

ЗРАЗЫ.



КАКАЯ БЫВАЕТ НАЧИНКА.

❖ Начинка для зраз-, морковку пережарить и смешать с нарубленным варёным яйцом. Самое элементарное, но если зразы мясные, то вкуснее быть не может. Хотя есть более изощрённый вариант: солёный огурчик и копченая грудинка

ИСТОРИЯ ЗРАЗ.

❖ Зразы - это блюдо относящееся к славянской кухне и представляющее собой мясные котлеты или рулет с начинкой. Скорее всего различного рода зразы Вы найдете в кулинарных книгах украинской, литовской и белорусской кухни. Если говорить о времени их изобретения, то считается, что изобретателями зраз были итальянцы, а распространяться по Европе это блюдо стало благодаря итальянской жене правителя Речи Посполитой Боне Сфорцо. Есть мнение, что именно она в XIII веке привезла этот рецепт на родину мужа и в последствии сделала его национальным.

ИСТОРИЯ ЗРАЗ.

❖ Более того, со зразами даже связывают одну весьма занимательную историю тоже касающуюся венценосных особ. Так, сын Екатерины Медичи Генрих однажды прибыл с визитом в Польшу и был искренне удивлен роскошью и многогранностью местных угощений. Принимал его тогда знатный и богатый князь Радзивил, который и предложил попробовать угощение из мяса с начинкой. Будучи в восторге от попробованного, Генрих воскликнул «За Радзивилла!». Наутро название деликатеса Генрих вспомнить так не смог, единственное, что приходило ему в голову это «Зрадз...» «Зраз...» и другое в этом духе. В результате гость уехал, а название к блюду так и прилипло, а потому и сегодня такие мясные котлетки продолжают называть зразами. Конечно, подлинность этой истории никем не доказана, а потому мы придерживаемся авторства именно госпожи Сфорцо

РЕЦЕПТ.

❖ Описание приготовления:

❖ Сейчас я очень подробно расскажу и покажу, как приготовить зразы (классический рецепт). Два основных ингредиента — картофель и мясо — должны быть свежими. Начинка картофельных котлет мясная, а вот фарш можно использовать любой, самый популярный вариант — куриное филе. Подаются зразы теплыми, со сметаной и зеленью.

На одну порцию — по 2 шт

ИНГРИДИЕНТЫ.

- ❖ **Ингредиенты:** Картофель — 225 Грамм
- ❖ Куриное филе — 100 Грамм
- ❖ Яйцо — 1 Штука
- ❖ Лук — 1 Штуки
- ❖ Мука пшеничная — 0,5 Ст. ложки
- ❖ Масло рафинированное — 37,5 Миллилитров
- ❖ Соль — По вкусу
- ❖ Перец черный молотый — По вкусу
- ❖ Сухари панировочные — 25 Грамм

КАК ГОТОВИТЬ.1

❖ Подготовьте продукты. Мясо вымойте и обсушите; овощи очистите от кожуры, сполосните под водой. Я буду параллельно готовить тесто и начинку.



КАК ГОТОВИТЬ.2

- ❖ Очищенный картофель залейте небольшим количеством холодной соленой воды. Отварите его на протяжении 20 минут с момента закипания



КАК ГОТОВИТЬ.3

- ❖ Лук и куриное филе нарежьте некрупно. На 2 столовых ложках масла обжарьте лук и мясо до полной готовности.



КАК ГОТОВИТЬ.4

❖ С готового картофеля слейте всю воду. Толкушкой превратите в пюре. Немного остудите. В теплый картофель вбейте сырое куриное яйцо, перемешайте. Добавьте муку. Снова перемешайте. Картофельное пюре станет более пластичным и удобным для лепки.



КАК ГОТОВИТЬ.5

В жареное мясо с луком добавьте щепотку перца, перекрутите его через мясорубку два раза. Фарш для начинки зраз готов.



КАК ГОТОВИТЬ.6

- ❖ Наберите столовую ложку с горкой пюре в руки, скатайте в шарик. Приплюсните его. В центр положите столовую ложку фарша (не слишком полную).



КАК ГОТОВИТЬ.7

- ❖ Слепите край, как на обычных пирожках. Придайте зразе специфическую форму, овальную. Обваляйте в панировочных сухарях со всех сторон.



КАК ГОТОВИТЬ.8

❖ Жарьте зразы на среднем огне в хорошо прогретом масле до золотистой корочки.



КАК ГОТОВИТЬ.9

❖ Готовые зразы снимите со сковороды. Переложите на тарелочку и подайте теплыми со сметаной и зеленью. Приятного! На выходе получим 8 зраз.



РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА.

- ❖ Ученицы Орлова Диана
- ❖ Класс
- ❖ ШКОЛЫ
- ❖ Источник информации:
- ❖ [recipes/zrazy_klassicheskii_recept](#)