

Дастурхонингизда  
бақлажон ва булғор  
қалампири



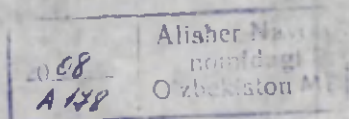
ТОШКЕНТ  
«DAVR PRESS»  
2007

36.996

Кўлингиздаги мазкур китобга табиат неъматини бўлган бақлажон ва булғор қалампиридан тайёрлаш мумкин бўлган ажойиб таомлар рецептлари киритилди. Қўлланмадан янги ва қўрилган сабзавотлардан тайёрланадиган салат, бўтқа, икра, дўлма ва жаркобларнинг тайёрланиш усуллари ўрин олган. Бақлажон ва булғор қалампирили таомлар нафақат ёз ва кузда, балки бутун йил давомида дастурхонингиз кўрки бўлади.

Ушбу тўплам пазандачилик сирларини ўрганаётган кенг омма эътиборига мўлжалланган.

**Барча ҳуқуқлар амалдаги қонунларга асосан  
ҳимояланган. Китобдан кўчириб босиш нашриётнинг  
ёзма рўхсати билан амалга оширилиши лозим.**



**Тўпловчи: Дилноза Зуннуова**

**ISBN 978-9943-312-33-3**

1033944  
081

**© «DAVR PRESS» нашриёти, 2007**

## БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ ҲАМДА БАҚЛАЖОННИНГ МАЗАЛИ ВА ХУШРҮЙ ОЛАМИ

Булғор қалампери ва бақлажон жуда фойдали маҳсулот бўлиб, унинг таркибида инсон организми учун керак бўлган турли хил витаминлар, органик кислоталар ва минерал тузлар бор.

Булғор қалампирини хомлигича салатларга қўшиб ейиш фойдали. Шунингдек, ушбу маҳсулотни суюқ ва қуюқ таомларга ҳам солиш мумкин. Зеро, у табиий витаминларга, микроэлементларга ва темир моддасига бой маҳсулотдир. Булғор қалампиридан (аччиқ ва ширин) тиббиётда ҳам кенг қўлланилади. Масалан, бу маҳсулот бод (ревматизм), полиартрит, шамоллаш ва бошқа касалликларни даволаш учун пластирлар ишлаб чиқаришда кенг қўлланилади.

Ушбу сабзавотнинг янги узилган мевасида қанд моддаси, клетчатка, оқсил моддаси, сув, аскорбин кислотаси, каротин моддаси мавжуд.

Булғор қалампери инсон организмидаги калий, натрий, кальций ва темир моддаларини кўпайтиради.

Бақлажон сабзавотлар ичида алоҳида ўрин тутати. Бақлажондан турли хил миллий таомларни тайёрлашда ҳам кенг фойдаланилади. Бу сабзавот жуда мазали ва хушхўр таъмга эга. Аммо бақлажонда бир қатор минерал моддалар ва микроэлементлар мавжуд бўлиб, унинг бебаҳолиги ҳам айнан шунда.

Бақлажоннинг кимёвий бирикмаси тўлиқ ўрганилмаган бўлса-да, бироқ бизга маълум маълумотлардан шундай хулосага келишимиз мумкинки, ушбу маҳсулотнинг тури, унинг қаерда етиштирилганига боғлиқ ҳолда ундаги қуруқ моддалар миқдори кескин ўзгариш хусусиятига эга. Қишлоқ хўжалиги далаларида етиштирилган ушбу маҳсулот таркиби: 91,8 % сув, 4 % углевод, 1,4 % оқсил, 0,7 % целлюлоза, 0,2 % ёғ ва 0,5 % кул моддасидан иборат.

Бақлажонлар С витаминига бой бўлиб, унда 0,2 % каротин, 0,6 % РР витамини ва кам миқдорда В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> витаминлари ҳам мавжуд. Шунинг учун бақлажонни истеъмолга фойдаланишдан аввал бироз вақт тузлаб қўйиш ёки 3 % ли тузли сувда ушлаб туриш лозим. Бақлажон даволаш хусусиятига ҳам эга. Хом ёки пишган бақлажон шарбати бактерияларни йўқотишда катта ёрдам беради. Ушбу маҳсулотнинг мевасидан тайёрланган кукун ёрдамида эса қондаги холестерин миқдори 8-10 % га камайтириш мумкин, бу эса ўз навбатида, атеросклероз ва бошқа касалликларни даволашда жуда муҳим аҳамиятга эга.

## ГАЗАКЛАР ВА САЛАТЛАР

### МАРИНАДЛАНГАН БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 5 та маринадланган булғор қалампирли, 1 та олма, 1 та пиёз, 2 ош қошиқ майдаланган петрушка кўкати, 2-3 ош қошиқ ўсимлик ёғи, таъбга кўра туз ва мурч.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини маринаддан сузиб олиб, ингичка узун тола шаклида тўғранг. Пиёзни ҳалқа шаклида тўғранг, олмани эса қирғичнинг йирик тишидан ўтказинг. Таъбга кўра туз ва мурч сепинг. Салат тайёр бўлгач унга ўсимлик ёғи ва петрушка кўкати қўшиб аралаштиринг.

### ЗОМИН САЛАТИ

**Керакли масаллиқлар:** 5-7 та булғор қалампирли, 1 та бодринг, 1 та қизил помидор, 2 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 1 чой қошиқ сирка, таъбга кўра майдаланган қора мурч ва туз.

**Тайёрланиш усули:** гўштли булғор қалампирини ювиб юмшоқ, намланган сочиқ билан артинг. Ичидаги уруғларини



тўкмасдан туриб, темир ёки алюмин товага солинг. Қопқоғини маҳкам ёпиб ўрта оловда пиширинг. Орада икки-уч марта аралаштириб қўйинг. Қалампирлар ҳар томонлама қизарганидан сўнг 5-7 сонияга оловни баландлатинг. Сўнг оловни ўчириб, ажралиб чиққан ширинтаъм ёғли суюқликни тўкиб ташланг. Сўнг эҳтиёткорлик билан қалампирни пўстидан тозалаб, таъбга кўра туз сепинг. Унга майдаланган қора мурч ва сирка қўшсангиз ҳам бўлади. Шундан сўнг қалампирларни ликопчанинг четига териб чиқинг, ликопча ўртасига эса паррак шаклида тўғралган бодринг ва помидорни қўйинг. Устига майда тўғралган кўкат ёки пиёз сепиб тузини ростланг ва ўсимлик ёғини қўйинг.

### ҚАЙЛАЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 1 кг булғор қалампир, 1 та саримсоқпиёз, 1 стакан бульон (гўшт қайнатилган шўрва), 1 ош қошиқ ўсимлик ёғи, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини (қизил ёки яшил) тозалаб, сувда пиширинг. Сўнг пўстини арчиб, сирли ёки шиша идишга солинг. Устига саримсоқпиёзли қайлани қуйиб, бир суткага олиб қўйинг.

Қайла қуйидагича тайёрланади: бульон ичига майда тўғралган саримсоқпиёз, таъбга кўра туз ва озгина ўсимлик ёғи солиб аралаштирилади.

### БОДРИНГЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 4 та булғор қалампир, 4 та помидор, 2 та бодринг, 1 та аччиқ қалампир қаламчаси, 1 та пиёз, 2-3 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 1 стакан қирғичдан ўтказилган бринза, таъбга кўра туз, укроп кўкати, сирка.

**Тайёрланиш усули:** ҳамма сабзавотларни совуқ сувда ювиб олинг. Агар бодринг аччиқ бўлса, пўстини арчинг. Бодринг ва помидорни паррак шаклида, пиёз, булғор ва

аччиқ қалампирларни эса майдалаб тўғранг. Сўнг шу аралашмани лycopчага солиб, устидан сирка ва ўсимлик ёғини қуйинг. Тузини ростлаб, юзига майда тўғралган укроп кўкати ва қирғичдан ўтказилган бринза сепиб безатинг. Янги узилган бодринг ўрнига маринадланган бодринг ишлатишингиз ҳам мумкин.

### «АИДА» САЛАТИ

**Керакли масаллиқлар:** 5 та булғор қалампирли, 1 та карам, 2 та помидор, 3 та пиширилган тухум, 2 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 1 ош қошиқ сирка, 1 чой қошиқ ё хантал, таъбга кўра шакар ва туз.

**Тайёрланиш усули:** карамни ювиб, устидаги яшил япроқларини олиб ташланг ва майда тўғранг. Помидорни пўстидан тозалаб, паррак қилиб тўғранг. Булғор қалампирини духовкада пишириб, уруғларидан тозаланг. Сўнг сомонча шаклида тўғраб, олдиндан тайёрлаб қўйилган сабзавотлар билан аралаштиринг. Тайёр салат устига ўсимлик ёғи, хантал, туз ва шакардан тайёрланган қайлани қуйинг. Лycopчага уйиб солиб, устидан майда тўғралган кўкат ва тухум саригини сепинг, озгина сирка қуйинг.

### КАРТОШКА ВА БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 1 банка маринадланган булғор қалампирли, 1 кг картошка, 0,5 стакан сут, 4 ош қошиқ ўсимлик ёғи, майдаланган қора мурч, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** картошкани тузли сувда қайнатиб майда тўртбурчак шаклида тўғранг. Устидан сут ва ўсимлик ёғи қуйинг, таъбга кўра туз, мурч сепинг. Масаллиқларни яхшилаб аралаштириб, 2-3 соат салқин жойга олиб қуйинг. Тайёр бўлган салатни олдиндан банди олинган, ювиб қуритилган булғор қалампирининг ичига солинг.

## ҚИЗИЛ БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИЛИ БУТЕРБРОД

**Керакли масаллиқлар:** 15-20 та булғор қалампери, 1 та пиёз, 1 та картошка, 1,5 ош қошиқ ўсимлик ёғи, туз, лимон шарбати.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини тузли сувда пишгунча қайнатинг, гўштли қисмини олиб ташлаб, қуритинг. Сўнг унга майда тўғралган пиёзни аралаштириб, ёғоч ҳовончага солиб эзинг. Унга картошка бўтқаси, ўсимлик ёғи, таъбга кўра туз, лимон шарбатини қўшиб яхшилаб аралаштиринг ва нон бўлақларига суртиб чиқинг. Тайёр бўлган бутербродлар устини эса майда тўғралган петрушка кўкати билан безанг.

## «МЕНИНГ ОРЗУИМ» САЛАТИ

**Керакли масаллиқлар:** 3 та булғор қалампери, 2 та помидор, 1 та пиёз, 2 ош қошиқ қирғичдан ўтказилган пишлоқ, петрушка кўкати, ўсимлик ёғи, сирка ва лимон шарбати.

**Тайёрланиш усули:** қалампирни қуруқ товада пишириб олинг, уруғларини олиб ташлаб, майдалаб тўғранг. Сўнг тўғралган помидор, пиёз ва петрушка билан аралаштиринг. Унга лимон шарбати, сирка ёки ўсимлик ёғини қуйиб, қирғичдан ўтказилган пишлоқни сепинг. Хоҳишга қараб, тўғралган аччиқ гармдорини қўшишингиз ҳам мумкин.

