Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение “Центр развития ребенка – детский сад №91”

**Татарская кухня**

Подготовила:

воспитатель по обучению

татарскому и русскому языкам

МБДОУ “Центр развития ребенка-

детский сад №91”

Зарипова Резида Ильясовна

г. Нижнекамск, 2014 г.****

**Татарская кухня**

Кулинарное искусство татарского народа богато своими национальными традициями, уходящими в глубь веков. Изделия славятся оригинальностью приготовления, вкусовыми качествами и оформлением. В питании татар по традиции преобладают зерновые продукты в виде различных видов муки (ржаной, пшеничной, гречневой, гороховой, ячменной, овсяной) и круп (пшена, гречки, полбы, риса). Часто готовили здесь блюда из неразмолотого гороха и чечевицы.

В больших количествах татарская кухня использует мясо, главным образом баранину, говядину и конину. Оно служит основой супов и бульонов, а в отварном виде – самостоятельным вторым блюдом. Татарской кухне известно немало рецептов приготовления блюд из домашней птицы (кур, гусей, уток, индеек). Птицу используют для приготовления бульонов, вторых блюд, ее варят, жарят, тушат. Особой популярностью пользуются куры, фаршированные яйцами с молоком (тутырган тавык). Подают его обычно на торжествах.

Фирменное блюдо татар – шулпа (суп). Его подают на завтрак, обед и ужин. Особенно популярна шулпа с токмачом (тонко нарезанной лапшой из пшеничной муки и яиц). К праздничному столу часто готовят пельмени и подают их с шулпой. Также распространены вегетарианские и молочные супы.

Находят свое место различные специи, приправы, соусы. К мясным и рыбным блюдам обычно идет уксус, хрен, горчица, мята, перец (молотый и горошком, черный и красный).

Широко распространены блюда из яиц. Их варят, используют для запеканок, теста, начинок, делают из них омлеты (тэбе), заправляют супы.

Что касается молочных продуктов, то свежее молоко пьют только с чаем или используют как приправу к жидким блюдам. Делают из молока масло, сузьму, эремчек (творог), корт (сухой творог), катык, каймак.

Овощи служат для начинок и приправ. Чаще используют картофель, тыкву, свеклу, лук, репу, морковь, редьку, огурцы, капусту. А вот из дикорастущих (борщевика и щавеля, крапивы и пастушьей сумки, душицы и лука) готовили не только начинки для пирогов, но и первые и вторые блюда. В Татарии много дикорастущих ягод – клюквы и брусники, калины и ежевики, черемухи и рябины и др. Из них делают напитки и начинки.

Любят татары изделия из дрожжевого теста – прежде всего хлеб – (икмэк). Большое распространение получили изделия из крутого дрожжевого теста, а из жидкого пекут оладьи (каймак), блины, используя разную-муку – овсяную, гороховую, пшеничную и смесь. Оладьи делают толстыми и подают обычно на завтрак с растопленным маслом.

Разнообразен ассортимент печеных изделий с несладкой начинкой. Наиболее древнее и простое – кыстыбый: пресное тесто (в виде сочня) с пшенной кашей или картофельным пюре. Столь же любят и не менее древние бэлиши (из пресного или дрожжевого теста) с кусочками жирного мяса (баранины, говядины, гусятины, утки и др.) с крупой или картофелем. В особо торжественных случаях бэлиш делают в форме усеченного конуса с отверстием вверху. Традиционное кушанье – эчпочмак (треугольной формы) с начинкой из жирного мяса, лука и кусочков картофеля. Своеобразную группу печеных изделий составляют перемячи. В сельской кухне распространены бэккэны – крупные пирожки обычно с овощными начинками (из тыквы, моркови, капусты). Особенно популярны бэккэны с тыквой. Для кухни горожан характерен губадий – круглый высокий пирог с многослойной начинкой – непременное угощение на праздниках, связанных с народными обрядами.

Велик в татарской кухне перечень изделий из сдобного и сладкого теста: чельпек, катлама, кош теле, паштет и т. д. Их подают к чаю. Одно из оригинальных изделий – чэк-чэк – обязательное свадебное угощение.

Из напитков наиболее популярны айран, квас (его готовят из ржаной муки и солода).

**Рецепты блюд татарской кухни**

**Суп-лапша домашняя с мясом**

В процеженный кипящий бульон кладут нарезанный кольцами сырой лук и морковь, через 15–20 минут, предварительно подсушенную домашнюю лапшу. Когда лапша всплывет наверх, снимают кастрюлю с огня. Отварное мясо, нарезанное поперек волокон, кладут в тарелку и заливают горячим супом.

