

РЕЦЕПТЫ КОМИ КУХНИ



Борщ по обычаям коми



Ингредиенты:

Говядина 100 г,

картофель 100 г

свекла 80 г

лук репчатый 10 г

морковь 15 г

пшено 15 г

сметана 10 г

кефир 70 г

соль.

Как готовить:

Обмыть говяжью грудинку, разрубить ее вместе с косточкой на 3-4 кусочка, положить в глиняный горшок, залить холодной водой и варить. Спустя 20-30 мин положить промытое пшено, нарезанные тонкими ломтиками картофель, свеклу, морковь и довести до готовности. Перед самым концом варки влить кефир и посолить. Подавать борщ на стол в посуде, в которой он варился, посыпав рубленным репчатым луком и добавив сметану.

Коми шаньга



Ингредиенты на тесто:

1 стакан простокваши или кефира, 1 яйцо, растопленного сливочного масла 100 г, соль, сода на кончике ножа, мука пшеничная и ржаная (соотношение 1/3)

Ингредиенты на начинку: картофель, молоко, масло сливочное, 1-2 яйца

Как готовить: В простокваше растворить соль, соду, ввести яйцо, растопленное масло и всыпать муку. Замесить тесто. Тесто в итоге должно быть мягким, но на срезе, если прищепнуть пальцами, не липнуть. Отдельно сварить очищенный картофель (не забыть добавить соль). Воду слить, картофель растолочь, добавить молоко, масло, яйца. Все тщательно перемешать. Наделать из теста шариков, каждый шарик раскатывать в тонкую лепешечку (толщина: 1-2мм, диаметр: ок. 10см). При раскатке чуть присыпать мукой и припорошивать мукой скалку. Лепешечки укладывать на противень. На них начинку. Потом поверх пюре смазать майонезом (по 0,5 ч.л. на шаньгу). В духовку. Как зарумянятся, снять шаньги на поднос, смазать каждую растопленным сливочным маслом: где корочка на картошке - тоже, но осторожно. Укрыть полиэтиленовой пленкой, а поверх - полотенце. Так, остывая, они станут мягкими. Очень вкусно с молоком, да и просто с чаем.

Шыдеса шаньга (шаньги с крупой)



Ингредиенты:

Для теста: мука ржаная 330, простокваша 220, маргарин 20;
простокваша 400, ячневая крупа 160, жир для смазки противня 5;
для льезона: яйцо 1 шт., сметана 70, масло сливочное, соль.

Как готовить:

Готовят пресное тесто густой консистенции: в простоквашу кладут соль, размягченный маргарин, всыпают ржаную муку и хорошо промешивают (тесто должно быть однородным). Дают ему полежать 30 минут. Затем тонко раскатывают (1–2 мм) в круглые лепешки с утолщенными бортиками. Ячневую крупу заливают молоком (или простоквашей) и оставляют в нем на 12 часов. На тонко раскатанные лепешки раскладывают замоченную крупу, разравнивая ее по всей поверхности, кладут на смазанный жиром противень. Поверхность смазывают льезоном. Выпекают в жарочном шкафу при 210–220°. Готовые изделия смазывают растопленным сливочным маслом.

Пирожки из ржаной муки с брусникой.



Ингредиенты:

Для теста: мука ржаная 325г, маргарин 20 г, вода 203 г,
соль 4 г

для начинки: брусника 180, сахар 113 г, мука пшеничная 10 г

Как готовить:

В теплой воде растворяют соль, яйца, добавляют муку, растопленный маргарин и замешивают тесто до однородной консистенции. Оставляют тесто в теплом месте на 30 мин. Готовое тесто делят на куски и раскатывают на круглые лепешки толщиной 5 мм. На середину каждой лепешки кладут начинку, края защипывают «веревочкой», придавая форму «лодочки».

Для начинки в подготовленную бруснику добавляют сахар, и просеянную муку и тщательно перемешивают.

Подготовленные пирожки укладывают на противень, смазанный маслом, и оставляют для расстойки. Выпекают в жарочном шкафу при температуре 210-220°С в течение 15-20 мин.

Сола тшак (грибы соленные со сметаной)



Ингредиенты: Грибы, соленные 100 г, лук репчатый 20 г, сметана 15 г.

Как готовить:

Соленые грибы промывают, отжимают, нарезают на 3–4 части (мелкие грибы не режут), смешивают с мелко нарубленным репчатым луком и заправляют сметаной.

Овсяный квас



Ингредиенты :

Хлопья геркулесовые — 100 г

Хмель — 20 г

Толокно — 20 г

Изюм — 60 г

Хлеб — 50 г

Вода (кипяченая) — 2 л

Сахар — 100 г

Как готовить: Подготавливаем продукты: геркулес, хмель, изюм, толокно.

Геркулес измельчают в блендере, добавляют измельченный хмель, толокно овсяное, все перемешивают. Заливаем подготовленную смесь теплой кипяченой водой, доводим до консистенции каши. Ставим в духовку на 2-3 часа, температура 150 градусов. Сверху должна образоваться корочка, её лучше удалить. Заливаем смесь кипяченой водой и процеживаем через сито полученную смесь. Изюм перебрать, вымыть, залить теплой водой на 30 минут. Готовый квас ставим на сутки в прохладное место, предварительно положив изюм и кусочки хлеба. Через сутки квас готов.

Салат картофельный с грибами и брусникой



Ингредиенты:

Картофель отварной	360 г
Лук репчатый	100 г
Грибы соленые	300 г
Брусника свежая	150 г
Сметана	100 г

Как готовить: вареный очищенный картофель натирают соломкой на крупной терке, лук – полукольцами. Грибы промывают, нарезают соломкой. Соединяют картофель, грибы, лук, заправляют сметаной. При отпуске посыпают брусникой.