

Найсмачніші українські страви

В українській кухні є традиційні страви, завдяки яким її упізнають. А якщо заглибитися в кулінарні традиції, то знайдуться такі назви і рецепти, які вас приємно здивують.



Український борщ

На честь українського борщу було назване невелике містечко Борщів на Тернопільщині, де щосені проходить фестиваль «Борщ-їв», де можна спробувати і навчитися готувати більше 50 видів борщу.

Гарна порада!

Буряк посипте лимонною кислотою або збризніть соком свіжого лимона. Завдяки цьому борщ буде по-справжньому червоним.

- **Для борщу:**
капуста білокачанна свіжа - 300 г
картопля - 4 шт
сіль, лавровий лист, зелень - за смаком
- **Для бульйону:**
вода - 1,5-2 л
свинина або яловичина на кістці - 400 г
- **Для засмажки:**
буряк - 2 шт.
морква - 1 шт
цибуля - 3 шт
томатна паста - 2 ст. л
соняшникова олія - 4-5 ст. л
лимонна кислота - щіпка

Візьміть 3 л каструлю, налейте в неї 1,5-2 л води, покладіть м'ясо та поставте на середній вогонь. Коли закипить, накрийте каструлю кришкою і варіть на повільному вогні 1-2 год. Вимийте і почистіть буряк, моркву і цибулю. Буряк і моркву натріть на тертці. Цибулю наріжте кубиками. Налийте олію на сковороду, спочатку смажте цибулю і моркву (5 хв), потім додайте буряк. Смажте овочі ще 5 хв. Після цього додайте томатну пасту, перемішайте і залиште на газу ще на 5-7 хв. Коли бульйон звариться, вийміть з нього м'ясо та запусіть в бульйон нашинковану капусту з нарізаною картоплею. Відокремте м'ясо від кістки, наріжте і поверніть в бульйон. Додайте засмажку, перемішайте. Накрийте каструлю кришкою і варіть ще 5-7 хв. Прикрасьте дрібно посіченою зеленню.



Узвар із сухофруктів

Дієтологи не радять занадто довго варити фрукти і ягоди. Тому що всього лише за 10 хвилин кип'ятіння руйнується 90% вітаміну С, 80% - вітаміну Е, 98% - В9, 85% - В1 і т.д.

Тобто, компот може бути смачним, але вже не корисним.

- **Слід взяти такі продукти:**

100 г меду, 200 г чорносливу, 200 г сушених груш, 200 г сушених яблук, 100 г ізюму.

Щоб зберегти всі корисні речовини в узварі, його не слід кип'ятити 30 - 40 хв. Промиті сухофрукти замочіть з вечора, а вранці доведіть до кипіння отриманий настій. Дайте відвару настоятися кілька годин до повного остивання. Фрукти опускайте в киплячу воду. Приготований таким чином компот збереже до 60% вітамінів, що містяться в сухофруктах.



Деруни

Картопляним млинцям популярності не позичати: у нас їх звать дерунами, в білоруській кухні - драниками, в Швейцарії це «рости», в Чехії «брамборак», ну і в цілому за кордоном «латкес».



- **Знадобиться:**

5-7 картоплин, 1-2 ст.л борошна, сіль, спеції за смаком, 1 яйце

Натріть картоплю. Додайте яйце, борошно, сіль, спеції і ретельно перемішайте до однорідної консистенції. Деруни смажать на розпеченій сковороді з розігрітим рослинним маслом. Зачерпніть столовою ложкою картопляну масу і викладіть на сковороду, розрівнявши ложкою. Чим тонше буде шар тіста, тим більше хрусткими вийдуть оладки. Обсмажуйте деруни на середньому вогні по 5-7 хв з обох сторін: корочка повинна вийти золотистою.



Вареники

- ❖ У 2006 році перший в Україні пам'ятник варенику був встановлений у Черкасах, до відкриття пам'ятника був зварений вареник довжиною близько 174 см і вагою 70 кг.
- ❖ Найбільша кількість вареників, 500 кг в день, в Україні з'їдається в ресторані "Вареники ТУТ" в м. Львові.

- **Складові:**

Вода 1 склянка, яйце 1 шт, сіль 1/2 ч.л, борошно 2 склянки, рослинна олія 2-3 ст. л, спеції, сметана та зелень за смаком.

Робимо тісто для вареників – у злегка підігріту воду вбиваємо яйце, солимо і ретельно розмішуємо. Поступово додаємо борошно і добре вимішуємо, щоб в результаті вийшло досить щільне і еластичне тісто. Обертаємо його в плівку і залишаємо на 30-40 хв. Тим часом готуємо начинку за смаком - картопля, картопля з грибами, кисломолочний сир, вишня, чорниця та інше. Тісто ще раз вимішуємо і зручним для вас способом готуємо порційні «коржі», в які поміщаємо начинку. Ретельно скріплюємо краї тіста, і отримані вареники з начинкою відварюємо 5-7 хв. в злегка підсоленій воді.

Смачного!