*Кости 150, мясо с костью 100, лук репчатый 20, морковь 20, масло топленое 10, лапша готовая 50, картофель 100, перец, соль.*

**Салма**

Из пшеничной, гречневой, чечевичной и гороховой муки, яиц, остуженного бульона и соли замешивают тесто, разрезают его на куски *я* раскатывают жгутики толщиной 1–1,5 см. Жгутики разрезают на кусочки величиной с кедровый орешек. Затем в каждом кусочке вминают ямку, придавая ему коническую форму.

*Мука 700, бульон 250, яйца 4 шт., соль.*

**Салма в бульоне**

В процеженный кипящий бульон кладут соль, перец и садму. Когда салма всплывет на поверхность, проваривают суп еще 2–3 минуты и снимают с огня. При подаче посыпают мелко нарезанным луком.

*Бульон 400, салма 60, лук репчатый 25, перец, соль.*

**Шулпа из баранины (суп)**

Грудинку баранины, нарезанную кусочками заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, добавляют по вкусу соль, перец, в конце варки – лавровый лист. Подают вместе с кусочками мяса и отдельно на тарелке с мелко нашинкованным репчатым луком.

*Баранина* – *150, лук репчатый* – *40, соль, перец черный молотый, лавровый лист.*

**Азу по-татарски**

Говядину или молодую конину нарезают брусочками шириной 2 и длиной 4 см, обжаривают на сильно разогретой сковороде, складывают в кастрюлю, солят и перчат, кладут обжаренный нашинкованный репчатый лук и томат-пасту или помидоры, вливают бульон и кипятят 25–30 минут.

Картофель, нарезанный крупными ломтями или кубиками, обжаривают до полуготовности, кладут в кастрюлю с мясом, добавляют мелко нашинкованные и спассированные соленые огурцы и тушат до готовности. Подают, посыпав рубленым чесноком и зеленью.

*Мясо 200, масло топленое 15, томат-пюре 15, или помидоры свежие 50, огурцы соленые 50, картофель 150, лук репчатый 40, чеснок 1, перец черный молотый, зелень, соль.*

**Жаркое «Казань»**

Баранину нарезают кусочками весом по 40–50 г и слегка обжаривают. Разрезанный на половинки картофель обжаривают до полуготовности, нашинкованный репчатый лук пассируют, чернослив промывают холодной водой. Подготовленные продукты складывают в глиняный горшочек в таком порядке: внизу баранина, затем картофель, чернослив, лук, соус «Южный», топленое масло, соль, специи. Вливают бульон и ставят горшочек в жарочный шкаф на 40–50 минут.

*Баранина 200, картофель 150, лук репчатый 25, соус «Южный» 10, бульон 100, масло топленое 20, чернослив 20, лист лавровый, перец черный молотый, соль.*

**Бифштекс по-татарски**

Молодую говядину дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой вместе с репчатым луком, молотым черным или красным перцем и солью. Из полученной массы формуют бифштексы и укладывают их на блюдо. Посередине каждого бифштекса делают углубление, выпускают в него желток яйца, а вокруг изделий раскладывают мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек, маслины, рубленый яичный белок, зеленый лук, ломтики свежих помидоров и зеленой петрушки. Отдельно подают ржаной хлеб.

*Говядина 100, яйцо (желток) 1 шт., лук репчатый 25, горошек зеленый 10, маслины 10, помидоры 40, лук зеленый 5, зелень петрушки 5, перец молотый, соль.*

**Губадия с мясом**

Дрожжевое или сдобное тесто раскатывают в лепешки по размеру сковороды. На смазанную сливочным маслом сковороду кладут лепешку, тесто смазывают маслом и покрывают слоями корта (сушеного творога), отварного риса, пропущенного с луком через мясорубку, поджаренного мяса, снова риса, рубленых крутых яиц и риса. Верхний слой начинки – распаренный урюк, изюм или чернослив – поливают топленым маслом и накрывают второй лепешкой. Края защипывают и заделывают зубчиками, изделие смазывают маслом, посыпают крошкой и выпекают при средней температуре в течение 40–50 минут. Готовую губадию нарезают кусками и подают на стол в горячем виде.

*Тесто 1000, мясо 800, корт 250, рис 300, изюм 250, яйцо 6 шт., масло топленое 300, перец, лук репчатый 50, соль.*

**Вак бэлиш с рисом и мясом**

Перебранный и промытый рис отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, обдают горячей водой и дают ей стечь. Жирную баранину или говядину мелко нарезают, добавляют к ней отварной рис, мелко нарезанный лук, перец, соль, небольшое количество сливочного масла и все это тщательно перемешивают. Из дрожжевого теста раскатывают лепешки величиной с чайное блюдце. На середину лепешки кладут начинку, края приподнимают и защипывают в сборочку, оставляя в середине бэлиша отверстие величиной с пятикопеечную монету, которое закрывают шариком из теста. Изделие расстаивают 10–15 минут, смазывают сырым яйцом и ставят в духовой шкаф. Через 15–20 минут противень вынимают, вливают через отверстие бульон, закрывают шариками и снова ставят в печь на 30 минут.

