

Оксана Рябинина

Пельмени, вареники, манты, зразы с мясными, рыбными, овощными начинками



Пельмени, вареники, манты, зразы, хинкали, равиоли... С мясом и рыбой, куриным фаршем и грибами, творогом и овощными начинками, ягодами и фруктами, приготовленные на пару и в горшочках... Благодаря огромному количеству рецептов сытных и вкусных блюд вы сможете разнообразить ежедневное меню и выбрать угощение к праздничному столу. Пошаговое описание процесса, указание необходимого времени, полезные советы, интересные факты и фотографии помогут приготовить блюда на «отлично» и вдохновят на новые кулинарные эксперименты!



www.ksdbook.ru
ISBN 978-5-9910-3203-2

www.bookclub.ua
ISBN 978-966-14-8751-1

Оксана Рябинина
Пельмени, вареники, манты, зразы с мясными, рыбными, овощными начинками

Оксана Рябинина

Пельмени, вареники, манты, зразы с мясными, рыбными, овощными начинками



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

Оксана Рябинина

ПЕЛЬМЕНИ, ВАРЕНИКИ, МАНТЫ, ЗРАЗЫ С МЯСНЫМИ, РЫБНЫМИ, ОВОЩНЫМИ НАЧИНКАМИ



ХАРЬКОВ БЕЛГОРОД 2015  КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5	Суп с пельменями	37
Пельменное тесто	12	Суп с ленивыми пельменями	38
Лепка пельменей	13	Пельмени, запеченные в омлете	39
Варка пельменей	14	Пельмени, запеченные со сметаной	40
Пельмени классические	16	Суп пельменный в горшочке «Фантазия»	42
Пельмени сибирские	18	Пельмени с рыбой	44
Пельмени по-деревенски	19	Пельмени с кальмарами	45
Пельмени по-уральски	20	Пельмени с мидиями	46
Пельмени с капустой	22	Пельмени с креветками и свиной	47
Пельмени с грибами	23	Бульон рыбный с пельменями	48
Пельмени с мясом и капустой	24	Уха с пельменями из рыбы	49
Пельмени с куриным фаршем	26	Классические китайские пельмени	50
Пельмени с гусем и груздями	27	Пельмени по-индийски	51
Пельмени старокурганские	28	Пельмени, томленные в горшочках	52
Пельмени с печенкой и грибами	29	Пельмени с грибами в горшочках	53
Пельмени с поджаркой	31	Вареники с творогом	54
Паровые пельмени с томатным соусом	32	Вареники с творогом и тмином	55
Пельмени «Московские»	34	Вареники с творогом на пару	56
Пельмени по-литовски с грибной начинкой	35	Вареники с сыром	57
Пельмени с сыром и зеленью	36	Сырно-овощные вареники	58



Вареники с фасолью и грибами	59	Манты с тыквой	101
Вареники с квашеной капустой	60	Манты с кабачками	102
Вареники с печенью	62	Манты с творогом	103
Вареники с форелью и соусом из паприки	63	Манты по-вегетариански	104
Вареники ленивые	64	Манты с бараниной и йогуртовым соусом	105
Вареники ленивые картофельные	66	Манты по-киргизски	106
Вареники «Цветущий апельсин»	67	Зразы отбивные по-литовски	108
Вареники ленивые с соусом крем-брюле	68	Зразы картофельные	109
Вареники с вишней	70	Зразы «Курочка Ряба»	110
Суп из вишен с варениками	72	Зразы по-архангельски	111
Вареники с клубникой	73	Зразы рыбные рубленые	112
Вареники с черносливом	74	Зразы мясные рубленые	113
Миланские равиоли	76	Зразы любительские	114
Равиоли вегетарианские	77	Зразы манные с омлетом и морковью	115
Фруктовые равиоли	78	Зразы с овощной начинкой	116
Равиоли с яблочной начинкой	80	Зразы рисовые	118
Равиоли с грибным соусом	81	Зразы мясные паровые	119
Большие равиоли с овощами	82	Зразы куриные паровые	120
Равиоли со шпинатом	83	Зразы с грибами	121
Равиоли во фритюре	84	Зразы куриные с орехами	122
Равиоли с мясной начинкой	85	Зразы из индейки с овощами	123
Равиоли с сыром	86	Зразы из курицы с омлетом и овощами	124
Равиоли с грибами	88	Зразы из курицы с овощной начинкой	125
Запеканка из равиоли с сыром	90	Зразы из баранины с курагой	126
Запеканка из равиоли с овощами	91	Зразы из утки	128
Хинкали	92	Зразы с грибами по-охотничьи	131
Хинкали с мясом или сыром	94	Зразы с печеным картофелем	132
Бораки	95	Зразы рыбные с луком и яйцом	133
Дюшбара	96	Кепила (зразы по-грузински)	134
Буузы (позы)	97	Зразы из говядины с курагой	136
Манты	98	Зразы по-русски	137
Жареные манты	100	Гороховые зразы	138


