

Українська Національна Рослинна Кухня

Традиційні домашні рецепти



Розроблено



ЗДОРОВО ЇМО



Національна кухня України надзвичайно багата вибором і різноманітністю страв і, по праву, визнана найбагатшою слов'янської кухнею.

Сформувалася українська кухня протягом кількох століть. Вона завжди була пов'язана з традиціями, культурою й способом життя українського народу. Багато особливостей української кухні були обумовлені способом життя народу, переважна більшість якого займалась важкою хліборобською працею. Щоб виконувати важку працю, людям була потрібна ситна, калорійна їжа. Тому для української кухні характерні страви, що багаті і на білки, і на жири, і на вуглеводи. Українська кухня походить від сільських страв, основою яких є злакові та овочі.

Унікальність страв та їх національний колорит підкреслюються навіть у назвах: борщ, гречаники, пампушки, вареники, галушки. Найхарактерніша риса для української кухні – комбінована термічна обробка продуктів.

Для більшості страв характерний складний набір компонентів (так, у борщі їх нараховується до 20). Така технологія обумовлює неповторні смакові якості, аромат і соковитість страв української кухні.

Дуже характерним для української кухні є достаток борошняних виробів, причому улюбленим видом тіста є прісне (вареники, галушки). Поряд з борошнряними виробами важлива роль приділяється овочам.

З овочів на першому місці, звичайно, буряк, який можна вважати національним овочем і який вживають не тільки у свіжому, але й у квашеному виді. Так, із квашеного буряка готують борщі з осені до весни, тобто велику частину року.

Для української кухні характерно також уживання бобових — бобів, сочевиці й особливо квасолі (але тільки не в стручках). Бобові широко використовуються як добавки до інших овочів.



Інгредієнти

квасоля червона 200 г.
цибуля ріпчаста 1 шт.
морква 1 шт.
часник (зубці) 4 шт.
сіль
перець чорний мелений
олія
кріп

Приготування

Моркву і цибулю почистити. Моркву натерти на крупній тертці, а цибулю порізати кубиками. Спасерувати на олії моркву і цибулю протягом 3 хвилин.

В кінці додати порізані пластинками 2 зубці часнику. Томити ще 1-2 хвилини.

Квасолю відварити до готовності.

З'єднати квасолю, підсмажені моркву та цибулю. Приправити сіллю та перцем. Вичавити два зубці часнику.

Подрібнити за допомогою блендера чи кухонного комбайна. Дрібнити можна до повністю однорідної маси чи можна залишати невеличкі дрібні шматочки — як кому подобається.

В кінці вмшати подрібнений кріп.

Зберігати паштет в холодильнику.

Паштет з печериць



Інгредієнти

300 гр печериць
пучок зелені
1 невелика морква
1 цибулина
оцет
сіль
оливкова олія

Приготування

На сковорідку влити невелику кількість олії і покласти гриби, смажити на маленькому вогні 15-20 хвилин, постійно помішуючи. Зняти з вогню, перекласти в глибоку посудину для охолодження.

Цибулю почистити, помити, дрібно порізати і покласти на сковорідку, в якій смажились гриби. До цибулі додати терту морку. Обсмажити цибулю до золотистого кольору і додати до грибів.

Цибулю з грибами гарно перемішати, додати цукор, оцет, сіль та за допомогою блендера перетерти до однорідної консистенції паштету.

Зелень помити, просушити від вологи і дрібно порізати. Додати подрібнену зелень до паштету і добре перемішати або ще раз змолоти у блендері.

Зберігати паштет в холодильнику.



Інгредієнти

капуста білокочанна 1 кг
морква 150 г.
сіль 20 г.
олія 60 г.
оцет (9%) 60 г.
чесник (зубці) 3 шт.
лист лавровий 2 шт.
перець чорний горошок 3 шт.
вода 250 г.
перець духмяний горошок 2 шт.
перець болгарський - 200 гр

Приготування

Капусту дуже тоненько пошаткувати (є спеціальні шатківниці, які з цим справляються найкраще), моркву почистити та натерти на крупній тертці.

Гарно пом'яти, щоб аж виділювся сік. Перець болгарський помити і нарізати скибочками.

