

Марийская кухня

- Во многих марийских блюдах большое применение находит мед, придавая блюдам приятный вкус и лечебные свойства. Это, прежде всего, медовый напиток (муй пуро), напитки из меда, уяча, караваец, колбаски из творога и меда, брусника в меду, муян печенье.
- В связи с тем, что картофель считается «вторым хлебом», в марийской кухне имеется значительная часть блюд, где основой служит картофель (картофельные пельмени, картофельные оладьи, каша с картофелем, пироги с картофелем, тушеный картофель, со свининой).
- Молочные продукты также находят широкое применение при изготовлении блюд (шорвал, туара, молочные супы, творожные шарики в молоке, напитки из творога).

# Салат из стерляди

- Ингредиенты (на 1 порцию):  
110 г стерляди,  
20 г картофеля,  
90 г огурцов (свежих или соленых),  
1-2 яйца,  
20 г яблок,  
15 г клюквы,  
соус хрен со сметаной  
соль, перец.



- Приготовление:  
Картофель варите в мундире, чистите. Вместе с огурцами режете его мелкими ломтиками. А яблоки и сваренные вкрутую яйцами – небольшими дольками. Стерлядь припустите с солью и перцем, потом охладите, нарежьте небольшими брусками. Все перемешайте, добавьте клюкву. Подавайте с хреном со сметаной.

# Колан лашка (рыбная лапша)

- Рыба 125г, картофель 125г, лук репчатый 35г, соль;  
для лапши: мука 40г, яйцо 1/4 шт., вода 20г, соль.

Готовят крутое пресное тесто, раскатывают в тонкую лепешку и режут лапшу. Крупную рыбу (лещ, окунь, судак, стерлядь) обрабатывают, промывают, нарезают на кругляши, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, солят и варят до готовности. Затем рыбу вынимают, а в бульон кладут очищенный картофель (целиком), нарезанный кольцами лук. За 5-7 минут до готовности картофеля опускают лапшу. Лапша, рыба и



# Ржаные лепешки с медом

- Для теста: 3 стакана ржаной муки, 200 мл сметаны, 0,5 стакана сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка мёда, 0,5 чайной ложки соды, 0,5 чайной ложки столового 9% уксуса для погашения соды. Для смазывания : 1 желток и 1 ст. ложка воды, смешать. Замешиваем сдобное тесто с медом, положив при замесе соду погашенную уксусом. Разделяем тесто на шарики величиной с крупное куриное яйцо, раскатываем из них лепёшки толщиной около 2-х см. и укладываем их на противень, смоченный жиром. Лепёшки смазываем желтком, наносим ножом рисунок в виде клеточек и выпекаем в духовке.



- Наш класс разделился на несколько групп . В нашей группе три человека . Мы готовили доклад о марийской кухне. У каждого была своя задача. Один человек искал с помощью интернета информацию о марийской кухне: блюда, рецепты блюд , ингредиенты для блюд. Другой человек при помощи информации приготавливал одно из блюд и узнавал стоимость продуктов для приготовления этого блюда. Третий человек фотографировал блюдо приготовленное одноклассником и делал презентацию от всей группы , в которой была вся информация о блюдах , фотография блюда и задачи группы.

# ССЫЛКИ

- [Www.prelest.com](http://Www.prelest.com).
- [www.kedem.ru](http://www.kedem.ru).