# Пельмени и манты, чебуреки и беляши

Виктор Зайцев

# Пельмени и манты, чебуреки и беляши

«РИПОЛ Классик»

2008

**Зайцев В. Б.**

Пельмени и манты, чебуреки и беляши / В. Б. Зайцев — «РИПОЛ Классик», 2008

На страницах данной книги читатель найдет лучшие рецепты пельменей, мантов, чебуреков и беляшей, приготовленных из всевозможных видов теста с различными начинками.

© Зайцев В. Б., 2008
© РИПОЛ Классик, 2008

# Содержание

Введение 5
Пельмени 7
Китайские пельмени 9
Рецепты пельменей 12
Классическое тесто для пельменей 12
Тесто из рисовой муки для пельменей на пару 13
Тесто из пшеничной муки для пельменей на пару 14
Яичное тесто для пельменей 15
Сложное тесто для пельменей 16
Заварное тесто для пельменей 17
Дрожжевое тесто для пельменей 18
Китайские вонтоны 19
Китайские пельмени с мясом и китайской капустой 20
Гигантские китайские пельмени 21
Конец ознакомительного фрагмента. 22

# Виктор Борисович Зайцев Пельмени и манты, чебуреки и беляши. Лучшие рецепты

## Введение

Пельмени и манты, чебуреки и беляши – все эти изделия можно отнести к полуфабрикатам. В любой национальной кухне можно найти аналог каждого из этих изделий из теста и начинки, и не только мясной. У разных народов есть свой вариант пельменей, мантов, пирожков, беляшей и чебуреков, приготовленных по особым рецептам. Изначально эти изделия готовились из соображения предохранения готовых блюд от порчи, ведь и пельмени, и манты можно хранить долгое время в замороженном виде, а потом при необходимости быстро отварить, зажарить или запечь. Так же быстро можно поджарить или разогреть уже приготовленные беляши и чебуреки или употреблять их в холодном виде.

Пельмени, манты, чебуреки и беляши скорее характерны для восточной кухни. В Европе существовали несколько иные способы заготовки изделий из мяса. В Германии, например, с давних времен в качестве полуфабрикатов делались различные колбасные изделия: сосиски, сардельки, шпикачки, колбаса (свиная, ветчинная, кровяная, ливерная и пр.).

Изделия из теста также стали заготавливать впрок с давних времен. Известно, что первыми стали делать лапшу из рисовой муки китайцы, затем известный путешественник Марко Поло привез в Италию тонкие трубочки из теста, а в XIV веке в итальянских деревнях уже вовсю готовили и варили макароны. По мнению историков, пельмени также первыми приготовили китайцы, хотя некоторые исследователи считают, что русские пельмени были заимствованы и немного изменены у угро-финнов. Первыми на Руси стали делать пельмени уральские пермяки. Для этого народа мука была редким товаром, ее даже выменивали на ценные меха. А вот мясо можно было не экономить. Тогда и появились пельняни, или хлебные ушки, сделанные из тонкого теста с мясной начинкой. Позднее их переименовали в пельмени.

Знаменитые чебуреки являются национальным блюдом у народов Северного Кавказа, а беляши – у татар.

Отличительная черта каждой национальной кухни заключается в использовании специфических особых специй, сортов мяса, овощей, а по сути все перечисленные выше изделия состоят из теста и начинки. Тесто может быть пресным или дрожжевым, слоенымм и сложным, начинка же может быть самой разнообразной – из свинины, говядины, баранины, конины, мяса птицы, грибов, сыра, овощей, яиц и зелени и пр.

В кухне народов Ближнего Востока, Закавказья, Средиземноморья в качестве приправ используются соль, перец и другие специи, в Индии очень популярна приправа карри, известная более 4 тыс. лет и состоящая из смеси свежемолотых черного перца, кардамона, имбиря, куркумы и кокосового молока. В мексиканской кухне к блюдам, особенно в мясной фарш, добавляется стручковый перец чили.

