Плов на курице в воке

v4.0

> приготовлен один раз. Кости и кожура яблока по итогам убраны, пропорции и морковь пока не проверены.

ВРЕМЯ

~1 час 15 минут от начала до стола

рис мокнет параллельно

ВЫХОД

~2,2 кг

это 7,3 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.

Курица обжаривается куском, а потом разбирается на мясо без костей — пока жарятся лук и морковь, то есть без потери времени. Подпечённое бедро разбирается легко, и костей в тарелке не будет. Курице нужно примерно столько же времени, сколько рису, поэтому этапов тут всего один.

Список покупок

Мясо

- Куриное бедро **на кости, с кожей** — 900 г (6–7 штук). Это то, что реально лежит в магазине: бескостное бедро с кожей встречается редко. Кожу не снимать — она вытапливает жир, который заменяет часть масла. **Грудка не годится**, пересохнет

Овощи и фрукты

- 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
- **Айва — 1 штука** (~250 г), сезон сентябрь–ноябрь. Брать **жёлтую и пахучую**: зелёная недозрелая вяжет рот. Пушок на кожуре нормален. Не путать с грушей: айва твёрдая как дерево и сырой несъедобна
- **Если айвы нет — яблоко Симиренко**, 1 штука (~250 г). Найти проще, но **чистить обязательно** и знать, что дольками оно не останется, см. особые моменты

Бакалея

- Рис басмати или длиннозёрный — 350 г
- Масло растительное без запаха — 60 мл

Специи

- Зира (кумин) — ¾ ч. л. (1,5 г). **Обязательна**
- 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

Всё готовится в одном воке, вторая посуда не нужна.

- **Вок со съёмной крышкой.** Крышка должна садиться плотно: на упревании весь пар обязан остаться внутри
- **Только силиконовая или деревянная лопатка** — металл царапает керамику, и по царапине покрытие отходит дальше
- **Деревянная палочка** или ручка ложки — протыкать рис перед упреванием
- **Доска, вилка и нож** — разобрать обжаренную курицу
- Шумовка — гасить струю воды при заливке риса
- Посуда, куда переложить остатки: порций почти семь

Ход приготовления

1. **Первым делом залить рис** — он будет мокнуть фоном, ждать его не надо. Рис (**350 г**) промыть до прозрачной воды и залить тёплой водой. Дальше сразу к плите; овощи режутся, пока жарится курица. Морковь (**400 г**) нарезать соломкой **5–7 мм**, лук (**125 г**) — полукольцами (см. тайминг, это делается параллельно). Курицу обсушить бумажным полотенцем, **не нарезая**: бедро идёт целым куском, крупное можно разрубить пополам. Айву пока не трогать — её режут перед самой закладкой, см. шаг 7.
2. **Пустой вок не раскаливать.** Влить масло (**60 мл**) в холодный вок и греть вместе на среднем огне.
3. Выложить курицу **кожей вниз** и жарить **6–8 минут**, не трогая, до золотой кожи. Перевернуть и жарить ещё **4–5 минут**. **900 г в один слой в вок 26 см не помещаются — жарить в два-три захода**, иначе кожа останется бледной и жир не вытопится. **Вынуть на доску** щипцами или вилкой — жир оставить в воке.
4. Положить в вок лук и жарить **5 минут** до золотого, затем добавить морковь (**400 г**) и жарить ещё **3–4 минуты** — только прихватить, до мягкости доводить не надо.
5. **Пока жарятся овощи, разобрать курицу** (дать ей 2–3 минуты остыть). Внутри она ещё сырая, поэтому доску, нож и руки после разбора вымыть, а рядом с ними ничего готового не держать. Ножом и вилкой снять мясо с кости кусками **3–4 см**, кожу оставить при мясе. **Кости в плов не возвращать** — убрать совсем, см. особые моменты.
6. Всыпать зиру (**¾ ч. л., растереть в ладонях**), кориандр (**½ ч. л.**), барбарис (**¾ ст. л.**) и соль (**12 г**). Вернуть мясо без костей. Влить **0,3 л кипятка**, разровнять и дать закипеть. **Попробовать жидкость на соль** — она должна быть чуть солонее, чем приятно.
7. **Айву** вымыть, обтереть пушок, **кожуру не срезать**. Вырезать каменистую сердцевину и нарезать дольками **1–1,5 см**. *Яблоко Симиренко вместо айвы — **очистить от кожуры**, нарезать дольками 1,5–2 см. К концу оно разойдётся в массу, это нормально.* Рис слить и выложить сверху **ровным слоем, разогнав его к бортам**. **С низом не перемешивать.** Вдавить в рис дольки айвы, целые головки чеснока и стручок перца, если кладёшь.
8. Долить кипяток **через шумовку** так, чтобы вода стояла **на 1–1,5 см выше риса**. Огонь сильный, **без крышки**, пока вода не уйдёт с поверхности — **10–15 минут**. Рис не трогать.
9. Собрать рис горкой к центру, проткнуть до дна в 5–6 местах деревянной палочкой, накрыть крышкой и **упревать на минимальном огне 20 минут**. Крышку не открывать.
10. Выключить, дать постоять под крышкой **10 минут**. Перемешать снизу вверх. Чеснок вынуть и подать сверху.

