

Фестиваль – конкурс  
«Вкус и польза постных блюд»



# «Приготовление постных тарталеток»

Команда «Дети света» Гусейнова Г.Ш.  
Ивашкова Ю.П.  
Казакова А.А.  
Капризова М.С.  
Максименкова О.А.

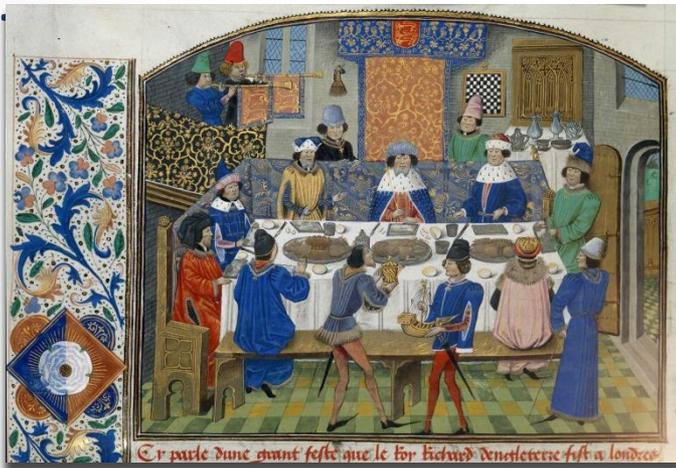
# История возникновения тарталеток



Тарталетки - привычная банкетная закуска из теста, которая может быть начинена сладкими, солеными, мясными или овощными ингредиентами.

Первое упоминание о тарталетках появилась еще в далекие 1390 годы, во времена правления Ричарда II.

Современное название блюдо получило только в начале 20-го века.



# Достоинство и недостатки постных тарталеток



## Достоинства:

- Легкие в приготовлении;
- Сытные;
- Небольшие по размеру, поэтому удобно брать с собой на перекус;
- Можно использовать разнообразные начинки: в качестве десерта и закуски;
- В состав теста для постных тарталеток входят достаточно доступные по цене продукты.

## Недостатки:

- Заправлять тарталетки начинкой нужно непосредственно перед подачей;
- Хрупкие, легко крошатся;
- Во время поста нельзя добавлять в начинку и в тесто определенные ингредиенты.

# Рецепт теста для постных тарталеток



Состав:

- Мука 120г.
- Мука цельнозерновая 100г.
- Кукурузный крахмал 50г.
- Разрыхлитель 1 ч.л.
- Сахар 1 ст.л.
- Соль 1 ч.л.
- Подсолнечное масло 75 мл.
- Вода 100 мл.



# Пошаговый рецепт теста



Шаг 1: В миску помещаем муку, муку цельнозерновую, крахмал и разрыхлитель.

Шаг 2: Добавляем соль и сахар.

Шаг 3: Вливаем воду и масло, замешиваем эластичное тесто.

Шаг 4: Раскатываем тесто в тонкий пласт. Вырезаем кружки размером с формочки для тарталеток.

Шаг 5: Выкладываем тесто в формочки и приминаем пальцами ко дну и стенкам. Дно накалываем вилкой.

Шаг 6: Выпекаем в разогретой до 180°C духовке 15 — 20 минут.

# Рецепт постных начинок для тарталеток



## Тарталетки с зеленым горошком и сардинами

Состав:

- Консервированный зеленый горошек  
100г.
- Консервированные сардины  
100г.
- Помидоры  
2шт.
- Горчица  
1/2ч.л.



# Пошаговый рецепт приготовления начинки



Шаг 1: Мелко нарезать сардины и положить в емкость.

Шаг 2: Помидоры вымыть и нарезать кубиками.

Шаг 3: Промыть зеленый горошек, и поместить в емкость к сардинам, затем добавить помидоры , 1/2 чайной ложки горчицы и 1/2 чайной ложки постного майонеза.