По мнению диетологов, пельмени и манты, а тем более беляши и чебуреки – слишком жирная, насыщенная холестерином и прочими вредными для организма веществами пища, которую нежелательно употреблять. Кроме того, сегодня, пожалуй, всем известны анекдоты об этих продуктах питания, продаваемых в ларьках: «Купи 10 чебуреков или беляшей и собери кошку (собаку)». Большое сомнение вызывает не только используемое для изделий мясо, но и масло, в котором все это готовится во фритюрнице. В целях экономии масло используется для приготовления этих изделий по нескольку раз, хотя по требованиям специалистов, рас-

тительное масло можно использовать лишь раз, поскольку после кипячения и остывания в масле образуются вредные для организма вещества. Никто не спорит, что такие продукты будут крайне вредны для здоровья, но ведь необязательно покупать эти изделия в ларьках и магазинах. Можно приготовить их в домашних условиях из свежих и качественных продуктов.

Говоря о вредности и жирности этой пищи, следует отметить, что традиционные блюда национальной кухни более разнообразны и гораздо более полезны для здоровья, чем, например, те же чизбургеры или хот-доги. Пельмени, манты, чебуреки и беляши более всего соответствуют представлениям современных диетологов о здоровом питании, особенно если для начинки использовать не только мясо, но рис, овощи, морепродукты и качественное масло.

Мясо нужно использовать в меру, хотя, например, канадские эскимосы, сибирские ханты и африканские масаи питаются почти исключительно мясом: жиры в их диете составляют 90 %, но, несмотря на этот факт, уровень холестерина у них в крови примерно такой же, как у соблюдающих сбалансированную диету европейцев.

В каждой национальной кухне также существуют различные способы приготовления тех или иных блюд. Например, таджикские пельмени готовят исключительно на пару, а русские – варят в подсоленной воде. Кроме того, в каждой национальной кухне есть свой способ оформления и подачи блюд. Можно делать блюда национальной кухни, следуя традициям и используя специфические продукты и соответствующий кухонный инвентарь, а можно фантазировать и на основе имеющихся рецептов изобретать что-то свое собственное, что принесет удовольствие не только кулинару, но и его гостям.

# Пельмени

С давних времен русские считали пельмени исконно своим национальным блюдом. По мнению исследователей, пельмени появились на Руси во время татаро-монгольского нашествия. Похожие блюда есть и в других национальных кухнях: в Италии – равиоли, на Украине – вареники, в Узбекистане – манты, в Армении – бораки, в Грузии – хинкали, в Литве – колдуны.

Само слово «пельмень» происходит от сочетания двух слов финно-угорского происхождения: «пель» – «ухо», или «ушко», и «нянь» – «тесто», «хлеб». Слепленные в виде ушка лепешки из теста с мясной начинкой со временем стали называться пельменями. Их замораживали и в таком виде использовали в течение долгой зимы, при этом блюдо не утрачивало своих качеств. Кроме того, спрятанное в тесте мясо не так привлекало хищных животных, как обычное замороженное, что позволяло сохранить его в целости и сохранности долгое время. Это было очень удобно, особенно если приходилось отправляться в дальние зимние поездки. Можно было брать с собой замороженные пельмени, которые обеспечивали полноценное горячее питание во время путешествия. Русские землепроходцы, отправлялись в долгие экспедиции, запасались целыми мешками с замороженными пельменями.

В давние времена пельмени играли и ритуальную роль. Например, у жителей Урала их приготовление и употребление являлось символическим жертвоприношением скота. Именно поэтому классические уральские пельмени готовят с начинкой из трех видов мяса: говядины (45 %), баранины (35 %) и свинины (20 %). В фарш добавляют репчатый лук и перец. Татары для пельменей использовали только баранину, мясо гуся или конину, у русских для фарша брались говядина и свинина в равных пропорциях.

Сибирские пельмени готовились из теста с добавлением яиц куропаток, в степных районах Южного Урала – яиц стрепетов, дроф и перепелок. Сегодня в тесто добавляются обычно куриные яйца. Это делает тесто более крепким и позволяет его тонко раскатать. Кроме того, яйца придают изделию более своеобразный вкус.

Во время приготовления в фарш добавляли лед или ледяную воду. Когда готовые пельмени выносили на мороз, они моментально застывали, а после разморозки и варки мясо оставалось сочным и вкусным.

Варили пельмени в подсоленной воде со специями или зеленью. Когда они дважды всплывали, пельмени считались готовыми. Вареные пельмени немного сморщивались и становились действительно похожими на ухо.