Тайминг

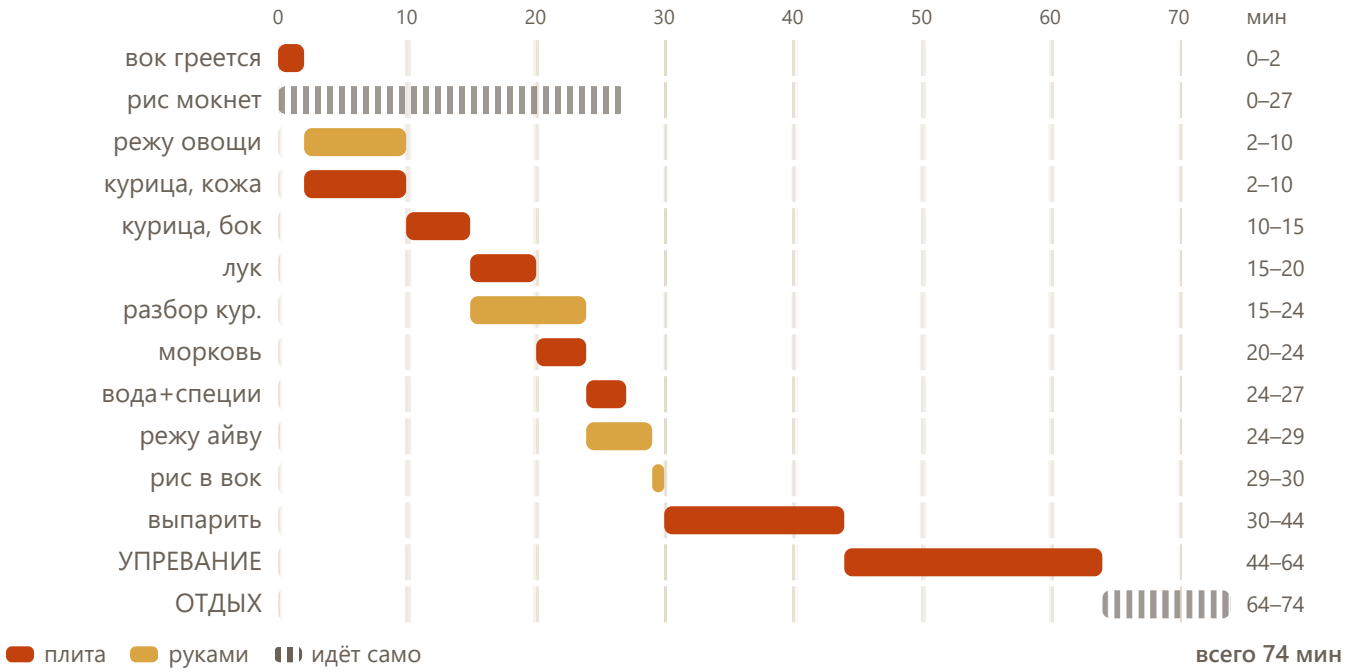


Рис замачивается в самом начале и мокнет фоном — ждать его не надо. К тому моменту, когда дойдёт очередь до закладки, он простоит нужные 25 минут сам.

