

**Полезная информация**  
**«Хозяйкама на заметку» от шеф - повара**  
**Готовим манты**

Составитель:

Инструктор по труду ГБУ РМЭ «Волжский центр для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей»

**Яруллина Галина Анатольевна**

Манты - традиционное мясное блюдо народов Центральной Азии, Турции, Монголии, Кореи, Татарстана, Башкортостана, Крыма, состоящее из мелко нарубленного мяса в тонко раскатанном тесте, приготовленное на пару в мантоварке. Слово **манты**, заимствованное русским языком из тюркских, происходит предположительно от китайского «маньтоу».

**Из истории узбекской кухни.**

Узбекская кулинария вобрала в себя особенности тюркской и персидской кухонь, на основе которых она и была сформирована, получив свое самостоятельное развитие. Однако современные узбекские блюда и продукты, приобрели национальную колоритность сравнительно недавно, примерно полтора века назад. За столь короткий промежуток времени отчасти были переняты европейские технологии приготовления пищи, которые нашли свое отражение в узбекской кулинарии. Несмотря на современные веяния, все же в узбекских семьях и по сей день предпочитают следовать древним традициям и по праздникам готовят национальные блюда на специальных глиняных очагах, разжигаемых при помощи дров, дабы яство пропиталось дымом от костра.

Традиционный свадебный узбекский плов приготавливают с ночи и подают утром, исключительно на ляганах (большие керамические блюда), по обычаю кушать такое блюдо принято руками. В такой плов добавляют различные специи (зира, кориандр, перец и прочее), изюм, барбарис, нухат (горох) и желтую морковь сорта «мушак».

Супы подают в глубоких косушках, так, наваристый бульон дольше остается горячим. Практически все блюда узбекской кухни высококалорийны, поэтому жирную еду обычно запивают зеленым чаем, разлитым в пиалушках, так как он имеет свойство понижать давление, которое может повыситься из-за употребления жиросодержащих продуктов.

В узбекских семьях особенно трепетно относятся к хлебу. Так, к примеру, лепешки кладут на стол передней стороной вверх. Почетное право разломить хлеб предоставляется самому старшему в семье или же младшему, но с разрешения взрослых. Ломать хлеб одной рукой или отщипывать его, также возбраняется. За трапезный стол принято садиться всем вместе, и пока старший в семье не приступит к еде, никто к ней не должен прикасаться.

## Из истории мант.

Ближайшие родственники так любимых в России пельменей, манты, пришли к нам из стран Средней Азии. Однако родиной мантов, как, впрочем, и пельменей, является Китай. В Китае манты называют баоцзы (baozi), что дословно означает «завертыши» (от китайского слова бао (bao) – «заворачивать»).

История мантов-баоцзы, связана с красивой китайской легендой, рассказывающей о появлении этого блюда. Полководцу Лян Джуге, возвращавшемуся со своей армией после покорения Южных земель, встретилась на пути бурная река, перейти через которую никак не удавалось. Обратившись к местному правителю, Лян Джуге узнал, что для того, чтобы дух реки позволил перейти через бурный поток, необходимо принести в жертву 50 мужчин, а их головы бросить в реку. Не желая приносить в жертву собственных воинов, Лян Джуге придумал, как обмануть духа реки, приказав приготовить из теста булочки, по форме напоминающие человеческие головы, и наполнить их мясом коров и лошадей.

В память об этом событии круглые булочки с мясом стали называть маньтоу (mantou), что означает «голова варвара». Позднее именно это слово и позаимствовали монголы, а за ними и другие народы Средней Азии для своих манты.

В Китае же маньтоу с начинкой стали называть баоцзы, а словом маньтоу называют лишь круглые отварные изделия из теста без начинки. Бесконечное количество рецептов мантов лишь раз подчеркивает истинно народное происхождение этого блюда. Тесто для мантов чаще всего пресное и тонкое, иногда бывает пышным, дрожжевым. Для начинки подходит не только мясо, но и птица и любые виды овощей и даже творог и сухофрукты. Часто манты сдабриваются большим количеством разнообразных специй, придающих им неповторимый аромат и вкус. Общим является лишь способ приготовления.