Пельмени считались традиционным блюдом у многих народов, населяющих Россию. Их готовили впрок в большом количестве, используя самые разные начинки, соусы, рецепты теста и способы приготовления. Пельмени готовили с мясом, рыбой, субпродуктами, грибами, луком, репой, тыквой, картофелем, шкварками, ягодами, творогом и квашеной капустой. Уральцы готовили пельмени не только с мясом, второй вид распространенных уральских пельменей был с пареной редькой (репой) или с луком.

Богатые уральские и сибирские заводчики в XIX веке, приезжая в Москву или Петербург, по привычке требовали пельмени в ресторанах и трактирах, поэтому владельцы были вынуждены освоить приготовление этого блюда в совершенстве. Ведь пельмени делались с самой различной начинкой, в том числе и с семгой или осетриной. И сегодня в меню бистро, столовых или дорогих ресторанов обязательно можно найти пельмени, причем иногда даже нескольких видов, не говоря уже о том, что в холодильнике практически у каждого обязательно хранится пачка замороженных полуфабрикатов на крайний случай, когда нужно быстро перекусить.

Сегодня для приготовления пельменей обычно используют специальную доску – пельменницу. Иногда раскатанный пласт теста просто нарезают небольшими квадратиками, чтобы избежать обрезков и сэкономить время. Можно вырезать круглые заготовки с помощью рюмки

или стакана, затем лепить вытянутые пирожки и соединять их концы, образуя ушко. Настоящие умельцы разделывают тесто на небольшие шарики величиной с вишню, а потом раскатывают их в лепешки и готовят пельмени классической формы. Однако придется потратить немало времени и труда, чтобы раскатать каждый шарик в отдельности, начинить его фаршем и защипнуть. Для этого потребуется большой опыт и желание.

Отваривать пельмени можно в горячей подсоленной воде с добавлением лаврового листа, репчатого лука, можно вместе с сухой и чистой шелухой и с другими приправами и специями. Вкусными получаются пельмени, отваренные в мясном бульоне. Можно сначала отварить их в воде, а затем опустить в горячий бульон с маслом. Существует множество рецептов приготовления пельменей. Вообще, эта процедура достаточно простая, а само блюдо будет сытным, вкусным и вполне традиционным. Ведь пельмени остаются любимым блюдом на столе (и не только у русских) уже на протяжении сотен лет. Старинные рецепты приготовления пельменей сегодня широко используются в производстве замороженных полуфабрикатов, их также применяют многие домохозяйки и повара в ресторане.

Несколько слов можно отдельно сказать о китайских пельменях – «прародителях» всех современных блюд из теста с мясной (и не только) начинкой.

# Китайские пельмени

По мнению исследователей, именно Марко Поло, отправившись на восток, оказался в Китае, откуда и привез в Европу в XIV веке пельмени – круглые, овальные и приплюснутые комочки из теста с начинкой внутри. По-китайски различные пельмени назывались по-разному – «баоцзы», «цзяоцзы», «шомай», «хунь-тупь» и др. Были и пельмени с начинкой в виде обычного кусочка льда, который не таял в процессе варки. Такие пельмени готовились для избранных гостей и вельмож, особенно они были хороши в жаркую погоду. Марко Поло привез рецепты этих кушаний, их описание и способы приготовления. Итальянские повара моментально научились готовить по китайской технологии, но, безусловно, привнесли и нечто свое, так появились равиоли.

Возможно, что в Россию и соседние страны это кушанье попало через посредничество татаро-монгольского войска. В любом случае теперь это блюдо стало распространенным и настолько адаптировалось к каждой национальной кухне, что порой сложно бывает узнать китайские пельмени в тех блюдах, которые теперь готовят: у узбеков – манты или чебуреки, у грузин – хинкали, у азербайджанцев – дюитары и пр.

У китайцев же пельмени известны уже много тысячелетий. Это блюдо считается одновременно и праздничным, и традиционным в зависимости от способа приготовления, начинки, формы и прочих особенностей. Пельмени готовят часто, они обязательно должны быть на праздничном новогоднем столе. Это блюдо является излюбленным у жителей Китая, однако в южных краях это кушанье не имеет такой популярности. Примечательно, что именно китайцы приготовили пельмень весом в 2,5 т для Книги рекордов Гиннеса, его готовили 500 поваров.