В банячку приготувати маринад: усе крім оцту закип'ятити та проварити 1-2 хвилини. Додати оцет і зняти з вогню. Відразу гарячим маринадом залити капусту і ще раз тобре пом'яти. Залишити на столі до вистигання, а потім відправити на добу в холодильник.

Вареники з картоплею та грибами



Інгредієнти

Для тіста:

Вода 1 ст.

Сіль 1 ч. л.

Цукор 1 ст. л.

Олія 2 ст. л.

Борошно 2-3 ст.

Для начинки:

Картопля 6-8

середнього розміру

Гриби лісові свіжі або
заморожені 0,5 кг.

Цибуля з шт.

Олія

Чорний мелений

перець

Сіль за смаком

Приготування

Спочатку слід приготувати заварне тісто. Розведіть холодну воду з сіллю, цукром і олією, всипати 1 склянку просіяного борошна, та довести до кипіння. Вимішати тісто ложкою.

Коли воно охолоне до теплого, треба поступово додавати борошно і вимішувати до потрібної, звичайної консистенції тісто. Залишити його на столі, прикривши серветкою або тарілкою, щоб воно дозріло хвилин на 30. У цей час можна приступити до приготування начинки.

Картоплю вимити, почистити і відварити в підсоленій воді до готовності. Злити воду, але не виливати її. Потовкти картоплю в пюре.

На сковороді розігріти 3-4 ст. ложки олії, викласти 2 головки ріпчастої цибулі, нарізаного четвертинками. Посмажити його хвилин 5 і додати гриби.

Якщо гриби свіжі лісові (якщо немає то підійдуть магазинні свіжі шампінйони, їх одразу не відварюючи підсмажити на сковороді), їх для початку слід перебрати, промити під водою і відварити протягом 7-10 хвилин. Злити воду, обсушити і нарізати на скибки. Заморожені гриби слід готувати згідно інструкції на упаковці.

Посмажити гриби з цибулею до готовності грибів, посолити і поперчити в кінці приготування за своїм смаком.

Викласти гриби в картопляне пюре і перемішати. Якщо начинка здається вам густою, підлийте трохи картопляного відвару і перемішайте. Начинку трохи охудіть.

Тепер з шматочка тіста можна зробити ковбаску і нарізати її на невеликі шматочки. Можна ковбаску і не скочувати, а просто відривати шматочки тіста від великого шматка, скочувати кульки й розгортати їх качалкою в коржик. Товщину і діаметр її визначте самостійно. Зазвичай це сантиметрів по 5.

У центр кожного коржа треба покласти начинку і заліпити краї, надаючи напівкруглу форму.

Готові вареники краще викладати на стіл або деко, посипане борошном. Тоді вони не прилипнуть і легко знімуться.

Для того, щоб зварити вареники, в каструлю треба налити багато води, посолити, довести її до кипіння і викласти вареники. Але стежте, щоб вони не зіпилися між собою. Вареників має бути стільки, щоб вони плавали в каструлі вільно. Їх слід періодично перемішувати, щоб вони не осіли на дно і не прилипли до нього.

Коли вода з варениками закипить, вогонь треба зменшити до мінімуму і варити хвилини 3-4. На сковороді розігріти олію і викласти ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, підсмажити до золотистого кольору. З вареників злити воду, викласти їх в сковороду до цибулі з олією і перемішати.



Інгредієнти

2 цибулини
1 морквина
200 г рису
200 г грибів
1 головка капусти
соняшникова олія для смаження
2 ст. ложки томатної пасту
сіль, чорний мелений перець до смаку.

Приготування

Гриби промити і порізати дрібно або пропустити через м'ясорубку.

Зварити до готовності рис.

Цибулю дрібно порізати, підсмажити на олії до золотистого кольору. Додати моркву, потерту на грубій тертці, протушувати все до м'якості.

Додати гриби, посолити, поперчити, обсмажувати помішуючи 15 хвилин, зняти з вогню.

Гриби з'єднати з рисом, перемішати.

У капусти вирізати качан і опустити в киплячу підсолону воду. Відділити листки, зрізати грубу частину.

