

Рецепти Наших Здобувачів

2026

ННІУЕП
Кафедра ПУТГРС



Рецепти наших здобувачів

Кафедра публічного управління, туризму та готельно-ресторанної справи

Рецензент: к.е.н., с.н.с., доцент Клиновий Д.В., провідний науковий співробітник, Інститут демографії та досліджень якості життя імені Михайла Птухи Національної академії наук України

Кафедра підтримує усебічний розвиток наших здобувачів, і пишається їх досягненнями. Відображаючи взаємозв'язок між сучасністю та спадщиною, ця збірка рецептів об'єднує креативність молодого покоління з багатством національної кухні, надихаючи на подальші звершення та популяризуючи славетні страви нашого краю.

Кожен рецепт — це не лише майстерність, а й щира любов до рідної культури, що знаходить своє вираження у стравах наших здобувачів, які вражають ніжною текстурою, ароматом та гармонійним поєднанням смаків.

Цей збірник є результатом індивідуальної самотійної роботи здобувачів освітньої програми «Готельно-ресторанна справа» з дисципліни «Технологія продукції ресторанного господарства».

Кнедлики з бринзою, зеленню та вершковим часниковим соусом **(від Надії Кравчук)**

Короткий опис страви

Це ніжні кнедлики з еластичного заварного тіста, начинені ароматною бринзою та свіжою зеленню. Готуються швидко, виходять м'якими всередині та з легким тягучим сиром. Подаються у вершково-часниковому соусі.

Інгредієнти

Для тіста:

Борошно – 300 г

Молоко – 200 мл

Вершкове масло – 50 г

Яйце – 1 шт

Щіпка солі

Для начинки:

Бринза (або будь-який розсільний сир) – 150 г

Кріп – 2 ст. л.

Петрушка – 1 ст. л.

Перець чорний – за смаком

Для соусу:

Вершки 20% – 200 мл

Вершкове масло – 20 г

Часник – 1–2 зубчики

Сіль, перець

Трохи мускатного горіха (за бажанням)

Приготування

1. Заварне тісто

У каструлі нагрійте молоко, додайте масло й сіль.

Коли рідина почне кипіти — всипте все борошно одразу.

Інтенсивно вимішуйте, доки тісто не збереться в кулю (2–3 хв).

Зніміть з вогню й охолодіть до теплого.

Додайте яйце і замісіть м'яке, еластичне тісто.

Дайте «відпочити» 10 хв.

2. Начинка

Бринзу розім'яти виделкою.

Додати подрібнену зелень, перець.

Перемішати до однорідної маси.

3. Формування кнедликів

Розкатайте тісто товщиною приблизно 6–7 мм.

Виріжте кружечки (діаметром 5–6 см).
Покладіть чайну ложку начинки.
Сформуйте кульки або «пельменчики».
Варіть у киплячій підсоленій воді 5–6 хв після спливання.

4. Вершковий соус

Розтопіть масло на сковороді.
Додайте подрібнений часник та прогрійте 30 секунд.
Влийте вершки, посоліть, поперчіть.
Тушуйте 2–3 хв до загустіння.

Подача

Готові кнедлики перекласти у соус, перемішати й подати гарячими, посипавши зеленню.

Чим особливий цей рецепт? Це класичні кнедлики, але з українським акцентом — бринза, зелень, вершковий соус. Бабуся часто готувала цю страву в моєму дитинстві. Підходить як основна страва, перекус або навіть святкова подача.

Харчова цінність на 100 г:

- *Калорійність: 279 ккал*
- *Білки: 7.5 г*
- *Жири: 15.4 г*
- *Вуглеводи: 27.6 г*

Час приготування:

- *Підготовка інгредієнтів та замішування тіста: 20 хвилин*
- *Відпочинок тіста: 10 хвилин*
- *Формування кнедликів та приготування соусу: 15 хвилин*
- *Термічна обробка (варіння): 7–8 хвилин*
- *Загальний час: 50–55 хвилин*

Дані можуть дещо варіюватися залежно від жирності обраної бринзи та вершкового масла. Основним джерелом вуглеводів у страві є пшеничне борошно, тоді як жири та білки рівномірно розподілені між молочними продуктами та яйцем.



**Автентичний рецепт пиріжків з калиною
(від Яни Бойченко)**

Інгредієнти

Для тіста (традиційний варіант):

Борошно - 500 г.

Вода тепла або молоко - 250 мл.

Дріжджі - 20-25 г.

Цукор - 1 ст. л.

Сіль - ½ ч. л.

Олія або топлене масло - 2 ст. л.

(Сучасний варіант: можна додати яйце та замінити воду на кефір - тісто буде м'якше.)

Для начинки:

Калина свіжа або морожена - 300 г.

Цукор - 3-5 ст. л. (за смаком).

Трохи борошна або крохмалю - 1 ч. л., щоб начинка не витікала (сучасний варіант: можна змішати калину з ложкою меду, яблуком або додати апельсинову цедру.)

