но сократите давление до 14-16 минут и подтвердите 74 °С.

РЕЦЕПТ 05 · БЫСТРЫЙ СТАРТ

Овощное рагу с нутом и баклажаном

Постное, но насыщенное блюдо: заранее сваренный нут, баклажан, томаты и тёплые специи.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 8-12 л	ПОДГОТОВКА 25 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 4 минуты	СБРОС естественный 10 мин, затем по паспорту	ГОТОВНОСТЬ овощи мягкие, но держат форму

РЕЖИМ · не выше ½ · вода — 400 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Нут варёный — 700 г
- Баклажаны — 600 г
- Томаты — 500 г
- Сладкий перец — 350 г
- Лук — 350 г
- Морковь — 250 г
- Вода — 400 мл
- Масло — 60 мл
- Зира — 1 ч. л.
- Копчёная паприка — 1 ч. л.
- Чеснок, соль, зелень

КАК ГОТОВИТЬ

1. Используйте полностью сваренный нут. Баклажан нарежьте кубиками 3 см, перец — крупно; томаты можно оставить кусочками.
2. С открытой крышкой обжарьте лук и морковь 5 минут. Добавьте зиру, паприку и половину томатов.
3. Влейте 400 мл воды и очистите дно. Сверху уложите нут, баклажан, перец и оставшиеся томаты; не утрамбовывайте.
4. Закройте казан, выведите на штатное давление, уменьшите огонь и отсчитайте 4 минуты.
5. Выключите нагрев и выдержите 10 минут. Далее действуйте только по паспорту; при пене у клапана ждите полного естественного сброса.
6. Откройте от себя, добавьте чеснок и зелень. Если нужно, выпарите лишний сок 5 минут без крышки.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Даже готовые бобовые могут пениться. Заполнение — максимум половина объёма; клапаны и каналы должны оставаться абсолютно свободными.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Сухой нут предварительно замочите на 10-12 часов и сварите отдельно. Кабачок добавляйте крупно и сокращайте давление до 3 минут.

РЕЦЕПТ 06 · БЫСТРЫЙ СТАРТ

Басма с бараниной

Мясо и овощи отдают сок слоями; афганский казан ускоряет томление, сохраняя аромат капусты, чеснока и зиры.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 30 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 22-25 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ баранина мягкая, картофель готов

РЕЖИМ · не выше ⅔ · вода — 300 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Баранина — 1,4 кг
- Лук — 700 г
- Картофель — 1 кг
- Морковь — 400 г
- Капуста — 700 г
- Томаты — 450 г
- Сладкий перец — 3 шт.
- Чеснок — 1 головка
- Вода — 300 мл
- Зира, кориандр, соль, зелень

КАК ГОТОВИТЬ

1. Нарежьте баранину кусками 5 см, овощи — крупно. Капустные листья сохраните целыми для верхнего слоя.
2. В холодный казан уложите мясо, затем лук, морковь, томаты, перец и картофель. Каждый слой слегка посолите.
3. Влейте 300 мл воды по стенке. Добавьте чеснок и зиру; накройте капустой, но оставьте пространство под клапанами.
4. Закройте по паспорту. На сильном огне выведите на рабочее давление, затем уменьшите нагрев и готовьте 22-25 минут.
5. Снимите с огня и дождитесь полного естественного сброса. Откройте крышку от себя и проверьте мясо.
6. Подавайте слоями: овощи, мясо и образовавшийся бульон. Зелень добавляйте уже в тарелки.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Овощи быстро оседают, но закладка до крышки недопустима: свободная зона нужна пару и клапанам. Не утрамбовывайте капусту.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для говядины увеличьте давление до 30 минут. В казане 8 л готовьте половину закладки и берите картофель одинакового размера.

РАЗДЕЛ 02

Мясо, которому нужно время

Рёбра, голяшка, щёки, язык, хвосты и бараньи голяшки становятся мягкими без многочасового кипения.

ФОКУС РАЗДЕЛА

Крупный размер куска, полный естественный сброс и проверка текстуры после открытия.

Как читать карточку

«Под давлением» — чистое рабочее время после выхода на штатный режим. «Сброс» описывает ожидание после выключения. Строка «Режим» напоминает предел загрузки и точную жидкость. Проверка готовности проводится только после безопасного открытия.

РЕЦЕПТ 07 · МЯСО И ВРЕМЯ

Говяжьи рёбра в луковом соусе

Коллаген превращается в густой соус, а большое количество лука даёт сладость без сахара.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 20 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 32-38 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ мясо отходит от кости

РЕЖИМ · не выше ⅔ · бульон — 400 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говяжьи рёбра — 1,8 кг
- Лук — 900 г
- Морковь — 250 г
- Бульон — 400 мл
- Томатная паста — 1½ ст. л.
- Масло — 40 мл
- Зира — 1½ ч. л.
- Кориандр — 1 ч. л.
- Чеснок — 5 зубчиков
- Соль, чёрный перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Рёбра разрежьте по костям и обсушите. Лук нарежьте перьями; слишком толстый наружный жир частично снимите.
2. С открытой крышкой обжарьте рёбра партиями до глубокой корочки. Добавьте лук и морковь, готовьте 6 минут.
3. Введите пасту и специи, затем горячий бульон. Очистите дно, чтобы приставшие соки не подгорели под давлением.
4. Закройте казан. После выхода на рабочее давление снизьте огонь и готовьте 32-38 минут.
5. Дайте давлению уйти естественно полностью. Откройте от себя; мясо должно легко отделяться от кости.
6. Снимите лишний жир, добавьте чеснок и уварите соус 5-10 минут без крышки.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Кости не должны царапать уплотнительную кромку или упираться в крышку. Располагайте их ниже и оставляйте свободный верх.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для рёбер молодого животного начните с 28 минут. Очень крупные куски после проверки можно вернуть под давление ещё на 8 минут.

РЕЦЕПТ 08 · МЯСО И ВРЕМЯ

Говяжья голяшка с кореньями

Большой кусок, насыщенный бульон и мягкие коренья — основа для зимнего обеда и отличной подливы.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 25 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 48-55 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ вилка входит без усилия

РЕЖИМ · не выше ⅔ · бульон — 800 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говяжья голяшка — 1,8-2 кг
- Лук — 500 г
- Морковь — 400 г
- Корень сельдерея — 250 г
- Пастернак — 200 г
- Бульон — 800 мл
- Томатная паста — 1 ст. л.
- Масло — 40 мл
- Лавровый лист — 2 шт.
- Перец горошком, соль

КАК ГОТОВИТЬ

1. Попросите распилить голяшку на 2-3 крупных шайбы. Обсушите и посолите; овощи нарежьте кусками 3-4 см.
2. Без крышки сильно подрумяньте мясо со всех сторон. Добавьте лук, морковь и пасту; жарьте 5 минут.
3. Влейте 800 мл горячего бульона и очистите дно. Положите коренья, лавр и перец, не превышая две трети объёма.
4. Закройте казан. После устойчивого рабочего давления готовьте 48-55 минут на минимальном поддерживающем огне.
5. Дождитесь полного естественного сброса. Откройте от себя и проверьте мясо вилкой рядом с костью.
6. Переложите голяшку, снимите жир. Соус пробейте либо оставьте овощи кусочками; отрегулируйте соль.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Крупная кость долго держит тепло. Не поднимайте мясо руками и не торопите сброс: густой бульон может бурно кипеть после открытия.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Если голяшка цельная и едва помещается, уменьшите закладку, а не прижимайте крышкой. Для подачи на пюре уварите соус до блеска.

РЕЦЕПТ 09 · МЯСО И ВРЕМЯ

Говяжьи щёки в томатном соусе

Мясо становится ложечно-мягким, а вино здесь не нужно: кислотность дают томаты и гранатовый сок.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 25 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 38-42 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ щёки легко режутся ложкой

РЕЖИМ · не выше $\frac{2}{3}$ · бульон — 350 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говяжьи щёки — 1,5 кг
- Лук — 500 г
- Морковь — 250 г
- Протёртые томаты — 400 г
- Бульон — 350 мл
- Гранатовый сок — 100 мл
- Масло — 40 мл
- Кориандр — 1 ч. л.
- Паприка — 1 ч. л.
- Чеснок — 4 зубчика
- Соль, перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Снимите с щёк плотные наружные плёнки, мясо оставьте крупными кусками. Обсушите и посолите.
2. С открытой крышкой обжарьте щёки до тёмной корочки. Добавьте лук и морковь, затем специи.
3. Влейте бульон, томаты и гранатовый сок. Хорошо очистите дно и верните мясо в соус.
4. Закройте. После достижения штатного давления уменьшите нагрев и готовьте 38-42 минуты.
5. Дождитесь полного естественного сброса. Откройте от себя; если мясо упругое, повторите цикл ещё 8-10 минут.
6. Переложите щёки, уварите соус без крышки, добавьте чеснок и верните мясо на 3 минуты.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Густые томаты должны быть разбавлены бульоном. Неразмешанная паста на дне способна пригореть до того, как образуется достаточно пара.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Гранатовый сок можно заменить 1 ст. л. лимонного сока и ещё 80 мл бульона. Подавайте с пюре или булгуром.