## ЯШИЛ БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 4-5 та яшил булғор қалампери, 4 та помидор, 4 та бодринг, 1 стакан ўсимлик ёғи, 3 ош қошиқ 5 % ли мева сиркаси, 0,5 стакан қайнаган сув, майдаланган қора мурч, туз, эзилган саримсоқпиёз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини сомонча шаклида кесиб чиқинг, уруғларини олиб, совуқ сувда ювинг. Помидор ва бодрингни пўстини арчиб, паррак шаклида тўгранг. Ўсимлик ёғи, туз, мурч, саримсоқпиёз ва сувдан маринад тайёрланг. Маринадни тўғралган сабзавотлар устига қуйинг ва бир соатга олиб қўйинг.

## БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ ВА МАЙОНЕЗЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 6 та булғор қалампери, 1 та помидор, 2 та сабзи, 1 боғ селдер кўкати, 1,5 стакан майонез, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини узунасига кесинг, уруғларидан тозалаб ювинг ва майдалаб тўгранг. Помидор ва сабзини кичик кубик шаклида, кўкатни йирик тўгранг ва булғор қалампери билан аралаштиринг. Сўнг унга майонез қўшинг. Хоҳишга қараб салатга тухум, майдаланган қора мурч ва сирка қўшишингиз мумкин.

## «БАҲОР» САЛАТИ

**Керакли масаллиқлар:** 4-5 та булғор қалампери, 1 та тухум, 1 та помидор, 1 боғ кўк пиёз, 3 ош қошиқ майонез, 2 ош қошиқ кефир ёки қатиқ, петрушка кўкати, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини қаламча шаклида тўгранг, унга майдаланган тухум, помидор ва кўк пиёз қўшинг. Тузини ростлаб кўкат сепинг ва яхшилаб аралаштиринг.

Майонезни кефир ёки қатиқ билан аралаштириб, тайёр бўлган масаллиқ устига қуйинг. Дастурхонга тортишдан олдин салат юзига петрушка кўкати сепинг.





## БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ ВА ЁНҒОҚЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 8-10 та булғор қалампери, 0,5 стакан ёнғоқ, 3-4 бўлакча саримсоқпиёз, 0,5 стакан қатиқ, 2 ош қошиқ ўсимлик ёғи, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини ювиб пиширинг. Сўнг пўстини арчиб, уруғидан тозаланг ва майда тўғранг.

Майдаланган ёнғоқ ва саримсоқпиёзга қатиқ, ўсимлик ёғи ва таъбга кўра туз қўшиб аралаштиринг. Сўнг шу қайлани тайёрлаб қўйилган қалампир устига қуйинг.

## КРОКЕТЛАР (КОПТОКЧАЛАР)

**Керакли масаллиқлар:** 1 кг булғор қалампери, 1 стакан қирғичдан ўтказилган бринза, 2 та тухум, 2 боғ петрушка кўкати, 2 ош қошиқ ун, талқон, 8 ош қошиқ ўсимлик ёғи, таъбга кўра мурч ва туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини ювиб, сувда пиширинг. Сўнг пўстини тозалаб, уруғини олиб қирғичдан ўтказинг. Тайёр бўлган қалампирга бринза, иккита тухум сариғи, майда тўғралган петрушка кўкати, туз ва мурч солинг. Яхшилаб аралаштириб, ун ва талқон қўшинг ва ҳосил бўлган қиймадан коптокчалар ясанг. Тайёр бўлган крокетларни аввал унга, сўнг тухумга ботириб, қиздирилган ўсимлик ёғида қовуриб олинг. Дастурхонга иссиқ ҳолда қатиқ билан бирга тортинг. Ёқимли иштаҳа!

## ТУРПЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 4 та турп, 100 грамм булғор қалампери, 300 грамм қайнатилган гўшт, 2 та пиёз, 1 бўлакча саримсоқпиёз, 2 та сабзи, 6 ош қошиқ 3 % ли сирка, 6 ош қошиқ ўсимлик ёғи, таъбга кўра туз, аччиқ қизил қалампир қаламчаси ва кўкатлар.

**Тайёрланиш усули:** турп пўстини арчиб, сомонча шаклида тўғранг (хиди ўткир бўлса, турпни илиқ сувда чайиб олинг). Тайёр бўлган маҳсулотни сомонча шаклида тўғралган гўшт, сабзи, булғор қалампири ва майда тўғралган пиёз билан аралаштиринг. Устидан сирка, туз ва қизил гармдори қовуриб олинган ўсимлик ёғини қўйинг.

Дастурхонга тортишдан олдин ликопчага уйиб солиб, устини майда тўғралган петрушка ёки укроп кўкати билан безанг.

### «ПОЙТАХТ» САЛАТИ

**Керакли масаллиқлар:** 300 грамм мол гўшти, 3-4 та булғор қалампири, 1 та картошка, 1 та тузланган бодринг, 3 та тухум, 1 та сабзи, 1 та олма, 0,5 стакан кўк нўхат, 1 стакан зайтун меваси, 1 та бодринг, 1 та помидор, 1 стакан майонез, 6 ош қошиқ қайла.

**Тайёрланиш усули:** қайнатилган гўшт, картошка, сабзи, тузланган ёки маринадланган бодринг, булғор қалампири ва олмани сомонча шаклида тўғраб, ҳаммасини майонез ва қайла билан аралаштиринг. Тайёр бўлган масаллиқни салат барги устига уйиб солинг. Устига бир бўлак гўшт, бир бўлак қайнатилган тухум, зайтун меваси, олма, бодринг ва помидор қўйинг.

### ЛАВЛАГИЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 2 та лавлаги, 3-4 та булғор қалампири, 1 ош қошиқ хантал, 1 та саримсоқпиёз, ярим боғ укроп кўкати, 5 ош қошиқ майонез, 5 ош қошиқ сметана.

**Тайёрланиш усули:** лавлаги ва булғор қалампирини сомонча шаклида тўғранг. Унга майдаланган саримсоқпиёз, хантал, майонез ҳамда сметана аралашмасини қўшинг. Юзига майда тўғралган укроп кўкати сепинг.

## КОРЕЙСЧА САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 3-4 та булғор қалампери, 0,5 стакан гуруч, 1 стакан кўк нўхат, 2-3 ош қошиқ сирка, 3 ош қошиқ ўсимлик ёғи, таъбга кўра мурч ва туз.

**Тайёрланиш усули:** қизил булғор қалампирини қайнатиб пиширинг. Тозалаб, сомонча шаклида тўғранг. Сўнг унга қайнатилган гуруч, кўк нўхат, таъбга кўра туз, қора мурч қўшинг. Устидан сирка ва ўсимлик ёғини қуйинг. Ҳаммасини аралаштириб, ликопчаларга сузинг.

## ПИЁЗЛИ ИКРА

**Керакли масаллиқлар:** 5-6 та пиёз, 3-4 та булғор қалампери, 2 та сабзи, 5-6 бурда нон, 6 ош қошиқ помидор бўтқаси, 6 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 3-4 ош қошиқ 3 % ли сирка, кўкат ва таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** пиёз ва булғор қалампирини майдалаб тўғранг, сабзини қирғичдан ўтказинг. Пиёз ва қалампирни қовуриб, унга сабзи, помидор бўтқаси ва қирғичдан ўтказилган нонни аралаштиринг. Тайёр бўлгунча паст оловда қопқоғи ёпиқ ҳолда димланг. Сузишдан аввал икрага туз ва сирка қўшинг. Икрани сузиб олиб, совигандан сўнг юзига кўкат сепинг.

## ФРАНЦУЗЧА САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 3-4 та яшил ва қизил булғор қалампери, 1/4 стакан гуруч, 2 та маринадланган бодринг, 1 та пиёз, ярим боғ салат барги, шакар, сирка, туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампери ва пиёзни сомонча шаклида тўғранг. Помидор ва бодрингни майда бўлақларга бўлинг. Сабзавотларни қайнатиб пиширилган гуручга қўшиб аралаштиринг. Сўнг унга таъбга кўра шакар,

туз, сирка ҳамда майдаланган мурч қўшинг. Салатни дастурхонга тортишдан олдин салат барги билан безанг.

### САБЗАВОТЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 3-4 та булғор қалампири, 1 та бодринг, ярим бош карам, 1 та помидор, 0,5 стакан қайнатилган гуруч, 5 чой қошиқ хантал, таъбга кўра кўкат, туз, майонез.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини сомонча шаклида тўғранг. Сўнг унга тўғралган помидор ва бодринг, тўғралган карам ҳамда қайнатилган гуруч қўшиб аралаштиринг. Кейин салатга тўғралган пиёз, кўкат, туз, хантал ва майонез қўшинг ва аралаштириб дастурхонга тортинг.

### ОЛМАЛИ БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ

**Керакли масаллиқлар:** 10-12 та булғор қалампири, 1-2 та олма, 2 та тухум, 6 ош қошиқ майонез, 1 та помидор, 1 та бодринг, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини пиширинг. Олмаларни (уруғидан тозалаб) қайнатиб пиширинг. Тухум ва пиширилган булғор қалампирининг бир бўлагини тўртбурчак шаклида тўғранг. Сўнг унга майдаланган мурч, петрушка кўкати, туз, майонез қўшиб аралаштиринг. Тайёр бўлган қиймани қалампир ичига солиб чиқинг. Ликопчага терилган булғор қалампирини помидор ва бодринг билан безаб, дастурхонга тортинг.

### САБЗАВОТ ВА ГЎШТЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 250 грамм гўшт, 6-8 дона булғор қалампири, 1 та картошка, 1 та турп, 2-3 та помидор,



2-3 та пиёз ёки 2 боғ кўк пиёз, 1 та сабзи, ярим бош карам, 1 та тузланган ёки янги узилган бодринг, 1-2 та тузланган яшил қалампир, 0,5 стакан ўсимлик ёғи, яримта анор, 1 ош қошиқ сирка, укроп кўкати, зира, қизил аччиқ қалампир ва қора мурч, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** гўшт ва сабзини тўртбурчак шаклида, картошка ва пиёзнинг бир қисмини паррак шаклида тўғранг. Булғор қалампирини уруғларидан тозалаб, ҳалқа шаклида тўғранг. Қиздирилган ўсимлик ёғида пиёзни қовуринг ва гўштни солинг. Гўшт қизарганидан кейин товага тўғралган помидор, картошка, булғор қалампир ва сабзи, қизил аччиқ қалампир ва зира солинг. Пишгунча паст оловда димланг. Тайёр бўлган гўшт ва сабзавотларни човли ёрдамида ёғини сириқтиринг. Турпни сомонча шаклида, бодрингни тўртбурчак шаклида, пиёзни юпқа ҳалқа шаклида, карам ва тузланган яшил булғор қалампирини эса майдалаб тўғранг. 1-2 та помидорнинг шарбатини олиб, қовурилган гўшт ва сабзавотларга кўшиб аралаштиринг. Сўнг унга анор дончаларини кўшишни ҳам унутманг. Салатга зира, қизил аччиқ гармдори, сирка солиб, бироз вақтга олиб қўйинг.

