



40

рецептов
пельменей

Ирина Жук

40 рецептов пельменей

«Автор»

2026

Жук И. А.

40 рецептов пельменей / И. А. Жук — «Автор», 2026

Пельмени — редкое блюдо, которое умеет быть одновременно праздником и будничным ужином. Их лепят всей семьёй за большим столом, спорят о толщине теста, обсуждают, сколько воды лить в фарш, и у каждого находится «тот самый» рецепт бабушки. Эта книга устроена как рабочий справочник. Сначала — теория: тесто, фарш, лепка, заморозка, соусы, таблицы пропорций. Потом — 40 рецептов, разбитых на главы. Каждый рецепт содержит точные граммовки, время, выход и практические советы. Все рецепты рассчитаны на домашнюю кухню: без редкого оборудования и труднодоступных ингредиентов. Время указано для человека со средними навыками. Выход — ориентировочный, зависит от размера пельменя и толщины раскатки

© Жук И. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Практический справочник с историями, граммовками и проверенными пропорциями	6
От автора	7
Глава 1. Виды теста	8
Классическое яичное тесто	9
Заварное тесто (чуань)	10
Тесто на кефире	11
Тесто на минеральной воде	12
Цветное тесто	13
Безглютеновое тесто	14
Глава 2. Правила фарша	15
Правило воды	16
Правило жира	17
Правило соли	18
Правило лука	19
Правило вымешивания	20
Правило холода	21
Таблица: соотношение мяса в фарше	22
Глава 3. Лепка пошагово	23
Подготовка	24
Раскатка	25
Порция фарша	26
Формовка	27
Три альтернативные формы	28
Совет по столу	29
Глава 4. Варка, жарка, пар	30
Варка	30
Жарка на сковороде	31
На пару	32
Во фритюре	33
Глава 5. Заморозка и хранение	34
Правила заморозки	34
Сроки	35
Как варить замороженные	36
Повторная заморозка	37
Глава 6. Соусы и бульоны	38
Соусы	38
Бульоны	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Ирина Жук
40 рецептов пельменей
40 рецептов пельменей

Практический справочник с историями, граммовками и проверенными пропорциями

От автора

Пельмени — редкое блюдо, которое умеет быть одновременно праздником и будничным ужином. Их лепят всей семьёй за большим столом, спорят о толщине теста, обсуждают, сколько воды лить в фарш, и у каждого находится «тот самый» рецепт бабушки.

Эта книга устроена как рабочий справочник. Сначала — теория: тесто, фарш, лепка, заморозка, соусы, таблицы пропорций. Потом — 40 рецептов, разбитых на главы. Каждый рецепт содержит точные граммовки, время, выход и практические советы.

Все рецепты рассчитаны на домашнюю кухню: без редкого оборудования и труднодоступных ингредиентов. Время указано для человека со средними навыками. Выход — ориентировочный, зависит от размера пельменя и толщины раскатки.

Часть I. Теория

Глава 1. Виды теста

Тесто для пельменей — это, по сути, три ингредиента: мука, жидкость, соль. Всё остальное — варианты. Главное правило: тесто должно быть круче, чем на вареники, и мягче, чем на лапшу. Оно должно держать форму, не рваться при варке и не превращаться в «резину».

Классическое яичное тесто

Универсальная база для 80% рецептов книги. Яйцо даёт прочность и упругость, поэтому такое тесто хорошо держит сочный фарш.

На 500 г муки: вода — 200 мл, яйцо — 1 шт., соль — 5 г (1 ч. л. без горки), растительное масло — 1 ст. л. (по желанию).

Совет. Вода должна быть холодной — 4–8 °С. Тёплая вода делает тесто липким и тягучим, а холодная позволяет развить клейковину без лишней муки.

Заварное тесто (чуань)

Тесто, в котором часть муки запаривают кипятком. Оно получается пластичным, почти не рвётся и особенно хорошо для тонкой раскатки. Классика для китайских цзяоцзы и для тех, кто любит пельмени «с просвечивающим» тестом.

На 500 г муки: кипяток — 120 мл, холодная вода — 80 мл, соль — 6 г.

Совет. Кипятком заваривают примерно половину муки, тщательно перемешивая ложкой, затем добавляют холодную воду и остаток муки. Так тесто остаётся податливым и не липнет.

Тесто на кефире

Более нежное, чуть слоистое, ближе к вареникам. Хорошо для пельменей с творогом, картофелем и овощными начинками.

На 500 г муки: кефир — 250 мл, яйцо — 1 шт., сода — 3 г, соль — 5 г.

Совет. Соду гасить не нужно — её погасит кислотность кефира. Тесто должно постоять 20 минут, чтобы сода сработала.

