



**Творческий проект на тему:  
«Изделия из пресного  
теста.  
Таджикские манты»**

Выполнила: ученица 7 класса  
МКОУ «Никольская СОШ»  
Алтухова Елена  
Руководитель: учитель технологии  
Быкавцова Светлана Николаевна

# Обоснование возникшей проблемы и потребности.

Я люблю свою маму. Она очень вкусно готовит и по выходным балует нашу семью чем-нибудь вкусненьким.

26 ноября – День Матери.

Я хочу сделать маме приятный сюрприз-удивить, что я умею сама готовить, поэтому приготовлю её любимое блюдо – таджикские манты.

# Определение конкретной задачи и ее формулировка

Почему манты, спросите, вы? Потому что, манты – классическое блюдо, пользующееся популярностью в кухне тюркских и исповедующих ислам народов: на Кавказе, в Турции, Монголии, в Узбекистане и даже Китае и Корее. Блюдо очень популярно также в России и на всём постсоветском пространстве, куда манты пришли из бывших советских центрально-азиатских республик.

И так как моя мама и родственники родом из Таджикистана, наша семья очень любит это блюдо, у него сложный рецепт, но я хотела бы научиться хорошо его готовить.

# История возникновения блюда

На вопрос, где зародилось это блюдо, так и нет точного ответа. Многие факты указывают, что рецепт пришел из Китая и распространился в дальнейшем по Великому шёлковому пути. В китайском языке слово «маньтоу» означает «голова с начинкой». В Монголии, говоря о подобном блюде, произносят «манту». А в Японии жареные булочки с начинкой называются «мандзю».

На вид манты похожи на привычные нам пельмени большого размера. Традиционно это блюдо готовится на пару в специальной мантышнице. Она обычно состоит из нескольких уровней. В нижний наливается вода, а на верхние кладутся манты. В этих уровнях сделаны специальные отверстия через которые и идёт пар, обеспечивающий приготовление блюда. Так за один раз можно приготовить более 40 штук.

Манты принято есть руками – так гораздо удобнее. И не волнуйтесь, это нисколько не нарушает этикет. Манты едят, как правило, днём или вечером. Берутся они с огромного красиво расписанного блюда.

# **Питательная ценность блюд из пресного теста**

- **Являются источником питательных веществ (белков, жиров, углеводов, минералов, витаминов)-за счет продуктов, входящих в состав теста и начинок**
- **Высококалорийны**
- **Питательны**

# Мука - основной компонент теста

- **Порошкообразный продукт**, полученный при измельчении зерен злаковых культур
- **Доброкачество** этого продукта можно определить органолептическим способом (по запаху, цвету, вкусу).
- В состав этого продукта входят белки, которые, набухая в воде, образуют **клейковину**.
- Мука может изготавливаться из таких сортов хлебных зерновых культур как пшеница, рожь, овёс, ячмень, просо, кукуруза и рис.



# Изделия из пресного теста

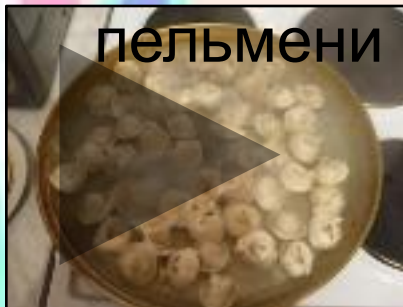
манты



лапша домашняя



пельмени



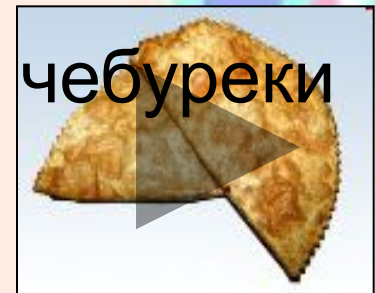
вареники



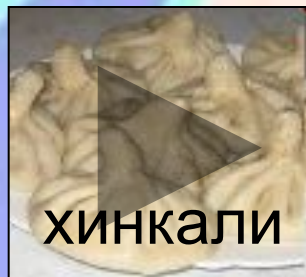
кыстыбый



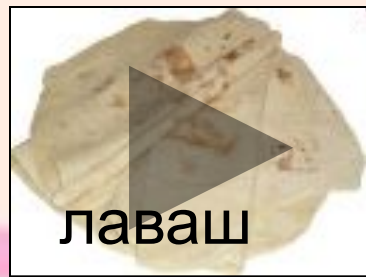
чебуреки



хинкали



лаваш



- Колдуны
- Равильоли
- Бешбармак

# Разработка идей, вариантов.

- **Пельмени** – (угро-финский: пельнянь – ухо из теста) - любимое блюдо уральцев и сибиряков



- **Вареники** - пельменообразное блюдо турецкой кухни «**дюшвара**» превратилось в украинские вареники, а затем в вареники с характерными национальными наполнителями — вишнями, творогом, луком (цыбулей), шкварками.





**Хинкали** - блюдо грузинской  
кухни(с мясом баранины)



**Лапша домашняя**



# Чебуреки



# Лаваш – армянский хлеб



# Манты

- Блюдо бурятской, узбекской, таджикской кухни



# Манты в кухнях разных народов

- В казахской национальной кухне манты наполняют измельчённой бараниной с чёрным перцем, иногда добавляют измельчённую тыкву или кабачки. Этот же рецепт считается традиционным и у уйгуров. Манты подают с маслом, сметаной или луковым (чесночным) соусом.
- В узбекской, таджикской и кыргызской кухне манты, как правило, сделаны из одного ингредиента или комбинации нескольких: баранина, говядина, картофель или тыква, курдюк.