Приготування

1. Підготовка калини

Ягоди добре промити. Якщо ягода свіжа - обдати окропом, щоб зняти гіркоту. Засипати цукром і дати постояти 20–30 хвилин. Додати трохи борошна/крохмалю й перемішати.

2. Приготування тіста

У тепле молоко/воду всипати дріжджі й цукор, дати піднятися "шапочці". Додати сіль, олію й поступово всипати борошно. Вимісити м'яке еластичне тісто. Дати йому підійти 1 годину.

3. Формування пиріжків

Відщипувати невеликі шматочки тіста. Розкачати коржики й викласти ложку калинової начинки. Щільно защипнути краї. Викласти на змащене деко, змастити зверху олією або яйцем (*сучасна правка*).

4. Випікання

Випікати при температурі 180–190°C 20–25 хвилин до золотистого кольору.

Харчова цінність на 100 г:

- *Калорійність: 231 ккал*
- *Білки: 5.3 г*
- *Жири: 3.8 г*
- *Вуглеводи: 44.1 г*

Час приготування:

- *Підготовка калини: 30 хвилин (паралельно з тістом)*
- *Активація дріжджів та замішування тіста: 20 хвилин*
- *Підйом тіста: 60 хвилин*
- *Формування пиріжків: 15–20 хвилин*
- *Випікання: 20–25 хвилин*
- *Загальний час: близько 2 годин 15 хвилин*

Основним джерелом енергетичної цінності є складні вуглеводи з пшеничного борошна та прості вуглеводи з цукру. Калина додає страві значну кількість вітаміну С та антиоксидантів, проте її гіркота потребує термічної обробки або достатньої кількості підсолоджувача.



**Гречані міні-пампухи з травами та медово-лимонним соусом
(від Ксенії Москаленко)**

Авторський інноваційний рецепт з використанням гречаного та пшеничного борошна.

Інгредієнти:

Для тіста:

- Борошно гречане — 150 г
- Борошно пшеничне — 100 г
- Дріжджі сухі — 5 г
- Тепла вода — 180 мл
- Яйце — 1 шт
- Цукор — 1 ст. л.
- Сіль — 0.5 ч. л.
- Олія — 1 ст. л.
- Для трав'яного масла:
- Топлене масло — 3 ст. л.
- Сушений розмарин — 0.5 ч. л.
- Сушений чебрець — 0.5 ч. л.
- Часник гранульований — 1/3 ч. л.
- Щіпка солі

Для медово-лимонного соусу:

- Мед — 2 ст. л.
- Лимонний сік — 1 ст. л.
- Цедра лимона — за смаком

Приготування

1. Заміс тіста

У теплій воді розчинити цукор і дріжджі, залишити на 10 хвилин.

Змішати два види борошна, додати сіль.

Влити дріжджову суміш, яйце та олію.

Замісити м'яке еластичне тісто.

Накрити й залишити в теплом місці на 40–60 хвилин (має збільшитись удвічі).

2. Формування пампушок

Тісто обім'яти.

Скачати між руками невеликі кульки діаметром 3–4 см.

Викласти на деко, дати постояти 10 хвилин.

3. Випікання

Випікати при 180С 15–18 хвилин, поки стануть золотистими.

4. Трав'яне масло

Розтопити топлене масло, змішати з травами та сіллю.

Гарячі пампухи відразу обмазати пензликом.

5. Медово-лимонний соус

Змішати мед, лимонний сік і цедру.

Подається як дип-соус.

Подача.

Міні-пампухи викласти на дошку, щедро полити трав'яним маслом.

Окремо подати медово-лимонний соус у маленькій піалці.

Страва має:

- хрустку скоринку;
- гречаний горіховий смак всередині;
- аромат Італії (трави) + нотку української традиції (гречане борошно);
- солодко-кислу родзинку завдяки соусу.

Це чудовий рецепт, який поєднує українські традиції з середземноморськими нотками.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 298 ккал

Білки - 7.1 г.

Жири - 10.4 г.

Вуглеводи - 44,5 г.

Час приготування:

- Підготовка (активний час): 20 хвилин.
- Підйом тіста: 50–70 хвилин.
- Випікання: 15–18 хвилин.
- Загальний час: приблизно 1 година 40 хвилин.

Завиванці з житньо-пшеничного тіста з яблуками та медово-трав'яним соусом по-Уманськи (від Ірини Рябушкіної)

Страва базується на традиційних уманських “вергунцях” та випічці з житнього борошна, але має сучасну начинку й незвичний соус.

Інгредієнти

Для тіста:

Борошно пшеничне — 200 г

Борошно житнє — 100 г

Яйце — 1 шт

Кефір або кисле молоко — 150 мл

Цукор — 1 ст. л.

Сіль — дрібка

Олія — 1 ст. л.

Сода — ½ ч. л. + 1 ч. л. оцту

Для начинки:

Яблука (краще кисло-солодкі, наприклад, “Симиренка”) — 3 шт

Мед — 1,5 ст. л.

