

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ

**Курысева Е., студентка 4 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Лифанова С.П., доктор
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: вегетарианские пельмени, цветная капуста, начинка, тесто, витамины, минералы.

В работе освещается технология вегетарианских пельменей, рецепт блюда, польза для человеческого организма.

Вегетарианские пельмени – необычный формат классического изделия из теста и мясного фарша. Традиционное блюдо в этой трактовке поражает обилием разнообразных рецептов, каждый из которых заслуживает отдельного внимания. Самые популярные пельмени из растительных компонентов – пельмени с чечевицей, с цветной капустой и с нутом[1]. Способ приготовления у них идентичный, как и у обычных пельменей, но вместо мясного фарша добавляется растительная начинка. Например, пельмени с начинкой из цветной капусты – своеобразная классика в мире вегетарианства. Вегетарианские пельмени с цветной капустой - это блюдо, которое сочетает в себе традиционные русские пельмени и здоровый, растительный ингредиент. В отличие от классических пельменей, этот вариант не содержит мяса, что делает его идеальным выбором для вегетарианцев и людей, предпочитающих растительную пищу [2]. Цветная капуста имеет нежный и слегка сладкий вкус, богата клетчаткой, витаминами (С, В), железом, калием, кальцием и магнием, делая пельмени с цветной капустой питательным и полезным выбором для вегетарианцев. При приготовлении этого блюда, цветная капуста тщательно нарезается и смешивается с другими компонентами - лук, чеснок, зелень и специи. Получившаяся смесь заворачивается в тонкое

тесто и формируются пельмени. Вегетарианские пельмени с цветной капустой отлично сочетаются с томатным соусом, сметаной с зеленью или соусом на основе соевого соуса [3,4].

Таким образом, пельмени с цветной капустой в начинке - вкусное блюдо и полезное дополнение к рациону, объединяющее традицию и современные требования к здоровому питанию.

Библиографический список:

1. Кулинарные рецепты. Вегетарианские пельмени. – Режим доступа: <https://foodandrecipes.ru/vegan-pelmeni-iz-soevoj-farshej/>
2. Веганские вторые блюда // calmandveggi URL: <https://calmandveggi.ru/top-10-veganskix-receptov-pelmenej-kotorye-luchshe-klassicheskix/>
3. Горбатова М. Вегетарианские и веганские пельмени и вареники/Горбатова М. / – СПб: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
4. Боровская Э. Вегетарианская кухня/ Боровская Э./- М.: Эксмо, 2014. - 320 с.

FEATURES OF COOKING DUMPLINGS WITH VEGETABLE INGREDIENTS

Kyruseva E.

Scientific supervisor - Lifanova S.P.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Keywords: *vegetarian dumplings, cauliflower, filling, dough, vitamins, minerals.*

The work covers the technology of vegetarian dumplings, the recipe for the dish, and the benefits for the human body.