Введение

В 1879 году в Нижнем Новгороде была издана брошюра «Песни про пельмени», где эпиграфом стояли строки: «Готов упасть я на колени пред тем, кто выдумал пельмени».

Вряд ли можно говорить об уникальности пельменей как блюда, — это блюдо есть практически в каждой национальной кухне: китайские цзяо-цзы и вонтоны, итальянские равиоли и тортеллини, немецкие маульташен, еврейские креплах, среднеазиатские манты, грузинские хинкали, узбекские чучвара...

Сама идея завернуть фарш в тесто настолько очевидна, что нет ничего необычного в предположении о возникновении пельменей в различных регионах естественным путем, исходя из кулинарных исканий и пищевых потребностей той или иной народности.

Однако большая часть исследователей склонна считать, что родиной пельменей является Китай. Оттуда пельмени якобы вместе с татаро-монгольскими завоевателями распространились по миру. Это мало вероятно уже хотя бы потому, что ряд современных историков вообще ставят под сомнение историческую достоверность татаро-монгольского нашествия.



Считается, что китайские пельмени по виду похожи на медную монету «юаньбао», символизирующую достаток. Пельмени в Китае — традиционное блюдо праздничного новогоднего стола. Для исполнения желаний нужно съесть определенное количество пельменей. Захотел двойной радости — надо съесть две штучки, счастье приносят 3, 6 и 9 пельменей, богатый и урожайный год — 4 или 5. Тому, кто хотел, чтобы весь год был удачным, чтобы здоровье не подвело и счастье не изменяло, приходилось есть десять пельменей.



Пельмени

Одной из стран, которая претендует на почетное звание родины пельменей, считается Россия. Историки предполагают, что пельмени были заимствованы севернорусским населением в середине II тысячелетия нашей эры у предков коми-пермяков и зырян. Русское слово «пельмень» заимствовано из языка коми и означает «хлебное ухо»: «пель» — ухо и «нянь» — хлеб. В древний рецепт пельменей входило мясо лося, медведя, гуся или лесной птицы. Кроме мяса, начинкой сибирских пельменей могли стать и ягоды — голубика, брусника, клюква, морошка. Делали также рыбные пельмени, пельмени с грибами, луком, репой и квашеной капустой. Варили в подсоленном говяжьем или курином бульоне и подавали на стол без жидкости, со сметаной.

В Сибири, пожалуй, сложились самые прочные традиции приготовления и употребления пельменей. Это в первую очередь связано с тем, что для жителей сурового холодного края пельмени оказались фактически идеальным блюдом. Их легко приготовить даже в походных условиях, а замораживать и хранить еще проще, достаточно вынести готовые пельмени на улицу, а потом мороз сделает свое дело. Пельмени хранились всю зиму, не теряя при этом своих вкусовых и питательных свойств. А слой теста позволял минимизировать запах мяса, а значит, делал запах пельменей не столь заметным для хищников. Также стоит упомянуть, что для сохранения свежести фарша сибиряки добавляли в него перетертый лед.