Кориця — ½ ч. л.

Волоські горіхи (подрібнені) — 2 ст. л.

Для соусу:

Мед — 2 ст. л.

Вода або яблучний сік — 50 мл

Лимонний сік — 1 ч. л.

Сушена м'ята або чабрець (традиційні трави Поділля) — ½ ч. л.

Приготування

1. Тісто

Змішайте обидва види борошна, сіль і цукор.

Додайте яйце, кефір і олію.

Загасіть соду оцтом і влийте в тісто.

Замісіть м'яке, еластичне тісто. Накрийте рушником і дайте “відпочити” 15 хв.

2. Начинка

Яблука натріть на крупній тертці або нарежте тонкими смужками.

Додайте мед, корицю та горіхи, перемішайте.

3. Формування завиванців

Розкачайте тісто у прямокутник товщиною 3–4 мм.

Розподіліть начинку рівномірно.

Згорніть рулетом і нарежте шматочки шириною 3–4 см.

Викладіть на деко зрізом догори.

4. Випікання

Випікайте при 180°C приблизно 20–25 хв, до рум'яності.

5. Соус

Підігрійте мед з водою/соком, додайте лимон та м'яту чи чабрець.

Не кип'ятіть — лише доведіть до гарячого стану.

Подача

Полийте гарячі завиванці медово-трав'яним соусом і залиште на 5 хв, щоб вони ввібрали аромат.

Подавати можна як до чаю, так і як легкий десерт після основної страви.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 232 ккал

Білки - 5,2 г.

Жири - 5,8 г.

Вуглеводи - 39,7 г.

Час приготування:

Підготовка тіста та начинки: 25 хвилин.

Відпочинок тіста: 15 хвилин.

Формування завиванців: 10 хвилин.

Випікання: 20–25 хвилин.

Загальний час: приблизно 1 година 15 хвилин.

Гожери «Прованські трави» з мусом Рокфор (від Ірини Рябушкіної)

Концепція: Страва поєднує хрустку теплу оболонку з насиченою, солоною та кремовою начинкою. Ідеально підходить як вишукана закуска до аперитиву (наприклад, білого сухого вина).

Рецептура та технологія:

А. Приготування несолодких гожерів (тісто):

1. **Інгредієнти:** Вода (125 мл), масло вершкове (50 г), борошно (75 г), яйця (2-3 шт.), сіль (дрібка), суміш прованських трав (1 ч. л.), тертий сир Пармезан (30 г).

2. Технологія:

- Довести воду, масло та сіль до кипіння.
- Всипати все борошно одразу і швидко перемішувати дерев'яною лопаткою, поки тісто не збереться в грудку та не відстане від стінок каструлі (заварювання).
- Зняти з вогню та охолодити до 50-60°C.
- По одному ввести збиті яйця, ретельно перемішуючи до однорідної, гладкої та блискучої консистенції.
- Додати прованські трави та тертий Пармезан.
- За допомогою кондитерського мішка відсадити невеликі кульки (діаметром 3 см) на деко, застелене пергаментом.
- **Випікання:** 10 хвилин при 200°C, потім знизити температуру до 160°C і випікати ще 15-20 хвилин до золотистого кольору та хрусткості. Охолодити.

Б. Приготування мусу (начинка):

1. **Інгредієнти:** М'який сир Рокфор (70 г), сир Філадельфія/Креметте (100 г), вершки 33% (50 мл), чорний перець.

2. Технологія:

- Рокфор розім'яти виделкою.

- Змішати Рокфор, Філадельфію та чорний перець.
- Окремо збити холодні вершки до м'яких піків.
- Об'єднати сирну масу зі збитими вершками, перемішуючи легкими рухами до утворення однорідного мусу.

В. Збірка:

1. Гожери (хрусткі порожнисті кульки) проколоти знизу або збоку.
2. Наповнити їх сирним мусом за допомогою кондитерського мішка.
3. Прикрасити невеликим листочком розмарину або подрібненим волоським горіхом.
4. Подавати охолодженими.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 318 ккал

Білки - 10,4 г.

Жири - 25,6 г.

Вуглеводи - 11,5 г.

Час приготування:

Заварювання та заміс тіста: 15 хвилин.

Випікання: 25–30 хвилин.

Приготування мусу: 10 хвилин.

Збірка (наповнення): 10 хвилин.

Загальний час: приблизно 1 година (без урахування охолодження).

Сєверодонецькі скирди

(від Миколи Сиротіна)

Моя страва інтерпретує ці елементи у сучасному вигляді, створюючи м'які гарячі “кишеньки” зі смаком, який асоціюється з домашнім затишком Луганщини.