Две другие паузы тоже заняты делом: пока курица жарится первой стороной и её нельзя трогать — режешь овощи; пока жарятся лук и морковь — разбираешь курицу и режешь айву.

Этап	Длится	Таймер
Курица кожей вниз	6–8 мин	по виду: золотая кожа
Курица со второй стороны	4–5 мин	по виду
Лук	5 мин	по виду: золотой
Морковь	3–4 мин	по виду
Закипание с водой и специями	3 мин	нет
Выпаривание над рисом	10–15 мин	по виду: вода ушла
Упревание	**20 мин**	**да**
Отдых под крышкой	**10 мин**	**да**

Таймер нужен ровно на два интервала: упревание и отдых. Всё остальное делается по виду.

Сколько тепла получает каждый продукт за всю готовку:

Продукт	Сухое тепло	Влажное
Курица	13 мин	47 мин
Лук	5 мин	47 мин
Морковь	4 мин	47 мин
Рис, айва, чеснок	—	44 мин

Морковь на верхней границе, и это известный риск. 47 минут влажного тепла — больше тех 40, что мы считали нормой, хотя и заметно меньше 55, которые в прошлой версии давали разваренную морковь. Сократить это в рамках схемы нельзя: почти всё время она проводит под рисом, а рису нужно именно

столько. Если морковь окажется мягче, чем хочется, — брать приём из замен: часть моркови кладётся **поверх риса**, и тогда ей достаётся только упревание.

Особые моменты

Шаг 3. Кожей вниз — первой стороной, потому что именно из кожи вытапливается жир, на котором дальше жарятся лук и морковь. Поэтому же курица вынимается, а жир остаётся в воке: отделять его от сока не надо и невозможно, просто поднимаешь куски щипцами.

Шаг 5. Курицу разбирают подпечённой, и это самый удобный момент. Сырое бедро разбирать неудобно — кожа скользит под ножом; полностью готовое разваливается. После обжарки кожа схватилась, мясо ещё плотное, и оно снимается с кости одним движением ножа вдоль. Кость в бедре одна и прямая, так что это минута на кусок.

Шаг 5. Вся работа ножом идёт параллельно с обжаркой овощей. Лук и морковь занимают 8–9 минут — ровно столько, сколько нужно на 4–5 бёдер. Рецепт от этого не становится длиннее. Если не успеваешь, снимай вок с огня: сгореть может только лук, и ничего страшного не произойдёт.

Шаг 5. Кости в плов не идут, хотя соблазн есть. Первая версия рецепта предлагала класть их на дно «ради желатина, они всё равно уже есть». На практике это оказалось мучением: слой под рисом выходит рыхлым, между мясом, костями и овощами остаются пустоты, залитые водой, кости торчат и мешают перемешивать готовый плов. Выигрыш во вкусе при 10 минутах кипения копеечный, цена — неудобство на всю готовку. Кости выбросить или заморозить на бульон отдельно.

Проверено на практике.

Шаг 3. Первые 6–8 минут курицу не трогать вообще. Кожа прилипает, пока не образуется корочка, и отпускает сама. Если начать ковырять раньше, кожа останется на дне, а жир не вытопится.

Шаг 4. Морковь до мягкости не доводить. Ей хватит 3–4 минут в жиру: дальше она 40 минут доходит под рисом. Если тушить её заранее «чтобы размягчилась», получится разваренная морковь — а мы как раз от неё уходим.

Шаг 5. Жидкость внизу обязана казаться резко пересоленной. 12 г соли растворены всего в 0,3 л — это около 4%, крепче морской воды. Пробовать её «на правильную солёность» бессмысленно: язык скажет «выливай», и плов выйдет пресным. Пробой проверяется одно — что соль положена и разошлась, а дозировка держится на весах. Рис кладётся несолёным и растянет эту соль на 2,2 кг блюда. После закладки риса посолить уже нельзя: перемешивать нечего.