РЕЦЕПТ 10 · МЯСО И ВРЕМЯ

Говяжий язык с чесноком и зеленью

Деликатес без многочасового кипения: язык варится с кореньями, затем легко очищается и доходит в ароматном соусе.

ПОРЦИИ 6-8	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 20 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 45-55 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ кожа снимается одним пластом

РЕЖИМ · не выше $\frac{2}{3}$ · вода — 1,8-2,2 л · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говяжий язык — 1,3-1,6 кг
- Лук — 2 шт.
- Морковь — 2 шт.
- Стебли петрушки — $\frac{1}{2}$ пучка
- Чеснок — 5 зубчиков
- Лавровый лист — 2 шт.
- Перец горошком — 1 ч. л.
- Соль — $1\frac{1}{2}$ ст. л.
- Сливочное масло — 30 г
- Кинза и укроп — для подачи

КАК ГОТОВИТЬ

1. Язык тщательно вымойте. Уложите в казан так, чтобы он не касался клапанных каналов; добавьте лук, морковь и специи.
2. Влейте горячую воду, чтобы почти покрыть язык, но не превысить две трети объёма. Соль добавьте умеренно.
3. Закройте казан. После выхода на рабочее давление уменьшите нагрев и готовьте 45-55 минут в зависимости от размера.
4. Полностью сбросьте давление естественно. Откройте от себя и проколите толстую часть: нож должен входить легко.
5. Переложите язык в холодную воду на 2 минуты и сразу снимите кожу. Нарежьте поперёк волокон.
6. Прогрейте ломтики без крышки с 150 мл процеженного бульона, маслом и чесноком. Посыпьте зеленью.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Не доливайте выше безопасного уровня ради полного покрытия. Язык можно один раз перевернуть до закрытия, но открывать казан под давлением нельзя.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Телячий язык обычно готов за 32-40 минут. Бульон процедите и используйте для супа в течение двух суток либо заморозьте.

РЕЦЕПТ 11 · МЯСО И ВРЕМЯ

Бычьи хвосты с томатами и специями

Кости, соединительная ткань и медленное естественное остывание дают особенно насыщенный, почти бархатный соус.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 25 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 48-55 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ мясо отделяется от позвонков

РЕЖИМ · не выше ⅔ · бульон — 600 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Бычьи хвосты — 1,8 кг
- Лук — 600 г
- Морковь — 300 г
- Протёртые томаты — 350 г
- Бульон — 600 мл
- Масло — 40 мл
- Зира — 1 ч. л.
- Душистый перец — 5 горошин
- Лавр — 2 листа
- Чеснок — 4 зубчика
- Соль

КАК ГОТОВИТЬ

1. Хвосты разделите по суставам, не рубите кость на осколки. Обсушите и посолите.
2. С открытой крышкой обжарьте куски партиями. Добавьте лук и морковь, готовьте до золотистости.
3. Влейте бульон и томаты, тщательно очистите дно. Добавьте специи и уложите хвосты ниже уровня клапанов.
4. Закройте. После достижения рабочего давления готовьте 48-55 минут на минимальном устойчивом нагреве.
5. Дождитесь полного естественного сброса. Откройте от себя; мясо должно легко отходить от позвонка.
6. Снимите жир, добавьте чеснок и уварите соус без крышки. Оставьте на 10 минут перед подачей.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Мелкие костные осколки опасны для уплотнения и еды. Разделяйте хвост только по суставам и осматривайте каждый кусок.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. На следующий день блюдо ещё насыщеннее. Охладите быстро, храните в холодильнике и разогревайте только нужную порцию.

РЕЦЕПТ 12 · МЯСО И ВРЕМЯ

Бараньи голяшки с айвой

Праздничное сочетание: мягкая баранина, душистая айва и кисло-сладкий соус с барбарисом.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 25 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 34-38 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ мясо легко отходит от кости

РЕЖИМ · не выше ⅔ · бульон — 400 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Бараньи голяшки — 6 шт.
- Айва — 3 шт.
- Лук — 600 г
- Бульон — 400 мл
- Гранатовый сок — 100 мл
- Масло — 50 мл
- Зира — 1½ ч. л.
- Барбарис — 1 ст. л.
- Корица — ¼ ч. л.
- Соль, чёрный перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Голяшки обсушите и посолите. Айву разрежьте на 6-8 долек, удалите сердцевину; кожуцу оставьте.
2. С открытой крышкой подрумяньте голяшки партиями и выньте. Быстро обжарьте айву и тоже отложите.
3. Обжарьте лук, добавьте специи, бульон и гранатовый сок. Очистите дно, верните мясо; айву уложите сверху.
4. Закройте казан. После выхода на рабочее давление уменьшите нагрев и готовьте 34-38 минут.
5. Полностью сбросьте давление естественно. Откройте от себя и проверьте мягкость у кости.
6. Аккуратно выньте айву и мясо. Уварите соус без крышки, верните всё в казан и дайте постоять 7 минут.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Кости не должны упираться в крышку. Если шесть голяшек не лежат свободно, уменьшите порцию — укладывать с усилием нельзя.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Кислые яблоки могут заменить айву, но добавляйте их только после давления и тушите без крышки 8-10 минут.

РАЗДЕЛ 03

Супы под давлением

Шурпа, шорва, харчо, гороховый суп, кюфта-бозбаш и чечевичный суп.

ФОКУС РАЗДЕЛА

Запас объёма, контроль пены и полный естественный сброс для густых и бобовых супов.

Как читать карточку

«Под давлением» — чистое рабочее время после выхода на штатный режим. «Сброс» описывает ожидание после выключения. Строка «Режим» напоминает предел загрузки и точную жидкость. Проверка готовности проводится только после безопасного открытия.

РЕЦЕПТ 13 · СУПЫ

Шурпа из баранины

Прозрачный мясной бульон, крупные овощи и свежая зелень — без бурного кипения после открытия.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 25 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 28-32 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ мясо мягкое; бульон ароматный

РЕЖИМ · не выше ⅔ · вода — 2,3 л · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Баранина на кости — 1,4 кг
- Вода — 2,3 л
- Картофель — 1 кг
- Лук — 500 г
- Морковь — 400 г
- Томаты — 400 г
- Сладкий перец — 2 шт.
- Зира — 1½ ч. л.
- Кориандр — 1 ч. л.
- Соль, перец горошком, зелень

КАК ГОТОВИТЬ

1. Мясо промойте от костной пыли. Овощи нарежьте крупно; картофель оставьте целым либо половинками.
2. Для более чистого бульона залейте мясо холодной водой без крышки, доведите до кипения и снимите пену.
3. Добавьте лук, морковь, специи и 2,3 л воды с учётом уже налитой. Не превышайте две трети объёма.
4. Закройте казан. После достижения рабочего давления готовьте 28-32 минуты на слабом поддерживающем огне.
5. Дождитесь полного естественного сброса. Откройте от себя, добавьте картофель, томаты и перец.
6. Варите без крышки 15-20 минут до картофеля. Посолите окончательно и добавьте зелень перед подачей.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Суп после давления остаётся перегретым и может бурно закипеть от движения. Открывайте только после полного сброса и не наклоняйтесь над горловиной.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для говядины готовьте мясную основу 35-40 минут. Картофель намеренно варится после открытия — так он не превращается в пюре.

