

UZBEKISTAN



O'ZBEK OSHXONASINING  
SHAYDOSI BO'LISH UCHUN

**7 SABAB**

# O'ZBEKISTON BO'YLAB SAYOHAT QILGAN

**Mamlakatimizning har bir sayyohi juda mazali ovqatlar orqali o'zbek xalqining o'ziga xos va boy madaniyati bilan tanishishi mumkin.**

**O'zbek oshxonasi** – bu faqat shakllangan an'analar emas, balki bezash estetikasi va vaqtning quvnoq o'tkazilishi hamdir.

## 1.O'ZBEK NONUSHTASI – YANGI GASTRONOMIK BREND

O'zbekistonda kun tongdagi juda mazali ovqat-nonushtadan boshlanadi.

Nonushta,

o'zining muvozanatlanganligi va foydaliligi bilan ajralib turadi. Unga qaymoq, non, o'zbek meva va sabzavotlari, yong'oq, shuningdek o'zbek shirinliklari ham kiradi.



## 2. O'ZBEK NONLARI

O'zbekiston nonlari juda mazali. Tandirda yopilgan o'zbek nonlaridan shirinroq non bo'lmasa kerak. Har bir viloyatda nonni o'ziga xos tarzda pishirishadi.



## 3. DEVZIRA PALOV – ISHTAHANI OCHISH UCHUN

Palov – guruch, go'sht va sabzavotlardan tayyorlanadigan mazali ovqatdir. An'anaviy tarzda palov o'choqda cho'yan qozonda tayyorlanadi. Har bir viloyatda palov har xil tayyorlanadi, biroq biroz achchiq qalampir solib pishirilgan farg'onacha palov o'zining achchiqligi bilan ajralib turadi va qizishga yordam beradi.



#### 4. O'RTA OASIYO SPAGETTISI – O'BEKCHA LAG'MON

Lag'mon O'zbekistonda juda ommabop ovqat, aslini olganda bu o'rta osiyo xalqining o'ziga xos spagettisidir. Aytishlaricha lag'mon Qadimgi Xitoyda gaydo bolgan deyishadi, biroq ko'p yillar davomida bu ovqat turli xalqlar va madaniyatlar ta'siri ostida o'zgarib borgan



#### 5. RAVIOLLI, TORTELLINI YOKI CHUCHVARA? YO'Q, BU CHUCHVARA!

Chuchvara – mazali va to'yimli ovqat. yumshoq chuchvaralar xushbuy va to'yimli sho'rvada dasturxonga tortiladi. Sho'rvasiz chuchvara "Qovurma chuchvara" deyiladi, bu "qovurilgan chuchvara" degan ma'noni bildiradi. Buning uchun chuchvarani qozonda qizartirib qovuriladi.





## 6. 6. O'ZBEK SOMSASI – BU FAST FOOD EMAS!

Somsa – O'zbekistondagi pazandalik an'alarining ajralmas qismidir. Uni, shunchaki ichiga go'sht yoki boshqa sabzavot solingan xamirli ovqat deb bo'lmaydi, chunki bu avloddan avlodga o'tib kelayotgan pazandalik an'anasidir.

Somsani hamma joyda nayyorlashadi va yeyishadi. Ayniqsa bozorda, har xil shakl, ichiga har xil mahsulotlar solingan va har xil yo'l bilan pishirilgan somsani topish mumkin.



## 7. O'ZBEK SHIRINLIK LARI

Parvarda, pashmak, xolva, nisholda, va hashtak – an'anaviy o'zbek shirinliklaridir. Umumqabul qilingan fikrlarga qaramay, bunday shirinliklar organizmga faqat quvonch emas, balki foyda ham keltiradi, chunki ular faqat tabiiy va ekologik toza mahsulotlardan tayyorlanadi.



O'zbek oshxonasi – Markaziy Osiyoning eng rang-barang oshxonalardan biridir. Mintaqadagi o'troq va ko'chmanchi xalqlarning asrlar davomida yig'ilgan pazandachilik an'analari bugun yagona va hammaga tushunarli bo'lgan o'zbek oshxonasining eng mazali ovqatlaridan iborat tayyorlash usullari quramasida jamlandi.

**UZBEKISTAN.TRAVEL**  
**BILAN SAYOHAT QILING**



 UZBEKISTAN.TRAVEL  @UZB\_TRAVEL

 @UZBEKISTAN TRAVEL  UZBEKISTAN TRAVEL