

**Манты  
по рецепту  
прабабушки  
(семейный рецепт)**

Габидуллина Амина  
Вадимовна,  
семья Габидуллиных

МАДОУ детский сад №145



## История рецепта

В нашей семье всегда готовили манты. Это вкусное, сытное блюдо. Чаще всего манты готовят на праздник. Или даже так: когда мы лепим манты, то в доме всегда праздник.

Потому что это наша семейная традиция которая сплочает нашу семью, ведь в такие моменты все мы на кухне: женщины занимаются раскаткой теста, мужчины и дети занимаются лепкой.

Рецепт мы почти не меняем, но иногда и вносим незначительные изменения в состав фарша.

Главное, как говорит наша прабабушка и бабушка, манты должны получиться очень сочными, а тесто должно быть тонким, но в тоже время очень эластичным.

# Для приготовления нам понадобится:

## ТЕСТО:

1 кг муки

1 яйцо

2 ч.л.соли

2 стакана воды

комнатной температуры

## ФАРШ:

2 кг говядины

3-4 луковицы

5 долек чеснока

соль, перец

кориандр и зира, а еще...

...хорошее  
настроение,  
конечно же!



# Этап 1: замешиваем тесто

Муку просеять в большую миску. Сделать углубление по центру, и влить туда 1 яйцо, перемешанное с солью. Туда же добавить воду и начать мягко перемешивать. Сначала ложкой, а затем, когда тесто начнет принимать однородную форму, то можно выложить на стол и продолжать вымешивать. Вымешивать надо долго, пока тесто не станет мягким и эластичным. После этого сложить тесто шариком и убрать под пленку и чистое полотенце отдыхать на 30 минут.



## Этап 2: готовим фарш

Фарш переложить в миску, посолить. В блендере измельчить репчатый лук до состояния, когда он дает сок, со всем этим соком добавить к фаршу. Затем идут специи: перец, кориандр, и зира. Не переборщите! Можно добавить чеснока, мелко порубленного. И когда у вас получится хороший вкусный фарш, приступаем к следующему этапу: раскатке теста и лепке мантов.



## Этап 3: раскатка теста и лепка мантов



Здесь начинается самое интересное: манты можно лепить самой разной формы, но в каждой семье свои критерии. В нашей семье обычно лепят классической закругленной формы, но деткам нравится выдумывать и что-то свое, “авторское”.

Тесто нужно тонко раскатать, подготовить кружочки, и в них уже положить фарш. Чуть меньше столовой ложки на один кружочек.



Остается только хорошо защепить все края, чтобы при варке тесто не раскрылось. Так и сок от фарш тоже останется внутри мантышки. Вот как мы это делаем:



## Этап 4: варка и дегустация

Манты варят в мантоварке 45 минут. Перед этим каждый противень в мантоварке нужно хорошо смазать маслом.



## Этап заключительный: пора за стол!

А после того, как манты сварятся, можно смело садиться за стол и наслаждаться вкусом!

Да, рецепт вроде бы простой, но больше временных затрат. Но если лепить всей семьей, то процесс идет гораздо быстрее и веселее!



**Приятного аппетита!**

