



КУЛИНАРИЯ

в традициях КОМИ КУХНИ



Урок технологии в 7 классе.
Кулинария в традициях коми кухни.
Изделия из пресного теста.
Сметанина О.Л., учитель технологии МОУ
«Щельяюрская СОШ»

• Приготовить пресное тесто из ржаной муки:



Продукты:

- простокваша – 1 стакан
- сливочное масло – 50 гр.
- соль – 0,5 ч. ложки
- мука ржаная

• В простоквашу добавить соль, размягченный маргарин, засыпать ржаную муку, хорошо промесить до однородной консистенции и дать отлежаться 30 минут.

• Тесто разрезать на куски размером со среднее куриное яйцо и сформировать шарики.



• Приготовить пресное тесто из пшеничной муки

Продукты:

- простокваша – 2 стакана
- яйцо – 2 шт.
- соль – 1 ч. ложки
- сахарный песок – 1 ст. ложки
- сода – 0,5 ч. ложки
- мука

В теплой воде растворить сахар, соль, соду, добавить яйца, простоквашу, всыпать просеянную муку замешать тесто до однородной консистенции.



✓ Тесто тонко раскатать от 1 до 2 мм. в круглые
сканцы и разложить на противень



✓ На середину сканца положить подготовленное тесто, разравнивая по поверхности



*И в разогретую духовку (печь при температуре 250°С
следить, чтобы не пересохли)*



✓ *Выпеченные шаньги смазать растопленным сливочным маслом сверху и снизу. Сложить в стопку .*



Список литературы:



- *Легенды и быль о продуктах.*
- *Коми-зыряне (историко-исторический справочник) Сыктывкар. Коми книжное издательство 1993.*
- *Рассказы по истории Коми Края. О.Е.Бондаренко.*
- *Атлас Республики Коми. ООО ИПЦ «Дизайн. Информация. Картография» 2001.*
- *Кулинария в традициях русской, коми, карельской и коми-пермяцкой кухни. Сыктывкар. 1991*
- *Мне нравится готовить. Тренькин С., Пешкин С. Сыктывкар: Коми книжное издательство.*

- *Фотографии из личной коллекции.*