От уральцев-пермяков лепить пельмени позднее научились татары, марийцы и население южной части России. Однако состав их менялся, в соответствии с местными вкусовыми предпочтениями и условиями. Так, когда пельмени попали к татарам, те заменили начинку на баранью, а когда пельмени стали делать на юге России, то начинка превратилась сначала в говяжью, а затем постепенно



в говяжье-свиную и свиную. Жирная свинина и пресная говядина требовали больше перца и чеснока, а также уксусной подливки, а баранина — лука. В результате

И вот как-то в восьмидесятых годах съехались из Сибири золотопромышленники самые крупные и обедали по-сибирски у Лопашова в этой самой «избе», а на меню стояло: «Обед в стане Ермака Тимофеевича», и в нем значилось только две перемены: первое — закуска и второе — «сибирские пельмени». Никаких больше блюд не было, а пельменей на двенадцать обедавших было приготовлено 2500 штук: и [327] мясные, и рыбные, и фруктовые в розовом шампанском... И хлебали их сибиряки деревянными ложками...

*В. Гиляровский.
Москва и москвичи*



возникли «пельмени» с вкусом, весьма далеким от исходного.

Также пельмени можно готовить и с вегетарианской начинкой. Тесто для таких пельменей, как правило, готовится без яиц, соль добавляется в крайне незначительном количестве либо не используется вовсе.

К вегетарианским начинкам для пельменей относятся, например, грибы, сыр, яйца, капуста, картофель, шпинат и даже фрукты.

Вареники

Вареники — одно из самых известных украинских блюд.

Основное отличие от пельменей — в начинке и внешней форме.

Если пельмени имеют круглую форму, то вареники обычно больше размером и изготавливаются в форме полумесяца. Начинка для вареников бывает самой разной, используют вареное мясо, тушеную капусту, вареный картофель, творог или свежие ягоды: вишню, чернику, клубнику. Можно наполнить их даже гречневой кашей.



Цзяо-цзы

В Китае, где пельмени известны уже более 2000 лет, это блюдо считается праздничным и его готовят лишь в преддверии важных и радостных событий. На Новый год в один из пельменей цзяо-цзы прячут монетку; считается, что тот, кому она достанется, будет преуспевать весь год. Кроме традиционных мясных начинок, китайские пельмени начиняются рыбой, креветками, овощами и грибами. Есть их принято с соусом из соевого соуса, уксуса и молотого чеснока или с имбирно-соевым соусом. Цзяо-цзы имеют плоскую форму и по плотности теста наиболее близки к русским пельменям.

Вонтоны

Вонтоны — другой известный вид китайских пельменей, отличающийся от цзяо-цзы более тонкой оболочкой теста и формой, напоминающей узелок. Начиняют их рубленой свиной,





АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Б		Вареники с сыром	57
Большие равиоли с овощами	82	Вареники с творогом	54
Бораки	95	Вареники с творогом и тмином	55
Бульон рыбный с пельменями	48	Вареники с творогом на пару	56
Буузы (позы)	97	Вареники с фасолью и грибами	59
В		Вареники с форелью и соусом	
Вареники ленивые	64	из паприки	63
Вареники ленивые картофельные	66	Вареники с черносливом	74
Вареники ленивые с соусом крем-брюле	68	Вареники «Цветущий апельсин»	67
Вареники с вишней	70	Г	
Вареники с квашеной капустой	60	Гороховые зразы	138
Вареники с клубникой	73	Д	
Вареники с печенью	62	Дюшбара	96