РЕЦЕПТ 14 · СУПЫ

Афганская шорва с говядиной и нутом

Густой домашний суп с нутом, томатами и тёплыми специями — сытный, но не перегруженный жиром.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 30 мин + ночь
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 34-38 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ нут кремовый, говядина мягкая

РЕЖИМ · не выше ½ · вода — 2,1 л · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говядина на кости — 1,2 кг
- Нут сухой — 300 г
- Вода — 2,1 л
- Лук — 450 г
- Морковь — 300 г
- Томаты — 450 г
- Картофель — 700 г
- Зира — 1½ ч. л.
- Кориандр — 1 ч. л.
- Куркума — ½ ч. л.
- Соль, кинза

КАК ГОТОВИТЬ

1. Нут замочите в большом количестве холодной воды на 10-12 часов, затем промойте. Мясо нарежьте крупно.
2. Без крышки слегка обжарьте лук и мясо либо пропустите обжарку для более светлого бульона. Добавьте томаты и специи.
3. Влейте 2,1 л воды, всыпьте нут. Общая закладка — не выше половины казана из-за вспенивания бобовых.
4. Закройте. После выхода на рабочее давление снизьте нагрев и готовьте 34-38 минут.
5. Полностью сбросьте давление естественно. Откройте от себя, добавьте картофель и при необходимости горячую воду.
6. Варите без крышки 15-18 минут. Посолите, добавьте кинзу; часть нута можно размять для густоты.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Нут увеличивается и пенится: только половинная загрузка и исключительно естественный сброс. Любая пена у клапана — повод немедленно выключить нагрев.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Если нут старый и после 38 минут плотный, повторите цикл на 8-10 минут до добавления картофеля. Не используйте соду в клапанном приборе.

РЕЦЕПТ 15 · СУПЫ

Харчо из говядины с ткемали

Густой пряный суп с орехами, рисом и выразительной кислинкой; рис варится уже после безопасного открытия.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 25 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 28-32 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ говядина мягкая; рис не разварен

РЕЖИМ · под давлением не выше $\frac{2}{3}$ · вода — 2,2 л · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говядина — 1,2 кг
- Вода — 2,2 л
- Лук — 500 г
- Протёртые томаты — 350 г
- Рис Лазер — 180 г
- Ткемали — 120 г
- Грецкие орехи — 120 г
- Хмели-сунели — 2 ч. л.
- Чеснок — 6 зубчиков
- Соль, острый перец, кинза

КАК ГОТОВИТЬ

1. Говядину нарежьте кусками 4 см. Рис промойте до прозрачной воды и оставьте в сите; орехи измельчите.
2. С открытой крышкой обжарьте мясо и лук. Добавьте томаты, хмели-сунели и воду, очистите дно.
3. Закройте казан. После достижения рабочего давления уменьшите огонь и готовьте 28-32 минуты.
4. Дождитесь полного естественного сброса и откройте от себя. Добавьте рис и варите без крышки 12-15 минут.
5. Введите ткемали и орехи, прогрейте ещё 3 минуты. Отрегулируйте соль и остроту.
6. Снимите с огня, добавьте чеснок и кинзу. Дайте настояться 10 минут без герметизации.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Рис и орехи загущают суп и могут усиливать вспенивание, поэтому они не готовятся под давлением в этой технологии.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Ткемали различается по кислоте и соли: начните со 100 г и доведите вкус после открытия. Лазер хорошо сохраняет форму.

РЕЦЕПТ 16 · СУПЫ

Гороховый суп с копчёной говядиной

Насыщенный суп на копчёной говядине: колотый горох разваривается до кремовой основы, а мясо даёт глубокий аромат.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 20 мин + 2 ч
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 18-22 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ горох полностью мягкий

РЕЖИМ · не выше ½ · вода — 2,3 л · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Горох колотый — 500 г
- Копчёная говядина — 700 г
- Вода — 2,3 л
- Лук — 350 г
- Морковь — 300 г
- Картофель — 700 г
- Масло — 30 мл
- Копчёная паприка — ½ ч. л.
- Лавр — 2 листа
- Соль, перец, зелень

КАК ГОТОВИТЬ

1. Горох переберите, промойте и замочите на 2 часа, затем снова промойте. Копчёное мясо нарежьте крупно.
2. С открытой крышкой обжарьте лук и морковь. Добавьте мясо, горох, лавр и воду.
3. Проверьте уровень: из-за сильного вспенивания заполнение — строго не выше половины. Клапанные каналы должны быть чистыми.
4. Закройте казан. После достижения рабочего давления убавьте огонь и готовьте 18-22 минуты.
5. Выключите нагрев и дождитесь полного естественного сброса без попытки ускорить. Откройте крышку от себя.
6. Добавьте картофель и варите без крышки 15 минут. Попробуйте: копчёности солёные, поэтому окончательно солите в конце.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Гороховая пена способна заблокировать клапан. Половинная загрузка, слабый рабочий огонь и полный естественный сброс обязательны.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Используйте копчёную говяжью грудинку или говяжьи рёбра. Для более гладкой текстуры разморозьте часть гороха после открытия.

РЕЦЕПТ 17 · СУПЫ

Кюфта-бозбаш

Азербайджанский суп с нут, картофелем и крупными мясными кюфта; нежные фрикадельки варятся после давления.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 35 мин + ночь
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 26-30 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ нут мягкий; фарш не менее 71 °C

РЕЖИМ · не выше ½ · вода — 2,2 л · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говядина или баранина — 900 г
- Нут сухой — 250 г
- Рис — 70 г
- Лук — 450 г
- Картофель — 8 небольших
- Алыча сушёная — 8 шт.
- Вода — 2,2 л
- Куркума — ½ ч. л.
- Мята сушёная — 1 ч. л.
- Шафран — по желанию
- Соль, перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Нут замочите на ночь. Мясо прокрутите с 200 г лука, смешайте с промытым рисом, солью и перцем; охладите фарш.
2. В казан положите нут, оставшийся лук, куркуму и воду. Заполните не выше половины.
3. Закройте. После достижения рабочего давления готовьте 26-30 минут на слабом огне, затем полностью сбросьте давление естественно.
4. Откройте от себя. Сформируйте 8 крупных кюфта, вложив внутрь по алыче; опустите в спокойно кипящий бульон вместе с картофелем.
5. Варите без крышки 20-25 минут. В центре кюфта должно быть не менее 71 °C, картофель — мягкий.
6. Добавьте настой шафрана и мяту, отрегулируйте соль. Дайте супу постоять 10 минут.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Фарш намеренно не готовится под давлением вместе с нут: бурное движение может разрушить кюфта, а рис усиливает вспенивание.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Если используете уже варёный нут, пропустите цикл давления: соберите суп и готовьте кюфта с картофелем без крышки.

РЕЦЕПТ 18 · СУПЫ

Суп из красной чечевицы с томатами

Быстрый кремовый суп с зирой, лимоном и умеренной остротой — хорошо переносит разогрев на следующий день.

ПОРЦИИ 6-8	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 15 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 6-7 минут	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ чечевица полностью разварилась

РЕЖИМ · не выше ½ · вода — 2 л · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Красная чечевица — 500 г
- Вода — 2 л
- Протёртые томаты — 400 г
- Лук — 350 г
- Морковь — 300 г
- Масло — 40 мл
- Зира — 1 ч. л.
- Кориандр — 1 ч. л.
- Куркума — ½ ч. л.
- Лимон — 1 шт.
- Соль, кинза

КАК ГОТОВИТЬ

1. Чечевицу промывайте в сите до чистой воды. Лук и морковь нарежьте мелко.
2. С открытой крышкой обжарьте лук и морковь. Добавьте специи и томаты, прогрейте 2 минуты.
3. Влейте 2 л воды, всыпьте чечевицу и перемешайте. Уровень — не выше половины казана.
4. Закройте, доведите до штатного давления, уменьшите нагрев и готовьте 6-7 минут.
5. Снимите с огня и дождитесь полного естественного сброса. Не трогайте клапан: чечевица активно пенится.
6. Откройте от себя, размешайте до кремовой текстуры. Добавьте соль, лимонный сок и кинзу; разбавьте кипятком при необходимости.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Если рабочий клапан начал выбрасывать пену или частицы, сразу выключите нагрев и не приближайтесь к нему до полного остывания.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для более мягкого вкуса добавьте после открытия 150 мл кокосового молока и прогрейте без кипения.

РАЗДЕЛ 04

Афганистан и Шёлковый путь

Кабули-палау, две афганские кормы, до-пияза, уйгурский дапанджи и азербайджанская буглама.

