

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПЫБЫНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

*Районный конкурс блюд национальной кухни
«Пичипӧрась»*

«Табани»

**Выполнила :ученица 6
класса Ушакова Мария
Руководитель:
Фукалова А.Л.**

2020 год



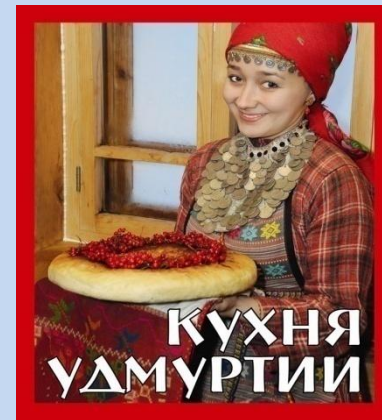
ТАБАНИ- УДМУРТСКОЕ БЛЮДО

В кухне любого народа всегда есть несколько блюд, которые определяют его национальное лицо. Русские блины и пироги, украинские вареники и борщ, бухарский плов и белорусские драники и многие-многие другие блюда. В **удмуртской народной кухне** также есть блюда, в одинаковой степени любимые всеми. К ним относятся перепечи, жукомильым, табани и пельмени.

Табань – удмуртское популярное хлебное блюдо в виде лепёшки из кислого теста. Эти кислые лепёшки пекли из всех видов муки, употреблявшихся в пищу удмуртами: ржаной, пшеничной, овсяной, гречневой, гороховой. Внешне они очень похожи на русские блины, но в два или три раза толще.

Название «табань» произошло от удмуртского слова «таба» - «сковорода», так как на ней пекут табань.

Хочу вас познакомить с рецептом табаней и рассказать, как их приготовить. Это удивительно сытное блюдо. А научила меня готовить его моя бабушка. Она говорит : «Поев утром табаней, до вечера будешь сыт!»



Рецепт табаней



Подготовьте ингредиенты:

- Мука (пшеничная, гречневая или овсяная)- 400-450 г
- Вода - 200-250 г
- Молоко-200-250 гр
- Дрожжи - 20 гр
- Соль, сахар по вкусу
- Масло сливочное - 50 г (смазать табани и сковороду)



1. В миску добавьте сухие дрожжи, тёплую воду, теплое молоко, сахар, щепотку соли. Перемешайте для того, чтобы все продукты растворились.



2. Постепенно введите просеянную муку, постоянно помешивая.



3. Тесто получится как жидкая сметана.



4. Накройте тесто полотенцем, поставьте в тёплое место на 2-3 часа бродить, чтобы тесто поднялось.

Выпекать табани можно в духовке, сковороде, смазанной маслом, но самые вкусные табани получаются в русской печи!

Чтобы истопить печь, надо сходить за дровами и попросить взрослых затопить печь.

Так как мы будем работать с горячими предметами, надо соблюдать **технику безопасности**:

- пользоваться прихватками;
- сковороду брать при помощи сковородника;
- не касаться нагретых частей посуды.





5. Когда тесто готово, начинаем выпекать табани. Смазываем сковороду маслом, заливаем тесто, и отправляем в печь выпекать.



6. Выпекаем табань только с одной стороны. Готовый табань при помощи лопатки выкладываем на тарелку.

**И получаем вкусное, сытное, ароматное БЛЮДО !
КЫЛДЭ НЬЫЛОД!!!**



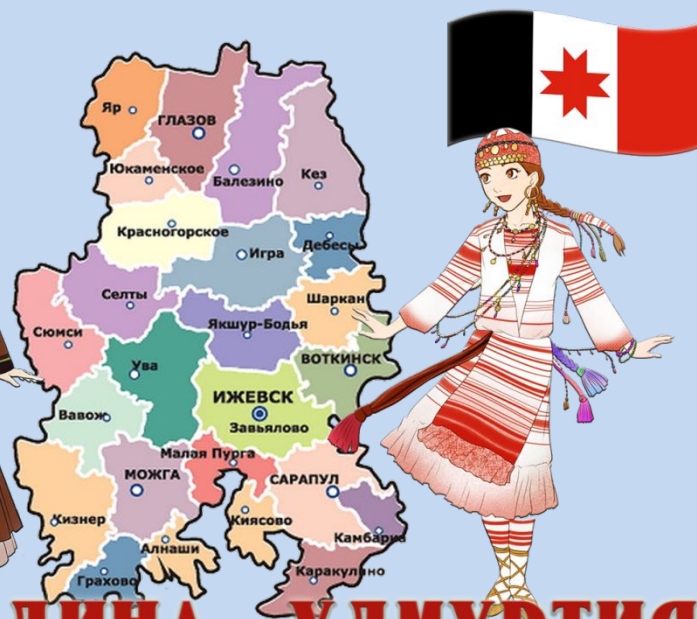


Накрываем на стол! Есть табани нужно горячими. Можно макать табань в варенье, сметану, сгущенное молоко и в масло, а можно и в зырет.



*Приятного аппетита!
Ческыт мед кошкоз!*

ЛЮБИТЕ СВОЙ КРАЙ!



МОЯ РОДИНА - УДМУРТИЯ

Спасибо за внимание!