Інгредієнти (на 4 порції)

Для тіста:

Борошно пшеничне — 250 г

Пюре картопляне тепле — 200 г

Яйце — 1 шт

Сіль — ½ ч. л

Вода або молоко — 70–100 мл (за консистенцією)

Олія — 1 ст. л

Для начинки:

Цибуля — 2 великі головки
Часник — 2 зубчики
Вершкове масло — 40 г
Сметана — 2 ст. л
Сіль, чорний перець — за смаком

Для подачі:

Сметана або соус на вибір
Зелена цибуля або кріп

Технологія приготування:

Крок 1. Підготовка тіста

1. У мисці змішати тепле картопляне пюре, яйце, сіль та олію.
2. Додати борошно та поступово вливаючи воду/молоко, замісити м'яке, еластичне тісто.
3. Дати йому "відпочити" 10–15 хвилин.

Крок 2. Приготування начинки

1. Нарізати цибулю кубиками, обсмажити на вершковому маслі до золотистості.
2. Додати подрібнений часник, потримати ще 1 хвилину.
3. Додати сметану, сіль та перець. Зняти з вогню — начинка має бути густою та ароматною.

Крок 3. Формування

1. Поділити тісто на невеликі кульки (приблизно по 40 г).
2. Розкачати кожну в невеликий корж.
3. Помістити по ложці начинки в центр і зібрати краї догори "мішечком" так, щоб страва нагадувала маленьку скирду сіна.
4. Злегка притиснути денце, щоб вони стояли стабільно.

Крок 4. Смаження/випікання

Варіант 1: Обсмажити на пательні до рум'яної скоринки з обох боків.

Варіант 2: Випікати 15 хв при 180°C у духовці для більш дієтичного варіанту.

Подача

Гарячі "скирди" викладають на тарілку, поливають сметаною або вершковим соусом, посипають зеленню. Страва виходить м'якою, ароматною та поживною поєднання картопляного ніжного тіста та вершково-цибулевої начинки створює смак, який перегукується з домашніми традиціями Сєвєродонецька.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 208 ккал

Білки - 4,8 г.

Жири - 7,9 г.

Вуглеводи - 29,4 г.

Час приготування:

Підготовка тіста та начинки: 25 хвилин.

Відпочинок тіста: 15 хвилин.

Формування: 15 хвилин.

Термічна обробка (смаження або випікання): 15–20 хвилин.

Загальний час: приблизно 1 година 15 хвилин.

Млинці з ніжним сирним мусом та червоною ікрою (від Дар'ї Старицької)

Інгредієнти:

Для млинців:

- Борошно пшеничне вищого ґатунку – 200 г
- Молоко (3,2% жирності) – 400 мл
- Яйця курячі – 2 шт.
- Цукор – 1 ст.л.
- Сіль – 0,5 ч.л.
- Олія рослинна (без запаху) – 2 ст.л.
- Вершкове масло – для змащування сковороди

Для сирного мусу:

- Вершковий сир (крем-сир типу Філадельфія) – 250 г
- Вершки жирні (33-35%) – 100 мл
- Свіжий кріп – невеликий пучок
- Сік лимона – 1 ч.л.
- Сіль, чорний перець – за смаком

Для подачі:

- Червона ікра – 50-70 г
- Тонкі скибочки свіжого огірка або мікрогрін – для прикраси

Приготування:

1. Млинці:

- У глибокій мисці збийте яйця з цукром та сіллю до легкої піни.
- Додайте половину молока, перемішайте. Поступово додайте просіяне борошно, ретельно розмішуючи віником, щоб не було грудочок.
- Влийте молоко, що залишилося, та олію. Добре перемішайте тісто до однорідної консистенції. Залиште тісто на 15-20 хвилин відпочити.
- Розігрійте сковороду для млинців, змастіть невеликою кількістю вершкового масла або олії. Випікайте тонкі млинці до золотистого кольору з обох боків. Готові млинці складайте стопкою.

2. Сирний мус:

- Охолоджені вершки збийте міксером до стійких піків.

о У окремій мисці з'єднайте вершковий сир, дрібно нарізаний кріп, сік лимона, сіль та перець. Добре перемішайте.

о Обережно введіть збиті вершки до сирної маси, акуратно перемішуючи лопаткою до отримання легкої повітряної консистенції.

3. Формування та подача:

о Кожен млинець розкладіть на робочій поверхні. Нанесіть тонкий шар сирного мусу по всій поверхні млинця.

о Акуратно згорніть млинець рулетом. Можна нарізати рулети на порційні шматочки шириною 2-3 см або залишити цілими.

о Викладіть рулети або шматочки млинців на тарілку. Зверху на кожен шматочок або на край цілого рулету викладіть ложечку червоної ікри.

о Прикрасьте свіжими скибочками огірка або мікрогріном для свіжості та естетики.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 254 ккал

Білки - 8,2 г.

Жири - 16,8 г.

Вуглеводи - 17,5 г.

Час приготування:

Приготування тіста та «відпочинок»: 25 хвилин.

Випікання млинців: 20 хвилин.

Приготування мусу: 10 хвилин.

Формування та декор: 10 хвилин.

Загальний час: приблизно 1 година 5 хвилин.