Тесто на минеральной воде

Пузырьки газа делают тесто чуть более воздушным, но прочным. Хороший вариант, когда нет яиц.

На 500 г муки: сильногазированная минеральная вода — 220 мл, соль — 6 г, масло — 1 ст. л.

Цветное тесто

Красиво для праздничного стола и для семейной лепки с детьми. Краситель — натуральный сок или пюре, добавляется вместо части воды.

Цвет

Добавка

Количество на 500 г муки

Зелёный

сок шпината или петрушки

60 мл вместо 60 мл воды

Оранжевый

сок моркови

60 мл вместо 60 мл воды

Свёкольный

сок варёной свёклы

50 мл вместо 50 мл воды

Жёлтый

куркума

3 г в сухую муку

Чёрный

чернила каракатицы

5 г в воду

Совет. Соки лучше уварить вдвое — иначе тесто будет слишком влажным. Свёкольный цвет при варке бледнеет: добавляйте сок лимона (1 ч. л.), чтобы сохранить оттенок.

Безглютеновое тесто

Работать с ним сложнее: оно не тянется. Берите готовую смесь без глютена и обязательно добавляйте связующее — яйцо и 1 ст. л. псиллиума на 400 г смеси.

Совет. Раскатывайте между двумя листами пергамента и лепите сразу, не давая тесту подсохнуть. Заморозка такому тесту тоже подходит.

Глава 2. Правила фарша

Фарш — вторая половина успеха. Тесто может быть идеальным, но сухая начинка испортит всё.

Правило воды

В фарш обязательно добавляют холодную воду, бульон, молоко или лёд. Норма — **100–150 мл жидкости на 1 кг мяса**. Без неё пельмень получается плотным комком, с ней — сочным.

Совет. Лёд (мелко дроблённый, 100 г на 1 кг) — лучший вариант: фарш остаётся холодным при перемешивании, а при варке даёт особенно нежный сок.

Правило жира

Постное мясо (курица, телятина, кролик) требует добавки жира: свиное сало, сливочное масло, жирная сметана. Норма — **10–15% жира от массы мяса.**

Правило соли

Соль — **12–15 г на 1 кг фарша**. Для рыбы и овощных начинок — 10–12 г. Солить лучше за 20–30 минут до лепки, чтобы соль успела «связать» белок.

Правило лука

Лук — **15–20% от массы мяса**, то есть 150–200 г на 1 кг. Слишком много лука даёт водянистый фарш и «провал» вкуса. Лук лучше измельчать очень мелко или пробивать вместе с водой в блендере — так он отдаёт сок и не рвёт тесто.

Правило вымешивания

Фарш нужно вымешивать **5–7 минут** руками или лопаткой в одном направлении, пока масса не станет вязкой и слегка липкой. Именно вымешивание превращает рыхлую массу в сочную начинку.

Правило холода

Готовый фарш — в холодильник на **30 минут**. Холодный фарш лучше лепится, не пачкает тесто и даёт более чистый вкус.

Таблица: соотношение мяса в фарше

Тип фарша

Состав

Характер

Классический сибирский
говядина 50% + свинина 50%
Сочный, насыщенный

Татарский
говядина 70% + баранина 30%
Плотный, ароматный

Домашний лёгкий
говядина 60% + курица 40%
Мягкий, диетичнее

Свиной
свинина 100%
Очень сочный, жирный

Бараний
баранина 100%
Специфический аромат

Куриный
бедро курицы 100% + 15% сливок
Нежный

Рыбный
филе белой рыбы + 20% сливок или сала
Воздушный

Глава 3. Лепка пошагово

Лепка — навык, который приходит за 20–30 пельменей. Ниже — базовый способ «полу-месяц с защипом», самый надёжный для варки.

Подготовка

Тесто разделить на 3–4 части, каждую держать под плёнкой или полотенцем.

Рабочую поверхность припылить мукой — тонко, из сита. Лишняя мука делает тесто жёстким.

Фарш держать в холодильнике, доставая понемногу.

Приготовить поднос, припылённый мукой, или доску.

Раскатка

Раскатать часть теста в пласт толщиной **2 мм** (для заварного — 1,5 мм).

Вырезать кружки диаметром **7–8 см** стаканом или выемкой.

Обрезки собрать в шар, дать отдохнуть 10 минут и раскатать снова.

Порция фарша

На каждый кружок — **8–10 г фарша** (примерно половина чайной ложки с горкой).
Больше — тесто не залепится, пельмень лопнет.

Формовка

Сложить кружок пополам, зацепить центр.

Защипывать от центра к одному краю, затем к другому, выпуская воздух.

Готовый шов прижать и слегка «прокатать» пальцами.