Манты готовят на пару в специальных кастрюлях – касканах. Приготовление мантов – процесс, кажущийся вовсе не сложным на первый взгляд, на самом деле требует умения, терпения и сноровки.

## Банк идей

Манты, рецепт теста

Что касается приготовления классического теста, стоит открыть один маленький секрет. Для того чтобы очень тонкое тесто не рвалось, используйте два типа пшеничной муки: 1 и 2 сорта.

Также, знатоки рекомендуют использовать правильные пропорции воды к муке: **1:2**. Тогда тесто получится эластичным и достаточно прочным.

Ну, и, конечно, важно добавить к 1 кг муки не менее **двух яиц**.

А после замешивания теста, **дайте ему настояться около часа**, накрыв его влажным полотенцем.

Идеальным считается **толщина лепешек для мантов в 1 мм**. Поэтому, очень важно, чтобы тесто было достаточно прочное.

**На лепешки выложите начинку и защипните манты.** После формирования блюда, окуните каждый мешочек в растительное масло так, чтобы намочилось дно. И только после этого отправляйте его в мантоварку. Благодаря такой хитрости, манты не прилипнут к дну решеток.

#### Рецепт мантов – форма

Форма мантов может быть самой разной. У каждого народа она своя. Манты бывают круглыми, такие манты очень часто продаются в магазинах в замороженном виде. Также, классикой считаются квадратные манты, и встречаются треугольные.

#### Начинка для мантов.

Начинку измельчают обычно с помощью ножа. Современные хозяйки часто используют мясорубки, хотя в Азии для приготовления священного блюда мясорубка вообще не признается. Действительно, манты, рецепт которых предполагает использование мяса, рубленного ножом, получаются намного вкуснее.

Теперь поговорим о самой начинке. Традиционные манты готовятся с мясом. Причем, принято смешивать в одной начинке несколько разных мясных продуктов. Это может быть говядина, свинина, курятина и баранина. Обязательно добавляют кусочки жира. Это делается для того, чтобы манты получились более сочными и вкусными. В такой фарш добавляется репчатый лук, нарезанный на мелкие кубики. Его берут в пропорции к мясу 1:2. Ведь лук тоже придает невероятную сочность блюду.

В Азии к мясному фаршу также добавляют кусочки любых овощей и обязательно картофель. Он впитывает в себя лишний сок и не дает мантам порваться.

Идеальным ингредиентом также считается тыква. Она добавляет мясу своеобразный вкус.

В современные манты добавляют совершенно любые начинки. Это могут быть грибы, овощи, а также творог, фрукты или морепродукты. Ниже мы рассмотрим некоторые варианты приготовления этого замечательного блюда.

#### Специи для мантов

Ну и, конечно, как и любое другое азиатское блюдо, манты не обходятся без специй. Помимо традиционного черного и красного перца добавляют зиру, чеснок, тмин.

А сверху манты посыпают зеленью петрушки, кинзы и укропа. В качестве соуса можно подать на стол обыкновенную сметану, а также томатный или различные соусы.

## **Узбекские манты**

### ***Ингредиенты:***

Для теста

400 г пшеничной муки

120 г воды

щепотка соли

Для фарша

0,5 кг баранины

50 г бараньего жира

300 г репчатого лука

соль, перец по вкусу

### ***Способ приготовления:***

Замесите тесто, смешав муку, воду и соль. Разделите его на небольшие шарики. Приготовьте фарш. Для этого мелко порежьте мясо и лук.

Тщательно перемешайте полученную смесь, добавьте соль и перец. Теперь займитесь лепкой мант. Раскатайте из шариков лепешки, в середину каждой поместите фарш, а сверху – кусочек жира.

Залепите манты, формируя шарики. Помещайте манты в мантоварку на 30 минут. В качестве соуса подайте сметану с зеленью.