Десерт «Шу з білим шоколадом та фісташкою»

(від Дар'ї Старицької)

Я обрала тістечко Шу (Choux au Craquelin). Чому? – тому, що звичайний профітроль виглядає нудно і хаотично. А Шу з кракеліном — це ідеальна геометрія. Хрустка шапочка приховує нерівності тіста.

Концепція страви: Контраст текстур (хрусткий верх, м'яке тісто, шовковистий крем) і кольорів (світло-зелений та білий).

Технологічна карта

Основа:

Класичне заварне тісто на суміші води та молока (50/50) для кращого кольору скоринки.

Кракелін:

Пісочне тісто з борошна, вершкового масла, цукру та фісташкового борошна. Воно кладеться зверху на сире тісто. При випіканні воно тане і утворює солодку, хрустку, потріскану скоринку зеленого відтінку.

Начинка 1: Фісташкове праліне (Центр):

Це серце десерту. 100% фісташкова паста перетерта з карамелізованим цукром. Рідка, тягуча, з максимально концентрованим смаком горіха. Вона дає той самий "вибух" смаку, який перебиває будь-які зайві думки.

Начинка 2: Збитий ганаш на білому шоколаді (Основний крем):

Білий шоколад

Вершки 33%.

Трохи желатинової маси для стабільності.

Технологія: Холодна інфузія (настоювання вершків) мінімум 12 годин, потім збивання. Текстура виходить як хмара — набагато легша за звичайний масляний крем. Білий шоколад відтіняє солоність фісташки.

Збірка:

Ми зрізаємо верхівку готового Шу ("шапочку" з кракеліном). Відсаджуємо всередину збитий ганаш, робимо в ньому заглиблення, заливаємо туди чисте фісташкове праліне, накриваємо шапочкою.

Це смачно. Це естетично. І головне — поки людина це їсть, вона перебуває в насолоді від смаку.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 412 ккал

Білки - 6,8 г.

Жири - 32,4 г.

Вуглеводи - 24,1 г.

Час приготування:

Це десерт, що потребує планування через процеси стабілізації та охолодження.

Підготовка (інфузія вершків): 12 годин (пасивний час).

Приготування кракеліну та тіста: 40 хвилин.

Випікання: 30–35 хвилин.

Приготування праліне та збивання ганашу: 20 хвилин.

Збірка: 15 хвилин.

Загальний час: приблизно 14 годин (з урахуванням настоювання).

Сонячні млинці з кукурудзяного борошна з гарбузовою начинкою та медово-імбирним соусом
(від Ельвіни Толочко)

Інгредієнти (на 8–10 млинців)

Для млинців:

- Борошно кукурудзяне – 150 г
- Борошно пшеничне – 50 г
- Молоко – 350 мл
- Яйця – 2 шт
- Рослинна олія – 2 ст. л.
- Цукор – 1 ст. л.
- Сіль – дрібка

Для гарбузової начинки:

- Гарбуз печений або варений – 250 г
- Вершкове масло – 20 г
- Мед – 1–2 ст. л.
- Кориця – ½ ч. л.
- Апельсинова цедра – за бажанням

Для медово-імбирного соусу:

- Мед – 2 ст. л.
- Лимонний сік – 1 ст. л.
- Тертий свіжий імбир – ½ ч. л.
- Тепла вода – 1 ст. л.

Приготування

1. Приготування тіста для млинців

- Змішати два види борошна, цукор і сіль.
- У глибокій мисці збити яйця, додати молоко.
- Поступово ввести борошно, ретельно перемішати.
- Додати олію й залишити тісто «відпочити» 10 хв.
- Смажити тонкі млинці на гарячій сковороді.

Особливість: кукурудзяне борошно робить млинці «сонячними», золотистими та ароматними.

2. Гарбузова начинка

- Розім'яти гарбуз у пюре.
- Додати масло, мед, корицю та апельсинову цедру.
- Прогріти на слабкому вогні 2–3 хвилини.

3. Соус

- Змішати мед, воду, лимонний сік.
- Додати тертий імбир.
- Збити до однорідності.

4. Формування та подача страви

- На кожен млинець викласти гарбузову начинку.
- Загорнути у трубочки або трикутники.
- Подавати теплими, поливши медово-імбирним соусом.
- За бажанням прикрасити насінням гарбуза або мигдалевими пластівцями.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 184 ккал

Білки - 4,2 г.

Жири - 6,5 г.

Вуглеводи - 27,1 г.

Час приготування:

Підготовка тіста та «відпочинок»: 20 хвилин.

Смаження млинців: 20–25 хвилин.

Приготування начинки та соусу: 15 хвилин.

Формування та подача: 10 хвилин.

Загальний час: приблизно 1 година 10 хвилин.

**Картопляники з смаженою капустою
(від Анжели Марченко)**

Інгредієнти:

Картопля — 700–800 г

Борошно — 4–6 ст. л.

