МБОУ «ЮРЬЕВСКАЯ СШ»

РУССКИЕ БЛЮДА

ЮРЬЕВКА 2021

ЩИ

«Где щи, там и русских ищи». Первоначально щи или шти - это «похлёбка из сушёной рыбы и крупы» и «варево, похлёбка, суп, заправленный капустой, щавелем и другой зеленью». Позже устоялся рецепт, данный в Домострое: «Капусту, или ботву, или крошево мелко нарезать и вымыть хорошо, и разварить, и посильней распарить; в скоромные дни положить мяса, ветчины или сальца ветчинного, сметанки подать или всыпать крупы да разварить». Во время постов щи готовили без мяса. Вне поста - мясные или рыбные щи, которые хорошо насыщали и согревали организм.

ПОХЛЕБКА ИЗ РЕПЫ

До XVIII в. основной продукт питания русских людей. Репу чаще всего парили в горшке, варили, добавляли в щи и пироги. Этот корнеплод богат витаминами, содержание которых не уменьшается после зимнего хранения и незначительно снижается при тепловой обработке (незаменимый продукт в условиях долгой зимы).

СОЛЯНКА

Мясо с ребрышками залей водой и доведи до кипения, туда же добавь 1 луковицу и вари 2 часа. За 15 минут до конца положи перец, лавровый лист и другие специи. Отдельно процеди бульон и измельчи мясо соломкой. Такой же соломкой нарежь колбасу с ветчиной.

Огурцы тоже нарежь соломкой и слегка припусти на сковороде. Выложи их в бульон, обжарь лук с томатным соусом и добавь туда же. Верни в кастрюлю все мясо и провари еще 15 минут. По желанию можно добавить оливки и немного рассола.

БЕФСТРОГАНОВ

Фирменное блюдо династии Строгановых, которое стало известно на весь мир.

Нарежь мясо полосками, перемешай с парой ложек муки и специями, оставь на 15 минут. Обжарь его на сливочном масле, выложи отдельно и в той же сковороде обжарь измельченный лук с коньяком и 1 ч.л. муки. Добавь к нему томатную пасту, а через 2 минуты – сметану. Доведи до кипения соус, добавь горчицу, специи и остатки муки. Выложи мясо обратно и туши около получаса под крышкой на малом огне.

ОКРОШКА

Куда же без классического русского летнего супа! Залей его квасом, кефиром или газированной минералкой.

Отвари картофель, нарежь его одинаковыми кубиками с колбасой, яйцом, перцем и огурцами. Редис измельчи тонкими кружочками, смешай ингредиенты, приправь и добавь рубленую зелень.