Существует множество видов китайских пельменей. Они могут быть с начинкой из свинины, баранины или говядины, из мяса птицы, филе рыбы или морских продуктов, в них добавляют рис, сою, различные специи и приправы, растительные добавки, которые придают определенный вкус пельменям. Китайские пельмени варят, парят, жарят, готовят во фритюре, а в последнее время довольно популярно стало готовить их в хого – китайской разновидности самовара, в котором варят супы, а также пельмени. Это приспособление имеет вид кастрюли с двойным дном, где под вторым дном находится печь. Эта печь растапливается щепками, как и самовар, через короткую трубу, идущую через центр кастрюли. Сверху хого закрывается специальной крышкой с прорезью для трубы, через которую выходит дым. Сначала в хого разжигают огонь, затем заливают бульон, когда он закипит, засыпают пельмени и варят их до готовности. Для придания особого вкуса и аромата в бульон кладут различные добавки. Например, если начинка пельменей из морских продуктов, добавляют трепанги, креветки, если мясная – нарезанное тонкими ломтиками мясо, лапшу из крахмала (фынчезы) или грибы, зелень, шпинат, кинзу и др. Таким образом, из бульона, в котором варятся пельмени, делают суп. Сначала едят пельмени, а затем суп, потому что по китайской традиции суп всегда подают в конце трапезы. Хого обычно пользуются на открытом воздухе. Его ставят на стол, как и русский самовар. В ресторанах тоже используют хого для приготовления пельменей, его ставят в отдельной комнате, оснащенной вытяжкой.

Название и вид пельменей определяются начинкой. Ее главной составляющей является мясо. Когда готовят овощные пельмени, то в начинке обязательно должно быть 30–40 % мяса. Из овощей для начинки используют капусту, огурцы, помидоры, редьку и пр.

Мясо для начинки обязательно мелко рубя специальным кухонным топориком, затем в него добавляют воду или бульон, перемешивают, делая фарш однородным. После этого в фарш добавляют мелко нарубленный репчатый лук, различные специи (черный, душистый и красный перец, имбирь, корицу и другие специи по вкусу), обязательно в начинку вводят кунжутное масло. Затем готовят различные овощные добавки. Например, если в фарш нужно добавить

редьку, то ее надо очистить, вымыть, натереть на терке и отжать, чтобы совсем не осталось сока. В таком случае после добавления в фарш натертая редька впитает в себя сок из фарша. Таким же способом готовится капустная, морковная, баклажанная, томатная или огуречная добавка. Овощи плотной консистенции натирают на терке, а огурцы или помидоры мелко рубят специальным острым топориком или ножом. В фарш из куриного мяса китайцы обязательно добавляют немного говядины, чтобы придать ему необходимую вязкость. Мясную начинку можно делать за день до приготовления пельменей, заморозив ее, а овощную следует готовить непосредственно перед применением, иначе она потеряет свой вкус.

Из растительных начинок наиболее популярны у китайцев грибы, тюцхай (растение, напоминающее черемшу и имеющее привкус чеснока), зеленый горошек и др. Их добавляют в мясной фарш или готовят отдельно для вегетарианских пельменей. Например, тюцхай мелко рубят и смешивают с мелко нарезанной прямо в сковороде яичницей, из этой смеси и делается начинка для пельменей. Грибы измельчают и смешивают с обжаренным в масле мелко рубленным репчатым луком. У сельдерея для начинки используется только стебли, потому что в листьях много горечи. Стебли очищают от листьев, ошпаривают кипятком, промывают холодной водой и мелко нарезают.

Очень популярна у китайцев начинка из морепродуктов, например креветок, которые мелко рубят и смешивают с мясом опять же для придания фаршу вязкости. Иногда креветки смешивают с трепангами, сначала к небольшому количеству мясного фарша добавляют трепанги, а затем нарубленные креветки. Рыбную начинку с мясом не смешивают. Для пельменей годится филе почти любой рыбы, но лучше использовать рыбу, в которой мало костей: судака, крупного сазана, осетра и т. п. В рыбный фарш можно добавить репчатый лук и специи, но не овощи.

Тесто для китайских пельменей готовится из муки, яйца, соли и воды. Тесто должно быть не очень крутым, его используют для приготовления почти всех видов пельменей, за исключением тех, которые готовятся на пару. Такие паровые пельмени шо-май делают из рисовой муки. Иногда, когда рисовой муки нет, используется пшеничная, но предварительно часть ее заваривают кипятком, другую часть замешивают холодной водой. После замеса тесто должно постоять 10–15 мин, тогда оно получится прозрачным. Такие пельмени нельзя варить, их готовят только на пару в специальной кастрюле с решеткой на дне. Готовность пельменей будет зависеть от их размеров, но примерно через 10–15 мин их можно подавать к столу.

