



# Блюда национальной кухни Эчпочмак



Предмет:  
технология  
Класс: 7

Ларькова Галина Владимировна,  
учитель технологии лицея № 48 г. Калуги

# Продукты

## Тесто:

- маргарин — 1 пачка;
- кефир — 0,5 л;
- яйцо — 2 шт.;
- мука — 1 кг;
- майонез — 1 ст.л.;
- сода — 0,5 ч.л.;
- соль — 0,5 ч.л.;
- подсолнечное масло — 3 ст.л.

## Начинка:

- картофель — 5-6 шт.;
- лук — 5-6 шт.;
- фарш — 0,5 кг;
- бульонный кубик;
- соль;
- перец молотый.

1. Маргарин растопить на медленном огне, остудить.



2. Влить кефир, добавить соду и соль, майонез.



3. Помыть скорлупу яиц, разбить каждое по очереди над блюдцем.



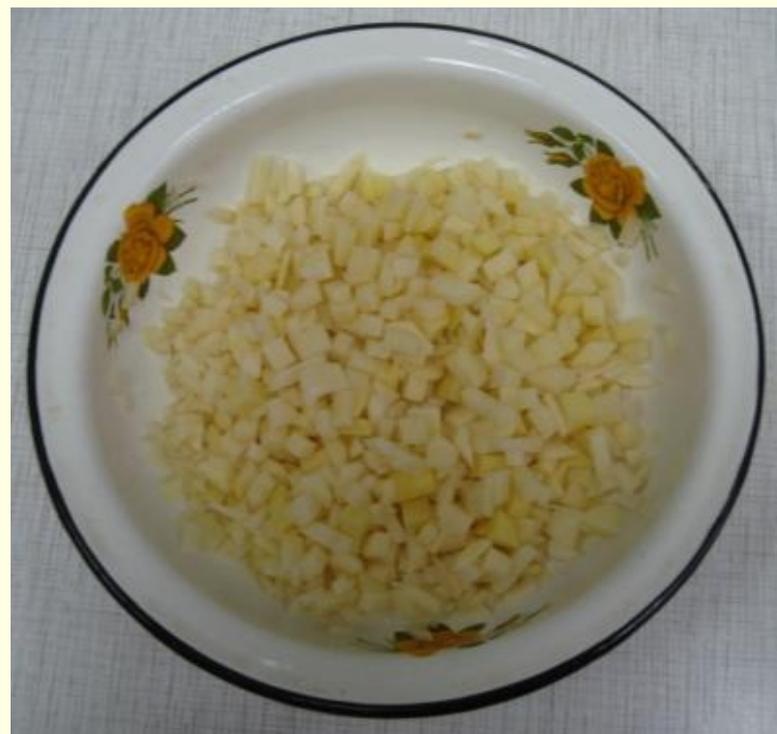
4. Добавить в миску яйца, размешать полученную смесь.



5. В последнюю очередь добавить муку, замесить тесто.



6. Очищенный картофель порезать небольшими кубиками и выложить в миску.



7. Лук порезать небольшими кубиками, спассировать, добавить к картофелю.



8. Добавить фарш, посолить, поперчить по вкусу.



9. Разделить тесто на порции, каждый шарик размять до тонкой лепешки пальцами или раскатать скалкой, положить в середину каждой лепешки фарш, слепить треугольником, края защипать, оставив посередине небольшое отверстие и поставить их на расстойку на 10-15 мин.



10. Смазать взбитым яйцом и поставить в разогретый духовой шкаф.



11. Развести бульонный кубик в стакане воды. Через 15-20 мин. (как подрумянится верх) влить 1-2 ст.л. бульона в отверстие начинки.



12. Выпекать при температуре 220°C до готовности (~30 мин).



13. Готовые эчпочмаки выложить на тарелки.  
Подавать на стол в теплом виде.



## 14. Уборка рабочих мест.



# Ларькова Галина Владимировна



[gl-511150@mail.ru](mailto:gl-511150@mail.ru)

Выпускница физико-математического факультета  
Калужского государственного педагогического  
института им. К.Э.Циолковского

Учитель технологии  
высшей квалификационной категории  
МБОУ «Лицей № 48» г. Калуги

Педагогический стаж – 32 года

Почетный работник общего образования РФ – 2009

Победитель конкурса  
«Лучшие учителя России» – 2007

Ветеран труда – 2008

Лауреат областного конкурса «Семья года – 2003»

Медаль «За любовь и верность» – 2008

# Источники

Фотографии и рецепт из личного архива