Плов на говядине в воке

v2.0

> готовился один раз, «плюс-минус всё хорошо сошлось». Конструкция рецепта работает, но отдельные величины практикой не подтверждены — подробности в журнал не попали.

ВРЕМЯ
~2 часа 10 минут у плиты
+ разморозка мяса заранее

ВЫХОД
~2,08 кг
это 6,9 порций по 300 г

ПЛИТА И ПОСУДА
вок 26 см, алюминий с керамическим антипригарным покрытием, дно 5 мм, борта 10 см, съёмная крышка, газовая плита.

Объём подобран под этот вок: готовый плов займёт примерно две трети, и это предел, при котором его ещё можно перемешать. Больше риса в 26 см не имеет смысла — зирвак будет плескаться через край, а крышка не сядет поверх рисовой горки.

Список покупок

Мясо

- Говядина для тушения — 600 г. *Уже порезана и заморожена — достать заранее, см. шаг 1.* Лопатка, грудинка или голяшка; вырезка для плова хуже, ей нечем стать мягкой

Овощи

- Морковь — 400 г (3 штуки). Резать самому соломкой, тёртая не годится
- Лук репчатый — 125 г, 1 средняя луковица
- Чеснок — 2 головки (~80 г). Нужны **целые головки**, не зубчики

Бакалея

- Рис басмати или длиннозёрный — 350 г
- Масло растительное без запаха — 90 мл

Специи

- Зира (кумин) — ¾ ч. л. (1,5 г). **Обязательна**, без неё это не плов
- Кориандр молотый — ½ ч. л. (1 г)
- Барбарис сушёный — ¾ ст. л. (6 г), если есть
- Соль — 12 г, это ~2 ч. л. без горки
- Острый перец стручком — 1 шт, целиком (по желанию)

Скорее всего уже дома: масло, соль, чеснок, лук.

Посуда

- **Вок 26 см, алюминий 5 мм с керамическим покрытием, съёмная крышка.** Крышка должна садиться плотно: на упревании весь пар обязан остаться внутри
- **Только силиконовая или деревянная лопатка.** Металл по керамике — царапины, и покрытие начнёт отходить

- **Деревянная палочка или ручка ложки** — протыкать рис перед упреванием. Металлической шпажкой по дну не скрести
- **Рассекатель пламени — желателен, но не обязателен.** Алюминий хорошо растягивает тепло по дну, поэтому пятно от горелки не так опасно, как в тонкой стали. Достаточно самого малого пламени
- Шумовка — гасить струю воды при заливке риса; дна она не касается
- **Посуда, куда переложить остатки** — плов на 6,5 порций, вок лучше освободить

Ход приготовления

1. **Мясо разморозить заранее и обсушить.** В холодильнике 8–12 часов или в холодной воде в пакете 1–2 часа. Перед жаркой промокнуть бумажным полотенцем досуха — это важнее, чем кажется, см. особые моменты.
2. Морковь (**всего 400 г**) нарезать соломкой **5–7 мм**, не тоньше. Разделить на две кучки: **300 г** в зирвак и **100 г** отложить. Лук (**125 г**) нарезать полукольцами. **Рис пока не трогать** — он замачивается во время зирвака, шаг 8.
3. **Пустой вок не раскаливать** — это убивает керамику, см. особые моменты. Влить масло (**90 мл**) в холодный вок и греть вместе на среднем огне.
4. **Мясо обжарить в два-три захода**, в один слой, 12–18 минут в сумме. 600 г в один слой в вок 26 см не лягут — класть столько, сколько помещается без нахлёста. На антипригарном покрытии корочка выйдет светлее, чем на стали, — это нормально, **огонь не добавлять**. Обжаренное **вынуть на тарелку**.
5. В оставшемся жире обжарить лук до золотого, **5–7 минут**. Добавить морковь (**300 г**), жарить ещё 5–7 минут, мешать редко — она должна прихватиться, а не потушиться. Вернуть мясо.
6. Всыпать зиру (**¾ ч. л., растереть в ладонях**), кориандр (**½ ч. л.**), барбарис (**¾ ст. л.**), соль (**12 г**). Залить кипятком примерно **0,4 л** — чтобы едва покрыло. Это зирвак.
7. **Тушить на слабом огне 45–60 минут под крышкой.** Готовность определяется не временем, а мясом: кусок должен легко разминаться. Это говядина, спешить нельзя — после закладки риса мясо мягче уже не станет.
8. **Примерно за полчаса до конца зирвака** промыть рис (**350 г**) до прозрачной воды и залить тёплой водой на **20–30 минут**. Раньше замачивать не надо, см. особые моменты.
9. Положить сверху **отложенную морковь (100 г)**, целые головки чеснока (**2 шт**) и стручок перца, если кладёшь. Не перемешивать.
10. Рис слить и выложить сверху **ровным слоем, разогнав его к бортам**. **С зирваком не перемешивать.**
11. Долить кипяток **через шумовку** так, чтобы вода стояла **на 1–1,5 см выше риса** (для басмати именно столько, не 2 см).
12. Огонь сильный, **без крышки**, пока вода не уйдёт с поверхности, — 10–15 минут. Рис в это время не трогать.
13. Собрать рис горкой к центру, проткнуть до дна в 5–6 местах **деревянной палочкой** (не металлом), накрыть крышкой и **упревать на минимальном огне 20 минут**. Крышку не открывать.
14. Выключить, дать постоять под крышкой **10 минут**. Перемешать снизу вверх, чеснок вынуть и подать сверху.

