DIRECTO · MEDIO

Plov uzbeko de ternera en dutch oven al kamado, arroz suelto y zirvak dorado

El plov (?????) es el arroz de fiesta de Asia Central. Aquí un dutch oven hace de kazán: zirvak de ternera a fuego vivo y, después, arroz al vapor con los tiros casi cerrados y sin remover ni una vez.



PREPARACIÓN	COCCIÓN	COMENSALES	TEMPERATURA
30 min	150 min	6	150 °C

Ingredientes

- **700 g** aguja de ternera (o morcillo), en dados de 3-4 cm
- **600 g** zanahoria, en bastones de 5 mm de grosor
- **150 ml** aceite de girasol
- **1 cda** comino en grano
- **15 g** sal fina, más una pizca para el remojo
- **1 cda** agracejo seco (zereshk), opcional
- **600 g** arroz devzira o, como sustituto, basmati
- **300 g** cebolla, en medias lunas
- **2 ud** cabezas de ajo enteras, sin la piel suelta de fuera
- **1 cdta** cilantro en grano
- **1 ud** guindilla seca entera
- **1.8 l** agua caliente, aproximadamente (unos 600 ml para el zirvak y el resto para el arroz)

Pasos

1 LAVAR Y REMOJAR EL ARROZ

Lava el arroz en un bol con agua fría, frotándolo entre las manos, y cambia el agua hasta que salga casi transparente, cinco o seis veces. Cúbrelo con agua tibia, añade una pizca de sal y déjalo en remojo una hora mientras preparas el resto. Pela la zanahoria y córtala en bastones de 5 mm: rallada se deshace en el guiso. Corta la carne en dados de 3-4 cm y sécala con papel.

2 ENCENDER SIN DEFLECTOR

Llena el hogar con Jealous Devil de quebracho, enciende y coloca la rejilla sin deflector. Mete el dutch oven vacío y destapado en el centro y lleva el kamado a 200-230 °C con los tiros a unos tres dedos abajo y la chimenea a tres cuartos. Cuenta 15-20 minutos con la cámara estable para que el hierro se caliente entero. Mientras, machaca el comino y el cilantro en el mortero H&H, solo lo justo para abrir el grano.

3 DORAR LA TERNERA

Con los guantes Grill Heat Aid puestos, abre con burping: sube la tapa unos 5 cm, espera unos 5 segundos y abre del todo con la cara apartada. Echa el aceite con la tapa abierta y espera 1-2 minutos, solo hasta que riele; si empieza a humear, la olla está demasiado caliente: añade la carne en ese momento. Reparte la carne en una sola capa y cierra. A los 5-6 minutos dale la vuelta; en total, 10-12 minutos hasta que esté bien dorada por varias caras.

4 CEBOLLA Y ZANAHORIA

Cada vez que abras, hazlo con burping y guantes. Añade la cebolla sobre la carne, remueve y cierra la tapa 6-8 minutos, hasta que esté dorada y blanda. Reparte encima la zanahoria en una capa, sin mezclar al principio, y cierra otros 5 minutos. Después remueve con cuidado y deja 5 minutos más: la zanahoria tiene que ablandarse y teñir el aceite de naranja, no tostarse. Si el fondo empieza a oscurecer demasiado, cierra un poco el tiro inferior.

5 GUISAR EL ZIRVAK

Agrega el comino y el cilantro machacados, la sal, la guindilla y el agracejo. Vierte agua caliente hasta cubrir la carne, unos 600 ml, y hunde las dos cabezas de ajo. Deja la olla destapada, cierra la tapa del kamado y baja los tiros casi del todo: la cámara irá cayendo hacia unos 150 °C mientras guisa. Cuece 45-60 minutos, hasta que la carne esté tierna al pincharla; a la media hora repón agua si asoma.

6 EXTENDER EL ARROZ

Abre con burping (5 cm, unos 5 segundos) y guantes. Saca las cabezas de ajo. Prueba el caldo: debe quedar algo salado, porque el arroz se llevará parte de la sal. Escurre el arroz y repártelo en una capa sobre el zirvak, sin mezclar. Vierte agua caliente con un cucharón sobre una espumadera, para no remover la capa, hasta 1,5 cm por encima del arroz. Cierra el kamado y deja la olla destapada 10-15 minutos, hasta que el agua desaparezca de la superficie.

7 VAPOR TAPADO

Con burping y guantes, junta el arroz en un montón suave con la espumadera, sin llegar al fondo, y hunde de nuevo las cabezas de ajo. Haz cinco o seis agujeros hasta el zirvak con el mango de una cuchara de madera para que salga el vapor. Tapa la olla, cierra el kamado con los tiros casi cerrados, hacia 150 °C, y deja 25-30 minutos sin abrir ni remover.

8 REPOSAR Y SERVIR

Abre con burping (5 cm, unos 5 segundos, cara apartada) y comprueba un grano de la superficie: tiene que estar tierno y suelto. Saca la olla con los guantes y las dos manos, porque las asas están a la temperatura de la cámara, y déjala tapada 10 minutos sobre una tabla. Cierra los dos tiros del todo para apagar la brasa. Mezcla suavemente el arroz con la zanahoria y sirve en una fuente grande con la carne y las cabezas de ajo encima.