Шаг 4: Все ингредиенты перемешать, добавить красный молотый перец.

Шаг 5: Аккуратно выложить смесь в готовые тарталетки и украсить сверху резаными маслинами .

# Рецепт постных начинок для тарталеток



## Тарталетки с грибами и луком

Состав:

- Грибы опята 200г.
- Лук репчатый 120г.
- Масло оливковое 1 ч.л.
- Свежий огурец 1 шт.
- Зеленый укроп 1 ст.л.
- Соль, перец по вкусу.



# Пошаговый рецепт приготовления начинки



Шаг 1: Разморозить и нарезать грибы.

Шаг 2: Мелко нарезать репчатый лук.

Шаг 3: На разогретую сковородку вылить 1 ч.л. оливкового масла.

Шаг 4: Грибы поместить на сковородку и жарить примерно 5-7 минут.

Шаг 5: Добавить к поджаренным грибам лук, добавть соль, перец по вкусу,

жарить до полной готовности.

Шаг 6: Тарталетки смазать постным майонезом и аккуратно поместить начинку.

Шаг 7: Свежий огурец мелко нарезать и положить по верх начинки.

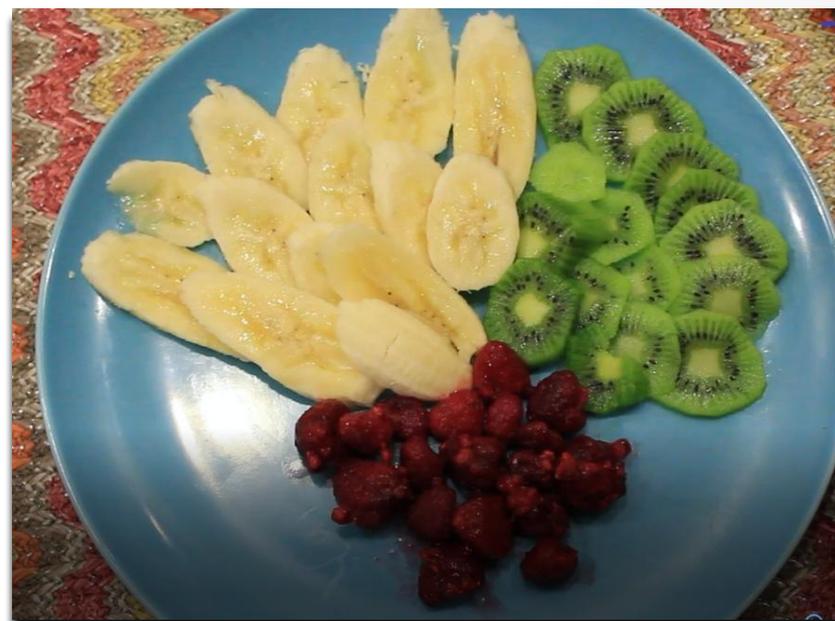
Шаг 8: Посыпать сверху зеленым укропом.

# Рецепт постных начинок для тарталеток

## Тарталетки с киви и бананом

Состав:

- Банан 1шт.
- Киви 1шт.
- Малина замороженная 90г.
- Мята 20г.



# Пошаговый рецепт приготовления начинки



Шаг 1: Очистить банан от кожуры и нарезать тонкими пластинками.

Шаг 2: Киви очистить от кожуры и нарезать тонкими пластинками.

Шаг 3: Начать выкладывать тонкие пластинки банана в тарталетки в форме цветка.

Шаг 4: Далее выкладываем киви в форму на бананы.

Шаг 5: В центр помещаем 3 ягоды малины и сверху украшаем мятой.

