

Аш кызылча

Аш кызылча, кызыл кызылча. Бардык жерде айдалат. «Бордо 137» ж-а «Несравненная А-463» сорттору даамдуу, көпкө сакталат. «Грибовская плоская А-473», «Египетская плоская» ж-а «Пушкинская плоская К-12» сорттору тез жетилет, көпкө сакталбайт, даам сапаты начарыраак. «Подзимняя А-473» сорту түн. аймактарда кеч күздө ж-а эрте жазда себилет. Кыргызстанда «Египетская плоская», «Бордо 237» сорттору өсөт.

Жаш жалбырагы, жалбырак сабагы ж-а азык тамыры, жетилгенинин азык тамыры гана ашка керектелет. Кызылчада кант, белок, органикалык кислоталар, клетчатка, 37–41 мг°/о Р витамини, С витамини (жалбырагында 60 мг°/оке чейин) ж-а минерал туздар бар.

Жалбырагынан борщ, кызылча сорпо, азык тамырынан борщ, винегрет, гарнир, закуска, икра, салат, соус жасалат; маринаддалат (к. Маринад) ж-а кургатылат.

Бышырылган жаңы кызылча дарылык касиетке ээ. Ал айрыкча боору ооруган, гипертония оорусуна чалдыккан ж-а ичи каткан улгайган адамдарга сунуш кылынат.

Кызылча көптө (2–3 ста) бышат. Процессти тездетүүдө 1 с кайнаган кызылча оттон чыгарылат, суусун төгүп, муздак сууга 10 мин салып коюлат. Салат м-н винегрет жасалуучу кызылчанын кабыгын аарчыбай, щётка м-н муздак сууга жууп бышырган оң. Сууга кант (2 л сууга х чай кашык кум шекер) кошуп бышырса, кызылчанын өңү өчпөйт.

Алма, хрен кошулган чийки кызылча салаты. Кызылчаны аарчып, муздак сууга жууп, кесек көзөнөктүү сүргүчтөн өткөрөт. Жуулган алманы тал-тал кылып ичке туурайт. Хрендин тамырын жууп, сүргүчтөн өткөрөт. Ашкөктүн көгү м-н кинзаны майда туурайт. Бардыгын каймак м-н аралаштырат, даамга жараша туз, кум шекер салат, лимон ширесин кошот (ширенин ордуна суу кошулган лимон кислотасын колдонсо да болот). Дасторконго коёрдо салат ашкөктүн көгү, кинза м-н кооздолот.

100 г кызылчага 100 г алма (кычкыл), 1 чай кашык сүргүчтөн өткөрүлгөн (же даяр) хрен, 2 аш кашык тартылган каймак, 1 аш

кашык майда тууралган кинза ж-а ашкөктүн көгү керек, даамга жараша туз, кум шекер салынып, лимон ширеси кошулат.

Кайнатылып же духовкага бышырылган кызылча салаты. Кызылчаны сууга кайнатып же духовкага коюп бышырат, аарчыйт, тал-тал кылып ичке туурайт, туз, мурч салат, өсүмдүк майы, ачык суу же лимон ширесин кошуп аралаштырат. Үстүнө шибит же ашкөктүн көгүн сээп коёт. Эттүү тамак м-н берилет.

Кызылча икрасы. Кызылчаны бышырат, аарчыйт, эт туурагычтан өткөрөт, кум шекер, май, лимон цедрасын кошот, лимон ширесин сыгып куют, аралаштырат, мискейге салып отко коёт (5–10 мин), такай аралаштырып туруу керек.

500 г чийки кызылчага $\frac{2}{3}$ аш кашык кум шекер, 2 аш кашык ак май, $\frac{1}{2}$ лимондун ширеси керек, туз даамга жараша салынат.

Пияз менен сарымсактуу кызылча икрасы. Кызылчаны бышырып, аарчыйт, эт туурагычтан өткөрөт. Пиязды куурат, кызылча м-н аралаштырып, эт туурагычтан дагы бир жолу өткөрөт. Помидорду чала кууруп, лимондун ширесин сыгып кошот, сарымсакты тузга кошуп эзет, кум шекер кошот. Бардыгын аралаштырып, мискейге салып, отко коёт (5–10 мин), такай аралаштырып туруу керек.

500 г чийки кызылчага 2 чоң баш пияз, 2–3 аш кашык суу май, 2 аш кашык томат, сарымсактын 2–3 тиши, $\frac{1}{2}$ лимон ширеси керек, кант м-н туз даамга жараша салынат.

Каймакка демделген кызылча. Кызылчаны жууп, бышырат, аарчып, өтө майда чарчылап же узунунан тал-тал кылып туурайт, мискейге салат. Майда тууралып чала куурулган пияз, каймак же каймак соусун кошот, капкакты жаап, улам аралаштыруу м-н 20–25 мин демдейт. Андан кийин туз м-н кум шекер кошот.

500 г чийки кызылчага $1\frac{1}{2}$ аш кашык ак май, 1 баш пияз, $\frac{3}{5}$ стакан тартылган каймак керек, туз даамга жараша салынат.

Туурамжыланган кызылча. Кызылчаны жууп, духовкага бышырат, тазалап, чөйчөкчө кылып ичин оёт. Чөйчөкчөнү күрүч кошулган эттүү туурамжы м-н толтурат, ак маңы бар табага куюп, духовкага 20 мин бышырат. Андан кийин кызылчага каймак куюп, духовкага кайра дагы 20 мин коюу керек.

Туурамжы даярдоо: этти эт туурагычтан өткөрөт же майда туурайт, бышырылган чачма күрүч, майда тууралып куурулган пияз, туз, мурч кошот.

Орточо чоңдуктагы 8 кызылчага 200– 250 г сулп эт, - 'Д стакан күрүч, 1 баш пияз, 2 аш кашык ак май, 200–250 г тартылган каймак керек, туз м-н мурч даамга жараша салынат.

Жаңгактуу кызылча салат. Кызылчаны бышырып, аарчыйт, кесек көзөнөктүү сүргүчтөн өткөрөт же тал-тал кылып ичке туурайт, сарымсакты тузга кошуп эзет, жаңгакты жанчат. Аларга туз ж-а кум шекер кошуп, майонез м-н аралаштырат. Сарымсактын ордуна хрен кошсо да болот.

200 г кызылчага 2 тиш сарымсак же 1 чайкашык даяр хрен, 2 аш кашык жанчылган жаңгак, 2 аш кашык майонез керек; кум шекер, туз даамга жараша салынат.

© Үй тиричилигинин кыскача энциклопедиясы, Фрунзе, КСЭ, 1989 ж.