## **Дрожжевые манты**

### ***Ингредиенты:***

Для теста

200 г пшеничной муки

5 г сухих дрожжей

80 г воды

соль

Для фарша

150 г свинины

150 г говядины

соль, перец красный по вкусу

200 г репчатого лука

### ***Способ приготовления:***

Замесите тесто из муки, воды и дрожжей. Дайте ему один раз подойти. И можно приступать к разделыванию.

Для приготовления фарша, мелко нарежьте мясо и лук. Все тщательно перемешайте. Слепите манты квадратной формы, добавляя по 1 ст. л. фарша в каждую.

Ярусы мантоварки смажьте сливочным маслом. Варите манты в течение 40 минут. В качестве соуса можно подать сливочное масло, посыпав манты нашинкованной зеленью.

## **Манты с картофелем рецепт**

### ***Ингредиенты:***

Для теста

350 г пшеничной муки  
150 г воды  
соль  
10 г растительного масла  
Для фарша  
800 г картофеля  
100 г свиного сала  
4 шт. средних луковицы  
соль, молотый перец по вкусу

*Способ приготовления:*

Замесите тесто, смешав воду, соль и муку. Накройте его влажным полотенцем и дайте постоять.

В это время приготовьте фарш. Очистите и порежьте небольшими кубиками картофель и лук.

Добавьте туда измельченное сало. Приправьте все это специями. Можно приступать к изготовлению мант.

Для этого раскатайте тесто в большой тонкий пласт. Порежьте его на небольшие квадратные лепешки. На каждую из них положите небольшое количество фарша, и сформируйте квадратные манты.

Их выложите на решетку мантоварки, смазанную растительным маслом. Варить манты нужно в течение 20-30 минут.

"Манты из баранины"

*Ингредиенты:*

Баранина—1 кг

Яйцо куриное—1 шт

Вода(горячая для теста) —300 мл

Мука пшеничная(приблизительно) —700 г

Масло растительное(2 ст.л. для теста) —1 стак.

Соль(1 ст.л. для теста; 1 ст.л. для фарша) —2 ст. л.

Лук репчатый—600 г

Смесь перцев(1,5 ч.л.смесь красного и черного для фарша, 1ч.л. красного для обмазки) —2,5 ч. л.

*Способ приготовления:*

1.Заводим тесто. Муку просеиваем в чаше. Добавляем соль, воду, замешиваем тесто в процессе замеса добавить разбитое яйцо и растительное масло. Тесто замешиваем в течении 10 мин. Правильное тесто на манты — очень тугое тесто. Далее тесто скатываем в шар. Закрываем пищевой пленкой и оставляем отлеживаться на 2 часа. Тесто подмесить 2 раза.

2. Через 2 часа тесто стало эластичным.

3. Мясо мелко нарезаем. Оно режется лучше, если немного охладить. (Размер мяса - примерно ноготок мизинца). С мяса убираем жилки и крупные пленки.

4. Лук режем кольцами или полукольцами. Лук заливаем кипятком на 10 мин. (чтобы не был горьким и жестким).

5. Сливаем воду, слегка промываем холодной водой. Добавляем лук в мясо.
6. Лук хорошо перемешиваем, соль, перец добавляем по вкусу. Перемешанный фарш должен постоять, подмариноваться.
7. От теста отрезаем небольшой кусок, растягиваем в жгут, нарезаем небольшими кусочками.
8. Раскатываем лепешки, стараясь катать края тоньше, чем середину.
9. На лепешку выкладываем мясо. Перед защипыванием тесто немного растягиваем.
10. Защипываем края. Форму мант можно делать различную. Склеиваем центр, бока заводим к центру и защипываем. Получается как пирожок.
11. Решетку для мант смазываем растительным маслом. У каждой манты низ окунаем в масло.
12. И выкладываем на решетку.
13. Воду вскипятить и варить манты 35 мин. при сильном кипении. По готовности отключить мантницу, не открывать крышку еще 5 мин. Затем открыть, дать пару осесть, чистым полотенцем помахать, чтобы выдуть весь пар.
14. Пусть манты чуть-чуть обсохнут, тогда их будет легче снять и не порвать при этом.
15. Вынимаем манты на большое блюдо.

**Приятного аппетита!**