# Анализ идей и выбор лучшего варианта.

- Проанализировав все идеи, я решила приготовить «Таджикские манты», так как, на мой взгляд, это блюдо очень вкусное и больше других подходит для праздничного стола.
- Последовательность приготовления блюда, необходимые продукты, посуду и инвентарь я отражаю в технологической карте.

# Соусы к мантам

- Классический соус для мантов – уксус и перец чили.
- Также очень популярен кисломолочный соус: йогурт смешивается с чесноком, мятой и лимонным соком. К нему подают соус на томатной основе, который может включать в себя лущёный горох, красную фасоль и обжаренный в масле мясной фарш. Также в пиалу к мантам с тыквой можно добавить йогурт или фруктовое пюре.
- Обратите внимание, макать манты в соус или поливать им сверху считается неправильным. Считается, что нужно откусывать кончик и ложкой класть соус внутрь. Тогда сок внутри мантышки и свежий, только что приготовленный соус, соединятся и доставят вам вкусовое удовольствие.
- В нашей семье любят соус на основе жаренного лука и томатной пасты.

# Нам понадобится



# Нарезаем лук кубиками.





# Лук готов



# Мясо перекручиваем на мясорубке.



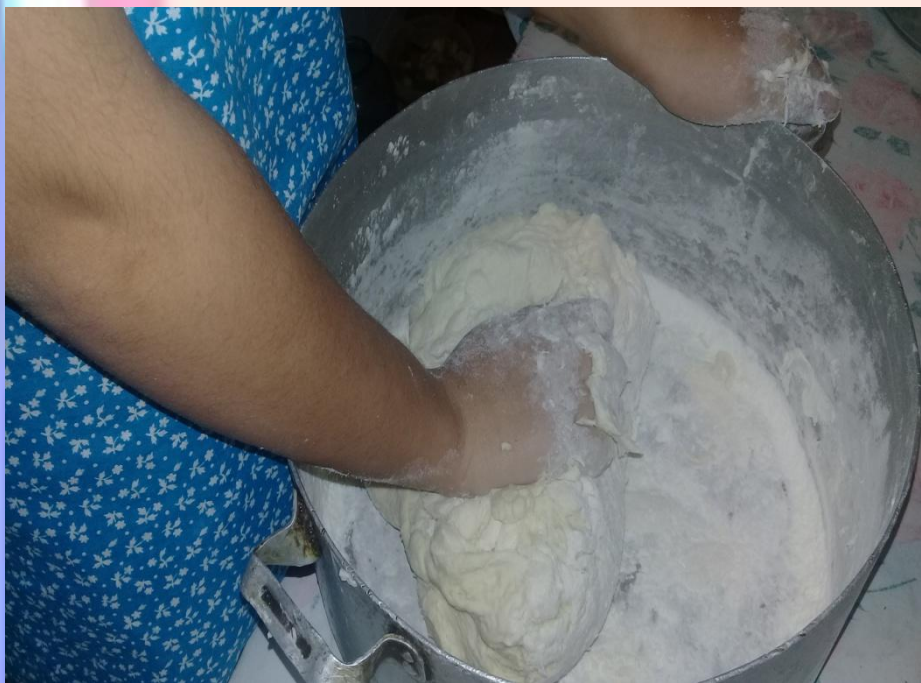
**Лук перетираем с солью и смешиваем с мясом. Добавляем чёрный молотый перец. Фарш готов.**



# Смешиваем всё ингредиенты для теста



**Замешиваем тесто.  
Дать постоять 10 минут.**



**Тесто готово**



**Отдохнувшее тесто поделить на 4-6 частей.  
Каждый кусок скатать в валик и  
нарезать одинаковыми кусочками.**



**Каждый кусочек раскатать скалкой и разложить фарш на центр лепёшки.**





Противоположные края лепешки соединяем по центру над начинкой, прочно защипывая тесто пальцами (по бокам заготовку отставляем открытой).

Боковую сторону лепешки подтягиваем к центральному шву и защипываем, формируя ушки. Аналогично скрепляем вторую боковую сторону.

В итоге получаем четырехугольный полностью закрытый мант со спрятанной внутри начинкой.

Противоположные «ушки» скрепляем между собой и получаем классическую форму.



**Но можно лепить и так!**



Яруссы мантоварки  
смазываем кусочком  
сливочного масла и  
выкладываем наши  
манты. Не забываем  
соблюдать дистанцию,  
чтобы во время готовки  
манты не слиплись. Низ  
мантоварки (кастрюлю)  
до половины заливаем  
водой и доводим до  
кипения. Погружаем  
яруссы в мантоварку и  
накрываем емкость  
крышкой. Готовим  
домашние манты на пару  
40-45 минут.



**Подаем свежеприготовленное блюдо с любимыми соусами или просто так, дополнив свежей зеленью.**



**Домашние манты  
с мясом готовы!  
Приятного аппетита!**

# Контроль качества.

На уроках кулинарии я узнала, какие требования предъявляют к качеству готовых блюд, и постараюсь, чтобы мои блинчики получились вкусными и аппетитными.

# Самооценка.

Считаю, что в целом проект получился хороший. Блюдо, приготовленное мною, всем понравилось. Технология его приготовления доступна, расчёт затрат показал, что это блюдо выгоднее готовить самим дома. При работе над проектом я использовала книги по кулинарии, благодаря чему узнала много новых рецептов и тонкостей приготовления изделий из пресного теста.

