Манты с тыквой и луком «С пару до отвалу»

Автор: Екатерина
05.07.2014 12:06

На 2 порции:

Ингредиенты:

Для теста:

- 2 стакана муки
- $\frac{3}{4}$ или 1 стакан воды
- Полчайной ложки соли

Для начинки:

- Сладкая тыква – 300 граммов
- Лук – 1 штука
- Сахар – 1 ч.л.
- Перец щепотка
- Растительное масло – 2 ст. л. (но в дни «пища без масла» можно обойтись и без него)

Приготовление:

Сначала готовим тесто: в миску высыпаем муку, добавляем соль, перемешиваем, начинаем потихоньку вливать воду. Необходимо добавить воды столько, чтобы тесто было довольно крутым и не липло к рукам. Готовое тест кладем в полиэтиленовый пакет, откладываем в сторону на 15-20 минут.

Готовим начинку: тыкву очищаем от кожуры и семян, мелко режем кубиками. Лук очищаем и мелко шинкуем. Смешиваем все это в миске, добавляем сахар, перец, растительное масло. Все перемешиваем.

Берем тесто, обваливаем в муке, делим на 3-4 равные части. Из каждой части катаем «колбаску», и разрезаем ее ножом на небольшие шарики примерно по 15-20 грамм. Далее каждый шарик раскатываем в лепешку с помощью скалки. Края лепешки должны быть тоньше, чем середина, чтобы в последующем начинка не вывалилась.

В каждую лепешку кладем в середину немного начинки, края лепешки собираем к середине, чтобы получилось похоже на мешочек.

Готовые манты выкладываем в пароварку или мультиварку с функцией приготовления на пару. В дни «пища с маслом» дно каждого «мешочка» лучше окунуть в растительное масло, чтобы не слишком прилипали к дну пароварки. Готовить около 15 минут на пару.

Перед подачей украсить рубленой зеленью. Очень вкусно.