Тайминг

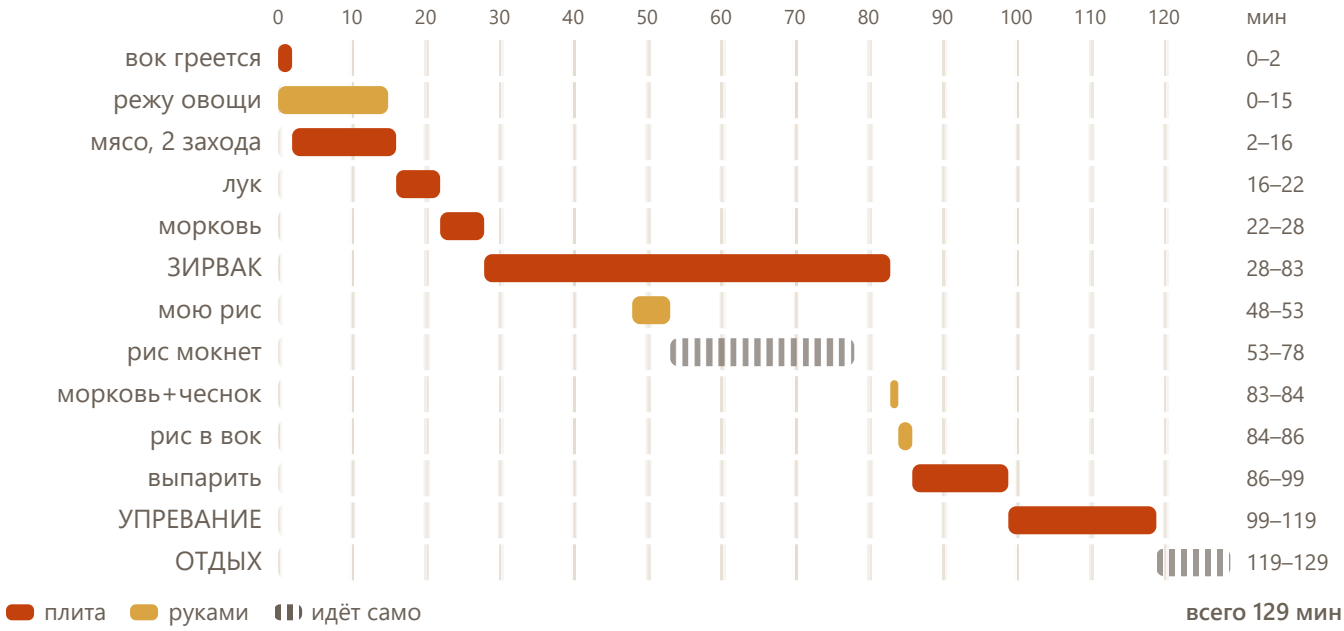


Рис замачивается в середине зирвака, а не в начале готовки. Если залить его сразу, к закладке он простоит в воде полтора часа и разойдётся. Руки свободны почти всё время, пока идёт зирвак, — там же режется всё остальное, если не успел раньше.

Этап	Длится	Таймер
Разморозить мясо (заранее)	8–12 ч в холодильнике	нет
Лук	5–7 мин	по виду: золотой
Мясо в два захода	10–15 мин	по виду: корочка
Морковь	5–7 мин	по виду
Зирвак	**45–60 мин**	**да**
Замочить рис	20–30 мин	нет, по ходу зирвака
Выпаривание над рисом	10–15 мин	по виду: вода ушла
Упревание	**20 мин**	**да**
Отдых под крышкой	**10 мин**	**да**

Таймер нужен ровно на три интервала: зирвак, упревание, отдых. Всё остальное делается по виду, и попытка вести это по часам создаёт суету.