ФОКУС РАЗДЕЛА

Традиционный вкус, адаптированный к домашнему прибору без опасных сокращений.

Как читать карточку

«Под давлением» — чистое рабочее время после выхода на штатный режим. «Сброс» описывает ожидание после выключения. Строка «Режим» напоминает предел загрузки и точную жидкость. Проверка готовности проводится только после безопасного открытия.

РЕЦЕПТ 19 · АФГАНИСТАН

Кабули-палау с бараниной, морковью и изюмом

Адаптация знаменитого афганского плова: баранина готовится под давлением, а рис получает точно отмеренный бульон.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 45 мин + 30 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 25 мин + 4 мин	СБРОС естественный; затем 10 мин	ГОТОВНОСТЬ рис рассыпчатый; мясо мягкое

РЕЖИМ · с рисом не выше ½ · бульон для риса — 900 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Баранина — 1,2 кг
- Рис басмати — 800 г
- Лук — 450 г
- Морковь — 500 г
- Светлый изюм — 140 г
- Миндаль — 80 г
- Бульон/вода — 1,1 л всего
- Масло — 100 мл
- Кардамон — 6 коробочек
- Зира — 1 ч. л.
- Корица — ½ ч. л.
- Соль

КАК ГОТОВИТЬ

1. Рис промойте до прозрачной воды и замочите на 30 минут. Морковь нарежьте тонкой соломкой, изюм промойте и обсушите.
2. Без крышки обжарьте морковь с изюмом в половине масла и выньте. Подрумяньте баранину с луком, добавьте специи и 500 мл жидкости.
3. Закройте. После рабочего давления готовьте мясо 25 минут; полностью сбросьте давление естественно и откройте от себя.
4. Переложите мясо. Измерьте жидкость в казане и доведите горячим бульоном ровно до 900 мл. Всыпьте слитый рис, верните мясо; общий уровень — не выше половины.
5. Снова закройте. После достижения давления готовьте 4 минуты, выключите и выдержите 10 минут; дальнейший сброс — только по паспорту.
6. Откройте от себя, разрыхлите рис. Сверху выложите морковь, изюм и миндаль; дайте постоять 7 минут без герметизации.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Это адаптация для давления, а не классический открытый способ. У разных марок басмати своя впитываемость: первая закладка требует наблюдения и записи результата.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Если рис после открытия плотноват, добавьте 70-100 мл кипятка и доведите 5 минут без давления. Если мягкий — сразу разрыхлите.

РЕЦЕПТ 20 · АФГАНИСТАН

Корма-е гошт из говядины

Афганское мясное рагу с томатами, луком и пряностями — насыщенное, но без лишней тяжести.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 20 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 32-36 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ говядина мягкая; соус густой
РЕЖИМ · не выше $\frac{2}{3}$ · вода — 350 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий		

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говядина — 1,4 кг
- Лук — 700 г
- Протёртые томаты — 450 г
- Вода — 350 мл
- Масло — 60 мл
- Чеснок — 5 зубчиков
- Кориандр — 2 ч. л.
- Зира — 1 ч. л.
- Куркума — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Кардамон — 4 коробочки
- Соль, перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Говядину нарежьте кусками 4 см. Лук измельчите; кардамон слегка раздавите.
2. С открытой крышкой обжарьте мясо партиями. Добавьте лук и готовьте до золотистости.
3. Добавьте чеснок, специи, томаты и воду. Тщательно очистите дно и перемешайте соус.
4. Закройте казан. После выхода на рабочее давление уменьшите огонь и готовьте 32-36 минут.
5. Полностью сбросьте давление естественно. Откройте от себя и проверьте мясо; при необходимости повторите цикл 7 минут.
6. Уварите соус без крышки до блеска. Удалите коробочки кардамона и подайте с рисом или лепёшкой.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Густая томатная масса не должна лежать неподвижно на дне: сначала влейте воду, снимите приставшие соки и только затем закрывайте.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для баранины сократите давление до 24-28 минут. Часть томатов можно заменить свежими, очищенными от кожицы.

РЕЦЕПТ 21 · АФГАНИСТАН

Корма сабзи с бараниной и шпинатом

Тёмно-зелёное афганское рагу: баранина становится мягкой под давлением, шпинат сохраняет свежий аромат на финише.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 25 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 24-28 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ баранина мягкая; зелень не серая

РЕЖИМ · не выше ⅔ · вода — 350 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Баранина — 1,3 кг
- Шпинат — 900 г
- Лук — 500 г
- Кинза — 1 большой пучок
- Укроп — ½ пучка
- Вода — 350 мл
- Масло — 60 мл
- Кориандр — 1½ ч. л.
- Зира — 1 ч. л.
- Чеснок — 5 зубчиков
- Лимон — ½ шт.
- Соль

КАК ГОТОВИТЬ

1. Баранину нарежьте кусками 4 см. Шпинат и зелень тщательно вымойте, обсушите и крупно порубите.
2. С открытой крышкой подрумяньте мясо, добавьте лук, половину чеснока и сухие специи.
3. Влейте 350 мл горячей воды, очистите дно. Закройте казан и после рабочего давления готовьте 24-28 минут.
4. Полностью сбросьте давление естественно и откройте крышку от себя. Проверьте мягкость баранины.
5. Добавьте шпинат, кинзу и укроп порциями. Тушите без крышки 8-12 минут, пока зелень станет мягкой, но сохранит цвет.
6. Введите оставшийся чеснок, лимонный сок и соль. Дайте рагу постоять 5 минут.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Не набивайте сырой шпинат под крышку: он объёмный и может приблизиться к каналам. Зелень добавляется после полного сброса.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Замороженный шпинат разморозьте и отожмите; понадобится около 600 г. Кислоту вводите только в конце.

РЕЦЕПТ 22 · АФГАНИСТАН

До-пияза из баранины

Название обещает много лука — одна часть растворяется в соусе, вторая остаётся выразительными лепестками.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 20 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 25-30 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ баранина мягкая; лук сладкий

РЕЖИМ · не выше ⅔ · вода — 400 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Баранина — 1,4 кг
- Лук — 1,2 кг
- Вода — 400 мл
- Масло — 60 мл
- Чеснок — 4 зубчика
- Кориандр — 1½ ч. л.
- Зира — 1 ч. л.
- Куркума — ½ ч. л.
- Лимонный сок — 2 ст. л.
- Соль, чёрный перец
- Кинза — для подачи

КАК ГОТОВИТЬ

1. Баранину нарежьте крупно. Половину лука измельчите, остальной нарежьте толстыми лепестками.
2. С открытой крышкой обжарьте мясо. Добавьте мелкий лук и готовьте до золотистости, затем всыпьте специи.
3. Влейте 400 мл воды, очистите дно и уложите крупный лук сверху. Не утрамбовывайте.
4. Закройте казан. После устойчивого рабочего давления уменьшите нагрев и готовьте 25-30 минут.
5. Полностью сбросьте давление естественно. Откройте от себя и осторожно перемешайте, сохраняя часть луковых лепестков.
6. Уварите соус без крышки, добавьте лимонный сок и кинзу. Проверьте соль.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Большое количество лука даёт много жидкости, но стартовый пар всё равно требует воды. Минимум из паспорта важнее цифры рецепта.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для говядины увеличьте давление до 35 минут. Если хотите больше текстуры, четверть лука обжарьте отдельно и добавьте при подаче.

РЕЦЕПТ 23 · ШЁЛКОВЫЙ ПУТЬ

Уйгурский дапанджи

Крупная курица, картофель, перец и пряный соус; лапша подаётся отдельно и впитывает всю подливу.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 30 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 10-12 мин	СБРОС естественный 10 мин, затем по паспорту	ГОТОВНОСТЬ курица не менее 74 °С

РЕЖИМ · не выше ⅔ · вода — 500 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Курица кусками — 1,8 кг
- Картофель — 1,2 кг
- Лук — 450 г
- Сладкий перец — 3 шт.
- Вода — 500 мл
- Масло — 70 мл
- Соевый соус — 70 мл
- Томатная паста — 1 ст. л.
- Бадьян — 2 звёздочки
- Сычуаньский перец — ½ ч. л.
- Чеснок, имбирь, чили; широкая лапша — для подачи

КАК ГОТОВИТЬ

1. Курицу нарежьте по суставам, картофель — крупно. Лук, чеснок и имбирь подготовьте заранее.
2. С открытой крышкой хорошо подрумяньте курицу. Добавьте лук, имбирь, чили и специи, затем пасту.
3. Влейте воду и соевый соус, очистите дно. Положите картофель; сладкий перец пока оставьте.
4. Закройте. После достижения рабочего давления готовьте 10-12 минут на слабом огне.
5. Выдержите 10 минут и сбросьте остаток только разрешённым способом; при сомнении дождитесь полного естественного падения. Откройте от себя.
6. Проверьте 74 °С, добавьте перец и готовьте без крышки 5 минут. Подавайте на отдельно сваренной широкой лапше.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Соевый соус солёный, а курица готовится быстро. Не пересаливайте до открытия и не увеличивайте давление без проверки термощупом.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для менее острой версии уберите чили, сохранив бадьян и имбирь. Лапшу никогда не варите под давлением в густом соусе.

