

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение

Уфимский колледж отраслевых технологий

## Кулинарный флешмоб в честь Дня Национального Единства

Приготовление национальных мучных  
изделий «Учпочмак с картофелем, укропом и  
другими специями», «Жареные беляши с  
гороховой начинкой», «Пончики», «Манты с  
тыквой, грецким и мускатным орехом»

Выполнила студент группы Т-3-263

Рахимова Карина

Уфа 2020

Все эти блюда также подходят для  
ПОСТЯЩИХСЯ

# Учпочмак с картофелем, укропом и другими специями

## Ингредиенты для теста:

1. 260 мл теплой воды
2. 5 Ст.л раст. масла
3. 400 гр. Муки
4. 1 ч.л соли

## Ингредиенты для начинки:

1. 5 картофелин
2. 2 ст.л раст. масла
3. Соль по вкусу
4. Черный перец по вкусу
5. 0,5 ч.л молотого кориандра
6. 1/3 ч.л мускатного ореха
7. 6-8 натертых зубчиков чеснока
8. 1 ст.л сухого укропа
9. 1 ч.л хмели сунели
10. 1,5 ч.л сушеной кинзы
11. 1 ч.л сушеного молотого чеснока
12. 1 пюрированная/натертая луковица



# Шаг 1: Замешиваем тесто



Накрываем тесто крышкой и оставляем его отдыхать



## Шаг 2. Делаем картофельную начинку



Шаг 3: Делим тесто на кусочки, а  
затем округляем



Шаг 4: Раскатываем каждый шарик из теста и выкладываем начинку, придаем изделию форму треугольника





Шаг 5: Выкладываем сформованные изделия на противень застеленный фольгой и смазанный растительным маслом и выпекаем



ГОТОВО!



# Манты с тыквой, мускатным и грецким орехом

Ингредиенты:

Для теста:

1. 1 + 1/3 стакана муки
2. 1 ст.л растительного масла
3. Смесь из 1/4 стакана жидкости из под варки семян льна (чтобы сделать жидкость из семян льна нужно 1-2 ст.л семян льна, воды чуть больше 1/4 стакана, и варить до загустения. Жидкость будет напоминать яичный белок) + 2,5 -3 ст.л нутовой муки смешанной с меньше чем 1/4 стакана воды + 2 ст.л растительного масла.
4. 1/2 ч.л соли
5. По желанию можно использовать пищевые красители, куркуму, или свекольный сок (вместо воды) для подкрашивания теста.



# Манты с тыквой, мускатным и грецким орехом

Для начинки:

1. 1 небольшая тыква сорта Баттернат
2. Горсть грецких орехов (100-150 грамм)
3. 2 большие луковицы
4. Смесь итальянских трав
5. 6-8 натертых зубчиков чеснока
6. 1/5 ч.л зиры
7. Соль по вкусу
8. Кориандр 0,5 ч.л
9. Мускатный орех 1/2 ч.л
10. 1/2 ч.л. Сушеной кинзы
11. Черный перец по вкусу
12. Чеснок сушеный молотый 1/2 ч.л



Шаг 1. Замешиваем тесто и оставляем отдыхать.

Шаг 2. Готовим начинку: Обжариваем лук на сковороде, добавляем грецкие орехи и тыкву, готовим 5-7 минут. Добавляем соль и специи и готовим до мягкого состояния. Добавляем чеснок, готовим еще 1-2 минуты и оставляем остывать.

Шаг 3. Тесто разделяем на куски. Округляем, раскатываем, выкладываем на него начинку и придаем изделию нужную форму.



Шаг 4. Готовим манты на пару, или, если не хотите готовить их сразу, манты можно заморозить, и потом, достать из морозилки и приготовить тогда, когда вам будет нужно

Готово!



# Беляши с гороховой начинкой и пончики (тесто одно и то же)

Ингредиенты:

Для теста:

1. Жидкая закваска: 100 мл овсяного молока или воды + твердая закваска (где-то 50 или 70 грамм) + 100 грамм муки, оставить бродить на ночь.
2. 250 грамм муки
3. 3 ст.л нутовой муки + 50мл овсяного молока или воды + 50 мл жидкости из под варки льна + 2 ст.л растительного масла
4. 1 ч.л. Соли
5. 1 ст.л Сахара
6. 1 Ст.л растительного масла
7. 1 ч.л куркумы



# Беляши с гороховой начинкой и пончики (тесто одно и то же)

Начинка для беляшей: (ее лучше сделать за ночь до того, как вы будете делать беляши, она должна быть остывшей)

(Все специи по вкусу)

1. Горох замоченный на ночь
2. Семена укропа
3. Паприка
4. Мускатный орех
5. Сушеная кинза
6. Зира
7. Луковое пюре
8. Чеснок натертый на мелкой терке
9. Лавровый лист
10. Луковый порошок
11. Чесночный порошок
12. Прованские травы
13. Хмели-сунели
14. Приправа Карри
15. Сушеная петрушка
16. Соль и черный перец





Для беляшей:

Шаг 1: приготовить жидкую закваску и сделать начинку для беляшей, оставить все в холодильнике на ночь.

Шаг 2: Замесить тесто.

Шаг 3: Когда тесто поднялось, делим его на куски и округляем их.

Шаг 4: Раскатываем куски теста и кладем в них начинку

Шаг 5: Жарим беляши во фритюре

Для пончиков:

Шаг 1: Подготовить жидкую закваску и оставить в холодильнике на ночь.

Шаг 2: Замесить тесто

Шаг 3: Когда тесто поднялось раскатываем его и стаканом вырезаем круги. Из каждого круга серединку вырезать крышкой от бутылки.

Шаг 4: Жарим пончики во фритюре



Благодарю Вас за внимание!  
Поздравляю Вас С Днем Народного  
Единства!!!!!!