Яйце — 1 шт

Сіль, перець

Капуста — 400–500 г

Цибуля — 1 шт

Морква — 1 шт

Олія/смалець

Томатна паста - 1 ст л

Приготування:

1. Підготовка картопляного тіста: відварити картоплю, розім'яти. Додати яйце, сіль, перець, борошно. Замісити м'яке тісто.

2. Начинка: нашаткувати капусту. Обсмажити цибулю та моркву. Додати капусту, сіль, перець, томатну пасту, тушкувати до м'якості.

3. Формування: з картопляного тіста зробити приплюснутий кружечок. Покласти начинку, зліпити картопляник. Обваляти в борошні.

4. Смаження: Обсмажити з обох боків до золотистості.

Подача:

Подавати гарячими, зі сметаною.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 162 ккал

Білки - 3,4 г.

Жири - 7,1 г.

Вуглеводи - 21,8 г.

Час приготування:

Підготовка картоплі (варіння та пюре): 30–35 хвилин.

Приготування начинки (тушкування): 20–25 хвилин.

Формування та обкачування: 15 хвилин.

Смаження: 10–15 хвилин.

Загальний час: приблизно 1 година 20 хвилин.

«Гарбузовий крем-суп у їстівній заварній чаші»

(від Анжели Марченко)

Вона поєднує дві різні технології на основі одного тіста. З заварного тіста формується посуд — маленькі їстівні чаші (як міні-хлібці, але легші й пористі).

Всередину подається теплий, ніжний овочевий крем-суп. Це виглядає ефектно.

Опис страви:

Міні-чаші із заварного тіста запікаються так, щоб мати порожнину всередині. У них перед подачею наливається гарячий крем-суп.

Страва виглядає святково і дуже незвично.

Інгредієнти:**Для заварних чаш:**

Вода — 200 мл

Масло — 60 г

Борошно — 130–150 г

Яйця — 3 шт

Сіль — щіпка

Для гарбузового крем-супу:

Гарбуз — 250 г

Морква — 1 шт

Цибуля — 1/2 шт

Вершки або молоко — 50–80 мл

Масло — 10 г

Сіль, перець

Приготування:

1. Заварні чаші

Закип'ятити воду з маслом і сіллю.

Всипати борошно, швидко перемішати до гладкої маси.

Трохи охолодити, додати яйця.

На зворотний бік силіконової формочки або маленькі металеві чашечки нанести тісто тонким шаром.

Запекти при 200°C 15–18 хв — утворяться “чаші”.

2. Крем-суп

Гарбуз, моркву та цибулю відварити або протушкувати.

Збити блендером до однорідності.

Додати вершки та масло.

Приправити за смаком.

Подача

У заварні чаші наливають гарячий крем-суп, зверху — крапля олії або сухарик.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 178 ккал

Білки - 4,6 г.

Жири - 11,2 г.

Вуглеводи - 14,7 г.

Час приготування:

Приготування та випікання заварних чаш: 35–40 хвилин.

Приготування овочевої основи супу: 20–25 хвилин.

Блендування та доведення супу до смаку: 5 хвилин.

Збірка перед подачею: 5 хвилин.

Загальний час: приблизно 1 година 15 хвилин.

Кульчики з начинкою з печених яблук та медово-маковим соусом (від Маргарити Манжули)

Це інтерпретація українських вареників у формі маленьких рулетиків.

Для приготування потрібно замісити м'яке тісто з борошна, теплого молока, яйця, цукру, солі та розтопленого вершкового масла, після чого дати йому відпочити.

Начинку готують із запечених яблук, розім'ятих до пюре з додаванням меду або цукру, кориці та кількох крапель лимонного соку.

Тісто розкачують у прямокутний пласт, рівномірно намазують яблучною масою, згортають у рулет і нарізають на маленькі шматочки-кульчики, краї яких легко защипують. Варять їх у підсоленій воді кілька хвилин після спливання.

Соус готується окремо: молоко прогрівують із меленим маком, медом та шматочком масла до легкої густоти.

Готові кульчики подають теплими, поливши ароматним медово-маковим соусом. Страва має ніжний смак, де поєднується м'яке тісто, аромат печених яблук і традиційні українські ноти маку та меду, утворюючи сучасний, але дуже домашній десерт.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 212 ккал

Білки - 4,4 г.

Жири - 6,8 г.

Вуглеводи - 33,5 г.

Час приготування:

Замішування та «відпочинок» тіста: 25 хвилин.

Приготування яблучної начинки: 15 хвилин (якщо яблука запечені заздалегідь).

Формування та нарізання кульчиків: 15–20 хвилин.

Варіння та приготування соусу: 10 хвилин.

Загальний час: приблизно 1 година 10 хвилин.

Авторський рецепт: «Козацькі пампушки з начинкою з пряженого сиру та зелені»

(від Йоланти Бабенко)

Це інноваційна версія традиційних пампушок: замість класичних часникових — маленькі м'які кулі з ніжною сирною начинкою. Страва підходить як перекус, сніданок або доповнення до борщу.