РЕЦЕПТ 24 · ШЁЛКОВЫЙ ПУТЬ

Азербайджанская буглама из баранины

Слоёное томление с томатами, перцем и зеленью; под давлением вкус собирается особенно быстро.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 30 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 20-24 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ мясо мягкое; овощи дали сок

РЕЖИМ · не выше $\frac{2}{3}$ · вода — 300 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Баранина — 1,4 кг
- Лук — 700 г
- Томаты — 700 г
- Сладкий перец — 400 г
- Картофель — 800 г
- Вода — 300 мл
- Сливочное масло — 60 г
- Чеснок — 1 головка
- Сумах — для подачи
- Соль, перец, кинза, базилик

КАК ГОТОВИТЬ

1. Мясо нарежьте кусками 5 см, овощи — крупно. Зелень разделите на стебли и листья.
2. В холодный казан уложите слоями мясо, лук, томаты, перец и картофель, слегка подсаливая.
3. Добавьте масло, чеснок, стебли зелени и 300 мл воды. Не уплотняйте верхний слой.
4. Закройте казан. После достижения штатного давления уменьшите нагрев и готовьте 20–24 минуты.
5. Снимите с огня и дождитесь полного естественного сброса. Откройте крышку от себя, проверьте мясо и картофель.
6. Добавьте листья зелени. Подавайте с бульоном, посыпая лук сумахом уже в тарелке.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Томаты и зелень дают сок, но не заменяют минимальную стартовую жидкость. Если паспорт требует больше 300 мл, долейте воду.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для говядины готовьте 30–35 минут, а картофель берите целый мелкий. Баклажан можно добавить крупными кусками.

РАЗДЕЛ 05

Рис, крупы и бобовые

Плов, машкичири, булгур, гуштнут и перловка — там, где точность загрузки особенно важна.

ФОКУС РАЗДЕЛА

Не выше половины объёма, точная жидкость, бережный сброс и контроль конкретной партии крупы.

Как читать карточку

«Под давлением» — чистое рабочее время после выхода на штатный режим. «Сброс» описывает ожидание после выключения. Строка «Режим» напоминает предел загрузки и точную жидкость. Проверка готовности проводится только после безопасного открытия.

РЕЦЕПТ 25 · РИС И КРУПЫ

Домашний плов с говядиной

Не классический ферганский способ, а надёжная версия для давления: зирвак и рис проходят отдельные короткие циклы.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 40 мин + 30 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 20 мин + 4 мин	СБРОС естественный; затем 10 мин	ГОТОВНОСТЬ рис рассыпчатый; мясо мягкое

РЕЖИМ · с рисом не выше ½ · для риса — 800 мл жидкости · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говядина — 1,1 кг
- Рис Лазер — 700 г
- Морковь — 700 г
- Лук — 350 г
- Масло — 120 мл
- Нут варёный — 150 г, по желанию
- Вода/бульон — около 1 л
- Чеснок — 1 головка
- Зира — 2 ч. л.
- Барбарис — 1 ст. л.
- Соль

КАК ГОТОВИТЬ

1. Лазер промойте 6-8 раз до почти прозрачной воды и замочите на 30 минут в тёплой подсоленной воде. Перед закладкой полностью слейте.
2. Без крышки обжарьте мясо, лук и морковь. Добавьте специи, чеснок и 450 мл воды.
3. Закройте. После рабочего давления готовьте зирвак 20 минут; полностью сбросьте давление естественно и откройте от себя.
4. Измерьте всю жидкость в казане и доведите кипятком ровно до 800 мл. Сыпьте рис и нут, выровняйте; общий уровень — не выше половины.
5. Закройте снова. После достижения давления готовьте 4 минуты, выключите и выдержите 10 минут; дальнейший сброс — только по паспорту.
6. Откройте от себя, удалите чеснок и аккуратно разрыхлите рис снизу вверх. Дайте постоять 7 минут без герметизации.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Классический плов лучше раскрывается в открытом чугунном казане. Здесь дана отдельная адаптация; записывайте результат для конкретной партии Лазера.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Если зерно жёсткое, добавьте 70-100 мл кипятка и доведите без давления. Если слишком мягкое, в следующий раз уменьшите жидкость на 80 мл.

РЕЦЕПТ 26 · РИС И КРУПЫ

Плов с курицей и айвой

Быстрый семейный плов на нежной Аланге: айва сохраняет форму, курица остаётся сочной.

ПОРЦИИ 6-8	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 35 мин + 20 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 4 минуты	СБРОС естественный 10 мин, затем по паспорту	ГОТОВНОСТЬ рис готов; курица не менее 74 °С

РЕЖИМ · не выше ½ · жидкость — 680 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриное бедро без кости — 1 кг
- Рис Аланга — 600 г
- Морковь — 550 г
- Лук — 300 г
- Айва — 2 шт.
- Жидкость — 680 мл
- Масло — 90 мл
- Чеснок — 1 головка
- Зира — 1½ ч. л.
- Барбарис — 2 ч. л.
- Соль

КАК ГОТОВИТЬ

1. Алангу промойте бережно 7-8 раз и замочите на 20 минут в тёплой подсоленной воде. Слейте непосредственно перед закладкой.
2. С открытой крышкой обжарьте дольки айвы и выньте. Подрумяньте курицу кусками 3-4 см, добавьте лук и морковь.
3. Влейте точно 680 мл горячей воды или лёгкого бульона, добавьте специи и соль. Всыпьте рис, выровняйте; сверху уложите айву.
4. Проверьте половинную загрузку и закройте казан. После достижения рабочего давления готовьте 4 минуты на слабом огне.
5. Выключите нагрев и выдержите 10 минут. Остаток давления сбрасывайте только по паспорту; при пене ждите полного естественного падения.
6. Откройте от себя, проверьте курицу на 74 °С и разрыхлите рис. Дайте постоять 5 минут.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Аланга быстрее разваривается, чем Лазер. Не держите казан под давлением дольше указанного без проверки и не промывайте замоченное зерно грубо.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для Лазера увеличьте жидкость примерно до 720 мл и выдержку до 6 минут. Точная корректировка зависит от партии риса.

РЕЦЕПТ 27 · РИС И КРУПЫ

Машкичири с говядиной

Густое блюдо из маша и риса: бобы доходят под давлением, а рис добавляется после открытия для точной текстуры.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 30 мин + 2 ч
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 20 мин + 8 мин	СБРОС оба раза естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ маш раскрылся; рис мягкий

РЕЖИМ · не выше ½ · вода — 1,6 л всего · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говядина — 800 г
- Маш — 500 г
- Рис Аланга — 280 г
- Лук — 400 г
- Морковь — 450 г
- Вода — 1,6 л
- Масло — 80 мл
- Зира — 1½ ч. л.
- Кориандр — 1 ч. л.
- Соль, перец, кинза

КАК ГОТОВИТЬ

1. Маш замочите на 2 часа и промойте. Алангу промойте до прозрачной воды и замочите на 20 минут отдельно.
2. Без крышки обжарьте мясо, лук и морковь. Добавьте специи и 600 мл воды.
3. Закройте и после рабочего давления готовьте мясо 20 минут. Полностью сбросьте давление естественно и откройте от себя.
4. Добавьте маш и оставшуюся горячую воду. Убедитесь, что уровень ниже половины; снова закройте и готовьте под давлением 8 минут.
5. Полностью сбросьте естественно. Откройте, всыпьте слитый рис и соль; варите без крышки 12-15 минут, помешивая.
6. Снимите с огня, накройте обычной крышкой без герметизации на 10 минут. Подавайте с кинзой и луком.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Маш и рис пенятся и увеличиваются. Половинная загрузка обязательна, а рис в этой версии не проходит давление — так клапаны остаются чище.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для более кашеобразной консистенции добавьте после открытия 200 мл кипятка. Для рассыпчатой — сократите воду на 150 мл.