Consejos del editor

- La zanahoria va en bastones, nunca rallada: en el plov es la mitad del sabor y tiene que llegar entera al plato, dulce y blanda pero con forma. En tiendas centroasiáticas se encuentra a veces zanahoria amarilla, que es la tradicional y da un fondo menos dulce.
- Cuenta las veces que abres: cada apertura en la fase fuerte mete aire y la brasa se aviva. Abre solo para echar ingredientes, siempre con burping y guantes, y si algo se desboca consulta la guía de problemas de temperatura.
- Si usas morcillo, alarga el guiso del zirvak hacia la hora completa o un poco más: tiene más colágeno que la aguja y necesita tiempo para ablandarse antes de que entre el arroz, porque después ya no se puede comprobar sin romper la capa.
- La capa ligeramente tostada que queda pegada al fondo, el kazmak, es parte del plato y se sirve aparte para quien la quiera. Si huele a quemado en vez de a tostado, la próxima vez cierra antes los tiros al echar el agua.

El equipo de esta receta

Overmont Dutch Oven-L: olla de hierro fundido de 6,3 L y 29,7 cm

El plov necesita una olla de hierro que haga de kazán: masa para dorar la ternera sin que el aceite se enfríe y fondo grueso para que el arroz se haga al vapor sin quemarse. La Overmont Dutch Oven-L es hierro fundido sin esmaltar, con tapa de hierro, 6,3 L y 29,7 cm de diámetro. La ficha la da hasta 250 °C; la cúpula se queda en 200-230 °C, pero el fondo recibe la brasa directa: el hierro desnudo lo soporta, y es motivo para no pasar de 230 °C ni alargar el precalentado en vacío. Según sus imágenes mide unos 36 cm de asa a asa, así que entra centrada en una rejilla de 44,5 cm. Pega real: es baja, unos 9 cm de fondo, y por eso la receta se queda en 600 g de arroz.

mikamado.es/accesorios/overmont-dutch-oven-hierro-fundido-6-3l

---

Kamado Bono Media 51 cm

Esta receta pide dos cosas al kamado: sitio para una olla de unos 36 cm de asa a asa y una cerámica que pase de 200-230 °C a un fuego suave hacia 150 °C sin apagarse. El Kamado Bono Media tiene una parrilla de unos 45 cm según las fichas de distribuidor (44,5 cm la de recambio), de modo que el dutch oven queda centrado con unos 4,5 cm por lado; en un kamado de 33-34 cm de rejilla no cabría. Sus deflectores de serie no se usan aquí: la olla trabaja sobre la brasa, el fondo grueso de hierro reparte el calor y el líquido del zirvak amortigua debajo del arroz. Y la masa de cerámica sostiene la segunda fase con los tiros casi cerrados, que es exactamente lo que pide el vapor.

mikamado.es/kamados/kamado-bono-media-51

Jealous Devil 100% Quebracho Blanco carbón lump 15.8 kg

Son cerca de dos horas y media de kamado encendido sin recargar: un arranque a 200-230 °C para dorar y una larga fase con poco aire para el guiso y el vapor. El Jealous Devil es carbón en trozo de quebracho blanco, una madera muy densa, y el fabricante lo describe con poca ceniza y combustión larga. Los trozos grandes dejan pasar el aire cuando los tiros están casi cerrados, que es cuando un carbón menudo se ahoga en su propia ceniza. Con el hogar lleno al principio sobra para toda la receta, y lo que no se quema se apaga al cerrar los tiros y sirve para la próxima vez.

mikamado.es/accesorios/jealous-devil-quebracho-lump-charcoal

H&H Mortaio: mortero de mármol blanco de 18 cm con su mano

El comino es la firma del plov, y en grano entero se queda a medias mientras que molido de bote se apaga en el guiso largo. Lo que pide el zirvak es comino y cilantro apenas abiertos, con el grano todavía reconocible, para que perfumen durante una hora sin volverse amargos. El mortero de mármol H&H de 18 cm tiene peso y cuenco suficientes para dos o tres golpes por cucharada sin que las semillas salten fuera, y la piedra no se queda con el olor del comino para la próxima especia. Es trabajo de un minuto mientras el hierro se calienta en el kamado.

mikamado.es/accesorios/hh-mortero-marmol-blanco-18cm

Grill Heat Aid – Guantes resistentes al calor de aramida/Kevlar

En esta receta la tapa del kamado se abre varias veces con el fuego vivo: para el aceite, la carne, la cebolla, la zanahoria, el agua y el arroz. Cada apertura es con burping, la mano cerca del aro y el hierro a la temperatura de la cámara, asas incluidas. Los guantes Grill Heat Aid de aramida cubren mano y muñeca para manejar la tapa del dutch oven, echar ingredientes junto al borde caliente y, al final, sacar una olla que lleva más de seis kilos de hierro más el plov. Un trapo doblado no aguanta ese tiempo de contacto con el asa.

mikamado.es/accesorios/grill-heat-aid-guantes-bbq-resistentes-calor

Receta completa en: mikamado.es/recetas/plov-uzbeko-ternera-dutch-oven-kamado

Como afiliado de Amazon, mikamado.es obtiene ingresos por compras que cumplen los requisitos. Sin coste adicional para ti.