Особые моменты

Шаг 1. Мясо обсушить досуха — иначе вместо жарки получится варка. Мокрая поверхность сначала испаряет воду, и температура падает ниже той, при которой идёт зажаривание. Мясо сереет и пускает сок, корочки нет, а корочка — это и есть будущий вкус зирвака. Размороженное мясо мокрее свежего, поэтому для заготовки из морозилки пункт обязателен.

Шаг 4. Мясо жарится первым, до лука, и это важнее, чем кажется. Если сначала довести лук до золотого, он проведёт в воке ещё 10–15 минут, пока жарится мясо, и к зирваку сгорит — горечь пойдёт на всё блюдо. Плюс лук сразу пускает сок, дно становится мокрым, и мясо в нём варится вместо жарки — то есть рушится требование шага 1 обсушить мясо досуха. Правильный порядок: мясо обжарить и вынуть, лук жарить в вытопленном жире, потом вернуть мясо.

Шаг 4. Мясо в два захода, а не всё сразу. Дело не в толщине дна, а в площади: 26 см — маленький вок, и всё мясо ляжет внахлёст. Куски, лежащие друг на друге, не жарятся, а тушатся в общем соку. Разложить в один слой важнее, чем сэкономить пять минут.

Шаг 7. Говядина — это 45–60 минут, и сократить нельзя. В плове мясо доходит до мягкости **до** закладки риса: после того как рис лёг сверху, температура и влага работают на рис, а не на мясо. Положил рис на жёсткое мясо — оно таким и останется. Баранине хватило бы 30 минут, говядине нет.

Шаг 9. Морковь разнесена по времени — это поправка лично под тебя. Первые 300 г томятся в зирваке и дают сладость и цвет; последние 100 г получают только 30 минут и остаются заметно плотнее. Важно, что механизм здесь другой, чем в супе: там морковь разваривается **в воде**, а тут томится **в жире**, и толстая соломка держит форму заметно лучше, чем кубик в бульоне. Если разваренная часть всё-таки окажется противной — сдвигать пропорцию в сторону поздней закладки, переделывать рецепт не придётся.

Шаг 10. Рис с зирваком не перемешивается. Это главное отличие плова от каши с мясом. Рис должен вариться в пару и впитывать бульон сверху вниз, оставаясь отдельными зёрнами; при перемешивании с горячим жиром и водой крахмал выходит наружу, и зёрна слипаются. Перемешивают только готовый плов, в самом конце.

Шаг 10. Рис разгонять к бортам, а не оставлять горкой. У вока наклонные стенки, и рис сам собирается в центр — там слой выходит вдвое толще, чем у краёв, и центр не успевает дойти, пока края уже готовы. В кастрюле с прямыми стенками этой проблемы нет, в воке она главная.

Шаг 11. Воду лить через шумовку и на 1–1,5 см выше риса. Струя воды, вылитая прямо на рис, пробивает слой и вымывает зерно к зирваку — потом именно там будет каша. Уровень для басмати ниже классических 2 см: длиннозёрный рис впитывает меньше девзиры, и лишняя вода даёт слипшийся рис.

Шаг 3. Пустой вок не раскаливать — керамика этого не прощает. Керамическое покрытие деградирует именно от сильного нагрева всухую: оно теряет антипригарность и начинает отходить, причём необратимо. Масло наливается в холодный вок и греется вместе с ним. И пока режешь овощи, вок на огне стоять не должен.

Шаг 4. Корочка на антипригарном покрытии будет светлее — так и надо. Тёмная корочка отчасти строится на прилипании мяса к поверхности, а покрытие ровно это и отменяет. Соблазн добавить огня, чтобы «дожарить», — самая частая причина убитой керамики. Вкус зирвака здесь возьмётся не от корочки, а от часа тушения и от хорошо зажаренного лука.

Инструменты только дерево и силикон. Металлическая лопатка оставляет царапины, по царапине покрытие отходит дальше, и через несколько готовок еда начнёт пригорать именно там. Это же относится к проколам риса перед упреванием — деревянная палочка, не шпажка.

Воду доливать только кипятком — теперь ещё и ради покрытия. Холодная вода в раскалённый вок это термоудар: алюминий и керамика расширяются по-разному, и покрытие трескается. Кипяток нужен и для плова (холодная вода останавливает готовку и сбивает рис), и для посуды.

Мыть после остывания, по той же причине. Не ставить горячий вок под холодную струю.