РЕЦЕПТ 28 · РИС И КРУПЫ

Булгур с бараниной и овощами

Крупный булгур впитывает мясной сок и остаётся рассыпчатым; удобная альтернатива рису.

ПОРЦИИ 6-8	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 25 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 22 мин + 3 мин	СБРОС естественный; затем 10 мин	ГОТОВНОСТЬ баранина мягкая; булгур упругий

РЕЖИМ · с крупой не выше ½ · для булгура — 800 мл жидкости · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Баранина — 1 кг
- Булгур крупный — 600 г
- Лук — 350 г
- Морковь — 350 г
- Сладкий перец — 250 г
- Томаты — 300 г
- Бульон/вода — около 1 л
- Масло — 70 мл
- Зира — 1 ч. л.
- Паприка — 1 ч. л.
- Соль, зелень

КАК ГОТОВИТЬ

1. Булгур быстро промойте и хорошо слейте. Баранину нарежьте кусками 4 см, овощи — крупно.
2. С открытой крышкой подрумяньте мясо, добавьте лук, морковь, перец и специи. Влейте 450 мл жидкости.
3. Закройте. После достижения рабочего давления готовьте баранину 22 минуты; полностью сбросьте давление естественно.
4. Откройте от себя. Измерьте жидкость и доведите кипятком до 800 мл, всыпьте булгур и томаты; уровень — не выше половины.
5. Снова закройте. После выхода на давление готовьте 3 минуты, выключите и выдержите 10 минут; остаток — только по паспорту.
6. Откройте от себя, разрыхлите крупу и добавьте зелень. Дайте постоять 5 минут.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Используйте именно крупный булгур. Мелкая крупа под давлением превращается в кашу и сильнее загрязняет клапанные каналы.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для говядины первый цикл увеличьте до 30–35 минут. Если булгур суховат, вмешайте 80 мл кипятка и оставьте без давления на 5 минут.

РЕЦЕПТ 29 · РИС И КРУПЫ

Гуштнут из говядины и нута

Среднеазиатское сочетание мяса и нута в густом томатно-луковом соусе — особенно удачно для давления.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 25 мин + ночь
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 34-40 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ нут кремовый; мясо мягкое

РЕЖИМ · не выше ½ · вода — 900 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говядина — 1,1 кг
- Нут сухой — 500 г
- Лук — 600 г
- Томаты — 500 г
- Морковь — 250 г
- Вода — 900 мл
- Масло — 70 мл
- Зира — 1½ ч. л.
- Кориандр — 1 ч. л.
- Чеснок — 5 зубчиков
- Соль, перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Нут замочите на 10-12 часов, слейте и промойте. Говядину нарежьте кусками 3-4 см.
2. С открытой крышкой обжарьте мясо, лук и морковь. Добавьте специи и томаты.
3. Влейте 900 мл горячей воды, очистите дно и всыпьте нут. Общий объём — строго не выше половины.
4. Закройте. После достижения рабочего давления снизьте огонь и готовьте 34-40 минут.
5. Выключите и дождитесь полного естественного сброса. Откройте от себя и проверьте нут и мясо.
6. Если соус жидкий, уварите без крышки. Добавьте чеснок и дайте блюду постоять 10 минут.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Старый нут требует больше времени, но не большего огня. При необходимости повторите короткий цикл после проверки, не нарушая половинную загрузку.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для баранины достаточно 28-32 минут. Подайте с тонко нарезанным луком, зеленью и лепёшкой.

РЕЦЕПТ 30 · РИС И КРУПЫ

Перловка с говядиной и грибами

Перловка становится кремовой, сохраняя упругость, а грибы усиливают мясной вкус без тяжёлого соуса.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 25 мин + 2 ч
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 24-28 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ крупа мягкая с упругой серединой

РЕЖИМ · не выше ½ · бульон — 1,6 л · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Перловая крупа — 600 г
- Говядина — 800 г
- Шампиньоны — 500 г
- Лук — 400 г
- Морковь — 300 г
- Бульон — 1,6 л
- Масло — 60 мл
- Тимьян — 1 ч. л.
- Лавр — 2 листа
- Чеснок — 4 зубчика
- Соль, перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Перловку промойте и замочите на 2 часа, затем хорошо слейте. Мясо нарежьте кубиками 3 см.
2. С открытой крышкой обжарьте грибы и выньте. Подрумяньте мясо, добавьте лук и морковь.
3. Влейте бульон, очистите дно, добавьте перловку, тимьян и лавр. Проверьте заполнение — не выше половины.
4. Закройте казан. После достижения рабочего давления готовьте 24-28 минут на слабом огне.
5. Полностью сбросьте давление естественно. Откройте от себя, перемешайте и проверьте крупу.
6. Верните грибы, добавьте чеснок и прогрейте без крышки 5 минут. Отрегулируйте густоту кипятком.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Перловка продолжает густеть после открытия. Не выпускайте давление резко и не оставляйте готовую кашу в закрытом герметичном казане.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для более лёгкой версии замените половину говядины индейкой и готовьте 18 минут; птица должна достигнуть 74 °С.

РАЗДЕЛ 06

Большой семейный стол

Утка, голубцы, долма, перцы, аварский хинкал и холодец для большого застолья.

ФОКУС РАЗДЕЛА

Удобная подача, безопасная температура и правильная работа после полного сброса давления.

Как читать карточку

«Под давлением» — чистое рабочее время после выхода на штатный режим. «Сброс» описывает ожидание после выключения. Строка «Режим» напоминает предел загрузки и точную жидкость. Проверка готовности проводится только после безопасного открытия.

РЕЦЕПТ 31 · СЕМЕЙНЫЙ СТОЛ

Утка с айвой и луком

Праздничная птица без долгого запекания: айва собирает жир, лук превращается в соус.

ПОРЦИИ 6	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 25 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 20-24 мин	СБРОС естественный 15 мин, затем по паспорту	ГОТОВНОСТЬ в бедре утки не менее 74 °C

РЕЖИМ · не выше ½ · вода — 350 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Утка кусками — 1,8-2 кг
- Айва — 3 шт.
- Лук — 700 г
- Вода — 350 мл
- Гранатовый сок — 100 мл
- Зира — 1 ч. л.
- Кориандр — 1 ч. л.
- Корица — ¼ ч. л.
- Чеснок — 4 зубчика
- Соль, чёрный перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Удалите излишки внутреннего жира, утку разделите по суставам и обсушите. Айву нарежьте крупными дольками.
2. С открытой крышкой вытопите часть утиного жира и подрумяньте куски. Лишний жир слейте в жаростойкую посуду.
3. Добавьте лук и специи, влейте воду и гранатовый сок, очистите дно. Сверху уложите айву.
4. Закройте. После достижения рабочего давления готовьте 20-24 минуты на слабом поддерживающем огне.
5. Выдержите 15 минут; остаток выпускайте только по паспорту, при сомнении ждите полного падения. Откройте от себя.
6. Проверьте 74 °C у бедра. Снимите жир с соуса, добавьте чеснок и при необходимости уварите без крышки.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Утиный жир не заменяет воду: для образования пара нужна водная жидкость. Сливайте жир только до герметизации или после полного сброса.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Гуся готовьте порционными кусками 26-30 минут и также подтверждайте 74 °C. Яблоки добавляйте после давления.

