

Бурятская кухня

Саламат



- Саламат-(шанаһан зоохэй) –одно из древнейших блюд бурятской кухни. Вкус у саламата очень необычный. Это блюдо питательно и калорийно.

Уураг



- Уураг (молозиво) – особый состав молока после отела коров в течение недели. Уураг хорош с топленным сливочным маслом к зеленому чаю с молоком. На 1 литр молозива 200г. муки. Соль по вкусу.

Чай зеленый с молоком



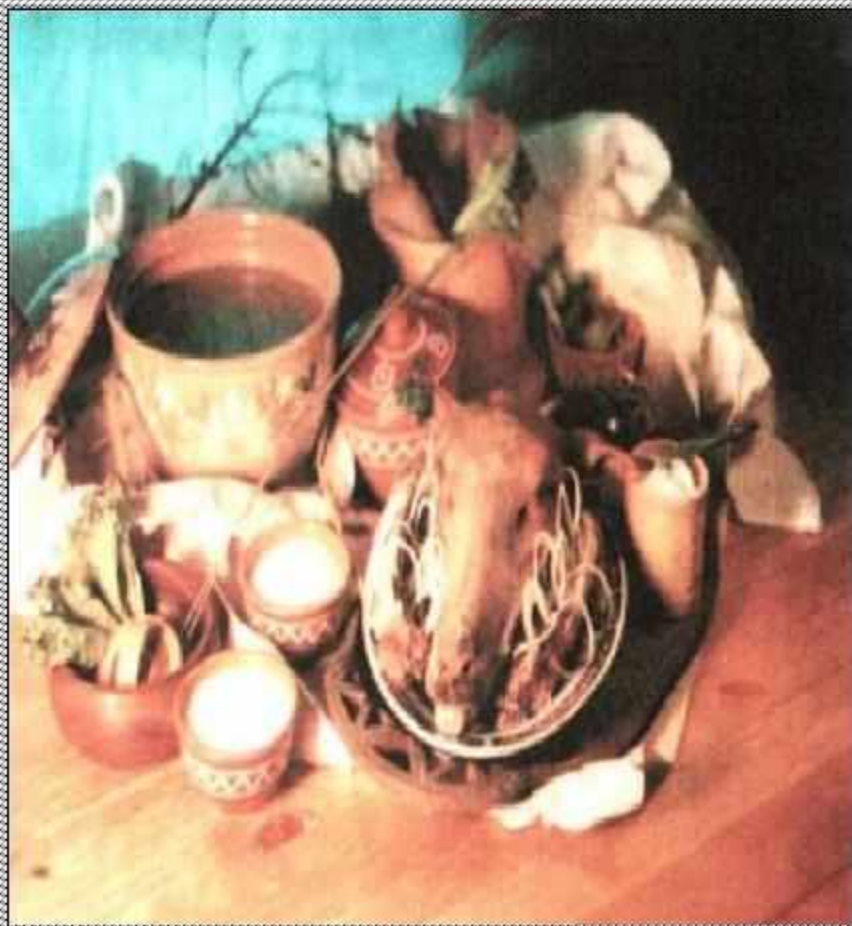
- Чай зеленый с молоком-
- Подобно монголам, буряты пили зелёный чай, в который наливали молоко, клали соль, масло или сало.

Аарса



- Молочный напиток аарса- сыгный жаждоутоляющий напиток, обладает диетическими свойствами.

Бухэлеэр



- Бухэлеэр- отварное мясо крупными кусками и бульоном, заправленный разными специями.

Суп лапша по бурятски



- Баранью грудинку рубят на куски весом 30–40 г, заливают холодной водой и варят на слабом огне до полуготовности. Затем кладут морковь, петрушку, репчатый лук и продолжают варку. Подготовленное пресное тесто раскатывают в пласт, нарезают лапшу, отваривают ее до



- Творог-Для приготовления творога в домашних условиях молоко кипятят, затем быстро охлаждают до комнатной температуры. В охлажденное молоко вводят закваску, в качестве закваски можно использовать сметану, кефир, прокисшее молоко. Заквашенное

Молоко



- Молоко считается символом сытости и благополучия. Молоко — самый почитаемый, питательный продукт. Этот продукт справедливо называют напитком здоровья.

Урмэн



- Кипяченая сметана-урмэн-Свежую сметану слегка прокипятить и в горячем виде подать на стол к различным мучным изделиям: к лепешкам, блинам или бурятским шаньгам. (Любители находят, что кипяченая сметана даже вкуснее топленого масла).

Шаньга



● Бурятская шаньга- Свежую сметану слегка прокипятить и в горячем виде подать на стол к различным мучным изделиям: к лепешкам, блинам или бурятским шаньгам. (Любители находят, что кипяченая сметана даже вкуснее топленого масла).



- **КЕФИР** относится к кисломолочным продуктам, которые действуют общеуспокаивающе на человека, расслабляют и снимают напряжение. Очень сильным антисептиком, который содержится в кефире, является молочная

Простокваша



- **ПРОСТОКВАША** переваривается всего за 50-60 минут, а кисломолочные бактерии заселяют микрофлору кишечника и способствуют её нормализации. Кроме этого, они способствуют выработке витаминов и антибиотиков, подавляющих рост микробов - возбудителей всевозможных болезней