Қайла қуйидагича тайёрланади: 1 та пиёз юпқа ҳалқа шаклида тўғралиб, унга 1 чой қошиқ сирка ва анор шарба-ти қўшилади.

Салатни дастурхонга тортишдан аввал ликопчага тоғ шаклида уйиб, атрофини тўғралган пиёз ва укроп кўкати билан безанг ва устидан қайлани қуйинг.

## БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ ВА ПОМИДОРЛИ САЛАТ

**Керакли масалликлар:** 10-12 та булғор қалампир, 5 та помидор, 5 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 4 бўлакча саримсоқпиёз, 1 боғ кўк пиёз, петрушка ва укроп кўкатлари, таъбга кўра туз ва мурч.

**Тайёрланиш усули:** помидорни ювиб бўлақларга бўлинг ва лycopчаларга териб чиқинг. Булғор қалампирини сомонча шаклида тўғраб, помидор устига теринг. Устига майда тўғралган кўк пиёз, укроп ва петрушка кўкатиини сепинг. Сўнг майдаланган саримсоқпиёз ва мурч солинган ўсимлик ёғини қуйинг.

### «БАРАКА» САЛАТИ

**Керакли масалликлар:** 5-6 та гўштли юмшоқ булғор қалампери, туз, сирка, ўсимлик ёғи, майдаланган қора мурч.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини духовкада устини жигарранг тусли пўст қоплагунча пишириб, эҳтиёткорлик билан юпқа пўстини ажратиб олинг. Сўнг лycopчага териб, устидан туз, майдаланган қора мурч, сирка ва ўсимлик ёғини қуйинг. 1-2 соат тиндириб қўйиб, тайёр салатни дастурхонга тортинг.

### ТУХУМ БИЛАН БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ

**Керакли масалликлар:** 1 кг яшил булғор қалампери, туз, ўсимлик ёғи, 6 та тухум.

**Тайёрланиш усули:** яшил булғор қалампирини ювиб, уруғларидан тозаланг ва юпқа ҳалқа шаклида тўғранг. Сўнг қиздирилган ўсимлик ёғига солиб димланг. Тухумларни кўпиртириб, қалампирнинг устига солинг ва ўрта оловда пиширинг. Таом тайёр бўлгунча санчқи билан аралаштириб туринг.

Дастурхонга тортишдан аввал таом юзини қирғичдан ўтказилган пишлоқ билан безанг.

### «КУЗ ИФОРИ» САЛАТИ

**Керакли масалликлар:** 10 та яшил булғор қалампери, 1 та кўк ёки оқ пиёз, укроп, туз, 3-4 ош қошиқ узум сиркаси.

**Тайёрланиш усули:** яшил булғор қалампирини ювиб, уруғидан тозаланг ва бўлакланг. Унга майда тўғралган кўк ёки оқ пиёз, укроп кўкати, таъбга кўра туз солинг. Яхшилаб аралаштириб, устидан узум сиркасини қуйинг ва 15-20 дақиқа тиндириб қўйинг.

Дастурхонга тортишдан аввал ликопчаларга солиб, устини укроп кўкати билан безанг.

### АРМАНЧА САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 1 кг булғор қалампери, 4 дона помидор, 3 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 1 та саримсоқпиёз, 1 ош қошиқ сирка, петрушка кўкати, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини пишириб олинг. Сўнг идишга солиб туз кўшинг ва устини сочиқ билан ёпиб қўйинг. Совигандан сўнг пўстини тозалаб, ликопчаларга териб чиқинг.

Помидорларни духовкада пишириб олиб, совитинг. Пўстини тозалаб, санчки билан эзинг. Помидорга туз, саримсоқпиёз, ўсимлик ёғи, сирка ва майда тўғралган петрушка кўкатини кўшинг. Тайёр бўлган қайлани қалампир устига қуйинг. Дастурхонга бир-икки соатдан сўнг тортиш мумкин.

### ГУЛКАРАМЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 6-8 та қизил булғор қалампери, 300 грамм гулкаррам, 4 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 3 ош қошиқ сирка, петрушка кўкати, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини пишириб, уруғ ва пўстидан тозаланг. Сўнг унга туз, сирка, ўсимлик ёғи кўшинг. Гулкаррамни тузли сувда пишириб олиб, човлида сувини сириқтиринг. Сўнг унга ҳам сирка ва ёғ қуйинг. Ясси ликопчага пиширилган қалампир ва гулкаррамни чиройли қилиб навбатма-навбат териб чиқинг. Юзини петрушка кўкати билан безанг.

## САБЗАВОТ БЎТҚАСИ

**Керакли масаллиқлар:** 8-10 та қизил булғор қалампери, 1 та помидор, 1 та пиёз, 3-4 бўлак саримсоқпиёз, 3-4 ош қошиқ ўсимлик ёғи, петрушка кўкати ва таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** пиёз ва саримсоқпиёзни майда тўғраб, туз қўшиб аралаштиринг. Унга пишириб майда тўғралган булғор қалампирини қўшинг ва яна аралаштиринг. Тайёр бўлган масаллиққа пўстидан тозаланган ва қирғичдан ўтказилган помидор солинг. Ҳосил бўлган сабзавот бўтқасига туз, тўғралган петрушка кўкати, ёғ солинг ва яхшилаб аралаштиринг.

Таъбга кўра ушбу бўтқага пиширилган ва майдалаб эзилган аччиқ гармдорини солиш мумкин.

## БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИДАН «КЎЗИҚОРИН»

**Керакли масаллиқлар:** 4 та маринадланган булғор қалампери, 4 та тухум, 400 грамм консерваланган кўк нўхат, 2-3 ош қошиқ ўсимлик ёғи, сирка ва таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** кичикроқ қизил булғор қалампирларини танлаб олиб, эҳтиёткорлик билан уруғларидан тозаланг. Тухумларни сувда қайнатиб пишириб олинг. Қалин томонини шундай кесингки, тухум тик ҳолатда тура олсин. Тухумнинг бош қисмига қизил булғор қалампиридан кесиб олинган «қалпоқча»ларни кийгизинг. Ушбу «қалпоқча»ларнинг устига майонездан нуқталар қўйиб чиқинг. Қалампирдан тайёрланган «кўзиқоринлар»ни кичик ликопчага териб, атрофига кўк нўхат солинг. Устига сирка, ўсимлик ёғини қуйинг ва кўкат билан безанг.

Бундай салатни маринадланмаган булғор қалампиридан ҳам тайёрлаш мумкин. Бироқ тайёрлашдан аввал уларни бироз қайнаган сувга солиш ёки пишириш керак.







## ҚОВУРИЛГАН БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИДАН САЛАТ

**Керакли масалликлар:** 8 та янги узилган (қизил ва яшил) булғор қалампир, 5 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 4-5 бўлак саримсоқпиез, 4 ош қошиқ сирка, майдаланган қора мурч, петрушка кўкати, туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирларини ювиб қуритинг. Ўсимлик ёғини қиздириб, унга қуритилган қалампирларни солинг. Қалампирлар юмшоқ ҳолга келиб, ҳамма ёғи сарғайгунча қовуринг. Сўнг навбатма-навбат учини марказга қаратиб қизил ва яшил булғор қалампирларини ликопчаларга теринг. Саримсоқпиезни туз билан аралаштириб, бўтқа ҳолига келтиринг. Унга сирка, қора мурч ва майда тўғралган петрушка кўкатини кўшишни унутманг. Ана шу масалликни булғор қалампирларининг устига қуйинг.

Ушбу салатни қовурилган гўшт ёки балиқ билан бирга дастурхонга тортишингиз мумкин.

## БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИДАН ПАШТЕТ

**Керакли масалликлар:** 500 грамм булғор қалампир, 0,5 стакан сариеғ, 1 стакан қирғичдан ўтказилган бринза, лимон шарбати ва лимон кислотаси, петрушка кўкати, 2 та қайнатилган тухум, маринадланган узум, 1 та помидор.

**Тайёрланиш усули:** пиширилган, уруғи ва пўстидан тозаланган булғор қалампирини бўтқа ҳолига келгунча эзинг. Сариеғни ҳам яхшилаб эзиб, унга майдаланган бринза кўшинг ва ҳаммасини аралаштиринг. Сўнг унга майда тўғралган петрушка кўкати, лимон шарбати ва лимон кислотасини солиб аралаштиринг. Паштетни паррак шаклида тўғралган тухум, маринадланган узум ва помидор билан безаб, совуқ газак сифатида дастурхонга тортинг. Уни нон устига суртиб, тайёр бўлган бутербродни



пиширилган қизил булғор қалампери билан (агар паштет яшил булғор қалампиридан тайёрланган бўлса), қайнатилган сабзи бўлаклари ва тухум билан безашингиз ҳам мумкин.

## ЯШИЛ ПОМИДОРДАН ИКРА

**Керакли масаллиқлар:** 500 грамм булғор қалампери (қизил ва яшил), 5 та яшил помидор, 1 та пиёз, 4-5 та бўлакча саримсоқпиёз, 5 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 2 ош қошиқ сирка, 1 та қайнатилган тухум, 1 та қизил помидор, петрушка кўкати ва таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампери ва яшил помидорларни пишириб, тозалаб, майда бўлақларга бўлинг. Пиёзни ҳам тўғраб, озгина туз ва саримсоқпиёз қўшиб эзиб аралаштиринг. Сўнг уни помидор ва булғор қалампери билан аралаштириб, бўтқа ҳолига келгунча эзинг. Унга таъбга кўра туз, сирка, ўсимлик ёғи ва майда тўғралган петрушка кўкати солинг. Яшилаб аралаштириб, ликопчаларга солинг. Устига майда тўғралган тухум ва петрушка кўкати сепинг. Таом юзасини паррак шаклида кесилган қизил помидор бўлаклари билан безанг.

Дастурхонга колбаса, дудланган гўшт билан бирга совуқ газак сифатида тортишингиз мумкин.

## КАРТОШКА ВА БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИДАН ИКРА

**Керакли масаллиқлар:** 1 кг қизил булғор қалампери, 5 та картошка, 6 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 4-5 бўлак саримсоқпиёз, сирка, таъбга кўра туз, қора мурч.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини уруғларидан тозалаб, сувга солиб, юмшагунча қайнатинг ва гўштқиймалагичдан ўтказинг ёки бўтқа ҳолига келгунча эзинг. Картошкани тузли сувда қайнатиб олиб, ундан бўтқа тайёрланг. Унга қора мурч, туз, сирка, ўсимлик ёғи ва эзилган саримсоқпиёзни қўшиб аралаштиринг.



Бу икра бутерброд учун ёки пиширилган (қовурилган) гўштга гарнир сифатида дастурхонга тортилади.

Бу икрани қуритилган қизил булғор қалампиридан ҳам тайёрлаш мумкин.

## БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ ВА ПИШЛОҚЛИ БУТЕРБРОД

**Керакли масаллиқлар:** 3 та булғор қалампери, 7 ош қошиқ сариеғ, 5 ош қошиқ қирғичдан ўтказилган пишлоқ ёки бринза, нон, петрушка кўкати.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини ювиб, уруғидан тозаланг. Сўнг майда тўғраб эритилган сариеғ қўшиб аралаштиринг. Нонни 0,5 см қалинликда кесиб, устига тайёр бўлган масаллиқни суртинг, устига қирғичдан ўтказилган пишлоқ ёки бринзани сепинг ва петрушка кўкати билан безатинг.