Інгредієнти (на 12–14 пампушок):

Для тіста:

Борошно пшеничне — 350 г

Молоко тепле — 150 мл

Дріжджі сухі — 6 г (1 ч. л.)

Цукор — 1 ч. л.

Сіль — ½ ч. л.

Яйце — 1 шт.

Олія — 2 ст. л.

Для начинки:

Сир напівжирний (або пряжений, якщо хочеш більш “домашній” смак) - 200 г

Кріп рублений — 1 ст. л.

Зелена цибуля — 1–2 пера

Сіль — за смаком

Часник — 1 зубчик (за бажанням)

Для змащування:

Вершкове масло — 20 г

Трохи зелені або суміш сушених трав

Приготування:

1. Заміс тіста

Змішай дріжджі, цукор і тепле молоко. Дай постояти 5–7 хвилин.

Додай яйце, сіль, олію.

Поступово вводь борошно та заміси м'яке еластичне тісто.

Накрий та залиш на 1 годину підходити.

2. Начинка

Перетри сир виделкою або пропусти через сито, щоб був більш ніжний.

Додай дрібно нарізаний кріп і зелену цибулю.

Посоли та, якщо хочеш, додай трішки часнику.

Сформуй маленькі кульки-начинки (по 1 ч. л.).

3. Формування пампушок

Тісто поділи на 12–14 частин.

Розкачай у кружечки, поклади сирну кульку та защипни, формуючи пампушку.

Виклади на форму, змащену олією.

Дай ще 15 хвилин підрости.

4. Випікання

Випікай при 180°C 18–22 хвилини, до золотистої скоринки.

Гарячі змасти вершковим маслом і посип зеленню.

Подача

У Дніпрі люблять прості домашні страви — ці пампушки можна подати:

- до червоного борщу (традиційно)
- як окремий перекус
- з соусом зі сметани та зелені
- або з топленим маслом — дуже “по-домашньому”

**Солоний кошичок «Маре Нострум»
(від Йоланти Бабенко)**

Оригінальна страва — кошички із заварного тіста з сиром, наповнені ніжною морською начинкою у вершковому соусі. Ідеально підходить як закуска або гаряча страва ресторанного типу.

Інгредієнти:

Для кошичків:

Вода — 250 мл

Вершкове масло — 100 г

Борошно — 150 г

Яйця — 4 шт

Тертий сир (пармезан або гауда) — 50 г

Сіль — дрібка

Для начинки:

Креветки очищені — 200 г

Мідії — 150 г

Вершки 20–30% — 150 мл

Часник — 1 зубчик

Лимонний сік — 1 ч. л.

Сіль, перець, паприка

Зелень (кріп або петрушка)

Приготування:

1. Приготування заварного тіста

У сотейнику довести до кипіння воду з маслом і сіллю.

Додати борошно одним махом, швидко перемішати дерев'яною лопаткою.

Томити на малому вогні 1–2 хв, щоб маса стала однорідною.

Зняти з вогню, остудити до 60–70°C.

Ввести яйця по одному, ретельно вимішуючи.

Додати сир — перемішати.

2. Формування кошичків

Відсадити тісто у формочки для мафінів у вигляді “гнізд”.

Випікати при 190°C 25–30 хв до золотистої скоринки.

3. Начинка

Обсмажити креветки та мідії на вершковому маслі 1–2 хв.

Додати часник, вершки, спеції, уварити до густоти.

Ввести зелень та лимонний сік.

4. Формування страви

Наповнити готові кошички теплою морською начинкою.

Прикрасити зеленню та лимонною цедрою.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 242 ккал

Білки - 9,8 г.

Жири - 17,4 г.

Вуглеводи - 11,6 г.

Час приготування:

Приготування та випікання кошичків: 45 хвилин.

Підготовка та тушкування начинки: 15 хвилин.

Збірка та декорування: 5 хвилин.

Загальний час: приблизно 1 година 5 хвилин.

«КРОКЕМБУШ» (від Артема Моргуна)

Опис страви

Крокембуш (фр. *croquembouche*) — це ефектна французька десертна композиція, що складається з великої кількості маленьких заварних профітролів, склеєних карамеллю у формі вежі або конуса. Назва походить від «croque en bouche» — «хрумтить у роті».

Страва ефектна, святкова, символізує вишуканість французької кулінарії й демонструє вміння працювати з різними техніками: заварне тісто, карамель, крем.

Рецептура (базова):

Заварне тісто

Вода — 250 мл

Масло — 80 г

Борошно — 150 г

Яйця — 4 шт

Сіль — дрібка

Приготування:

Довести воду з маслом до кипіння.

Додати борошно, інтенсивно вимішати до однорідної маси.

Зняти з вогню та охолодити кілька хвилин.

Ввести яйця по одному, до отримання гладкого блискучого тіста.

Відсадити невеликі профітролі.

Випікати 10 хв при **200°C**, потім 20 хв при **170°C**.