На кожен капустианий листок класти по 1 ст. ложці рисово-грибного фаршу. Загорнути голубці, обсмажити кожен з двох боків на пательні в невеликій кількості олії. Щільно скласти у глибоку каструлю з товстим дном.

Влити в каструлю з голубцями воду, додати сіль, перець до смаку. Довести до кипіння, варити на мінімальному вогні 30 хвилин.

Покласти томатну пасту і продовжувати тушкування ще 30-40 хв., до готовності капусти. Зняти з вогню.

Подавати голубці гарячими, поливаючи соусом. Можна посипати свіжою зеленню.



Інгредієнти

Картопля 0,5 кг.
Гриби шампінйони 250 г.
Цибуля 1 шт.
Сіль, перець за смаком
Олія для смаження

Приготування

Сиру картоплю почистити, помити і натерти на середній тертці.
Гриби помити, почистити та мілко порізати.
Натерти цибулю на середній тертці.
Змішати всі інгредієнти, посолити, поперчити за смаком.
Викладати деруни на гарячу сковорідку з олією і обсмажувати з обох боків на маленькому вогні.

Інгредієнти

картопля 3 шт.
борошно 300 г.
гриби 350 г.
цибуля ріпчаста 1 шт.
сухарі панірувальні
олія (для смаження)

Поступово всипати борошно, ретельно перемішуючи.

Гриби вимити, порізати шматочками середнього розміру. 1 велику цибулину також порізати кубиками середнього розміру. Гриби та цибулю підсмажити на рослинній олії, додати сіль та перець за смаком.

Приготування

Картоплю обмити, почистити, відварити. Потовкти.

З картопляного тіста зробити руками кружальця, викласти начинку, загорнути.

Обкачати у панірувальних сухарях.

Додати 1/4склянки картопляного відвару, сіль та перець за смаком. Перемішати.

Обсмажити на сковорідці з усіх боків на рослинній олії під кришкою на середньому вогні.



Салат з буряка



Інгредієнти

буряк варений 3 шт.
волоські горіхи 1 склянка
яблучний оцет 1 ч.ложка
Часник (зубок) 1 шт.
олія оливкова 4 ст.ложки
зелень за смаком

Приготування

Буряк помити, відварити у шкірці, охолодити та нарізати скибочками.

Додати подрібнені і підсушені на сковороді без олії горіхи.

Перемішати оцет, олію та подрібнений часник. Додати заправку до салату. Дати закускі час настоятися.

Потім все ретельно перемішати. Викласти в салатничку і прикрасити гілочками зелені.



Інгредієнти

5 великих картоплин,
2-3 ст. ложки пшеничного борошна,
одна велика цибулина,
мелений червоний перець, сіль,
1 столова ложка подрібненої
зелені кропу і петрушки.

Приготування

Вимити картоплю. Дві картоплини відварити в шкірці, очистити, розім'яти, додати борошно і масу приправити меленим червоним перцем.

Цибулину очистити і дрібно нарубати. Іншу картоплю очистити від шкірки і натерти на дрібній тертці.

Змішати натерту сиру картоплю з цибулею і вареною картоплею. Посолити за смаком і вимісити масу до гладкості.

У великій каструлі закип'ятити воду, підсолити її. Чайною ложкою сформувати галушки і відварити їх в киплячій солоній воді.

Готові галушки виловити шумівкою, викласти на велике блюдо, посипати зеленню і одразу подати на стіл.

Капуста з грибами тушкована



Інгредієнти

капуста білокачанна
(велика головка) 1/2 шт.
печериці 300 г.
морква 1 шт.
цибуля ріпчаста 2 шт.
перець болгарський 1 шт.
паста томатна 1-3 ст.ложки
цукор
сіль
лист лавровий
коріандр мелений
олія
перець чорний мелений

Приготування

Нарізати капусту, не дуже дрібно, покласти в каструлю, трошки посолити, додати 3-5 горошин чорного та духмяного перцю, лавровий листок, на дно наливаємо олію, доливаємо 0,5 склянки води, накриваємо кришкою, тушкуємо (помішуючи, щоб капуста не пристала до дна). На сковорідці підсмажуємо цибулю, досипаємо різані гриби, за хвилину до готовності додаємо спеції, крім коріандру. В окремій сковорідці так само готуємо натерту на грубій терці моркву, тоненькими смужками перець. Як овочі зарум'яняться, додаємо коріандр. Овочі додаємо до капусти, коли вона буде майже готова, додаємо пасту, трошки цукру і готуємо до готовності.



