



# КНИГА РЕЦЕПТОВ «ВКУСНАЯ РОССИЯ»



Г. Туринск, 2026

## Кёнигсбергские клопсы (Калининградская область)

Что нужно:

- \* фарш мясной — 300 г;
- \* лук репчатый — 1/2 шт.;
- \* хлеб белый — 2 ломтика;
- \* молоко — 50 мл;
- \* яйцо — 1 шт.;
- \* соль — щепотка;
- \* масло сливочное — 10 г.



Как готовить:

1. Хлеб замочите в молоке на 5 минут, потом отожмите.
2. Лук мелко нарежьте или натрите на тёрке.
3. Смешайте фарш, лук, хлеб и яйцо, посолите, хорошо вымешайте.
4. Скатайте небольшие шарики (клопсы).
5. Положите в кастрюлю, добавьте немного воды и кусочек масла.
6. Варите под крышкой 15–20 минут на медленном огне.
7. Подавайте с картофельным пюре.

Важно: помогаем маме лепить шарики, следим, чтобы руки были чистыми!

## СТРАНИЦА ДЛЯ ФОТОГРАФИЙ



## Карельские калитки (Республика Карелия)

Что нужно:

- \* мука ржаная — 150 г;
- \* кефир — 100 мл;
- \* картофель отварной — 2 шт.;
- \* яйцо — 1 шт.;
- \* масло сливочное — 20 г;
- \* соль — щепотка.



Как готовить:

1. Смешайте муку с кефиром и солью, замесите тесто.
2. Картофель разомните в пюре, добавьте масло и яйцо, перемешайте.
3. Раскатайте тесто в тонкие кружки.
4. В центр каждого кружка положите картофельную начинку.
5. Края теста защипните гармошкой, чтобы получилась «лодочка».
6. Выпекайте в духовке 20 минут при 180 °С.

Совет: красиво защипывать края можно вместе с воспитателем или мамой!

# СТРАНИЦА ДЛЯ ФОТОГРАФИЙ



## Пирожки с картошкой (Центральная Россия)

Что нужно:

- \* тесто дрожжевое готовое — 300 г;
- \* картофель — 3 шт.;
- \* лук — 1 шт.;
- \* масло растительное — 1 ст. ложка;
- \* соль, перец — по щепотке.



Как готовить:

1. Картофель отварите и разомните в пюре.
2. Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле до золотистого цвета.
3. Смешайте пюре с луком, посолите и поперчите.
4. Тесто разделите на кусочки, раскатайте в кружки.
5. В каждый кружок положите начинку, защипните края.
6. Выложите пирожки на противень, смажьте яйцом.
7. Выпекайте 25 минут при 180 °С.

Интересно: можно слепить пирожки разной формы — круглые, треугольные, овальные!

## СТРАНИЦА ДЛЯ ФОТОГРАФИЙ



## Пермские посикунчики

Что нужно:

- \* мука — 250 г;
- \* вода — 100 мл;
- \* яйцо — 1 шт.;
- \* фарш мясной — 200 г;
- \* лук — 1 шт.;
- \* соль, перец — щепотка;
- \* масло растительное для жарки.



Как готовить:

1. Замесите тесто из муки, воды, яйца и соли. Дайте постоять 15 минут.
2. Лук мелко нарежьте, смешайте с фаршем, посолите и поперчите.
3. Тесто раскатайте, вырежьте кружки.
4. На каждый кружок положите фарш, защипните края вилочкой.
5. Жарьте на сковороде в масле по 3–4 минуты с каждой стороны.
6. Подавайте со сметаной.

Осторожно: масло на сковороде горячее, не трогаем без взрослых!

## СТРАНИЦА ДЛЯ ФОТОГРАФИЙ



## Сибирские пельмешки

Что нужно:

- \* мука — 300 г;
- \* яйцо — 1 шт.;
- \* вода — 100 мл;
- \* фарш мясной — 250 г;
- \* лук — 1 шт.;
- \* соль, перец.



Как готовить:

1. Замесите тесто из муки, яйца, воды и соли.
2. Лук мелко нарежьте, смешайте с фаршем, посолите.
3. Раскатайте тесто, вырежьте кружочки.
4. Положите фарш в центр, слепите пельмень.
5. Варите в кипящей воде 5–7 минут, пока не всплывут.
6. Подавайте со сливочным маслом или сметаной.

Игра: кто слепит самый маленький пельмень?

## СТРАНИЦА ДЛЯ ФОТОГРАФИЙ



## Бурятские буузы (Буузы)

Что нужно:

- \* мука — 300 г;
- \* вода — 100 мл;
- \* яйцо — 1 шт.;
- \* фарш мясной с луком — 300 г;
- \* соль, перец.



Как готовить:

1. Замесите тесто, дайте отдохнуть 20 минут.
2. Фарш смешайте с мелко нарезанным луком, посолите.
3. Раскатайте тонкие кружки, положите фарш.
4. Слепите буузу, оставляя сверху небольшое отверстие.
5. Готовьте на пару 20–25 минут (в пароварке или дуршлаге над кастрюлей).
6. Аккуратно надкусите и выпейте вкусный сок внутри!

Интересно: у бууз должно быть 33 защипа — как у настоящих бурятских поваров!

# СТРАНИЦА ДЛЯ ФОТОГРАФИЙ



## Дальневосточные рыбные котлеты с картошкой

Что нужно:

- \* филе рыбы (треска, минтай) — 300 г;
- \* картофель отварной — 2 шт.;
- \* яйцо — 1 шт.;
- \* сухари панировочные — 2 ст. ложки;
- \* соль, укроп сушёный.

Как готовить:

1. Рыбу и картофель пропустите через мясорубку или измельчите блендером.
2. Добавьте яйцо, соль, укроп, перемешайте.
3. Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях.
4. Жарьте на сковороде по 4–5 минут с каждой стороны.
5. Подавайте с овощным салатом.

Совет: чтобы котлеты не прилипали, сковорода должна быть хорошо разогрета!

# СТРАНИЦА ДЛЯ ФОТОГРАФИЙ



# «МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ»

# СЕМЕЙНЫЕ РЕЦЕПТЫ

## **Правила безопасности на кухне:**

1. Всегда мойте руки перед готовкой.
2. Работайте только с разрешения и под присмотром взрослых.
3. Будьте осторожны с горячими поверхностями и острыми предметами.
4. Убирайте за собой после готовки.