Крем для начинки

(класичний ванільний заварний крем)

Молоко — 500 мл

Яєчні жовтки — 4 шт

Цукор — 100 г

Крохмаль кукурудзяний — 40 г

Ваніль

Проварити до загустіння, охолодити, за бажанням додати масло.

Карамель для склеювання

Цукор — 200 г

Вода — 4 ст.л.

Довести до золотистого кольору.

Побудова крокембуша

Заповнити профітролі кремом.

Занурювати верхівку кожного профітроля в карамель.

Формувати конус, використовуючи конус-підставку або складаючи вручну.

1. Декор:

нитки карамелі

мигдальні пластівці

шоколад

цукрові прикраси

Заварні сирні кульки з зеленню та часниковим соусом

(від Семена Шакірова)

Страва являє собою закусочні кульки на основі класичного заварного тіста, збагаченого твердим сиром та свіжою зеленню. Усередині вироби порожнисті та легкі, зверху утворюється тонка хрустка скоринка. Подаються з холодним часниковим соусом на сметанній основі.

Інгредієнти (приблизно на 20 виробів):

Для тіста:

Вода — 250 мл

Вершкове масло — 60 г

Борошно пшеничне — 150 г

Яйця — 3 шт

Твердий сир (типу голландського або українського) — 100 г

Сіль — 0,5 ч. л

Подрібнена зелень (кріп або петрушка) — 1 ст. л

Для соусу

Сметана — 120 г

Часник — 1 зубчик

Лимонний сік — 1 ч. л

Сіль — за смаком

Кріп — 1 ч. л

Приготування:

1. Заварна основа

У каструлі нагрівають воду з маслом і сіллю до кипіння. У киплячу суміш додають усе борошно одразу, швидко перемішують до отримання щільної однорідної маси. Проварюють 1–2 хвилини до моменту, коли тісто починає відставати від стінок.

2. Введення яєць і додаткових інгредієнтів

Коли маса охолоне до приблизно 60 °С, додають яйця по одному, ретельно вмішуючи кожне. Додають третій сир та подрібнену зелень.

3. Формування

Густу масу відсаджують ложкою або кондитерським мішком невеликими кульками на деко.

4. Випікання

Перші 10 хвилин випікають за температури 200 °С, далі знижують до 180 °С та допікають ще 10–12 хвилин.

5. Приготування соусу

Змішують сметану, третій часник, лимонний сік, сіль і подрібнений кріп.

Подача

Готові сирні кульки подають теплими. Соус подають окремо або поливають ним готові вироби. Страва підходить для фуршетів, сніданків, гарнірів чи легких перекусів.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 238 ккал

Білки - 8,9 г.

Жири - 16,2 г.

Вуглеводи - 14,1 г.

Час приготування:

Заварювання та заміс тіста: 15 хвилин.

Випікання: 20–22 хвилини.

Приготування соусу: 5 хвилин.

Загальний час: приблизно 45 хвилин.

«Сирні косички з яблуками та медом»

(від Марини Осадца)

Це легкі, ніжні косички з дріжджового тіста з додаванням сиру та яблук. Рецепт старий, але осучаснений додаванням меду та кориці для аромату.

Інгредієнти для тіста:

300 г борошна

150 мл теплого молока

1 яйце

30 г цукру

30 г вершкового масла

7 г сухих дріжджів

щіпка солі

Інгредієнти для начинки:

150 г домашнього сиру (творог)

1 яблуко (терте)

1 ст. л. меду

½ ч. л. кориці

Приготування:

1. Приготування тіста:

Розчинити дріжджі в теплом молоці з цукром і дати постояти 10 хвилин.

Додати яйце, сіль, вершкове масло та борошно, замісити м'яке еластичне тісто.

Залишити у теплом місці на 1 годину, щоб тісто підійшло.

2. Приготування начинки:

Змішати сир, терте яблуко, мед і корицю до однорідності.

Формування косичок:

Розділити тісто на невеликі шматки, розкачати у смужки.

Викласти начинку на смужку та згорнути у косичку, защипуючи краї.

Випікання:

1. Викласти косички на деко, застелене пергаментом.

2. Залишити на 15 хвилин для розсстоювання, змастити збитим яйцем.

3. Випікати при 180°C 20–25 хвилин до золотистого кольору.

Особливості страви:

Страва родинна, зберігає дух традиційної кухні, але має сучасну солодку нотку.

М'яке тісто поєднується з ароматною яблучно-сирною начинкою, що робить косички ідеальними до чаю або як десерт для свята.

Легко трансформується: можна додавати горіхи, родзинки або трохи ванілі для різних варіацій.

Харчова цінність на 100 г готової страви:

Калорійність - 246 ккал

Білки - 7,8 г.

Жири - 6,4 г.

Вуглеводи - 39,2 г.

Час приготування:

Активация дріжджів та заміс: 20 хвилин.

Підйом тіста: 60 хвилин.

Формування та розстійка: 25 хвилин.

Випікання: 20–25 хвилин.

Загальний час: приблизно 2 години 10 хвилин.

СМАЧНОГО!