Китайские пельмени варятся, как и русские, в подсоленной кипящей воде. Жарить же пельмени нужно на сковороде в растительном масле. Сначала масло надо разогреть, положить на сковороду пельмени в один слой и обжарить с обеих сторон, затем залить небольшим количество воды, накрыть крышкой и довести до готовности. Пельмени будут готовы через 5 мин после закипания воды. Готовые пельмени выкладывают на тарелку с помощью деревянной лопатки наподобие шумовки. Иногда пельмени жарят по особому рецепту: их выкладывают на сковороду узором, а когда они поджарятся, поливают разведенным крахмалом (до консистенции густого киселя). Эта смесь прочно скрепляет пельмени, в результате получается что-то наподобие блина, пирога или лепешки с начинкой. Очень важно при этом, чтобы блин был поджарен снизу до нежно-золотистого цвета, сверху же он должен оставаться белоснежным.

Очень редко пельмени готовят во фритюрнице, потому что они получаются слишком сухими, но кому-то нравится именно такой способ приготовления. Пельмени в этом случае высыпают ненадолго в кипящее масло, затем их нужно вынуть с помощью специальной лопатки и переложить на тарелку, дать немного остыть и повторить процедуру еще 3–4 раза, стараясь не пересушить оболочку, но добиваясь того, чтобы начинка хорошо прожарилась.

Форма китайских пельменей бывает самой разнообразной, поскольку повара придумали массу хитроумных способов их лепки, чтобы они могли достойно украсить любой празднич-

ный стол. Обычно пельмени лепят простым способом: на середину кружка из теста кладут начинку, тесто складывают пополам и края плотно слепляют.

Выделяются две основные формы китайских пельменей: цзяо-цзы и вонтоны. Цзяо-цзы готовят из плотного теста, они имеют плоскую форму. В Японии эти пельмени известны под названием «гедза», а в Корее – «манду». Японские пельмени отличаются от китайских более сильным чесночным вкусом, но в них добавляют меньше соли и сои. Однако соево-уксусный соус обязательно подается к готовым пельменям. Традиционно – японские пельмени наполняют фаршем из рубленой свинины, чеснока, капусты и кунжутного масла. И тесто для них очень тонкое, поэтому гедзы в основном жарят в масле, а не варят. Корейские манду очень похожи на классические цзяо-цзы, но кроме традиционной начинки из говядины, свинины и капусты, в них добавляют и другие начинки: «стеклянную» лапшу и специфические остро-пряные овощи.

Другие китайские пельмени – вонтоны – готовят из более тонкого теста, и по форме они напоминают узелок. Их обычно начиняют рубленой свининой, креветками, другими морепродуктами, добавляют в начинку имбирь, лук, кунжутное масло и соевый соус. Вонтоны обычно делают очень маленькими. Их варят в бульоне и подают вместе с этим бульоном.

Обязательным дополнением к китайским пельменям являются соусы. Традиционный китайский соус для пельменей должен быть очень острым – это соево-уксусный соус, в состав которого входят, помимо соевого соуса и уксуса, чеснок, имбирь, кунжутное масло и рисовая водка саке. Иногда китайские пельмени подают с острым соусом чили.

# Рецепты пельменей

## Классическое тесто для пельменей

*Ингредиенты*

700 г пшеничной муки, 1 яйцо, 200 мл холодной воды, соль по вкусу.

*Способ приготовления*

Пшеничную муку просеять через сито, насыпать в большую миску горкой, сделать в середине горки небольшое углубление. Яйцо взбить с водой и солью, влить эту смесь в углубление. Замесить тесто, сформовать из него шар и оставить в миске под крышкой на 30–40 мин.

Затем тесто разделить на 2 части, раскатать каждую на столе, присыпанном мукой, сделать тонкий пласт. Вырезать из этого пласта с помощью стакана или рюмки кружки.

Из оставшихся обрезок раскатать новый пласт. Заготовки из теста для пельменей готовы, их уже можно использовать по назначению.

Можно сделать заготовки по-другому: замешенное тесто раскатать в жгутики, затем разрезать их на небольшие кусочки размером с грецкий орех. Каждый кусочек теста раскатать отдельно скалкой для пельменей.