Янги узилган булғор қалампери ўрнига маринадланган ёки тузланган булғор қалампирини ҳам ишлатиш мумкин, бироқ бу қалампирларни аввал яхшилаб қуритиб олиш лозим.

Сариеғ ва булғор қалампиридан тайёрланган масаллиқ кайнатиб совитилган гўшт, колбаса ва балиқдан тайёрланган газаклар учун яхши гарнир ҳисобланади. Бунинг учун масаллиқни ўрама шаклига келтириб, уни целы лофанга ўраб қўйинг ва музлаткичга қўйинг. Масаллиқ қотиши керак, сўнг уни паррак шаклида кесиб, гўшт ёки балиқнинг устига қўйиб дастурхонга тортинг.

## БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ ВА ПОМИДОРЛИ ҚУЙМОҚ

**Керакли масаллиқлар:** 2 та булғор қалампери, 1 та помидор, 1 ош қошиқ сариеғ, 2 та тухум, 4 ош қошиқ қирғичдан ўтказилган бринза, петрушка кўкати, туз.

**Тайёрланиш усули:** пишириб тозаланган булғор қалампирини майда тўғранг ва пўстини арчиб унга майда тўғралган помидорни кўшинг. Сўнг унга петрушка аралаштирилган хом тухумни кўшинг. Аралашмани таъбга кўра тузлаб, товада қовуриб олинг. Тайёр бўлган қуймоқни иккига буклаб, устига майдаланган бринза селиб, дастурхонга тортинг.

## БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ ВА БРИНЗАЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 3 та булғор қалампери, 1 ош қошиқ қирғичдан ўтказилган бринза, 5-6 та помидор, петрушка ва укроп кўкатлари, сметана.

**Тайёрланиш усули:** сабзавот ва кўкатларни яхшилаб ювиб, ҳаммасини майда тўғранг. Бринзани эса қирғичнинг йирик тишидан ўтказинг. Ҳамма маҳсулотларни аралаштириб, лycopчага уйиб солинг. Устига укроп ва петрушка кўкатларини селиб, сметана қуйинг ва дастурхонга тортинг.

## САБЗАВОТЛИ ДЎЛМА

**Керакли масаллиқлар:** 4-5 та булғор қалампери, 2 та сабзи, 2 та пиёз, 2 боғ петрушка, 2 боғ селдер илдизи, 1 стакан ўсимлик ёғи, 5 та помидор, 2 та дафна япроғи, 3 бўлак саримсоқпиёз, 2 ош қошиқ кўкат, таъбга кўра туз, қора мурч.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирининг устидан қайнаган сув қуйинг. Сўнг уни қопқоғи ёпиқ ҳолда совитинг. Совигач, уруғларидан тозалаб, ичига сабзавотлардан тайёрланган қиймани солинг.

Қиймани тайёрлаш учун майдаланган селдер илдизи, петрушка ва пиёзни аралаштириб ўсимлик ёғида бироз қовуринг. Сўнг унга туз, мурч, кўкатлар ва дафна япроғини солиб аралаштиринг.

Қозонга булғор қалампирларини қийма солинган жойини юқорига қаратиб теринг. Устидан гўштқиймалагичдан ўтказилган помидор, ўсимлик ёғи, таъбга кўра туз, дафна япроғи солиб, ўрта оловда усти очиқ ҳолда қайнатинг. Помидор шарбати қайнаб чиқиб кетганидан сўнг, масаллик устида қизил ёғ пайдо бўлади, шу пайт қозонни оловдан олиб, таомга эзилган саримсоқпиёз ва майдаланган кўкат кўшинг. Совиган булғор қалампирини чуқур ликопчага териб, устидан майда тўғралган кўкат сепиб, дастурхонга тортинг.

Ушбу газакни бир ҳафтагача музлаткичда сақлаш мумкин.

## БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИДАН ПОМИДОР ДЎЛМА

**Керакли масалликлар:** 3-4 та помидор, 500 грамм булғор қалампери, 3-4 та пиёз, петрушка кўкати, туз, сирка, ўсимлик ёғи.

**Тайёрланиш усули:** ўртача катталиқдаги помидорларни танлаб олиб совуқ сувда ювинг. Тепасини кесиб олиб, ичидаги мағзини олиб ташланг ва тузланг. 3-4 та булғор қалампирини пишинг. Учини кесиб олиб ташлаб, четларини ичига букланг.

Қиймани тайёрлаш учун булғор қалампирининг 4-5 тасини пишириб майда тўгранг. Сўнг унга пиёз, петрушка кўкати, таъбга кўра туз, сирка ва ўсимлик ёғини кўшинг.

Тайёр бўлган қиймани помидорлар ва пиширилган булғор қалампирларининг ичига солинг. Устига петрушка кўкатини сепинг. Қалампирнинг устига ҳалқа шаклида тўғралган помидор бўлакчаларини кўйишингиз мумкин.

3-4 та пиёзни ҳалқа шаклда кесиб, туз сепиб, ликопчаларга териб чиқинг. Устидан майда тўғралган петрушка кўкати сепиб, сирка ва ўсимлик ёғини қуйинг. Сўнг қийма солинган помидор ва булғор қалампирларини териб чиқинг. Ушбу салатни қовурилган ва димланган гўштга гарнир сифатида дастурхонга тортишингиз мумкин.

## БАҚЛАЖОНЛИ ДЎЛМА

**Керакли масалликлар:** 500 грамм булғор қалампир, 1 та бақлажон, саримсоқпиёз, таъбга кўра туз, 3 ош қошиқ ўсимлик ёғи, сирка, петрушка кўкати, 1 та помидор.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини пишириб, ичидаги уруғларини олинг. Бақлажонни ҳам пишириб, пўстини арчиб, яхшилаб эзинг. Эзаётганингизда ичига бир нечта саримсоқпиёз бўлакчаларини солиб, таъбга кўра туз, ўсимлик ёғи ва озгина сирка қўшинг.

Тайёр бўлган қиймани булғор қалампирлари ичига солиб, дўлмани ликопчага териб чиқинг. Устига ўсимлик ёғини қуйиб, майда тўғралган петрушка кўкати ва паррак шаклида тўғралган помидор бўлаклари билан безанг.

## ТУЗЛАНГАН БОДРИНГ ВА БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИДАН САЛАТ

**Керакли масалликлар:** 2-3 та яшил ёки қизил булғор қалампир, 1 та тузланган бодринг, 1 та пиёз, туз, шакар, ўсимлик ёғи, укроп кўкати.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини ювиб, ичидаги уруғларини тозалаб, сомонча шаклида тўғранг. Тузланган бодрингни қирғичдан ўтказинг, пиёзни майдалаб тўғранг. Барча сабзавотларни аралаштириб, таъбга кўра туз ва шакар қўшинг. Устига ўсимлик ёғини қуйиб, салатни укроп кўкати билан безанг.



## КАРТОШКАЛИ ДЎЛМА

**Керакли масаллиқлар:** 500 грамм булғор қалампери, 2 та сабзи, селдер кўкати илдизи, 1 та пиёз, 3-4 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 3-4 та картошка, 1-2 та помидор, ярим стакан қирғичдан ўтказилган бринза, 2-3 бўлак саримсоқ-пиёз, 2 та тухум, 1 стакан сут, таъбга кўра туз ва майдаланган мурч.

**Тайёрланиш усули:** сабзи ва селдерни тозалаб, тўртбурчак шаклида, пиёзни ҳалқа шаклида тўғранг. Сабзавотларни чуқур товага солиб, тенг миқдорда ўсимлик ёғи ва сув қуйиб пишгунча димланг. Сўнг тайёр бўлган масалиққа тўртбурчак шаклида тўғралган картошка ва помидорни солинг. Яшилаб аралаштириб, қайнаб чиққандан сўнг оловдан олинг. Сўнг бринза, эзилган саримсоқпиёз, петрушка кўкати, таъбга кўра туз ва мурч солинг. Ана шу қиймани булғор қалампери ичига солинг.

Духовка листига олдиндан ярим стакан сув қуйинг. Сўнг қийма солинган қалампирларни териб чиқинг. Устига қирғичдан ўтказилган помидор, 2-3 ош қошиқ ўсимлик ёғи солиб, духовкада пиширинг. Тухумларни сутга солиб аталанг ва духовка листидаги қалампирларнинг устига қуйинг ва пиширишда давом этинг.

## САБЗАВОТЛИ ОЛМА ДЎЛМАСИ

**Керакли масаллиқлар:** 3 та маринадланган булғор қалампери, 6-8 та қизил олма, 300 грамм кўк нўхат, 1 та қайнатилган селдер илдизи, майдаланган қора мурч, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** олмаларнинг юқори қисмини кесиб олиб, ичини бўшатиб чуқур «идишча»лар ясанг. Олмаларнинг ичидан чиққан масаллиқни уруғидан тозалаб майдаланг. Сўнг унга кўк нўхат, тўғралган селдер, майонез, мурч, туз қўшинг. Ҳосил бўлган масаллиқни олмадан тайёрланган «идишча»ларга тоғ шаклида уйиб солинг.

Устига майдаланган тухум сепинг ва қизил маринадланган булғор қалампери бўлакчалари билан безанг.

## ОЛМА ВА НОКЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 3 та булғор қалампери, 3 та помидор, 3 та олма, 3 та нок, 2-3 ош қошиқ ўсимлик ёғи ёки майонез, петрушка кўкати, шакар, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини уруғидан тозалаб ювинг ва сомонча шаклида тўғранг. Помидор, олма ва нокларни эса тўртбурчак шаклида тўғранг. Тайёр бўлган масаллиқни аралаштириб, унга ўсимлик ёғини қуйинг ва таъбга кўра туз ва шакар қўшинг.

Салат тайёр бўлгач, лycopчага солиб, юзини қизил булғор қалампери ҳалқачалари ва петрушка япроғи билан безатинг.

## «ҚИЗИЛ ДУХОБА» САЛАТИ

**Керакли масаллиқлар:** 300 грамм нўхат, 3 та қизил булғор қалампери, 1 та олма, 2 та сабзи, 0,5 стакан майонез, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** 12 соат ивитилган нўхатни қайнатинг. Сабзини қирғичнинг йирик тишидан ўтказинг, олмаларни бўлакларга бўлинг, қалампирни майдаланг. Тайёр бўлган масаллиққа таъбга кўра туз, майонез, ўсимлик ёғини қўшиб аралаштиринг.

## ПИШИРИЛГАН ҚАЛАМПИРЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 3-4 та булғор қалампери, 3 та помидор, 1 та пиёз, петрушка кўкати, 3 ош қошиқ ўсимлик ёғи, сирка, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини ёғда жигарранг тусга киргунча қовуриб олинг. Сўнг пўстидан тозалаб, сомонча шаклида тўғранг. Уни помидор бўлаклари, пиёз ҳалқалари ва кўкат билан аралаштиринг. Салатнинг тузини ростлаб унга сирка, ўсимлик ёғини қуйинг.

### БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ ВА КАРТОШКАЛИ ВИНЕГРЕТ

**Керакли масаллиқлар:** 6-8 та булғор қалампери, 5-6 та картошка, 2 та тухум, 2 боғ кўк пиёз, укроп кўкати, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** қайнатилган картошка, булғор қалампери ва тухумларни майда тўғраб туз сепинг. Сўнг аралаштириб ликопчага уйиб солинг. Салат юзини тухум бўлаклари ва укроп кўкати билан безанг.

### БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ ВА ПИЁЗЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 10-12 та яшил булғор қалампери, 3 та помидор, 2 та пиёз, 1 боғ салат барги, 1 боғ петрушка кўкати, 2 та аччиқ қалампир, 3 та қайнатилган тухум, ўсимлик ёғи ёки хантал.

**Тайёрланиш усули:** яшил булғор қалампирини духовкада пишириб, пўсти ва уруғларидан тозаланг. Сўнг йирик бўлақларга бўлиб, унга майда тўғралган пиёз, аччиқ қалампир, салат барги ва петрушка кўкатини қўшиб аралаштиринг. Тайёр бўлган масаллиққа ўсимлик ёғи ёки хантал қўшиб, ликопчага уйиб солинг. Салатни помидор бўлаклари, ҳалқа шаклида тўғралган пиёз, қайнатилган тухум, салат барги ва петрушка кўкати билан безанг.

## ҚИШКИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 200 грамм консерваланган булғор қалампирини, 3 та картошка, 2 та пиёз, 2 та тузланган бодринг, 1 та сабзи, 150 грамм консерваланган кўк нўхат, 1 стакан сметана ёки майонез, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** қайнатилган картошкани тўртбурчак шаклида тўғранг. Сўнг унга кўк нўхат, қайнатилган сабзи бўлаклари, пиёз, тузланган бодринг ва консерваланган булғор қалампирини қўшинг. Тайёр бўлган салатни майонез ёки сметана билан аралаштириб, таъбга кўра туз сепинг.

## САБЗАВОТЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 4-5 та яшил булғор қалампирини, 4 та картошка, 300 грамм гулкарам, 200-300 грамм ловия ва кўк нўхат, 1 стакан майонез, 1 та бодринг, 3 та помидор, майдаланган қора мурч ва таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** картошка, гулкарам ва ловияни тузли сувда қайнатинг. Картошка ва гулкарамни бўлақларга бўлиб, ловия ва консерваланган ёки тузли сувда қайнатилган кўк нўхат билан аралаштиринг. Унга майонез ва яшил булғор қалампирининг ярмини тўртбурчак шаклида тўғраб солинг. Таъбга кўра туз ва мурч сепинг.

Тайёр бўлган салатни лycopчага солиб, уни тўғралган қизил помидор, бодринг, яшил қалампир билан безанг.

## «БОФ» САЛАТИ

**Керакли масаллиқлар:** 3 та картошка, 3-4 та булғор қалампирини, селдер илдизи, 1 та бодринг, 1 та турп.

Қайла учун: 1 та пиёз, 1 чой қошиқ сирка, 1 стакан майонез, майдаланган қизил гармдори ва таъбга кўра туз.



**Тайёрланиш усули:** қайнатилган картошкани тўртбурчак шаклида тўғранг. Сўнг унга тўғралган селдер, бодринг, турп, булғор қалампирини қўшиб аралаштиринг. Устига қайлани қуйиб, эҳтиёткорлик билан яна аралаштиринг.

Тайёр бўлган салатни лycopчага сузиб дастурхонга тортинг.

## БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИЛИ ИКРА

**Керакли масалликлар:** 4 та қизил ва яшил булғор қалампир, туз, 3-4 та пиёз, 0,5 стакан ўсимлик ёғи, 1 ош қошиқ сирка, петрушка кўкати.

**Тайёрланиш усули:** қизил ва яшил булғор қалампирини пишириб, пўсти ва уруғидан тозаланг. Туз сепиб, алоҳида идишларга солиб эзинг. Ўсимлик ёғида ўрта оловда пиёзни қовуриб, уни иккига бўлинг. Қовурилган пиёзнинг бир қисмига қизил қалампир бўтқасини қўшинг. Бироз қовуринг ва совигач, сирка қўшинг. Яхшилаб аралаштириб, лycopчага пирамида шаклида солинг. Устини пичоқ билан текисланг. Қолган пиёзга эса яшил қалампир бўтқасини солиб, сирка қўшиб, лycopчадаги қизил қалампир бўтқасининг атрофига солинг.

Тайёр бўлган салатни майда тўғралган петрушка кўкати билан безанг.

## КАРТОШКА ВА ҚУРИТИЛГАН БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИЛИ ИКРА

**Керакли масалликлар:** 5-6 та картошка, 6-8 та қуритилган булғор қалампир, 5-6 бўлак саримсоқпиёз, 4 ош қошиқ ўсимлик ёғи, сирка.

**Тайёрланиш усули:** картошкани тузли сувда қайнатиб, санчқи билан эзинг. Қуритилган қизил булғор қалампирини

алоҳида идишда қайнатиб, пўстидан тозаланг. Сўнг уни ҳам эзинг ва картошка билан аралаштиринг. Унга эзилган саримсоқпиёз бўлакчаларини солиб, устига ўсимлик ёғи, сирка қуйинг ва яхшилаб аралаштиринг.

## ҚУРИТИЛГАН БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИЛИ ИКРАСИ

**Керакли масаллиқлар:** 20-25 та қуритилган қизил булғор қалампирли, туз, 5-6 бўлак саримсоқпиёз, сирка, 1 та тузланган бодринг.

**Тайёрланиш усули:** қуритилган қизил булғор қалампирини яхшилаб ювиб, уруғларидан тозаланг. Қайнатиб, пўстини олинг. Юмшоқ жойини эзиб, унга эзилган саримсоқ, сирка, туз қўшинг. Ёғоч қошиқ билан аралаштириб, бир хил масса ҳолига келтиринг ва ликопчага солинг. Пичоқ билан текислаб устини тузланган бодринг бўлаклари билан безанг.

## БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ БЎТҚАСИДАН БУТЕРБРОД

**Керакли масаллиқлар:** 1 та батон нон, 10-12 та қизил ва яшил булғор қалампирли, сариеғ, туз, қора нон.

**Тайёрланиш усули:** батон ноннинг юмшоқ жойини 1,5 см қалинликда бўлақларга бўлиб, уларга сариеғ суртинг.

Қизил ва яшил булғор қалампирини пишириб тозаланг. Сўнг уларни алоҳида идишга солиб санчқи билан эзинг. Юмшоқ бўтқа ҳосил бўлгач, туз қўшиб аралаштиринг ва нон бўлақларига суртинг. Қизил ва яшил рангли бўтқа суртилган нон бўлақларини бирин-кетин ликопчага қўйиб чиқинг. Устини ёпиб бир неча соат тиндириб қўйинг. Сўнг энига ўткир пичоқ билан кесинг. Бутербродлар жуда чиройли кўринишга эга бўлиши учун уларни қора ва оқ нондан тайёрлаш мумкин.

## «БОМБЕЙ» САЛАТИ

**Керакли масаллиқлар:** 2 та булғор қалампери, 1 боғ салат барги, 2 ош қошиқ қайнатилган гуруч, 1-2 ош қошиқ ўсимлик ёғи, сирка, туз.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампери ва салат баргини сомонча шаклида тўгранг. Тузли сувда гуручни қайнатинг. Сўнг ҳамма масаллиқларни қўшиб аралаштиринг. Устига майдаланган қора мурч, сирка, ўсимлик ёғи ва таъбга кўра туз солинг.

## «ТАБИАТ» САЛАТИ

**Керакли масаллиқлар:** 2 та булғор қалампери, 1 та балиқ, 2-3 та картошка, 1-2 та тузланган бодринг, 1-2 та пиёз, 1 та сабзи, 2-3 ош қошиқ кўк нўхат, 2 та тухум, 2 ош қошиқ майонез, 2 ош қошиқ сметана.

**Тайёрланиш усули:** қайнатилган картошка ва тузланган бодрингни тўрбурчак шаклида, пиёзни ярим ҳалқа, қайнатилган сабзини паррак, консерваланган қалампирни сомонча шаклида, балиқ ва тухумни майдалаб тўгранг. Ҳаммасини аралаштириб, кўк нўхат қўшинг. Сўнг майонез ёки сметана солиб, тузини ростланг ва эҳтиёткорлик билан аралаштиринг. Салатни лycopчага уйиб солинг. Салат юзини балиқ, тухум, тузланган бодринг, сабзи бўлаклари ва кўк пиёз билан безанг.

## ТУХУМ, ПИШЛОҚ ВА СУТЛИ БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ

**Керакли масаллиқлар:** 1 кг булғор қалампери, 3-4 ош қошиқ сариеғ, 3 та тухум, 1 стакан майдаланган пишлоқ, 2 стакан сут.

**Тайёрланиш усули:** пиширилган булғор қалампирини пўстидан арчиб тозалаб, духовка листига теринг. Устига

тухум, пишлоқ ва сут аралашмасини қуйинг. Сўнгра яна ёғ қуйиб, духовкада пишинг.

## ҚОВУРИЛГАН КАРТОШКА ВА БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ

**Керакли масаллиқлар:** 3-4 та булғор қалампери, 4 та картошка, 0,5 стакан ўсимлик ёғи, туз, кўк пиёз.

**Тайёрланиш усули:** тозаланган картошкани бўлакларга бўлиб тузланг ва ўсимлик ёғида чала қовуриб олинг. Сўнг унга юпқа тўғралган булғор қалампирини қўшиб, тайёр бўлгунча пишинг. Дастурхонга тортишдан аввал юзига тўғралган кўк пиёз сепинг.

## МЕКСИКАНЧА САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 120 грамм товуқ гўшти, 2 та кизил булғор қалампери, 2 боғ селдер кўкати, 1 та пиёз, 5 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 30 грамм маринадланган узум.

**Тайёрланиш усули:** қовурилган товуқ гўштини майда сомонча шаклида тўғранг. Тозаланган селдерни қирғичдан ўтказинг. Булғор қалампери, пиёз ва салат баргини сомонча шаклида тўғранг. Сабзавот ва гўштни лycopчага солиб, устига ўсимлик ёғи, сирка қуйиб, таъбга кўра туз ва шакар сепинг.

## ЖАЗОИРЧА САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 4-5 та булғор қалампери, 1 та кичикроқ пиёз, 1 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 2 чой қошиқ 3% ли сирка, таъбга кўра туз ва мурч.

**Тайёрланиш усули:** пиширилган булғор қалампирини тозалаб, қалин угра шаклида тўғранг. Ҳалқа шаклида тўғралган пиёз билан аралаштириб, устига таъбга кўра



туз, майдаланган қора мурч қўшинг, устига ўсимлик ёғи ва сирка қуйинг.