Шаг 7. Рис с низом не перемешивается. Это главное отличие плова от каши с мясом: рис варится в пару и впитывает 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 7. Рис разгонять к бортам, а не оставлять горкой. У вока наклонные стенки, и рис сам сползает в центр — там слой выходит вдвое толще, чем у краёв, и центр не успевает дойти, пока края уже готовы.

Шаг 8. Воду лить через шумовку и на 1–1,5 см выше риса. Струя, вылитая прямо на рис, пробивает слой и вымывает зерно вниз — там потом будет каша. Уровень 1–1,5 см, а не классические 2: басмати впитывает заметно меньше воды, чем девзира, и лишняя вода даёт слипшийся рис.

Шаг 7. Что делает айва. Она здесь не украшение, а противовес жиру: плов жирный по устройству — масло плюс вытопленная кожа, — а айва даёт мягкую фруктовую кислоту, которая его разрезает. Вторым делом она отдаёт цветочно-медовый аромат в бульон, а бульон впитывает рис, так что пахнет всё блюдо, а не только дольки. Третьим — сладость: при нагреве крахмал переходит в сахара, и дольки выходят почти карамельными.

Шаг 7. Кожуру у айвы не срезают, сердцевину вырезают. В кожуре и прямо под ней сидят и аромат, и пектин; из-за пектина айва не расползается, как яблоко, а остаётся дольками и к концу розовеет. Сердцевина же каменистая и несъедобна в любом виде.

Шаг 7. Яблоко ведёт себя не как айва, и ждать от него долек не надо. Кислоту оно даёт — это главное, ради чего оно тут: Симиренко из ходовых яблок самое кислое и наименее сладкое. Но пектина в нём мало, и за 30 минут под рисом оно **расходится в массу**. Это не провал: кислота в итоге распределяется по всему плову, а не сидит в отдельных дольках. А вот

кожуру надо снимать обязательно — мякоть уходит, а она остаётся в плове тряпочками. *Проверено на практике: с кожурой яблоко превратилось в кашу, а кожура осталась следом.* Аромата айвы яблоко не даёт вовсе, это честная потеря.

Шаг 7. Айву режут перед самой закладкой — на срезе она быстро темнеет. Резать её тяжело, она твёрдая: нужен нормальный нож и устойчивая доска. Сырой пробовать не надо, вяжет рот.

Барбарис остаётся вместе с айвой. Оба дают кислоту, но по-разному: барбарис точечную, ягодами, айва фоновую и с ароматом. Они не конфликтуют.

Шаг 9. Проколы до дна нужны, чтобы пар шёл вверх через рис, а не копился под ним. Без них низ переваривается, а верх остаётся сырым.

Грудка не годится. В ней нет ни жира, ни соединительной ткани, и 45 минут готовки превращают её в сухую вату. Бедро прощает ошибку во времени, грудка нет.

Зира обязательна, и её надо растереть в ладонях. Это вкус, по которому плов узнают, а растирание ломает оболочку семян и выпускает эфирные масла. На курице зира слышна сильнее, чем на красном мясе: перебивать её нечему. Это ещё и причина не сыпать её «на всякий случай» больше.

Чеснок целыми головками, а не зубчиками. Разобранный чеснок разваливается и даёт резкую ноту, головка в шелухе становится мягкой и сладкой, её выдавливают в тарелку.

Вок с керамическим покрытием. Пустым не раскаливать — покрытие необратимо теряет антипригарность. Доливать только кипятком: холодная вода в горячий вок это термоудар, алюминий и керамика расширяются по-разному. Мешать деревом или силиконом, мыть после остывания, остатки переложить в другую посуду.

Корочка на антипригарном покрытии выйдет светлее, чем на стали. Так и должно быть: покрытие отменяет прилипание, на котором эта корочка отчасти и строится. Добавлять огня, чтобы «дожарить», — самый частый способ убить керамику.