Інгредієнти

1 стакан пшениці

Пів склянки маку

Пів склянки родзинок

Пів склянки волоських горіхів

Цукати за бажанням

Приготування

Замочіть зерна пшениці в холодній воді на кілька годин або на ніч. Потім залийте пшеницю свіжою водою і поставте на плиту. Коли вода закипить, зменшіть вогонь і варіть зерна до м'якості близько 2-3 годин. Поки вариться пшениця, підготуйте інші інгредієнти для куті.

Промиті родзинки насипте в чашку і залийте окропом так, щоб вода на 2-3 см покривала сухофрукти. Залиште родзинки на 20 хвилин.

Ретельно промийте і обшпарте окропом мак, залиште запарений мак під кришкою на 15 хвилин.

Після цього необхідно злити воду і потовкти мак в ступці до появи білого «молочка». Потім додайте до маку трохи води і перемішайте.

Підготуйте горіхи: очистіть і порубайте їх на дрібні шматочки, потім трохи підсмажте на сухій гарячій сковороді.

Коли буде готова пшениця, злийте з неї воду, додайте набряклі родзинки, рубані горіхи, заправте маком, перемішайте. Для більш цікавого смаку можна насипати в готову кутю цукати.

Вареники з вишнею



Інгредієнти

Для тіста:

Вода 1 ст.

Сіль 1 ч. л.

Цукор 1 ст. л.

Олія 2 ст. л.

Борошно 2-3 ст.

Для начинки:

Вишня без кісточок

Цукор

Можна ковбаску і не скочувати, а просто відривати шматочки тіста від великого шматка, скочувати кульки й розгортати їх качалкою в коржик. Товщину і діаметр її визначте самостійно. Я зазвичай роблю коржі сантиметрів по 5.

У центр кожного коржа треба покласти начинку з вишні та цукру і заліпити краї, надаючи напівкруглу форму.

Готові вареники краще викладати на стіл або деко, посипане борошном. Тоді вони не прилипнуть і легко знімуться.

Для того, щоб зварити вареники, в каструлю треба налити багато води, посолити, довести її до кипіння і викласти вареники. Але стежте, щоб вони не зліпилися між собою. Вареників має бути стільки, щоб вони плавали в каструлі вільно. Їх слід періодично перемішувати, щоб вони не осіли на дно і не прилипли до нього.

Коли вода з варениками закипить, вогонь треба зменшити до мінімуму і варити хвилини 3-4. З вареників злити воду і викласти на тарілку.

Приготування

Спочатку слід приготувати заварне тісто. Розведіть холодну воду з сіллю, цукром і олією, всипати 1 склянку просіяного борошна, та довести до кипіння. Вимішати тісто ложкою.

Коли воно охолоне до теплого, треба поступово додавати борошно і вимішувати до потрібної, звичайної консистенції тісто. Залишити його на столі, прикривши серветкою або тарілкою, щоб воно дозріло хвилини на 30.

З шматочка тіста можна зробити ковбаску і нарізати її на невеликі шматочки.



Кампанія “Здорово їмо”

Метою кампанії “Здорово їмо” є підтримка впровадження та просування рослинних продуктів і страв рослинного походження серед виробників продуктів харчування, мереж роздрібної торгівлі та власників ресторанів.

Світ змінюється, а разом з ним змінюються й наші харчові звички.

Тренд на рослинне харчування вже на часі!

РОЗРОБЛЕНО “ЗДОРОВО ЇМО”

Страви: Маханьова Дарина, Белкіна Катерина,

Фото: Белкіна Катерина

Дизайн: Анастасія Шелест

Facebook:

<https://www.facebook.com/zdorovojimo/>

Instagram:

<https://instagram.com/zdorovojimoukraine>

Сайт:

<https://zdrovojojimo.com.ua/>



ЗДОРОВО ЇМО

Українська Національна
Рослинна Кухня

© 2019