### ХУШБҮЙ САЛАТ

**Керакли масалликлар:** 100 грамм маринадланган булғор қалампири, 1 та картошка, яримта тухум, ярим боғ кўк пиёз, 1 ош қошиқ хантал, ярим боғ салат барги, туз.

**Тайёрланиш усули:** қайнатиб тозаланган картошка ва маринадланган булғор қалампирини майда тўртбурчак шаклида тўғранг. Унга майдаланган салат барги, кўк пиёз ва хантал қўшинг. Устини тухум ва пиёз билан безанг.

### ЭСТОНЧА САЛАТ

**Керакли масалликлар:** 2 та булғор қалампири, 1-2 та помидор, 1 та бодринг, 1-2 та пиёз, туз, мурч, сирка, кашнич кўкати, райхон, таъбга кўра петрушка кўкати.

**Тайёрланиш усули:** помидор, бодринг ва булғор қалампирини ювинг. Бодрингни пўстидан тозаланг, булғор қалампирининг думи, уруғларини олинг ва пиёзни тозаланг. Сабзавотларни ҳалқа шаклида тўғранг. Кашнич, райхон, петрушка кўкатларини ювиб, майдалаб тўғранг. Ликопчага сабзавотларни шу тарзда териш керакки, помидор, бодринг, булғор қалампирларининг кетмакетлиги бузилмасин. Сўнг сабзавотларга туз, майдаланган қора мурч қўшиб, устига пиёз қуйинг. Салатга сирка қуйиб, юзига кўкатлар сепинг.

### ТУЗЛАНГАН КАРАМ ВА БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИЛИ САЛАТ

**Керакли масалликлар:** 300 грамм тузланган карам, 4 та булғор қалампири, 1-2 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 2 та пиёз.

**Тайёрланиш усули:** тузланган карамни майда тўғраб, ликопчага солинг. Унга ювилган ва уруғларидан тозалаб майда тўғралган булғор қалампирини қўшиб, устидан ўсимлик ёғини солинг. Дастурхонга тортишдан аввал салат юзига майда тўғралган пиёз сепинг.

### БАҚЛАЖОН ВА ПОМИДОРЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 1 кг бақлажон, 1 кг помидор, 2-3 та пиёз, 3-4 та булғор қалампирини, 2-3 бўлак саримсоқпиёз, 1 стакан ўсимлик ёғи, таъбга кўра туз ва туйилган қизил гармдори.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонни духовкада пишириб олинг, улар юмшаганидан кейин (бақлажоннинг ёрилиб кетишига йўл қўймаслик керак, акс ҳолда улар қуриб қолади) совитиб, пўстидан тозаланг. Кейин пичоқ билан майдалаб, унга тўғралган помидор, пиёз ва булғор қалампирини қўшиб аралаштиринг. Майдаланган саримсоқпиёз қўшиб, ўсимлик ёғини қуйинг. Таъбга кўра туз ва туйилган аччиқ қизил гармдори солишни унутманг.

### ЛАВЛАГИ ВА БАҚЛАЖОНЛИ ИКРА

**Керакли масаллиқлар:** 2 та лавлаги, 2 та бақлажон, 2 та тухум, ярим боғ петрушка кўкати, 2-3 бўлак саримсоқ, 6 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 2 ош қошиқ лавлаги сиркаси, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонни пишириб тозаланг ва майдалаб тўғранг. Хом лавлагини майда тишли қирғичдан ўтказинг, унга тайёрлаб қўйилган бақлажон, майдаланган тухум, саримсоқпиёз, туз қўшиб, устига лавлаги сиркаси, ўсимлик ёғини қуйинг. Масаллиқни яхшилаб аралаштиринг. Сўнгра икрани ликопчага солиб, устидан майда тўғралган петрушка кўкатини сепинг.







## БАҚЛАЖОН ВА КҶК НҶХАТЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 2 та бақлажон, 2 та пиёз, 100 грамм консерваланган кҶк нҶхат, 2 та тухум, 1 та олма, 6 ош қошиқ майонез, 1 ош қошиқ хантал, 1-2 бўлакча саримсоқпиёз, 6 ош қошиқ сметана, 2 ош қошиқ ўсимлик ёғи, таъбга кўра туз, шакар, лимон шарбати.

**Тайёрланиш усули:** тозаланган бақлажонларни бўлакларга бўлиб, ўсимлик ёғида қовуриб олинг. Пиёзни тўртбурчак шаклида тўғраб, товадаги бақлажонга қўшинг ва 2-3 дақиқа оловда ушланг. Сўнг тайёр бўлган масаллиқни совитиб, кҶк нҶхат, майда тўғралган олма ва майдаланган тухум билан аралаштиринг. Устига туз, лимон шарбати ва шакар солинг. Салатни лycopчага сузиб, устига майонез, сметана, хантал ва саримсоқпиёздан иборат қайлани қўйинг. Помидор парраклари билан безатинг.

## ПИШЛОҚЛИ БАҚЛАЖОН

**Керакли масаллиқлар:** 1 кг бақлажон, 8 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 0,5 стакан қирғичдан ўтказилган бринза ёки қаттиқ пишлоқ, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни пишириб, уруғидан тозаланг ва майда тўғранг. Сўнг қиздирилган ўсимлик ёғида бир неча дақиқа қовуринг. Шундан сўнг оловдан олиб, совитишга қўйинг.

Дастурхонга тортишдан олдин устига қирғичдан ўтказилган бринза ёки пишлоқ сепинг.

## БАҚЛАЖОНЛИ ИКРА

**Керакли масаллиқлар:** 4 та бақлажон, 5 бўлак оқ нон, 5-6 ош қошиқ 3 % ли сирка, 1-2 та пиёз, 2 та олма, 4 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 1-2 бўлакча саримсоқпиёз, 1 та тухум, 1/4 боғ кўкат, таъбга кўра туз.



**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни бўйига кесиб, пишириб олинг. Сўнг пўстидан тозалаб, пичоқ билан майдаланг ва гўштқиймалагичдан ўтказинг. Унга пиёз, олма солиб, таъбга кўра туз қўшинг. Тайёр бўлган масаллиққа ўсимлик ёғи, майдаланган саримсоқпиёз, қайнатилган тухум ва кўкат қўшинг. Агар барча маҳсулотлар пичоқ билан майдаланган бўлса, олмани қирғичдан ўтказган яхши. Шунингдек, икрага қирғичдан ўтказилган бринза солса ҳам бўлади.

### ОСИЁЧА ИКРА

**Керакли масаллиқлар:** 5-6 та бақлажон, 0,5 стакан ўсимлик ёғи, таъбга кўра туз, 1 ош қошиқ қирғичдан ўтказилган пиёз, 1 стакан сметана, 0,5 стакан майонез.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни духовкада пишинг. Пишириш жараёнида то бужмайиб қолгунча, бир неча марта бақлажонларни ағдариб туринг. Сўнг пўстидан тозалаб, майдалаб тўғранг. Сўнг қирғичдан ўтказилган пиёз билан аралаштириб, устига майонез қўшинг. Шундан сўнг сметана қўшиб, аралаштиринг.

Тайёр бўлган бақлажонли икрани қовурилган нон бўлаклари билан дастурхонга тортишни маслаҳат берамиз. Шу билан бирга, мазкур икра қовурилган гўштга ҳам яхши гарнир бўла олади.

### ПИШИРИЛГАН БАҚЛАЖОНЛИ САЛАТ

**Керакли масаллиқлар:** 4 та бақлажон, 5 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 2 ош қошиқ сирка, қора майдаланган мурч, петрушка кўкати, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** пиширилган ва пўстидан тозаланган бақлажонларни 6-8 га бўлиб лycopчага теринг. Устига туз, мурч сепиб, сирка қўшинг ва охирида ўсимлик ёғи қуйинг.

Салатни помидор парраклари ва майда тўғралган петрушка кўкати билан безанг.

## ҚОВУРИЛГАН БАҚЛАЖОН ВА БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИЛИ САЛАТ

**Керакли масалликлар:** 4 та бақлажон, 500 грамм булғор қалампирини, 0,5 стакан ўсимлик ёғи, 0,5 стакан қошиқ қирғичдан ўтказилган бринза, 5-6 бўлак саримсоқпиез, 2 ош қошиқ сирка, петрушка, туз, 1 та помидор.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни ингичка сомонча шаклида тўғраб, туз қўшинг ва 10-15 дақиқа тиндириб қўйинг. Сўнг ажралиб чиққан сувини тўкиб ташлаб, ўсимлик ёғида қовуриб олинг.

Пиширилган булғор қалампирини пўсти ва уруғидан тозалаб, узун сомонча шаклида тўғранг ва қовурилган бақлажонлар билан аралаштиринг. Унга эзилган саримсоқпиез, йирик қирғичдан ўтказилган бринза, майда тўғралган петрушка кўкати, сирка, ўсимлик ёғи, таъбга кўра туз солиб, ҳаммасини аралаштиринг. Тайёр бўлган аралашмани лycopчага сузиб, юзини помидор бўлаклари билан безанг.

Салатга қайнатилган тухум қўшинг, салатни алоҳида егулик сифатида ҳам, гарнир сифатида ҳам дастурхонга тортиш мумкин.

## БАҚЛАЖОН ВА ТУХУМЛИ ИКРА

**Керакли масалликлар:** 4 та бақлажон, 2 та тухум, 0,5 стакан ўсимлик ёғи, 3-4 бўлак саримсоқпиез, сирка ёки лимон кислотаси, таъбга кўра туз.

Безаш учун: помидор ва бодринг.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни баланд оловда пишириб олинг. Иссиқлигида пўстидан тозалаб эзинг. Майда тўғралган қайнатилган тухум, эзилган саримсоқпиез, ўсимлик ёғи, сирка, таъбга кўра туз қўшинг. Ҳаммасини яхшилаб аралаштиринг.

Лycopчага солиб, икра юзини паррак шаклида тўғралган помидор ва бодринг билан безанг.

## ТУХУМ ВА БАҚЛАЖОН

**Керакли масаллиқлар:** 4 та бақлажон, 8 та тухум, 0,5 стакан ўсимлик ёғи, 4 ош қошиқ ун, 2,5 стакан қатиқ, майдаланган қора мурч, саримсоқпиёз, укроп, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** йирик бақлажонларни 1 см қалинликда паррак шаклида тўғраб, тузланг ва 10-15 дақиқага олиб қўйинг. Сўнг совуқ сувда чайиб олиб, унга ботириб олинг ва қиздирилган ёғда олтин тусга киргунча қовуринг. Тухумни (саригини бузмасдан) қовуриб олиб, туз ва мурч сепинг. Ликопчага қовурилган бақлажонни, унинг устидан қовурилган тухумни солинг. Таомни алоҳида эзилган саримсоқпиёз, майда тўғралган укроп ва қатиқ аралашмасидан иборат қайла билан тортинг.

## БАҚЛАЖОНЛИ БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ

**Керакли масаллиқлар:** 4 та бақлажон, 150 грамм булғор қалампери, 3 та помидор, 1 та пиёз, 2-3 ош қошиқ ўсимлик ёғи, петрушка ёки укроп кўкати, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни пишириб, совитиб, пўстидан тозаланг. Булғор қалампирини уруғидан тозалаб, бақлажон билан бирга тўртбурчак шаклида, помидорни ярим паррак шаклида, пиёзни эса майда тўғранг. Ҳаммасини аралаштириб, таъбга кўра туз солинг, ўсимлик ёғи қўшиб, устини кўкат билан безанг.

