

40 рецептов вареников



Ирина Жук

40 рецептов вареников

«Автор»

2026

Жук И. А.

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

Вареники — это универсальное блюдо. Тесто можно сделать на воде, молоке, кефире или сметане, а начинку — какой угодно: от классического картофеля с луком до вишни, творога или копчёной рыбы. В этой книге 40 рецептов от базовых техник до неожиданных сочетаний. Каждый рецепт рассчитан на 4 порции. Время указано без учёта времени на охлаждение теста. Если тесто охлаждается, добавьте 20–30 минут. Как читать рецепты В каждом рецепте указаны: Ингредиенты с точными граммами и штуками; Пошаговый процесс приготовления теста и начинки; Примечание — что можно изменить или добавить.

© Жук И. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Предисловие	7
Как читать рецепты	8
Базовые правила	9
Глава 1. Тесто и техника	10
Рецепт 1. Классическое заварное тесто	10
Рецепт 2. Тесто на кефире	11
Рецепт 3. Постное тесто на воде	12
Рецепт 4. Тесто на минеральной воде	13
Рецепт 5. Ржаное тесто	14
Рецепт 6. Тесто с картофельным крахмалом	15
Рецепт 7. Тесто со сметаной	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ирина Жук
40 рецептов вареников
40 рецептов вареников

Содержание

Глава 1. Тесто и техника

Классическое заварное тесто

Тесто на кефире

Постное тесто на воде

Тесто на минеральной воде

Ржаное тесто

Тесто с картофельным крахмалом

Тесто со сметаной

Тесто на молоке

Тесто с яйцом и маслом («богатое»)

Вареники из ленивого теста (без раскатки)

Глава 2. Вареники с картофелем

Картофель с жареным луком

Картофель с грибами

Картофель с творогом

Картофель с сыром чеддер

Картофель со шкварками

Картофель с жареным беконом и укропом

Картофель с копчёным сыром и чесноком

Картофель с капустой

Глава 3. Вареники с творогом и сладкие

Творог с яичным желтком и сахаром

Творог с вишней

Вишня с сахаром и крахмалом

Черника с сахаром

Клубника с базиликом

Яблоки с корицей

Сливовая начинка с орехами

Ревень с сахаром и цедрой апельсина

Тыква с сахаром и кардамоном

Творог с курагой

Бананы с шоколадом

Малина с рикоттой

Глава 4. Вареники с мясом и другими белками

Мясной фарш с луком (классика)

Говядина с говяжьим бульоном

Курица с луком и сливками

Индейка с грибами

Рыба с рисом и зеленью

Печень с луком

Капуста с копчёной паприкой (вегетарианские)

Глава 5. Вареники с грибами и овощами

Грибы с картофелем (постные)

Капуста с квашеной капустой и грибами

Морковь с творогом и карри

Предисловие

Вареники — это универсальное блюдо. Тесто можно сделать на воде, молоке, кефире или сметане, а начинку — какой угодно: от классического картофеля с луком до вишни, творога или копчёной рыбы. В этой книге 40 рецептов от базовых техник до неожиданных сочетаний.

Каждый рецепт рассчитан на 4 порции. Время указано без учёта времени на охлаждение теста. Если тесто охлаждается, добавьте 20–30 минут.

Как читать рецепты

В каждом рецепте указаны:

-

Ингредиенты

с точными граммами и штуками;

-

Пошаговый процесс

приготовления теста и начинки;

-

Примечание

— что можно изменить или добавить.

Базовые правила

Тесто должно отдохнуть. После замешивания дайте тесту постоять 20–30 минут под полотенцем. Клейковина расслабится, раскатка станет проще.

Начинка должна быть холодной. Горячую начинку лучше остудить, иначе она размягчит тонкие края теста.

Не переполняйте вареники. Начинки должно быть столько, чтобы край теста свободно закрывался.

Защипывайте плотно. Смажьте край водой или белком, если тесто кажется сухим.