*Тесто 90, мясо 70, рис 10, лук репчатый 30, масло топленое 15, перец, бульон, яйцо для смазки 1/3 шт, соль.*

**Перемячи с мясом**

Дрожжевое тесто делят кусочками по 40–50 г, скатывают в шарики, которые раскатывают в лепешки. На середину каждой кладут сырой мясной фарш. Края лепешки приподнимают, а затем собирают над фаршем и защипывают, оставив в середине отверстие диаметром около 1,5 см. После небольшой расстойки изделия обжаривают в полуфритюре: вначале кладут их отверстием вниз, затем когда зарумянятся, перевертывают. Подают горячими с бульоном.

*Для теста: мука пшеничная 90, масло топленое 3, сахар 2, дрожжи 2, вода 50, соль; для фарша: говядина (котлетное мясо) 75, лук репчатый 20, перец, вода 10, соль, масло топленое на жарку 20.*

**Эчпочмак (изделие из теста)**

Готовят дрожжевое и пресное тесто. Мясо (баранину, говядину или телятину) промывают, отделяют от костей и нарезают мелкими кусочками величиной с лесной орех. Такими же кусочками нарезают очищенный картофель, соединяют его с мясом, кладут мелко шинкованный репчатый лук, масло, перец и соль, все тщательно перемешивают и укладывают в глубокую посуду. Начинку, во избежание потемнения картофеля и обильного выделения мясного сока, следует готовить не всю сразу, а небольшими порциями. Из теста раскатывают лепешки величиной с чайное блюдце. На середину лепешки кладут приготовленную начинку, приподнимают с трех сторон края теста и защипывают, оставляя в середине отверстие. Изделия кладут на смазанный маслом противень или сковороду, затем смазывают сырым яйцом и ставят в духовой шкаф. Через полчаса вынимают, наливают в них бульон и снова ставят в духовой шкаф, доводят до готовности.

*Тесто 90, мясо 70, картофель 80, масло топленое 15, лук репчатый 20, перец, бульон, яйцо для смазки 1/3 шт., соль.*

**Кыстыбый с картофелем (пирог с незащипанными краями)**

Замешивают пресное тесто. После небольшой расстойки нарезают кусочками по 75 г, которые раскатывают в тонкие лепешки. Выпекают на раскаленной, смазанной жиром сковороде до появления румяной корочки. Фарш готовят так: в картофельное пюре добавляют горячее молоко, растопленное масло, пассированный репчатый лук, перемешивают. Картофельную массу кладут на половину лепешки, сгибают ее пополам, накрывая начинку. Фарш надо класть только на горячие лепешки, тогда они не ломаются на изгибе. Поверхность изделий смазывают растопленным маслом. Подают горячими.

*Для теста: мука пшеничная 50, молоко 25, яйцо 1/5 шт., для фарша: картофель 120, молоко 25, топленое масло 5, репчатый лук 15; топленое масло для подливки 10, соль, специи.*

**Чэк -чэк (шарики из теста)**

Замешивают крутое сдобное тесто, делят его на тонкие жгуты толщиной не более 1 см, которые нарезают на мелкие шарики. Обжаривают во фритюре до слегка золотистого цвета, непрерывно помешивая. Шарики заливают медом, сваренным с сахаром. Хорошо размешивают. Чтобы определить готовность, надо чайную ложку кипящего сиропа опустить в холодную воду. Сироп готов, если образовался мягкий комочек. Чэк-чэк кладут горкой на вазу (или тарелку), поливают медовым сиропом, охлаждают. Подают к чаю.

*Для теста: мука пшеничная 400, яйцо 2 шт., молоко 70, сахар 10, соль 20; масло топленое 210; для сиропа: мед 370, сахар 90.*

**Чай по-татарски**

Прессованный чай кладут в кипящую воду и сразу вливают молоко. Кипятят, помешивая, 5–6 минут. Затем добавляют по вкусу соль, чай разливают в пиалы и кладут сливочное масло.

*Чай 5–6, вода 100, молоко 100, масло сливочное 10, соль.*

**Татлы (домашняя помада)**

Молоко кипятят, всыпают в него сахар и варят, помешивая, 20–30 минут. Готовность помады определяют так: чайную ложку массы бросают в холодную воду; если при этом образовался твердый шарик, помада готова. Светло-коричневую густую массу выливают тонким слоем (2 см) на противень, охлаждают и нарезают фигурки любой формы.

*Сахар 1000, молоко 350.*