## «ИСКАНДАР» САЛАТИ

**Керакли масаллиқлар:** 2 та бақлажон, 4-5 бўлак саримсоқпиёз, 4 ош қошиқ ўсимлик ёғи, сирка, таъбга кўра туз, 6-7 та булғор қалампери, 1-2 та бодринг, укроп кўкати, 2 та помидор.



**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни духовкада пишириб совитинг. Сўнг пўстидан тозалаб, майда тўғранг. Унга саримсоқпиёз, ўсимлик ёғи, таъбга кўра туз солинг. Булғор қалампирини пишириб, тозаланг. Сўнг ичига тўртбурчак шаклида тўғралган бодринг ва укроп кўкати солинг. Бақлажон икрасини ликопчанинг бир тарафига сузинг, иккинчи тарафига қиймали булғор қалампирини теринг. Улар ўртасига туз ва майда тўғралган петрушка кўкати сепилган қизил помидор парраklarини қўйинг.

### ПОМИДОРЛИ ДИМЛАНГАН БАҚЛАЖОН

**Керакли масаллиқлар:** 2 та бақлажон, 4 та помидор, 2 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 0,5 стакан помидор қайласи ёки кетчуп, 2-3 бўлакча саримсоқпиёз, 2 боғ кўк пиёз, майдаланган мурч ва таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** пўстидан тозаланган бақлажонларни паррак шаклида тўғранг. Помидорларни тўртга бўлинг. Тайёр бўлган сабзавотларни ўсимлик ёғида қовуринг. Сўнг бақлажон ва помидорларни устма-уст қозончага теринг. Устига исталган тайёр қайла ёки гўшт қайнатилган шўрва билан аралаштирилган кетчупни қуйинг (сув билан аралаштирса ҳам бўлади). Майда тўғралган саримсоқпиёз, туз, мурч қўшиб, қопқоғини ёпиб, паст оловда 10-15 дақиқа димланг.

Дастурхонга тортишдан аввал тайёр бўлган масаллиқ устига майда тўғралган петрушка, укроп ёки кўк пиёз сепинг ва дастурхонга совуқ газак сифатида тортинг.

### БАҚЛАЖОНЛИ ТУХУМ ҚОВУРМА

**Керакли масаллиқлар:** 2 та бақлажон, туз, ун, 2 та тухум, помидор қайласи.

**Тайёрланиш усули:** йирик бақлажонларни тозалаб, 0,5 см қалинликда паррак шаклида тўғранг. Устига туз сепаб, унга булаб қовуринг. Ликопчага териб, ҳар бир бўлак устига биттадан қовурилган тухум қўйинг. Устига помидор қайласини қуйинг.

### ГУРУЧЛИ БУЛҒОР ҚАЛАМПИРИ

**Керакли масаллиқлар:** 1 кг булғор қалампери, 0,5 стакан ўсимлик ёғи, 4 та помидор, 1 стакан гуруч, 2 та пиёз, 1 боғ кўк пиёз, 2 бўлак оқ нон, петрушка ва укроп кўкатлари, таъбга кўра туз ва мурч.

Қайласи учун: 5 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 2 ош қошиқ ун.

**Тайёрланиш усули:** булғор қалампирини ювиб, думи ва уруғларидан тозаланг.

Тозаланган ва ювилган гуручни 10 дақиқа қайнатиб олинг ва элакда қуритинг. Сўнг ўсимлик ёғида олтин тусга киргунча қовуриб олинг. Устига қайнаган сув қуйиб, туз сепаб, паст оловда қайнатиб. Тайёр бўлган гуручга қовурилган кўк пиёз, петрушка ва укроп кўкатлари, пўстидан тозаланган ва майдалаб тўғралган помидор, ивитилган нон, майдаланган мурч қўшинг ва ҳаммасини яхшилаб аралаштиринг.

Тайёр бўлган бўтқани булғор қалампирларининг ичига солинг. Сўнг ёғда ҳамма ёғини қовуриб, қозончага солиб, устидан иссиқ сув қуйинг. Устига пўсти тозаланган помидорларни териб совитилган ўсимлик ёғига қўшилган ун аралашмасини қуйинг. Олдиндан қиздирилган духовкага қўйиб, 2 дақиқа давомида пиширинг.

### СМЕТАНАДАГИ БАҚЛАЖОНЛАР

**Керакли масаллиқлар:** 2 дона ўртача катталиқдаги бақлажон, 1 ош қошиқ ун, 1 стакан сметана, 2 ош қошиқ ўсимлик ёғи, петрушка ёки укроп кўкати.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни ювиб, пўстидан тозалаб, бўлакларга бўлинг ва 5 дақиқага иссик сувга солинг, сўнг човлида сузиб олиб, суви силқиғунча олиб қўйинг. Бақлажонни унга булаб, ёгда қовуринг. Сўнг бақлажонларни сопол идишларга солиб, устидан сметана қуйинг ва духовкада 30-40 дақиқа пиширинг.

Дастурхонга тортишдан аввал устига майда тўғралган петрушка ёки укроп кўкатларини сепинг.

## ПИЁЗ ВА ПОМИДОР БИЛАН ҚОВУРИЛГАН БАҚЛАЖОН

**Керакли масаллиқлар:** 2 дона бақлажон, 2 бош пиёз, 3 ош қошиқ ун, ярим стакан сметана, 3-4 дона помидор, 3 ош қошиқ ўсимлик ёғи, туз, петрушка ёки укроп кўкатлари.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонлар устига қайнаган сувни қуйиб чайиб олинг. Сувини тўкиб ташлаб, бақлажонларни юпқа бўлакларга бўлинг, туз сепиб, икки томонини ҳам унга булаб олинг-да ёгда қовуринг. Паррак шаклида тўғралган пиёзни ҳам алоҳида қовуриб олинг. Сўнг ликопчага бақлажон ва қовурилган пиёзни навбатманавбат солиб чиқинг. Помидорларни паррак шаклида тўғраб, икки томонини ёгда қовуриб олинг. Устидан сметана қуйиб озгина қайнатинг.

Ана шу қайла бақлажонлар устига қуйилади. Сўнг устидан майда тўғралган петрушка ёки укроп кўкати сепилади.

## ҚОВУРИЛГАН БАҚЛАЖОН

**Керакли масаллиқлар:** 500 грамм бақлажон, 3 ош қошиқ ун, 100 грамм ўсимлик ёғи, 50 грамм помидор, 2 дона саримсоқпиёз бўлакчалари, 1 ош қошиқ шакар, таъбга кўра, туз.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни паррак шаклида тўғраб, 5-10 дақиқага тузли сувга солиб қўйинг. Сўнгра човлида сузиб олиб, 20 дақиқага юк тагига бостириб қўйинг. Шарбати чиқиб кетганидан кейин бақлажонларни унга булаб ўсимлик ёғида қовуринг. Бақлажонларнинг ичи ҳам пишиши учун уларни ўрта оловда қовуриш мақсадга мувофиқ. Сўнг саримсоқпиез, пўстидан тозаланган помидор, шакар ва таъбга кўра туз қўшинг. Идишнинг қопқоғини ёпиб саримсоқпиез юмшагунча димланг.

Қайла тайёр бўлганида бақлажонларни лycopча атрофига териб, ўртасига саримсоқпиез билан помидор қайласини қўйинг.

## ПИШЛОҚ БИЛАН ТЎЛДИРИЛГАН БАҚЛАЖОН

**Керакли масалликлар:** 500 грамм бақлажон, 100 грамм қирғичдан чиқарилган пишлоқ, 2 дона тухум, 60 грамм сариеғ ёки маргарин, туз, саримсоқпиез.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни ювиб, узунасига ўртасидан бўлиб кесинг, уруғларидан тозалаб, думини олиб ташланг. Сўнг 5 дақиқага иссиқ сувга солинг, бироздан кейин човлида сузиб олиб, суви силқигунча олиб қўйинг. Қайнатилган тухумларни майда тўғраб унга қирғичдан чиқарилган пишлоқ, эритилган сариеғ ёки маргарин, туз қўшиб аралаштиринг. Ана шу қийма билан бақлажонларни тўлдиринг, сўнг уларни ёғланган духовка листига териб, устидан ўсимлик ёғини қўйинг ва духовкада пиширинг.

Дастурхонга тортишдан аввал устига майдаланган саримсоқпиез солинади.

## ЮНОНЧА БАҚЛАЖОН

**Керакли масалликлар:** 160 грамм бақлажон, 100 грамм помидор, 50 грамм булғор қалампери, 2 бош пиез, 3 ош қошиқ ўсимлик ёғи, 1 ош қошиқ ун, туз.



**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни пўстидан тозалаб, 1 см қалинликда паррак шаклида тўғранг, унга булаб, ўсимлик ёғида қовуринг. Кўк пиёзни майда тўғраб, уни ҳам алоҳида ёғда қовуринг. Сўнг майда тўғралган булғор қалампери, петрушка кўкати, майда бўлақларга бўлинган помидорни солиб аралаштиринг ва яна 10-15 дақиқа қовуринг. Таъбга кўра туз солиб, тайёр бўлган қайлани қовурилган бақлажонлар устига қуйинг ва 10-15 дақиқа давомида димланг.

## БРИНЗАЛИ БАҚЛАЖОНЛАР

**Керакли масаллиқлар:** 4-5 дона ўрта ҳажмдаги бақлажон, 1 стакан майдаланган бринза, 4-5 дона тухум, 1-2 ош қошиқ петрушка кўкати, ярим стакан сут, туз.

**Тайёрланиш усули:** ўртача катталиқдаги бақлажонларнинг думи олиниб, уларни тузли сувда юмшагунча қайнатинг. Сўнг човлига сузиб олиб совитинг. Кейин эса бақлажонларни узунасига ўртасидан кесиб, ичидаги гўштли юмшоқ жойини олиб ташланг ва ёғланган духовка листига териб чиқинг. Бақлажоннинг ичидан чиққан гўштли юмшоқ жойини эса санчқи ёрдамида эзинг. Унга майдаланган бринза, 1-2 дона қайнатилган тухум, майда тўғралган петрушка кўкатини қўшинг. Таъбга кўра туз сепиб аралаштиринг. Тайёр бўлган қийма билан бақлажонларни тўлдиринг ва ҳар бир бақлажон устига ўсимлик ёғидан қуйинг. Бақлажонлар устидан аталанган тухум ва сут аралашмасини ҳам қуйса бўлади. Таом духовкада пиширилади.

## ПИШИРИЛГАН БАҚЛАЖОНЛАР

**Керакли масаллиқлар:** 3 дона бақлажон, 200 грамм бринза, 2 дона тухум, 2 ош қошиқ ўсимлик ёғи, туз.

**Тайёрланиш усули:** Товага бақлажонларни солиб, баланд оловда пиширинг ва санчқи ёрдамида эзинг. Унга майдаланган бринза, тухум ва ўсимлик ёғи аралашмасини солиб аралаштиринг. Таомнинг усти қизаргунча духовкада пиширинг.

