

ПЕЛЬМЕНИ ЖАРЕННЫЕ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ



Быстро, просто, аппетитно, для всей семьи на ужин! Пельмени, жареные на растительном масле, получаются румяными, аппетитными и очень вкусными! Тесто покрывается хрустящей корочкой, начинка же остается очень сочной. Такой способ приготовления внесет разнообразие в ваше привычное меню.

[katushafin](#)



Автор рецепта

Время приготовления: **20 мин**

ШАГ 1:



Как пожарить пельмени на растительном масле? Подготовьте продукты. Пельмени вы можете взять как покупные, так и сделанные самостоятельно. Они должны быть замороженные — тогда при жарке пельмени не прилипнут к сковороде. Достаньте их из морозилки непосредственно перед приготовлением.

ШАГ 2:



Разогрейте на среднем огне сковороду. Влейте на нее растительное масло для жарки. Аккуратно выложите пельмени. Будьте осторожны, не обожгитесь — кристаллики льда на поверхности замороженных пельменей начнут таять, отчего масло будет брызгать. Пельмени должны лежать в один ряд, чтобы они хорошо обжарились.

ШАГ 3:



Жарьте пельмени, слегка потряхивая сковороду, чтобы они не прилипли. Когда тесто подрумянится с одной стороны, переверните пельмени на другую сторону. Удобно сделать это вилкой. Одновременно вскипятите воду.

ШАГ 4:



Выключите огонь под сковородой. Это необходимо сделать, чтобы при вливании воды в горячее масло исключить сильного разбрызгивания. Осторожно влейте кипяток в сковороду. Вновь включите нагрев. Посолите и поперчите по вкусу. Я еще люблю добавить лавровый лист.

ШАГ 5:



Убавьте огонь, накройте сковороду крышкой и варите пельмени до выкипания воды. На это уйдет 7-10 минут, в зависимости от размера пельменей.

ШАГ 6:



СОСТАВ / ИНГРЕДИЕНТЫ

Порций: **2**

Пельмени готовые	500 гр
Вода	1 стак
Растительное масло	2 стол.л.
Перец черный молотый	по вкусу
Соль	по вкусу

Нутриенты и энергетическая ценность состава рецепта

На вес состава: в 100 г

Белки	Жиры	Углеводы
11%	32%	58%
4 г	12 г	22 г

217
ккал

ГИ: 0/0/100



Сразу подавайте пельмени к столу. К ним хорошо подойдет сметана, майонез или томатный соус. Приятного аппетита!

Любые масла полезны только до достижения определённой температуры - точки дымления, при которой масло начинает гореть и в нём образуются токсичные вещества, в том числе канцерогены. Как определиться с температурой обжаривания и выбрать лучшее масло для жарки, а какое лучше не использовать совсем, читайте [здесь](#).

Для приготовления лучше использовать нейтральную по вкусу фильтрованную или бутилированную воду. Если же вы используете воду из-под крана, имейте в виду, что она может придать блюду неприятный характерный привкус.

Важно! Неправильно подобранная сковорода может испортить даже самый хороший рецепт. Все подробности, как выбрать идеальную сковородку для разных блюд читай [здесь](#).