# Готовые постные тарталетки



Тарталетки с зеленым горошком и сардинами



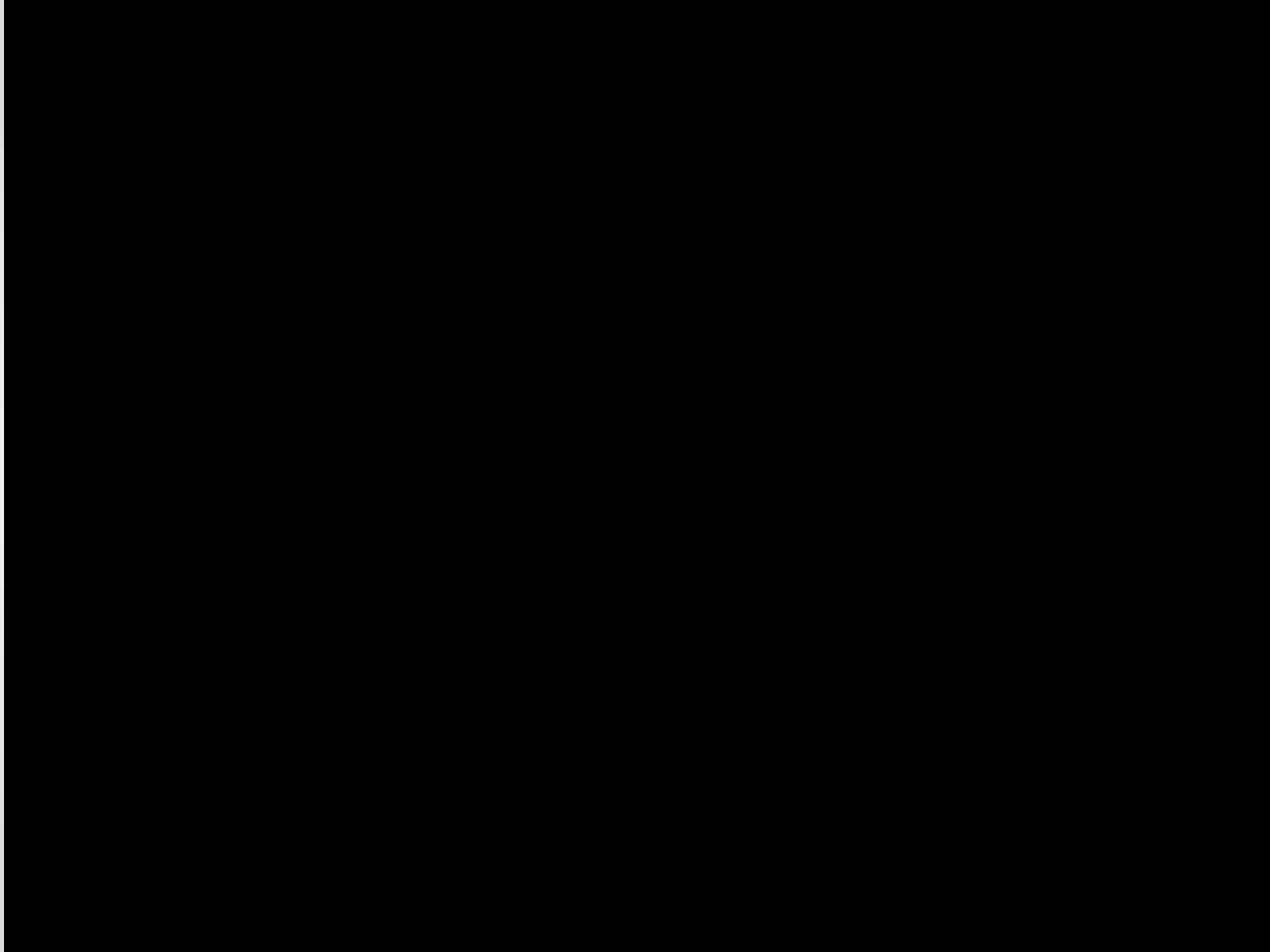
Тарталетки с грибами и луком



Тарталетки с бананом и киви



Постные тарталетки



Спасибо за внимание!