Еще проще делать заготовки из теста, просто раскатав один тонкий пласт и нарезав из него квадратики с помощью ножа, тогда не будет обрезков и удастся сэкономить время.

# Тесто из рисовой муки для пельменей на пару

*Ингредиенты*

800 г рисовой муки, 250 мл холодной воды, 1 яйцо, 10 г соли.

*Способ приготовления*

Воду взбить с яйцом и солью, вылить в углубление в муке и замесить тесто. Оставить тесто на 10–15 мин для расстойки, затем раскатать заготовки для пельменей.

# Тесто из пшеничной муки для пельменей на пару

*Ингредиенты*

800 г пшеничной муки, 150 мл холодной воды, 100 мл кипятка, 1 яичный белок, 10 г соли.

*Способ приготовления*

Холодную воду взбить с яичным белком и солью, замесить с 600 г муки.

Оставшуюся муку заварить кипятком, быстро размешивая.

После этого соединить тесто и вымесить все вместе. Раскатать в пласт и сразу же сделать пельмени.

# Яичное тесто для пельменей

*Ингредиенты*

800 г пшеничной муки, 4 яйца, 200 мл холодной воды, 5 г сахара, 10 г соли,

*Способ приготовления*

Воду смешать с 2 яйцами и 2 желтками, добавив соль и сахар. Муку просеять, насыпать в миску горкой, после чего сделать посередине углубление, влить в него подготовленную смесь, затем добавить взбитые отдельно оставшиеся яичные белки.

Аккуратно замесить тесто, присыпать его мукой, накрыть полотенцем и оставить на 15 мин для расстойки, после чего тесто необходимо разделать на заготовки для пельменей.

# Сложное тесто для пельменей

*Ингредиенты*

500 г пшеничной муки, 500 г гречневой муки, 3 яйца, 200 мл холодной воды, 10 г соли.

*Способ приготовления*

Пшеничную и гречневую муку смешать вместе, просеять через сито в миску горкой, сделать углубление. Воду взбить с яйцами и солью, влить в муку и замесить тесто. Его можно разделывать сразу на заготовки для пельменей.

# Заварное тесто для пельменей

*Ингредиенты*

1 кг муки, 400 мл кипятка, 70 мл растительного масла, 10 г соли.

*Способ приготовления*

Кипяток смешать с растительным маслом и солью, всыпать в эту смесь муку и быстро замесить тесто. После этого нужно сразу разделывать тесто на заготовки для пельменей. В это тесто не обязательно добавлять муку при разделывании.

# Дрожжевое тесто для пельменей

*Ингредиенты*

700 г пшеничной муки, 25 г сухих дрожжей, 3 г сахара, 2 яйца, 25 г сливочного масла или столового маргарина, 250 мл теплой воды, 5 г соли.

*Способ приготовления*

Сухие дрожжи развести в небольшом количестве теплой воды, добавив сахар. Через 10 мин дрожжи можно вылить в углубление, сделанное в муке. Влить оставшуюся теплую воду, вбить яйца, добавить размягченное сливочное масло или маргарин, соль. Все тщательно перемешать, вымешивать тесто, пока оно не получится мягким и вязким. Накрыть тесто сверху чистым полотенцем и оставить при комнатной температуре на 40–50 мин. Когда тесто поднимется в 2 раза, разделить его на небольшие кусочки величиной с кулак. Раскатать их в виде пластов. Разрезать пласты на полосы шириной 3 см, затем из полосок нарезать меленькие треугольники или квадраты. Можно вырезать кружочки рюмкой или формочкой из целого раскатанного пласта теста. Из этих заготовок затем сделать пельмени с мясной или другой начинкой и отваривать их в кипящей, слегка подсоленной воде.

# Китайские вонтоны

*Ингредиенты*

300 г мелко рубленной свинины, 100 г нарубленного зеленого лука, 40 г мелко нарезанного консервированного бамбука, 20 мл светлого соевого соуса, 20 мл сухого хереса, 40 мл кунжутного масла, 40 г сахара, 1 яичный белок, 10 г крахмала, 600–700 г теста из пшеничной муки для пельменей на пару.

*Способ приготовления*

Тесто для пельменей, замешанное на кипятке, оставить на 1 ч доходить при комнатной температуре, накрыв полотенцем. Затем раскатать его в тонкий пласт, разделать на заготовки для пельменей.