## ЯХНА БАҚЛАЖОНЛАР

**Керакли масаллиқлар:** 4 дона бақлажон, 250 грамм ўсимлик ёғи, 500 грамм помидор, ярим боғ петрушка кўкати, туз, қора мурч доначалари, лавр барги.

**Тайёрланиш усули:** ўртача катталиқдаги бақлажонларни ювиб, думини олинг, туз сепиб 30 дақиқага олиб қўйинг. Қуриганидан сўнг ёғ солинган товада қовуриб олинг.

Помидорларни ювиб қирғичдан ўтказинг. Ёғланган товага қуйиб, озгина туз сепинг. Устига майда тўғралган петрушка кўкатини ҳам солинг. Озгина ўсимлик ёғини қуйиб, унга қора мурч доначалари, 3-4 дона лавр баргини солинг. Товага қовурилган бақлажонларни ҳам солиб, духовкада пиширинг.

Бақлажонлар совитилган ҳолда дастурхонга тортилади.

## ШАРҚОНА БАҚЛАЖОН

**Керакли масаллиқлар:** 3 дона бақлажон, 2 дона сабзи, 1 дона селдер кўкатининг илдизи, 1 дона саримсоқпиёз бўлакчаси, 2-3 бош пиёз, 250 грамм ўсимлик ёғи, 4-5 дона помидор, петрушка кўкати, таъбга кўра туз.

**Тайёрланиш усули:** сабзи ва селдер кўкатининг илдизини қайнатиб олинг, уларни тўртбурчак шаклида тўғранг, тозаланган саримсоқпиёзни ҳам тўғранг. Ўсимлик

ёғида тўғралган пиёз, саримсоқпиёз, қайнатилган сабзавотлар ва майда тўғралган помидорларни қовуринг. Таъбга кўра туз солинг.

Алоҳида бақлажонларни бўлакларга бўлиб олинг ва туз сепиб, 10-15 дақиқага олиб қўйинг. Сўнг аччиқ шарбатидан сузиб олиб, ўсимлик ёғида қовуринг. Кейин эса духовка листига солинг. Бақлажонлар орасига тайёрлаб қўйилган сабзавотларни теринг. Устига эса қизил помидор парракларини қўйиб петрушка кўкатиини солинг. Таом 30 дақиқа давомида духовкада пиширилади.

Таом дастурхонга совуқ ёки иссиқ ҳолда тортилади.

### ТУРКЧА КОВУРИЛГАН БАҚЛАЖОН

**Керакли масаллиқлар:** 2-3 дона бақлажон, 200 г ёғ, 2-3 дона саримсоқпиёз бўлакчалари, 500 г қатик, туз, қизил майдаланган гармдори.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни ювиб, айлана шаклида тўғранг, туз сепиб, 30 дақиқага олиб қўйинг. Сўнг аччиқ шарбатидан сузиб олиб, ўсимлик ёғида қовуринг. Қовурилган бақлажонларни лycopчага теринг, устидан қатик, қизил майдаланган гармдори, туз ва саримсоқпиёз солинг.

### ГУРУЧ БИЛАН БАҚЛАЖОН

**Керакли масаллиқлар:** 2 дона бақлажон, ўсимлик ёғи, ярим стакан гуруч, помидор шарбати.

**Тайёрланиш усули:** йирик бақлажонларни тозалаб, тўртбурчак шаклидаги бўлакларга бўлинг, туз сепиб, қиздирилган ўсимлик ёғида қовуринг. Сўнг човлида сузиб олинг. Қайнатиб пиширилган гуручни лycopчага сузиб (гарнир учун), атрофига бақлажонларни теринг. Устидан помидор қайласини қўйинг.

## ГРУЗИНЧА БАҚЛАЖОН

**Керакли масаллиқлар:** 4 дона ўртача катталиқдаги бақлажон, 1 стакан тозаланган ёнғоқ, 1 дона саримсоқпиёз бўлакчаси, таъбга кўра, туз, муруч, сирка.

**Тайёрланиш усули:** бақлажонларни юмшагунча пиширинг, сўнг 30-40 дақиқага аччиқ шарбати чиқиб кетгунча, устидан юк бостириб қўйинг. Ёнғоқ ва саримсоқпиёзни гўштқиймалагичдан ўтказиб олинг. Уларни бақлажон билан яхшилаб эзиб, бўтқа ҳолига келтиринг. Сўнг туз, муруч сепинг ва озгина сирка қўшинг. Дастурхонга оқ нон ёки қайнатилган картошка билан бирга тортинг.

## МИСРЧА ЖАРКОП

**Керакли масаллиқлар:** 5-6 дона қизил булғор қалампери, 5 та помидор, 300 грамм пиёз, 60 грамм ўсимлик ёғи, 6 дона тухум, туз.

**Тайёрланиш усули:** пиёзни майда тўғранг ва ўсимлик ёғида қовуринг. Булғор қалампери, помидорни ҳалқа шаклида тўғраб, уларни ҳам қовурилаётган пиёзга қўшинг ва 15 дақиқа давомида димланг. Таъбга кўра туз қўшинг. Сўнгра тухумни чақиб димлама ичига солинг ва димлашда давом этинг.

Жаркопни қайнатилган гуруч ёки картошка билан бирга дастурхонга тортиш мумкин. Ёқимли иштаҳа!





## МУНДАРИЖА

Булғор қалампери хамда бақлажоннинг мазали ва хушрўй олами .....	3
Газак ва салатлар .....	4
Маринадланган булғор қаламперили салат .....	4
Зомин салати .....	4
Қайлали салат .....	5
Бодрингли салат .....	5
«Айда» салати .....	6
Картошка ва булғор қаламперили салат .....	6
Кизил булғор қаламперили бутерброд .....	7
«Менинг орзуим» салати .....	7
Яшил булғор қаламперили салат .....	7
Булғор қалампери ва майонезли салат .....	8
«Баҳор» салати .....	8
Булғор қалампери ва ёнғокли салат .....	9
Крокетлар (коптокчалар) .....	9
Турпли салат .....	9
«Пойтахт» салати .....	10
Лавлагили салат .....	10
Корейсча салат .....	11
Пиёзли икра .....	11
Французча салат .....	11
Сабзавотли салат .....	12
Олмали булғор қалампери .....	12
Сабзавот ва гўшти салат .....	12
Булғор қалампери ва помидорли салат .....	13
«Барака» салати .....	14
Тухум билан булғор қалампери .....	14
«Куз ифори» салати .....	14

Арманча .....	15
Гулқарамли салат .....	15
Сабзавот бўтқаси .....	16
Булғор қалампиридан «Кўзиқорин» .....	16
Қовурилган булғор қалампирили салат .....	17
Қовурилган булғор қалампирили паштет .....	17
Яшил помидордан икра .....	18
Картошка ва булғор қалампиридан икра .....	18
Булғор қалампирӣ ва пишлоқли бутерброд .....	19
Булғор қалампирӣ ва помидорли қуймоқ .....	20
Булғор қалампирӣ ва бринзали салат .....	20
Сабзавотли дўлма .....	21
Булғор қалампиридан помидор дўлма .....	21
Бақлажонли дўлма .....	22
Тузланган бодринг ва булғор қалампирили салат .....	22
Картошкали дўлма .....	23
Сабзавотли олма дўлмаси .....	23
Олма ва нокли салат .....	24
«Қизил духоба» салати .....	24
Пиширилган қалампирли салат .....	25
Булғор қалампирӣ ва картошкали винегред .....	25
Булғор қалампирӣ ва пиёзли салат .....	25
Қишки салат .....	26
Сабзавотли салат .....	26
«Боғ» салати .....	26
Булғор қалампирили икра .....	27
Картошка ва қуритилган булғор қалампирили икра .....	27
«Бир татиб кўринг» иқраси .....	28
Булғор қалампирӣ бўтқасидан бутерброд .....	28
«Бомбей» салати .....	29
«Табиат» салати .....	29
Тухум, пишлоқ ва сутли булғор қалампирӣ .....	29
Қовурилган картошка ва булғор қалампирӣ .....	30
Мексиканча салат .....	30

Жазоирча салат .....	30
Хушбўй салат .....	31
Эстонча салат .....	31
Тузланган карам ва булғор қалампирли салат.....	31
Бақлажон ва помидорли салат .....	32
Лавлаги ва бақлажонли икра .....	32
Бақлажон ва кўк нўхатли салат .....	33
Пишлоқли бақлажон .....	33
Бақлажонли икра .....	33
Осиёча икра .....	34
Пиширилган бақлажонли салат .....	34
Қовурилган бақлажон ва булғор қалампирли салат .....	35
Бақлажон ва тухумли икра .....	35
Тухум ва бақлажон .....	36
Бақлажонли ва булғор қалампирли .....	36
«Искандар» салати .....	36
Помидорли димланган бақлажон .....	37
Бақлажонли тухум қовурма .....	37
Гуручли булғор қалампирли .....	38
Сметанадаги бақлажонлар .....	38
Пиёз ва помидор билан қовурилган бақлажон .....	39
Қовурилган бақлажон.....	39
Пишлоқ билан тўлдирилган бақлажон .....	40
Юнонча бақлажон .....	40
Бринзали бақлажонлар .....	41
Пиширилган бақлажонлар .....	41
Яхна бақлажонлар .....	42
Шарқона бақлажонлар .....	42
Туркча қовурилган бақлажон .....	43
Гуруч билан бақлажон .....	43
Грузинча бақлажон .....	44
Мисрча жаркоп .....	44

36.996  
Д 24

ОММАБОП НАШР

Тўпловчи: Д. Зуннунова

Дастурхонингизда баклажон ва булғор қалампири/  
Тўпловчи Д.Зуннунова Т.:DAVR PRESS, 2007. - 48 бет.

№833-2007/1276. Алишер Навоий номидаги  
Ўзбекистон Миллий кутубхонаси

ББК 36.996

Бош муҳаррир	<i>Улуғбек Урунов</i>
Муҳаррир	<i>Муҳайё Рихсибекова</i>
Техник муҳаррир	<i>Жаҳонгир Абдужалилов</i>
Дизайнер	<i>Муштарий Абдужалилова</i>
Саҳифаловчи	<i>Азиза Ойназарова</i>

2007 йил 8 октябрда босишга рухсат этилди. Бичими 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>  
«Pragmatic TAD» гарнитураси. Шартли босма табоғи 3,0.  
Нашриёт ҳисоб табоғи 2,8. Адади 1000 нусха.  
Баҳоси шартнома асосида

Оригинал макет «DAVR PRESS» нашриётида тайёрланди.  
«MAXIGRAF PLUS» босмахонасида офсет усулида чоп этилди.  
Манзил: Ўзбекистон Республикаси, 100156, Тошкент  
шаҳри, Чилонзор тумани, 20<sup>А</sup>-даҳа, 42 уй. Тел.: 116-90-14.  
Web: [www.mgp.uz](http://www.mgp.uz) E - mail: [davr-press@mail.ru](mailto:davr-press@mail.ru)