**Ж**

Жареные манты 100

З

Запеканка из ravioli с овощами 91

Запеканка из ravioli с сыром 90

Зразы из баранины с курагой 126

Зразы из говядины с курагой 136

Зразы из индейки с овощами 123

Зразы из курицы с овощной начинкой 125

Зразы из курицы с омлетом и овощами 124

Зразы из утки 128

Зразы картофельные 109

Зразы куриные паровые 120

Зразы куриные с орехами 122

Зразы «Курочка Ряба» 110

Зразы любительские 114

Зразы манные с омлетом и морковью 115

Зразы мясные паровые 119

Зразы мясные рубленые 113

Зразы отбивные по-литовски 108

Зразы по-архангельски 111

Зразы по-русски 137

Зразы рисовые 118

Зразы рыбные рубленые 112

Зразы рыбные с луком и яйцом 133

Зразы с грибами 121

Зразы с грибами по-охотничьи 131

Зразы с овощной начинкой 116

Зразы с печеным картофелем 132

К

Кепила (зразы по-грузински) 134

Классические китайские пельмени 50

М

Манты 98

Манты по-вегетариански 104

Манты по-киргизски 106

Манты с бараниной
и йогуртовым соусом 105

Манты с кабачками 102

Манты с творогом 103

Манты с тыквой 101

Миланские ravioli 76

ППаровые пельмени
с томатным соусом 32

Пельмени, запеченные в омлете 39

Пельмени, запеченные со сметаной 40

Пельмени классические 16

Пельмени «Московские» 34

Пельмени по-деревенски 19

Пельмени по-индийски 51



Пельмени по-литовски		Равиоли с грибами	88
с грибной начинкой	35	Равиоли с грибным соусом	81
Пельмени по-уральски	20	Равиоли с мясной начинкой	85
Пельмени с грибами	23	Равиоли с сыром	86
Пельмени с грибами в горшочках	53	Равиоли с яблочной начинкой	80
Пельмени с гусем и груздями	27	Равиоли со шпинатом	83
Пельмени с кальмарами	45	С	
Пельмени с капустой	22	Суп из вишен с варениками	72
Пельмени с креветками и свиной	47	Суп пельменный в горшочке	
Пельмени с куриным фаршем	26	«Фантазия»	42
Пельмени с мидиями	46	Суп с ленивыми пельменями	38
Пельмени с мясом и капустой	24	Суп с пельменями	37
Пельмени с печенкой и грибами	29	Сырно-овощные вареники	58
Пельмени с поджаркой	31	У	
Пельмени с рыбой	44	Уха с пельменями из рыбы	49
Пельмени с сыром и зеленью	36	Ф	
Пельмени сибирские	18	Фруктовые равиоли	78
Пельмени старокурганские	28	Х	
Пельмени, томленные в горшочках	52	Хинкали	92
Р		Хинкали с мясом	
Равиоли вегетарианские	77	или сыром	94
Равиоли во фритюре	84		

УДК 641/642
ББК 36.991
P98



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Ответственный редактор *Т. А. Куличихина*

Научный редактор *И. Г. Ройтенберг*

Дизайн *В. А. Кугаевский*

Фотографы: *К. А. Шевчик, А. А. Болтов*

Стилисты: *М. Р. Журавлева, Е. Б. Брюхина, Ю. Г. Барينو*

Информация предоставлена сайтом www.mmenu.com

Фотографии предоставлены сайтом www.foto.millionmenu.ru

Дизайнер обложки *Юлия Демидова*

Видання для організації дозволяє

Издание для досуга

РЯБІНІНА ОКСАНА

**Пельмені, вареники, манти,
зрази з м'ясними, рибними,
овочевими начинками**

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 06.02.2015.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosLight». Ум. друк. арк. 11,61
Наклад 10000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ВАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідцтво ДК № 2891 від 04.07.2007 р.
www.globus-book.com

РЯБИНИНА Оксана

**Пельмени, вареники, манти,
зрази с мясными, рыбными,
овощными начинками**

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Подписано в печать 06.02.2015.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosLight». Усл. печ. л. 11,61
Тираж 10000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»:
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Отпечатано в ОАО «Харьковская книжная фабрика "Глобус"»
61012, г. Харьков, ул. Энгельса, 11
Свидетельство ДК № 2891 от 04.07.2007 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-966-14-8751-1 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3203-2 (Россия)

© ООО «Издательство "Миллион меню"», 2015
© Hemiroltd., издание на русском языке, 2015
© DepositPhotos.com / ultima, seqoya, timolina, sriba3, dar19.30, zmaris, обложка, 2015
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2015