Шаг 13. Минимальное пламя — но паниковать из-за пригорания не надо. Алюминий проводит тепло вчетверо лучше чугуна, поэтому пятно от горелки растягивается по дну, а не выжигает одно место. Дно 5 мм по запасу тепла примерно как 3,5 мм чугуна — это лёгкий казан, а не жестянка. Рассекатель даст ещё более ровный нагрев, но без него схема тоже работает: нужен просто самый малый огонь.

Шаг 13. Проколы до дна нужны, чтобы пар шёл вверх через рис, а не копился под ним. Без них низ переваривается, а верх остаётся сырым. В этом воке слой риса глубокий, так что проколы важнее обычного.

Шаг 6. Зира — обязательна, и её надо растереть в ладонях. Это вкус, по которому плов узнают. Растирание ломает оболочку семян и выпускает эфирные масла, целые зёрнышки отдадут заметно меньше.

Шаг 9. Чеснок целыми головками, а не зубчиками. Разобранный чеснок за час разваривается и даёт резкую ноту; головка в шелухе томится целиком и становится мягкой и сладкой, её выдавливают в тарелку.

Шаг 8. Рис замачивают в середине зирвака. Басмати набирает воду быстро, и лишний час в воде превращает его в хрупкую кашу ещё до вока. Тридцати минут ему хватает с запасом, а зирвак как раз даёт это окно без всякой суеты.

Соль: зирвак должен быть чуть солонее, чем приятно пробовать. Рис кладётся несолёным и заберёт часть соли на себя. ~0,6% от массы готового плова; пробовать надо именно зирвак, до риса.

После еды: остатки переложить из вока. Пока керамика цела, еда с алюминием не контактирует, так что страшного в хранении нет — но покрытие не вечно, а выскребание остатков ложкой со дна как раз его и убивает. Проще переложить: порций тут 6,5, остатки будут наверняка.

Варианты и замены

- **Если плов встал вровень с бортами** — в следующий раз считать от 350 г риса, остальное пересчитается пропорционально.
- **Обжарка мяса на нержавейке, а не в воке** — технично, но даёт заметно более тёмную корочку и **фон**: тот коричневый налёт на дне, который на антипригарном покрытии не образуется вовсе. В плове это прямая прибавка к вкусу зирвака. Схема: разогреть пустую сухую сковороду и проверить каплей воды — она должна собраться в шарик и кататься по поверхности, а не шипеть (шипит — рано, разбивается на россыпь — перегрето). Затем масло, затем обсушенное мясо в один слой, и **не трогать 2–3 минуты**: прилипло — значит корочка ещё не готова, отпустит само. Обжаренное мясо переложить в вок, а в сковороду плеснуть **100 мл кипятка** и соскоблить фон деревянной лопаткой — эту жидкость вылить в зирвак, иначе весь смысл теряется. Цена — вторая сковорода в мойке и лишний перенос. **Не для первой готовки:** сначала нужен базовый результат в одной посуде, иначе непонятно, что на что повлияло.
- **Морковь ещё плотнее** — сдвинуть пропорцию: 200 г в зирвак, 200 г поздней закладки. Плов будет менее сладким, но морковь заметно твёрже.
- **Нут** — 80 г, замочить на ночь, положить в зирвак вместе с водой.
- **Изюм** — 40 г, кладётся вместе с поздней морковью. Сладость на любителя.
- **Курдючный жир** вместо части масла — 80 г, вытопить первым, шкварки вынуть. Так плов делают классически, вкус заметно плотнее.
- **Чего не класть:** куркума и готовые смеси «для плова» (дают цвет столовой и горчинку вместо вкуса), лавровый лист (перебивает зиру), карри, паприка, орегано. Цвет плову даёт морковь и зажаренный лук, а не краситель.

Хранение и разогрев

- **Раскладывать сразу порционно, слоем не толще 5 см.** Это главное: опасно не «тёплым или холодным», а одна большая ёмкость, которая остывает часами. Порция в 300–350 г тонким слоем укладывается в норматив при любом варианте.
- **«Чуть остудить» — это 15–20 минут, пока идёт пар, а не час.** Крышку в это время положить сверху, не защёлкивая, и защёлкнуть уже в холодильнике.
- **Хранить 3 суток**, комфортно 2. Отсчёт от выключения плиты, дата маркером на крышке: то, что делает эту еду опасной, не пахнет и не видно.
- Сроки держатся на **+4 °C**. При +7 их надо делить пополам.
- **Греть порциями и один раз** — до пара по всей массе, а не до «тёплого». Повторно греть одну и ту же порцию не надо.

