

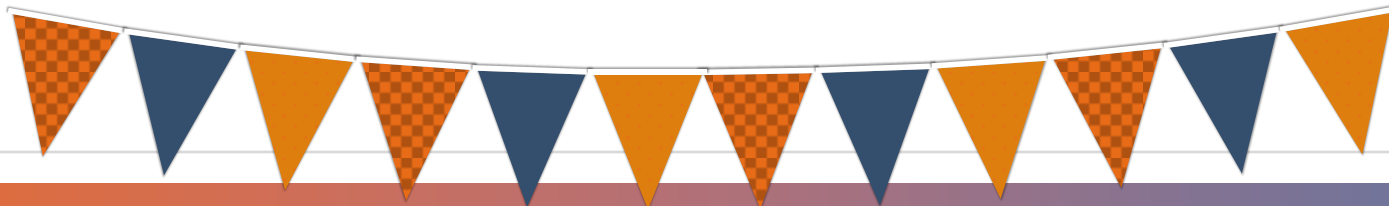
В рамках фестиваля национальных культур ученики 2 «А» представили афганскую кухню.





**Кухня Афганистана
считается одной из
старейших в мире.**

**Афганская кухня - это типичная средне-
и центрально-азиатская кухня, основу
которой составляют различные пловы,
причем, не только из риса, но и из
маша, блюда из баранины – тушеной,
жареной и приготовленной на
открытом огне, пшеничные лепешки,
сухофрукты.**



Кабули Палав

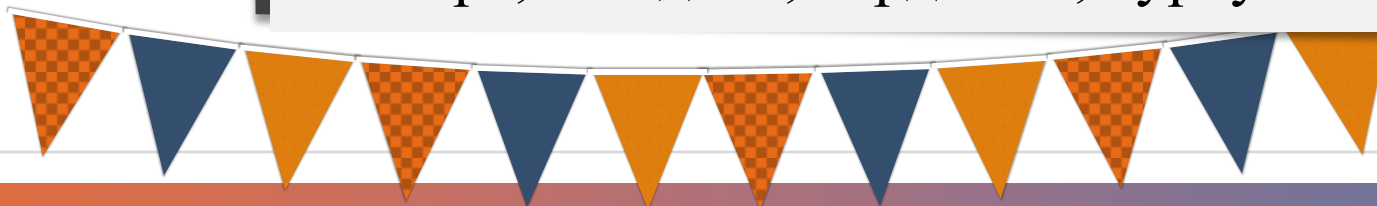


Венец афганской кухни, Кабули Палав, как часто говорят, был первоначально создан семьями высшего сословия Кабула, которые могли позволить себе приготовить это изысканное блюдо из мяса и риса.

Кроме того, считается, что перспективы замужества афганской женщины зависят от ее способности делать кабули палав.

Это национальное блюдо традиционно состоит из пропаренного длиннозернистого риса, смешанного с карамелизированной морковью, изюмом, миндалем и кусками баранины, хотя также часто используются курица и говядина.

Его уникальный аромат исходит из смеси специй, таких как зира, гвоздика, кардамон, куркума и корица.



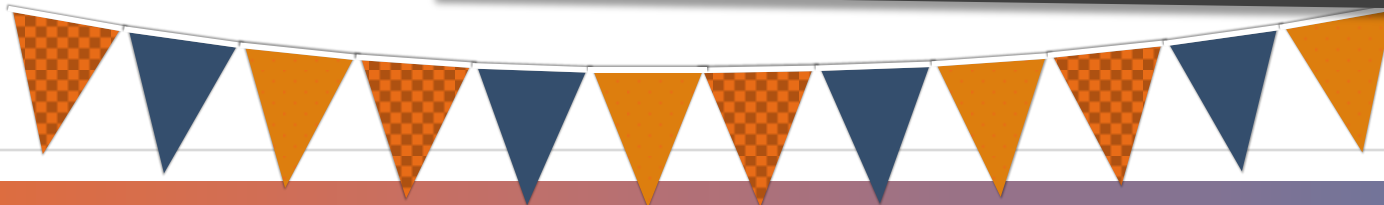
Болани



Афганские болани - это обжаренные на сковороде лепешки с начинкой из картофельного пюре и различных других ингредиентов, таких как шпинат, зеленый лук, тыква или даже зеленая или красная чечевица.

В Афганистане болани - не только популярная уличная закуска, но также его часто готовят дома и обычно подают в качестве гарнира.

Его традиционно подают теплым, с кориандровым чатни и сливочным соусом из афганского йогурта с мятой.



Ашак



Эти восхитительные афганские пельмени традиционно наполняют нарезанным зеленым луком или ганданой - видом лука-порея, который выращивают почти во всех провинциях Афганистана. Ашак обычно подается с рагу и чаккой из говяжьего фарша или баранины, густого процеженного йогуртового соуса, приправленного чесноком и свежей мятой.

НААН



Наан - это традиционные афганские лепешки, приготовленные в основном из пшеничной муки и воды.

Из теста раскатывают овальную или прямоугольную буханку, смазывают яичной массой, а затем запекают в горячей тандырной печи.

Тонкий хлеб можно обогатить маслом или топленым маслом и насыпать сверху горсть семян, таких как кунжут, семена чернушки, тмин или мак.

Наан, который считается национальным хлебом Афганистана, готовится ежедневно и является неотъемлемой частью каждого афганского дома.

Хлеб лучше всего есть прямо из духовки, и его обычно используют в качестве сопровождения почти к каждому афганскому блюду.

Афганское печенье



Рецепт приготовления афганского печенья с сухофруктами очень простой и доступный.

<https://likemoms.ru/vypechka/pechenye/afganskije-pechenya>

Нет сомнений, - печенье понравится всем членам вашей семьи, а также сотрудникам, гостям, и всем, кого вы угостите!