Соединить два уголка полумесяца — получается «ушко». Это не только красиво: ушко не даёт пельменю развернуться при варке.

Три альтернативные формы

-

Пельмень «сибирский»

— толстый защип с косичкой по краю, тесто раскатывают чуть толще (3 мм).

-

Вареник

— кружок складывают пополам, защип простой, без ушка.

-

Цзяоцзы

— защипы с 4–6 складками по одной стороне, «веером».

Совет по столу

Если лепите большой объём, работайте конвейером: один раскатывает, второй кладёт фарш, третий лепит. Дети прекрасно справляются с формовкой — это и есть та самая семейная традиция.

Глава 4. Варка, жарка, пар

Варка

-

Вода:

3 л на 500 г пельменей

.

-

Соль: 1 ст. л. на 3 л.

-

Лавровый лист, перец горошком, половина луковицы — по желанию.

-

Опускать в

кипящую

воду партиями, помешивая, чтобы не прилипли.

-

После всплытия варить

3–5 минут

(свежие) или

5–7 минут

(замороженные, не размораживая).

Совет. Не варите в одной воде больше двух партий — вода мутнеет и пельмени слипаются. Свежие пельмени лучше варить сразу, замороженные — сразу из морозилки, без разморозки.

Жарка на сковороде

- Слой масла 2–3 мм, сильный огонь 1 минуту до корочки, затем 100 мл воды, крышка, средний огонь 8–10 минут.
- Замороженные — 12–14 минут, вода 150 мл.

На пару

- Пароварка или манты-кастрюля, смазанная маслом.
- 12–15 минут с момента закипания.
- Особенно подходит для заварного теста и начинок с большим количеством сока.

Во фритюре

- Масло 170–180 °С, 3–4 минуты до золотистого цвета.
- Только свежие, хорошо защипанные пельмени небольшого размера.

Глава 5. Заморозка и хранение

Правила заморозки

Замораживать **сразу после лепки**, пока тесто не подсохло.

Поднос или доска — в муке, пельмени **не соприкасаются**.

Сначала «шоковая» заморозка: 1–1,5 часа при максимальной мощности морозилки.

Затем пересыпать в пакет или контейнер, удалив воздух.

Сроки

Продукт

Условия

Срок

Свежие пельмени
холодильник, 2–4 °С
24 часа

Замороженные (мясо)
–18 °С
3 месяца

Замороженные (рыба)
–18 °С
2 месяца

Замороженные (грибы, овощи)
–18 °С
2 месяца

Варёные пельмени
холодильник
24 часа

Совет. Подписывайте пакеты: дата и вид начинки. Через месяц все пельмени выглядят одинаково.

Как варить замороженные

Не размораживайте. Опускайте в кипящую воду, помешивайте, чтобы не прилипли ко дну. Время увеличивается на 2–3 минуты.

Повторная заморозка

Не рекомендуется. Если пельмени оттаяли в дороге — их лучше сразу сварить и съесть.

Глава 6. Соусы и бульоны

Соусы

Сметанный классический. 200 г сметаны 20%, 1 ч. л. горчицы, соль, перец, зелень. Взбить, дать постоять 10 минут.

Сливочно-чесночный. 150 г сметаны, 50 г майонеза, 2 зубчика чеснока, укроп, соль. Чеснок — через пресс.

Томатно-пряный. 200 г томатного соуса, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, щепотка корицы и чили. Прогреть 5 минут.

Уксусно-масляный (по-сибирски). 3 ст. л. уксуса 9%, 100 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, чёрный перец, лавр, лук. Настаивать 30 минут. Именно так подают пельмени в классических пельменных.

Ореховый (по-грузински). 150 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. хмели-сунели, 100 мл воды, соль, кинза. Орехи измельчить в пасту, разбавить водой.

Соево-кунжутный. 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. уксуса рисового, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. кунжутного масла, зелёный лук, кунжут.

Горчичный. 2 ст. л. горчицы, 100 г сметаны, 1 ч. л. мёда, соль. Особенно хорош к рыбным пельменям.

Бульоны

Простой мясной. 1,5 л воды, 500 г мясных обрезков или курицы, лук, морковь, лавр, перец горошком, соль. Варить 40 минут (курица) или 1,5 часа (говядина), процедить.

Костный. Кости запечь 20 минут при 200 °С, затем варить 2 часа на слабом огне. Даёт глубокий вкус.

Овощной. Лук, морковь, сельдерей, лавр, перец, 1,5 л воды. 25 минут.

Совет. Пельмени часто подают «с бульоном» — в широкой чашке, залив 150–200 мл. Это не только вкусно, но и согревает: классика сибирской подачи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.