Приготовить начинку. Для этого свинину смешать с зеленым луком, добавить консервированный бамбук и соевый соус. Затем влить кунжутное масло, положить сахар, ввести взбитый яичный белок и добавить херес. Все тщательно перемешать, всыпать крахмал и снова хорошо перемешать.

Приготовить пельмени. В центр аккуратно разложенных заготовок из теста положить по 1 чайной ложке начинки, края слегка смочить водой и собрать в узелок, крепко скрепляя.

Использовать для приготовления вонтонов пароварку. Положить на решетку чистое чуть влажное полотенце, разложить вонтоны одним слоем и готовить их в течение 7 мин.

# Китайские пельмени с мясом и китайской капустой

*Ингредиенты*

*Для пельменей:* 200 г китайской капусты, 200 мл кипятка (для капусты), 250 г мелко рубленой свинины, 50 мл соевого соуса (для фарша), 30 мл сухого шерри, 12 г кукурузной муки, 10 г мелко нарубленного свежего имбиря, 30 г мелко нарубленного зеленого лука, 1 яичный белок, 40 замороженных кусочков теста для вонтонов размером 9 **x** 9 см (их можно купить в отделе китайских продуктов в супермаркете).

*Для оформления блюда:* 200 г тушеной спаржи, 15 г семян кунжута, 50 г крупно нарезанного зеленого лука.

*Для острого соевого соуса:* 70 мл соевого соуса, 70 мл рисового уксуса (можно белого винного уксуса), 60 г тонко нарезанного свежего имбиря, 2 г черного молотого перца.

*Способ приготовления*

Приготовить начинку. В эмалированную кастрюлю влить кипяток, поставить на сильный огонь. Положить в кастрюлю китайскую капусту, довести до кипения и варить 1 мин, затем отбросить на дуршлаг, сразу промыть холодной водой. Когда капуста остынет, сильно ее отжать, затем мелко нарубить, снова отжать и положить в миску. Смешать капусту со свининой, соевым соусом, сухим шерри, кукурузной мукой, имбирем и зеленым луком.

Замороженные кусочки теста разморозить, положить на лист пергаментной бумаги. Смазать каждый кусочек теста яичным белком с помощью кисточки. В центр каждого кусочка теста положить по 1 чайной ложке начинки. Затем защипнуть края теста, подняв их к середине и собрав в узел, прочно скрепить.

Для приготовления пельменей использовать сотейник. Поставить его на сильный огонь, налить немного воды (на 1–1,5 см от дна), довести до кипения. Положить в сотейник пельмени в один слой узелком вверх, аккуратно помешать, чтобы они не пристали ко дну. Довести до кипения на сильном огне, затем убавить огонь, закрыть сотейник крышкой и варить 5–7 мин.

Приготовить соевый соус. Для этого нужно смешать соевый соус и рисовый уксус (или белый винный уксус), добавить тонко нарезанный имбирь и перец, тщательно перемешать и слегка взбить.

Готовые пельмени достать шумовкой из сотейника и разложить по тарелкам, вокруг уложить тушеную спаржу, посыпать блюдо семенами кунжута и украсить крупно нарезанным зеленым луком. Приготовленный соус подать отдельно.

# Гигантские китайские пельмени

*Ингредиенты*

*Для теста:* 600 г пшеничной муки, 4 яйца, 100 мл оливкового масла, 8 г измельченного чеснока, 4 г измельченной веточки розмарина, 4 г измельченной веточки тимьяна, 3 г черного молотого перца, 10 г соли.

*Для начинки:* 400 г мелко рубленой свинины, 150 г редьки, 40 мл кунжутного масла, 5 г измельченного имбиря, 2 г молотой корицы, 5 г соли.

*Способ приготовления*

Приготовить тесто. Оливковое масло сильно нагреть, положить в него чеснок, розмарин, тимьян, перец и соль, потомить все вместе 1–2 мин. Дать маслу со специями остыть, смешать с взбитыми яйцами, полученную смесь ввести в муку и замесить тесто. Раскатать его в тонкий пласт, вырезать из него большие треугольники.

Приготовить начинку. Редьку очистить, вымыть, натереть на терке и сильно отжать, затем соединить со свининой. Добавить в фарш кунжутное масло, соль, имбирь и корицу, тщательно перемешать.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.