РЕЦЕПТ 32 · СЕМЕЙНЫЙ СТОЛ

Голубцы с говядиной и рисом

Мягкая капуста, сочная начинка и томатный соус; голубцы укладываются свободно и не требуют переворачивания.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 40 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 12-15 мин	СБРОС естественный 12 мин, затем по паспорту	ГОТОВНОСТЬ фарш в центре не менее 71 °С

РЕЖИМ · не выше ⅔ · соус — 800 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Капустные листья — 16-18 шт.
- Говяжий фарш — 1 кг
- Рис — 180 г
- Лук — 350 г
- Морковь — 250 г
- Протёртые томаты — 400 г
- Бульон — 400 мл
- Сметана — для подачи
- Паприка — 1 ч. л.
- Соль, перец, зелень

КАК ГОТОВИТЬ

1. Рис промойте и отварите 5 минут, откиньте. Листья бланшируйте; толстую жилку аккуратно срежьте.
2. Смешайте фарш, рис, половину лука, соль и перец. Сверните 16-18 неплотных голубцов.
3. На дно положите часть капусты. Уложите голубцы швом вниз, добавьте лук и морковь; залейте смесью томатов и бульона.
4. Закройте казан. После достижения рабочего давления готовьте 12-15 минут на слабом огне.
5. Выдержите 12 минут и далее действуйте по паспорту; при бурлении ждите полного естественного сброса. Откройте от себя.
6. Проверьте центр крупного голубца на 71 °С. Дайте постоять 10 минут и подайте со сметаной.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Не набивайте голубцы плотно: рис расширяется. Соус должен оставаться текучим, а свободный верх — не менее трети.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для небольшого казана сделайте 10 голубцов и уменьшите соус пропорционально, сохраняя паспортный минимум жидкости.

РЕЦЕПТ 33 · СЕМЕЙНЫЙ СТОЛ

Долма в виноградных листьях

Небольшие рулетики с говядиной, бараниной и рисом готовятся ровным слоем под лёгкой тарелкой.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 10-12 л	ПОДГОТОВКА 45 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 10-12 мин	СБРОС естественный 10 мин, затем по паспорту	ГОТОВНОСТЬ фарш в центре не менее 71 °С

РЕЖИМ · не выше ½ · бульон — 650 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Виноградные листья — 60-70 шт.
- Говяжий фарш — 600 г
- Бараний фарш — 400 г
- Рис — 160 г
- Лук — 350 г
- Бульон — 650 мл
- Кинза, мята, укроп — по ½ пучка
- Зира — ½ ч. л.
- Соль, перец
- Йогурт с чесноком — для подачи

КАК ГОТОВИТЬ

1. Солёные листья промойте и бланшируйте 1 минуту. Рис промойте; лук и зелень мелко нарежьте.
2. Смешайте два вида фарша, сырой рис, лук, зелень и специи. Начинки кладите немного — рису нужно место.
3. Дно выстелите листьями. Уложите долму плотными кругами швом вниз, но не выше половины казана; накройте жаростойкой тарелкой.
4. Влейте бульон по краю. Закройте и после выхода на рабочее давление готовьте 10-12 минут.
5. Выдержите 10 минут, затем действуйте по паспорту; при пене ждите полного естественного сброса. Откройте от себя.
6. Проверьте 71 °С в центре крупной долмы. Дайте постоять 10 минут, подайте с чесночным йогуртом.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Тарелка должна быть жаростойкой, без трещин и не перекрывать поступление пара к клапанам. Не используйте герметичную внутреннюю ёмкость.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Только говяжий фарш тоже подходит. Если листья очень солёные, вымачивайте их 20 минут и солите начинку осторожно.

РЕЦЕПТ 34 · СЕМЕЙНЫЙ СТОЛ

Перцы с говядиной и рисом

Целые сладкие перцы сохраняют форму, а начинка получается сочной благодаря томатному бульону.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 35 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 10-12 мин	СБРОС естественный 10 мин, затем по паспорту	ГОТОВНОСТЬ фарш не менее 71 °С

РЕЖИМ · не выше ⅔ · соус — 750 мл · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Сладкий перец — 8 крупных
- Говяжий фарш — 1 кг
- Рис — 180 г
- Лук — 350 г
- Протёртые томаты — 350 г
- Бульон — 400 мл
- Морковь — 200 г
- Паприка — 1 ч. л.
- Зира — ½ ч. л.
- Соль, перец, зелень

КАК ГОТОВИТЬ

1. Срежьте у перцев крышечки и удалите семена. Рис промойте и отварите 5 минут, затем полностью слейте.
2. Смешайте фарш, рис, половину лука, специи и зелень. Наполните перцы только на три четверти.
3. На дно положите лук и морковь. Установите перцы вертикально, влейте томаты с бульоном; не закрывайте отверстия начинкой.
4. Закройте казан. После достижения рабочего давления готовьте 10-12 минут на слабом огне.
5. Выдержите 10 минут и далее сбрасывайте только разрешённым способом. Откройте крышку от себя.
6. Проверьте 71 °С в центре начинки. Дайте постоять 8 минут; соус при желании уварите без крышки.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Не набивайте начинку доверху: рис расширяется и может вытолкнуть массу. Перцы не должны упираться в крышку.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Для небольших перцев сократите давление до 8-9 минут. Бараниной можно заменить до половины говядины.

РЕЦЕПТ 35 · СЕМЕЙНЫЙ СТОЛ

Аварский хинкал с говядиной и картофелем

Большая дагестанская подача: мягкая говядина, картофель, пышные кусочки теста, два соуса и горячий бульон.

ПОРЦИИ 8	КАЗАН 12-15 л	ПОДГОТОВКА 45 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 40-45 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ говядина мягкая; хинкал пышный

РЕЖИМ · под давлением не выше $\frac{2}{3}$ · вода — 2,3 л · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говядина на кости — 1,8 кг
- Картофель — 1 кг
- Вода — 2,3 л
- Лук — 2 шт.
- Перец горошком — 1 ч. л.
- Соль
- Кефир — 500 мл
- Мука — 750-850 г
- Сода — 1 ч. л.
- Томатно-чесночный и сметанный соусы
- Сушёная говяжья колбаса — по желанию

КАК ГОТОВИТЬ

1. Положите мясо, лук и перец в казан, влейте воду. Не превышайте две трети объёма и снимите пену до герметизации, если хотите прозрачный бульон.
2. Закройте. После достижения рабочего давления готовьте 40-45 минут; полностью сбросьте давление естественно и откройте от себя.
3. Выньте мясо. В бульоне без крышки сварите крупный картофель 15-20 минут. Сушёную говяжью колбасу прогрейте отдельно по инструкции продукта и подайте дополнительно.
4. Смешайте кефир, соду и соль, вмешайте муку. Раскатайте тесто слоем 1,2-1,5 см, нарежьте ромбами непосредственно перед варкой.
5. Выньте картофель. При устойчивом кипении варите хинкал партиями 4-6 минут без герметичной крышки; один раз переверните.
6. Сразу проколите каждую пышку зубочисткой. Подавайте мясо, картофель, хинкал, оба соуса и чашки бульона отдельно.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

После варки теста казан не герметизируют: мучная пена опасна для клапанов. Пышки прокалывают сразу, иначе они оседают.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Картофель действительно часто добавляют к аварскому хинкалу. Это дополнение, как и сушёная говяжья колбаса; основа подачи — мясо, тесто, бульон и соусы.

РЕЦЕПТ 36 · СЕМЕЙНЫЙ СТОЛ

Холодец из голяшки и бычьего хвоста

Говяжий бульон, естественно насыщенный желирующими веществами, при правильной пропорции застывает без добавочного желатина.

ПОРЦИИ 10-12	КАЗАН 15-20 л	ПОДГОТОВКА 30 мин
ПОД ДАВЛЕНИЕМ 70-80 мин	СБРОС естественный, полный	ГОТОВНОСТЬ мясо распадается; бульон липкий

РЕЖИМ · не выше $\frac{2}{3}$ · вода — 2,8-3,2 л · сильный огонь до давления → минимальный рабочий

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говяжья голяшка — 1,8 кг
- Бычий хвост — 1,2 кг
- Говядина мякоть — 700 г
- Вода — 2,8-3,2 л
- Лук — 2 шт.
- Морковь — 2 шт.
- Чеснок — 6 зубчиков
- Лавр — 2 листа
- Перец горошком — 1 ч. л.
- Соль
- Горчица или хрен — для подачи

КАК ГОТОВИТЬ

1. Мясо промойте от костной пыли. Уложите свободно, добавьте лук, морковь и перец; залейте водой, не превышая две трети.
2. Без крышки доведите до кипения и снимите пену. Уберите приставшие частицы с крошки, установите чистую крышку.
3. После достижения рабочего давления готовьте 70-80 минут на минимальном поддерживающем огне.
4. Выключите и дождитесь полного естественного сброса. Откройте от себя; мясо должно легко отделяться от костей.
5. Процедите бульон, снимите жир. Мясо разберите руками, удаляя все кости; разложите по формам с чесноком и залейте бульоном.
6. Быстро остудите и уберите в холодильник до полного застывания. Не держите при комнатной температуре дольше 2 часов.

КОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ

Афганский казан ускоряет варку, но не превращает продукт в безопасные консервы. Холодец хранится только в холодильнике; банки герметично не закатывают.

КОНТРОЛЬ ШЕФА. Проверьте желирование ложкой бульона в холодильнике. Если пропорции были изменены, допустимо добавить желатин по инструкции производителя.

ШПАРГАЛКА

Ориентиры под давлением

Время начинается после выхода на штатное давление. Размер куска и возраст продукта важнее общей массы.

ПРОДУКТ	РАЗМЕР	ВРЕМЯ	СБРОС
Куриное бедро	целое / 4-5 см	8-12 мин	10 мин или полный
Утка кусками	по суставам	20-24 мин	15 мин или полный
Баранина	4-5 см	24-30 мин	полный
Говядина, лопатка	4 см	28-36 мин	полный
Рёбра / щёки	крупные	35-42 мин	полный
Голяшка / хвост	крупные	48-55 мин	полный
Язык	1,3-1,6 кг	45-55 мин	полный
Нут замоченный	10-12 часов	30-40 мин	полный
Красная чечевица	промыта	6-7 мин	полный
Перловка	замочена 2 часа	24-28 мин	полный
Рис	по рецепту	4-6 мин	10 мин; дальше по паспорту

ПОСЛЕ ОТКРЫТИЯ

Если продукт не готов, добавьте при необходимости горячую жидкость, снова очистите кромку и клапанные зоны, герметизируйте по паспорту и проведите короткий дополнительный цикл.

Диапазоны не заменяют проверку: птица — 74 °С, фарш — 71 °С; плотное мясо оценивайте и термощупом, и мягкостью.

ГОТОВЫЕ СЦЕНАРИИ

Три застолья

Меню собраны вокруг одного основного цикла давления и спокойного финиша после открытия.

Афганский дастархан · 8 гостей

Кабули-палау · корма сабзи · йогурт с огурцом · лепёшки · зелёный чай

ТАЙМИНГ. Замочите рис заранее. Сначала приготовьте корму, затем в чистом казане — палау; морковь с изюмом держите отдельно до подачи.

Дагестанский обед · 8 гостей

Аварский хинкал с говядиной и картофелем · два соуса · овощи · сушёная говяжья колбаса по желанию

ТАЙМИНГ. Мясо можно сварить заранее. Картофель и тесто готовьте без давления непосредственно перед подачей.

Большой семейный стол · 10 гостей

Говяжьи рёбра · булгур с овощами · долма · свежая зелень · компот

ТАЙМИНГ. Рёбра приготовьте первыми и держите в соусе. Булгур требует короткого отдельного цикла; долму удобно сделать накануне.

МЕЖДУ БЛЮДАМИ

Дайте казану сбросить давление и немного остыть. Очистите крышку, уплотнение и клапанные каналы перед новым циклом; не переносите горячий прибор с жидкостью.

К ПОДАЧЕ

Четыре быстрых дополнения

Кислота, свежесть и прохлада уравнивают насыщенные блюда из казана.

Чесночный йогурт

Йогурт 400 г · чеснок 2 зубчика · укроп · соль

Смешайте и охладите 30 минут. Подходит к долме, перцам и птице.

Лук с сумахом

Лук 350 г · сумах 2 ч. л. · петрушка · соль

Нарежьте тонко, слегка разомните и подайте к баранине и бугламе.

Томатный соус к хинкалу

Томаты 500 г · масло 30 г · чеснок 4 зубчика

Уварите томаты 12 минут, снимите с огня и добавьте чеснок.

Зелёная приправа

Кинза 1 пучок · лимон · чили · масло 50 мл

Измельчите без нагрева. Добавляйте в тарелку, а не под давление.

Финиш после давления

- Свежий чеснок, лимон и зелень добавляйте после открытия — аромат будет ярче.
- Сметану, сливки и йогурт вводите без давления и не допускайте бурного кипения.
- Густоту корректируйте увариванием без крышки или небольшим количеством кипятка.

ПОСЛЕ ГОТОВКИ

Уход за казаном

Чёрная, полированная и никелированная поверхность требуют бережной мойки; клапанные каналы — отдельного внимания.

ШАГ	ЧТО ДЕЛАТЬ
Остудить	Только естественно. Не ставьте горячий корпус под холодную воду.
Разобрать	Снимайте клапаны и уплотнение лишь на холодном приборе и по схеме из паспорта.
Вымыть	Мягкая губка и подходящее средство; без металлического абразива.
Прочистить	Проверьте каналы на свет и очистите разрешённым приспособлением, не расширяя отверстия.
Высушить	Полностью высушите корпус и детали перед сборкой и хранением.
Хранить	Крышку не запирайте герметично; оставьте доступ воздуха, детали держите комплектом.

Поверхности

Потемнение алюминия само по себе не равно поломке. Но глубокая коррозия, трещины, деформация кромки, отслаивание покрытия или повреждение резьбы требуют оценки продавца либо специалиста. Не шлифуйте никелированную поверхность.

ПЕРЕД СЛЕДУЮЩИМ ЗАПУСКОМ

Собирайте только полностью сухой казан. Уплотнение должно лежать ровно, клапаны — двигаться и устанавливаться штатно, крышка — закрываться без перекоса.

ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК

Спокойно выключите огонь

СИГНАЛ	ДЕЙСТВИЕ
Пар идёт из-под крышки	Не подтягивать на горячем. Выключить, дождаться полного остывания; проверить посадку, кромку и уплотнение.
Пена или частицы у клапана	Выключить, не трогать и не переносить. После полного остывания уменьшить загрузку и очистить каналы.
Рабочего признака нет	Не усиливать огонь бесконечно. Выключить; после остывания проверить жидкость, сборку и проходимость по паспорту.
Крышка не открывается	Не применять силу. Давление могло сохраниться; ждать дальше и свериться с инструкцией.
Запах горелого	Выключить. Не открывать под давлением. После полного сброса оценить жидкость и очистку дна.
КРАСНЫЕ ФЛАГИ Трещина, деформированная крышка, повреждённый зажим, неполный комплект клапанов или нештатная деталь — основание прекратить использование до профессиональной проверки.	

После инцидента

Не запускайте второй цикл «на пробу». Зафиксируйте модель, симптомы и состояние деталей, затем обратитесь к продавцу или изготовителю. Самодельные заглушки и расточка каналов недопустимы.

КОРОТКИЕ ОТВЕТЫ

Пять вопросов перед огнём

Можно ли открыть и проверить?

Только после полного сброса давления. В процессе герметичного цикла — нет.

Нужно ли свистеть всё время?

Ориентируйтесь не на слово «свист», а на штатный признак вашей модели из паспорта. После него огонь уменьшают.

Можно ли готовить совсем без воды?

Нет. Нужна водная жидкость не меньше паспортного минимума, даже если мясо и овощи дадут сок.

Почему время получилось другим?

Влияют давление модели, высота над уровнем моря, размер куска, начальная температура и партия продукта.

Можно ли сделать тушёнку в банках?

Нет по этой книге. Без подтверждённого режима автоклавирувания нельзя гарантировать безопасность консервов.

ЛУЧШИЙ ЛИЧНЫЙ ОРИЕНТИР

После удачной готовки запишите модель, объём закладки, размер куска, время выхода на давление, рабочие минуты и способ сброса. Это точнее любой универсальной таблицы.

ВСЁ ДЛЯ БОЛЬШОГО СТОЛА

Выберите свой комплект

Объём казана, устойчивый источник огня и правильные продукты должны работать как одна система.

Перед покупкой сообщите консультанту обычное число гостей, место готовки, предпочитаемые блюда и уже имеющийся источник нагрева. Мы поможем подобрать объём и совместимое окружение для казана.

ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ЧЕТЫРЕ ОТВЕТА

Сколько человек · где готовите · какой источник огня · что будете готовить чаще всего.

КАТАЛОГИ «ШЁЛКОВОГО ПУТИ»

[Афганские казаны](#)

[Печи и очаги для казанов](#)

[Готовые наборы: казан + печь](#)

[Рис и специи](#)

Книга даёт кулинарные ориентиры и не заменяет паспорт конкретного изделия. Допустимая загрузка, сборка крышки, работа клапанов, нагрев и уход определяются изготовителем.



ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ
shelkoviypu.ru