Варианты и замены

- **Филе бедра без кожи** — 500 г, и тогда масла 90 мл: весь жир становится покупным, вкус беднее, зато костей в тарелке нет.
- **Голени** — 700 г. Мясо вкуснее, но костей в тарелке больше.
- **Оставить куски на кости** — не разбирать на шаге 5, просто вернуть бёдра целиком. Минус 5 минут работы ножом, зато кости в тарелке и мясо распределено кусками, а не по всему плову.
- **Морковь плотнее** — отложить 100 г и положить прямо на рис перед заливкой: ей достанется только упревание.
- **Совсем без кислого фрукта** — плов будет заметно жирнее на вкус: кислоту держит только барбарис, а он точечный. Вариант рабочий, но это потеря.
- **Антоновка не годится** на месте айвы: расползается в пюре за то же время. Если брать яблоко — то плотное и кислое, вроде Симиренко.
- **Нут** — 80 г, замочить на ночь, положить на шаге 5 вместе с водой.
- **Меньше объём** — считать от 350 г риса, остальное пересчитается пропорционально.
- **Чего не класть:** куркума и готовые смеси «для плова» — дают цвет столовой и горчинку вместо вкуса; лавровый лист перебивает зиру; карри, паприка, орегано не из этого блюда.

Плов на говядине — отдельный рецепт с другой схемой: там мясу нужен час до закладки риса, поэтому готовка двухэтапная.

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. Микроволновка не выше 600 Вт — птица резче отдаёт воду, чем говядина.
- **Если плов готовится на несколько дней, откладывать 100 г моркови поверх риса** (приём из замен). Разогрев добавляет каждой порции ещё 5–10 минут влажного тепла, а морковь и без того на пределе: 47 минут при норме 40. На третий день это будет та самая разваренная морковь.
- Вынуть и не хранить в массе: **головки чеснока** (дают сернистый запах на весь плов) и **стручок перца**, если клался, — капсаицин жирорастворим, и за трое суток плов заметно острее.
- Плов при этом **не разбирать** на мясо и рис: жир защищает зерно от пересыхания.

КБЖУ и микронутриенты

Готового блюда ~**2200 г**.

Кто ест	Порция	Хватит на
Мужчина, 35–45 лет, 75 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**300 г**	7,3 порций
Женщина, 30–40 лет, 50–60 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**240 г**	9,2 порций

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 300 г	Женщина, 240 г
Калорийность	188,1 ккал	**564 ккал** (25%)	**451 ккал** (25%)
БЖУ + клетчатка			
Белки	8,81 г	26,4 г (33%)	21,1 г (34%)
Жиры	9,26 г	27,8 г (36%)	22,2 г (37%)
Углеводы	17,46 г	52,4 г (16%)	41,9 г (17%)
Клетчатка	1,1 г	3,3 г (11%)	2,7 г (9%)
Витамины и минералы			
Витамин C	4,32 мг	13 мг (13%)	10,4 мг (10%)
Витамин A	176,55 мкг	529,7 мкг (59%)	423,7 мкг (53%)
Витамин D	0,16 мкг	0,5 мкг (3%)	0,4 мкг (3%)
Витамин B12	0,25 мкг	0,7 мкг (25%)	0,6 мкг (20%)
Фолаты (B9)	9,53 мкг	28,6 мкг (7%)	22,9 мкг (6%)
Кальций	21,36 мг	64,1 мг (6%)	51,3 мг (5%)
Железо	0,75 мг	2,2 мг (22%)	1,8 мг (10%)

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 300 г	Женщина, 240 г
Магний	17,14 мг	51,4 мг (12%)	41,1 мг (10%)
Калий	211,74 мг	635,2 мг (18%)	508,2 мг (15%)
Цинк	0,89 мг	2,7 мг (22%)	2,1 мг (18%)
Вода и соль			
Вода	66,6 мл	200 мл (8%)	160 мл (8%)
Соль (натрий)	0,67 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.