

Тесто для пельменей, вареников и домашней лапши



Мука́ — продукт питания, получаемый в результате перемалывания зёрен различных культур.



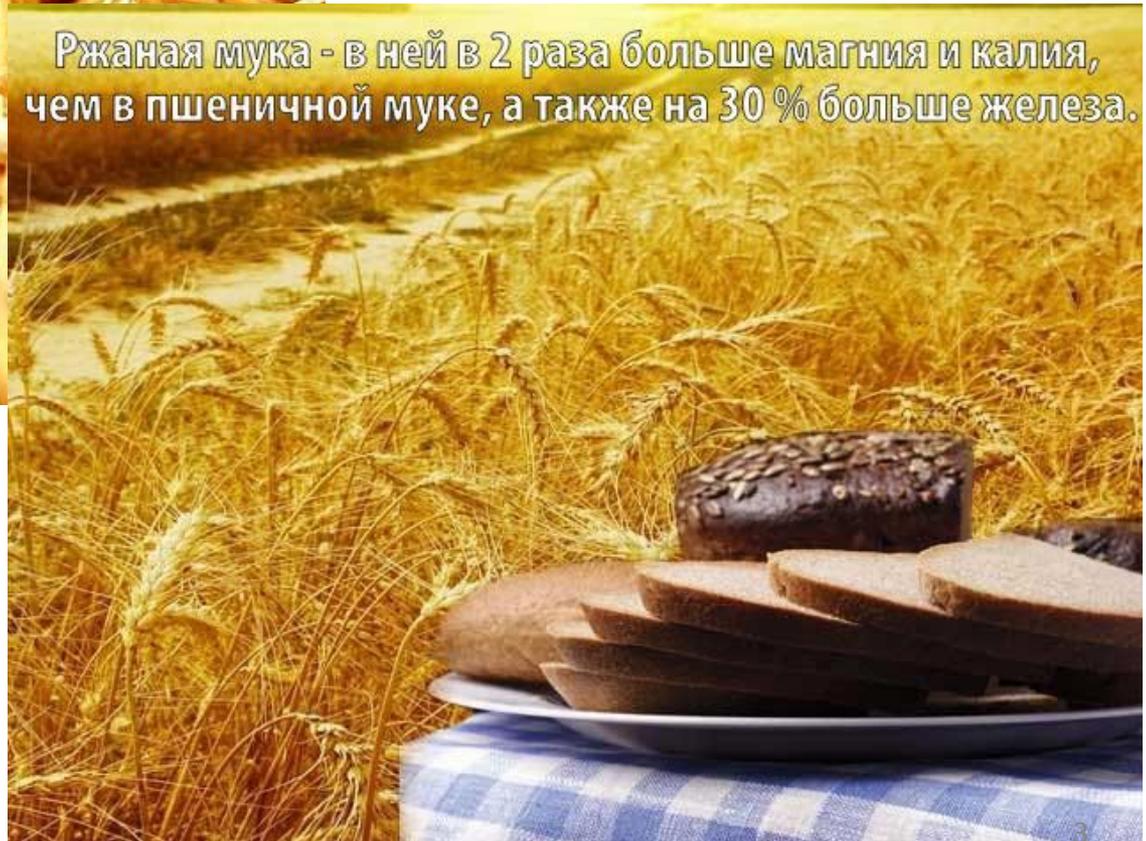
- Муку получают из таких сортов хлебных зерновых культур как пшеница, полба, рожь, гречка, овёс, ячмень, просо, кукуруза, рис

Овсяная и ржаная мука



Овес - один из самых полезных для здоровья злаков!

Ржаная мука - в ней в 2 раза больше магния и калия, чем в пшеничной муке, а также на 30 % больше железа.



Рисовая и гречневая мука

Она легко переваривается и по содержанию белка и крахмала занимает лидирующее положение среди других видов злаковой муки.



**употребление гречневой
муки способствует
очищению организма,
ВЫВОДИТ ТОКСИЧНЫЕ
вещества**



Кукурузная и пшеничная мука

Отличительной особенностью этого вида муки является большое содержание клетчатки, способствующей снижению холестерина и выведению из организма жировых отложений.



Главной особенностью пшеничной муки, является содержание отмываемой клейковины. Чем больше в муке клейковины, тем пышнее и лучше получается хлеб.



Как определить доброкачественность муки?

Органолептическим способом (по запаху, цвету, вкусу).

Сухая, без постороннего привкуса и запаха.

В состав муки входят белки, которые, набухая в воде, образуют клейковину.



Пресное тесто

- Пресное тесто - тесто, приготовленное из муки, воды.
- Его роль - подчеркнуть вкусовые качества того продукта, которому оно как бы подчиняется. (начинкам, соусам)

Набор для приготовления теста



Приготовление теста.

Муку просеять через мелкое сито на стол.

Пересыпать в миску.



В миску разбить 1-2 яйца, добавить щепотку соли, всё тщательно перемешать. Постепенно подмешивать в муку, примерно 1,5 - 2,5 стакана воды 30-35 °С .



Замешивать тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию.

Пресное тесто должно быть замешено

довольно крутым, не липнущим к рукам, но сильно забивать его мукой не нужно.



**Готовое тесто поставить на 30 минут
«отдохнуть», накрыв полотенцем.**



Тесто разделить на небольшие кусочки,
раскатать в тонкий пласт и нарезать.
Получится домашняя лапша для
приготовления супов и вторых блюд.



**Какие ещё блюда
можно приготовить
из такого теста?**

Блюда из пресного теста

Вареники украинские



Китайская лапша



узбекские манты

Блюда из пресного теста

Грузинские хинкали



Японская темпура



Чешские кнедлики



Итальянские равиоли

