



OBSERVATORIO ASIA CENTRAL

Degustando Asia Central Plov de Uzbekistán



"Degustando Asia Central" es un proyecto desarrollado por el Observatorio de Asia Central con el fin de acercar la cultura gastronómica de ésta región del mundo a nuestro país.

Esta iniciativa contará con la publicación regular de recetas tanto de países de Asia Central como regionales para poner a disposición pública los platos centroasiáticos más deliciosos con ingredientes al alcance de nuestros lectores. En la primera de estas recetas vamos a introducir el plato más importante en la gastronomía de Uzbekistán: El Plov.

Explicación y origen

El plov (también conocido como Pilaf, Pilau, Pilaw...) es un plato y a la vez una manera de cocinar el arroz con verduras, carne de cordero o de res. El origen de este preparado es atribuido a los turcos o a los persas, y las variantes del plov son frecuentes en toda la región centroasiática, en el Medio y Cercano Oriente, la región del Cáucaso, en la península de los Balcanes e incluso en la India.



El plov es conocido desde los siglos X-XI. Desde éstos tiempos más remotos el Plov era la comida de la gente rica. La gente solía cocinar el Plov sólo en las fiestas más especiales o para los invitados importantes, y en las familias pobres el Plov era gran rareza. Sin embargo desde el mismo origen hasta hoy día, se considera no sólo una comida sabrosa y festiva, sino medio curativa. Así, antes y después de realizar mucho trabajo físico, batallas o después de una enfermedad y agotamiento, primero lo que se servía siempre era Plov, porque pensaban que recuperaba las fuerzas y levantaba el ánimo (quizá por su gran peso calórico).

Ingredientes

8 piezas de costillas de cordero
1 kg de chuletas de cordero
400 gr de grasa de cola de cordero
1 kg y medio de arroz largo
1 kg de zanahorias
3 chiles, 3 cebollas y 3 cabezas de ajo
Comino, bayas de espino, sal y pimienta

Preparación

1. Primero se cortan las zanahorias a tiras, lo más finas posible. Lavamos el arroz y lo dejamos reposar en remojo durante un par de horas. Para preparar el plov se utiliza una especie de recipiente grande llamado qazan, parecido a una marmita de cobre grande en la que pueden comer muchas personas. Primero añadimos la grasa de cola. Cuando la grasa se dore, la retiramos y añadimos un poco de aceite vegetal.
2. Añadimos las costillas. Las dejamos freír un par de minutos y las retiramos. Luego añadimos la cebolla. Cuando la cebolla se dore, añadimos las chuletas. Una vez la carne está bien hecha, añadimos las zanahorias y las dejamos 15 minutos hasta que se ablanden.
3. El sazonado principal es el comino, que espolvoreamos ahora junto con las bayas de espino y un poco de sal. Volvemos a añadir las costillas al qazan, las que hemos frito antes. Añadimos también unas cabezas enteras de ajos y los chiles. Añadimos un poco de agua hasta cubrirlo todo. Después de 40 minutos sacamos los chiles para que no pique demasiado.
4. Añadimos el arroz, más o menos hasta un centímetro por debajo del nivel del agua. Subimos el fuego para llevarlo a ebullición un poco más rápido. En cuanto se haya evaporado y absorbido, apagamos el fuego y lo dejamos reposar media hora. El último paso es remover el plov y servirlo en un gran plato.



Fuente: Flickr