Варите в кипящей подсоленной воде. Вареники опускайте партиями, чтобы они не слиплись на дне.

Глава 1. Тесто и техника

Рецепт 1. Классическое заварное тесто

Ингредиенты: пшеничная мука — 500 г; кипяток — 250 мл; соль — ½ ч. л.; растительное или сливочное масло — 30 г; 1 яйцо (по желанию).

Процесс:

Просейте муку с солью в глубокую миску.

Влейте кипяток тонкой струйкой, помешивая ложкой. Получится комковатая масса.

Добавьте масло и яйцо (если используете). Вымешивайте руками 5–7 минут, пока тесто не станет гладким.

Накройте полотенцем и оставьте на 30 минут.

Примечание: кипяток частично желатинизирует крахмал, поэтому тесто получается эластичным и не рвётся при лепке. Если тесто липнет к рукам, добавляйте муку по 1 ст. л.

Рецепт 2. Тесто на кефире

Ингредиенты: мука — 500 г; кефир — 250 мл; 1 яйцо; соль — $\frac{1}{2}$ ч. л.; сода — $\frac{1}{2}$ ч. л.; сахар — 1 ч. л.; растительное масло — 2 ст. л.

Процесс:

Смешайте кефир с содой и сахаром, оставьте на 5 минут.

Взбейте яйцо с солью и маслом, соедините с кефиром.

Добавьте просеянную муку и замесите мягкое тесто.

Дайте отдохнуть 20 минут.

Примечание: тесто на кефире чуть пышнее и мягче заварного, хорошо подходит для сладких начинок.

Рецепт 3. Постное тесто на воде

Ингредиенты: мука — 500 г; вода — 220 мл; соль — ½ ч. л.; растительное масло — 2 ст. л.

Процесс:

Растворите соль в тёплой воде.

Смешайте с мукой и маслом, замесите гладкое тесто.

Накройте и оставьте на 30 минут.

Примечание: без яйца тесто получается немного плотнее. Раскатывайте тонко (2 мм) и защипывайте тщательно.

Рецепт 4. Тесто на минеральной воде

Ингредиенты: мука — 500 г; сильногазированная минеральная вода — 250 мл; соль — ½ ч. л.; 1 яйцо; масло — 2 ст. л.

Процесс:

Взбейте яйцо с солью.

Влейте минеральную воду, затем добавьте муку.

Замесите тесто, добавьте масло, вымешивайте 5 минут.

Оставьте на 20 минут.

Примечание: пузырьки газа делают тесто пористым, слегка воздушным. Начинку выбирайте не слишком сочную.

Рецепт 5. Ржаное тесто

Ингредиенты: ржаная мука — 200 г; пшеничная мука — 300 г; вода — 250 мл; соль — 1 ч. л.; растительное масло — 2 ст. л.

Процесс:

Смешайте оба вида муки с солью.

Влейте тёплую воду и масло.

Замесите тесто, оно будет липковатым — это нормально.

Накройте и оставьте на 30 минут.

Примечание: ржаное тесто менее эластично. Раскатывайте между двумя листами пергамента и не делайте вареники слишком большими.

Рецепт 6. Тесто с картофельным крахмалом

Ингредиенты: мука — 450 г; картофельный крахмал — 50 г; вода — 240 мл; соль — ½ ч. л.; 1 яйцо; масло — 2 ст. л.

Процесс:

Просейте муку с крахмалом и солью.

Вбейте яйцо, влейте воду и масло.

Замесите эластичное тесто, вымешивайте 7 минут.

Отдохните 25 минут.

Примечание: крахмал делает тесто более нежным и уменьшает риск разваривания. Хорошо для сочных начинок.

Рецепт 7. Тесто со сметаной

Ингредиенты: мука — 500 г; сметана 15–20% — 200 г; вода — 100 мл; 1 яйцо; соль — $\frac{1}{2}$ ч. л.; сода — $\frac{1}{2}$ ч. л.

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.