- Греть под крышкой, добавив ложку воды: рис иначе сохнет. За ночь крахмал кристаллизуется, и расходится он только выше 60 °C и только при влаге — греть надо до пара, а не до тёплого.
- Щепоть растёртой зиры в горячую тарелку: её аромат улетает за сутки, и это единственное, что возвращается бесплатно.
- Вынуть и не хранить в массе: **головки чеснока** и **стручок перца**.
- Плов **не разбирать** на мясо и рис: жир защищает зерно от пересыхания.
- Из всех блюд базы говяжий плов хранится лучше всех: за ночь соль и специи доходят до середины зерна моркови, и «на второй день вкуснее» — это про него.

КБЖУ и микронутриенты

Готового блюда ~**2079 г**.

Кто ест	Порция	Хватит на
Мужчина, 35–45 лет, 75 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**300 г**	6,9 порций
Женщина, 30–40 лет, 50–60 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**240 г**	8,7 порций

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 300 г	Женщина, 240 г
Калорийность	167,8 ккал	**503 ккал** (22%)	**403 ккал** (22%)
БЖУ + клетчатка			
Белки	7,57 г	22,7 г (28%)	18,2 г (29%)
Жиры	7,99 г	24 г (31%)	19,2 г (32%)
Углеводы	16,64 г	49,9 г (16%)	39,9 г (16%)
Клетчатка	0,94 г	2,8 г (9%)	2,3 г (8%)
Витамины и минералы			
Витамин C	2,77 мг	8,3 мг (8%)	6,7 мг (7%)
Витамин A	160,65 мкг	481,9 мкг (54%)	385,6 мкг (48%)
Витамин D	0,03 мкг	0,1 мкг (1%)	0,1 мкг (0%)
Витамин B12	0,75 мкг	2,3 мкг (75%)	1,8 мкг (60%)
Фолаты (B9)	7,99 мкг	24 мкг (6%)	19,2 мкг (5%)
Кальций	19,98 мг	59,9 мг (6%)	48 мг (5%)
Железо	0,91 мг	2,7 мг (27%)	2,2 мг (12%)
Магний	13,57 мг	40,7 мг (10%)	32,6 мг (8%)
Калий	188,87 мг	566,6 мг (16%)	453,3 мг (13%)
Цинк	1,59 мг	4,8 мг (40%)	3,8 мг (32%)
Вода и соль			
Вода	66,1 мл	198 мл (8%)	159 мл (8%)
Соль (натрий)	0,66 г	2 г (39%)	1,6 г (31%)

В скобках — доля суточной нормы, которую закрывает одна порция. Исключение — соль: у неё показана доля **предела**, 5 г в сутки по рекомендации ВОЗ. Её надо не добирать, а не превышать. Нормы нутриентов — МР 2.3.1.0253-21 (Роспотребнадзор, 2021), I группа физической активности. Предел соли — рекомендация ВОЗ, норма воды — EFSA: это другие источники, и это разные по смыслу величины.

▾ Заметки к расчёту

- **Соль: 5 г в сутки — это потолок, а не потребность.** Натрий нужен организму, и потребность есть: по МР 2.3.1.0253-21 это 1300 мг натрия (около 3,3 г соли), а физиологический минимум ещё ниже, 200–500 мг. Но недобор соли в обычном питании почти не встречается, а перебор встречается повсеместно: типичное потребление 9–12 г соли в сутки, вдвое выше рекомендации ВОЗ «меньше 5 г». Поэтому показана доля предела: у этой строки **чем меньше процент, тем лучше**, в отличие от всех остальных.
- **Вода: 2,5 л мужчине и 2,0 л женщине — это вся вода за сутки**, включая ту, что приходит с едой, а не только выпитая.
- Значения справочные, разброс по продуктам 10–20%, по микронутриентам больше.
- Учтено, что съедается не всё купленное: кости, кожа, снятый жир и выброшенные варёные овощи посчитаны частично или не считаются.
- Водорастворимые витамины, ушедшие из выброшенных овощей в бульон, не учтены — реальные витамин С и фолаты немного выше расчётных.
- Масса готового блюда не равна сумме покупок: часть жидкости выкипает, а сухая лапша при варке набирает воду.
- Соль посчитана по дозировке из состава; натрий самих продуктов тоже учтён. Досол в тарелке, понятно, не считается.
- Вода: сложена вода продуктов по той доле, что доходит до тарелки, минус выпаренное при готовке. Напитки к еде не в счёт.
- Нормы заданы по полу, возрасту и активности, а не на килограмм массы: поправка на вес не вводилась.

Независимые ревью рецепта: шеф-повар · пищевой технолог · врач · диетолог · тренер. Авторы читали только рецепт и журнал готовок.