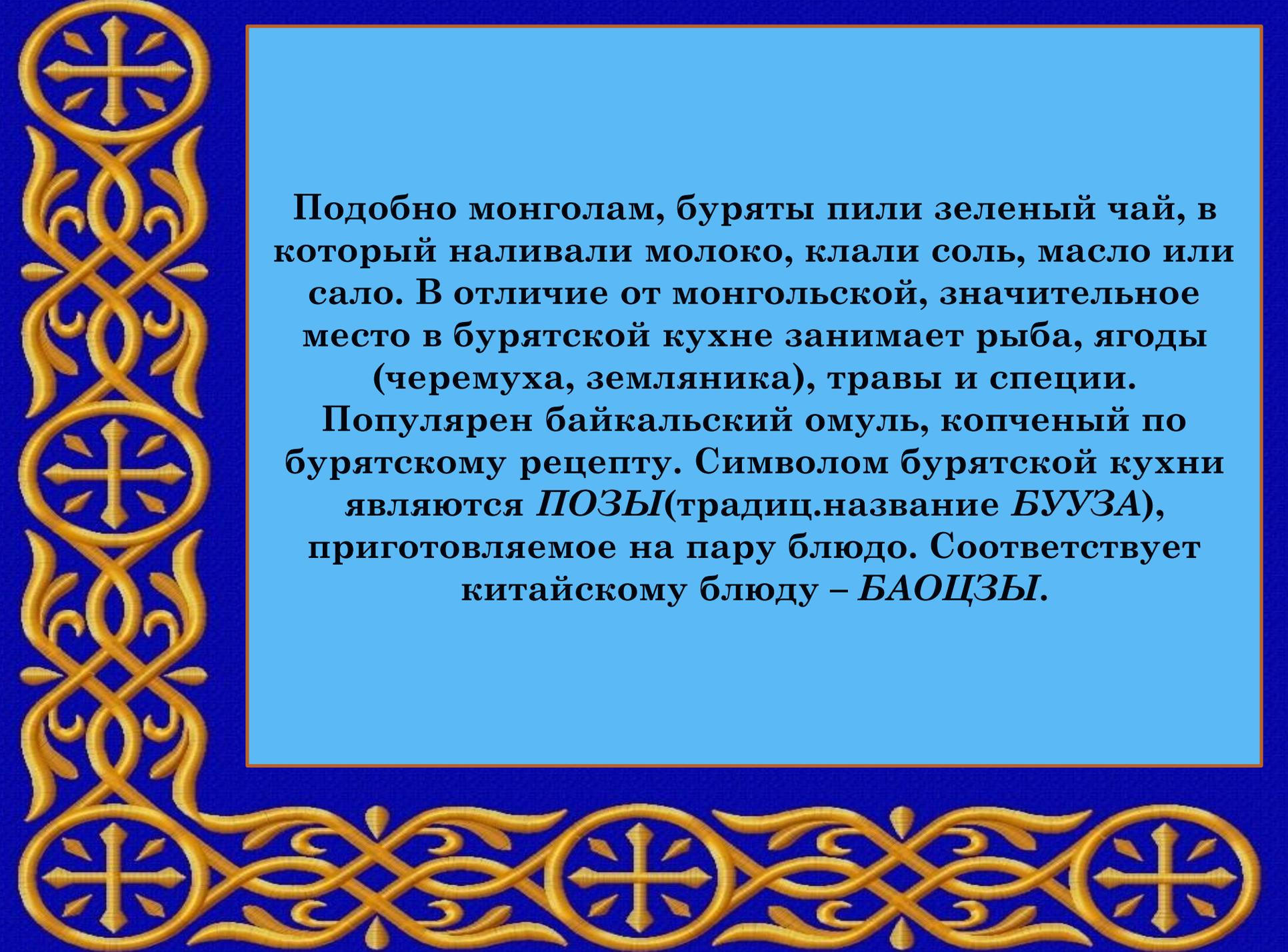




# Буряад эдеэн Бууза

Выполнила:  
учитель бурятского языка  
Тулохонова Т.Б.



Подобно монголам, буряты пили зеленый чай, в который наливали молоко, клали соль, масло или сало. В отличие от монгольской, значительное место в бурятской кухне занимает рыба, ягоды (черемуха, земляника), травы и специи.

Популярен байкальский омуль, копченый по бурятскому рецепту. Символом бурятской кухни являются *ПОЗЫ* (традиц.название *БУУЗА*), приготовляемое на пару блюдо. Соответствует китайскому блюду – *БАОЦЗЫ*.



Бурятская кухня основывается на трех основах - мясе, молоке и дикорастущих съедобных растениях.

## Буузы (позы)



**Позы** - это традиционное, широко известное бурятское блюдо.

Для фарша нужно измельчить мясо и лук. В готовый фарш также добавить соль, и чеснок, для сочности – влить стакан воды, а затем тщательно вымесить будущую начинку.

Тесто готовится как для домашней лапши. Раскатав его в круглый жгут толщиной с большой палец, нарезают на небольшие в 2.4 см брусочки, которые превращают в тонкие кружки. Фарш накладывают на эти кружки, края защипывают, оставляя небольшое отверстие для выхода пара. Позы варят на пару в течение 18-20 минут. Готовность можно узнать по светлому соку.

Позы готовят не только из баранины. С успехом применяются говядина и конина со свиной. Способ приготовления точно такой же.



**Позы-название на русском языке традиционного бурятского языка (бууза) и монгольского языка (бууз). Позы- один из вариантов китайского блюда- БАОЦЗЫ. Блюдо также родственно кавказским хинкали, тюркским мантам. Готовится на пару, в позницах. В качестве основных компонентов содержит рубленое мясо и репчатый лук.**



**Позы имеют форму чашечки, обычно с отверстием сверху. Диаметр готовых поз –примерно 5-8 см. Едят позы руками, причем образовавшийся при приготовлении бульон внутри поз, надкусив позу у доньшка выпивают отдельно через образовавшееся отверстие.**



Вы знаете, как есть буузы?



Берете буузы и надкусываете



Пьёте бульон...



Это божественно!



**По форме буузы  
напоминают юрту**



**Ингредиенты:**

**Для фарша:**

**Свинина свежая - 450 гр.**

**Говядина – 400 гр.**

**Лук репчатый – 2 шт.**

**Соль по вкусу**

**Перец черный молотый – по вкусу**

**Для теста:**

**Молоко- 100 мл.**

**Мука пшеничная – в/с – 500 гр.**

**Вода теплая – 200 мл.**

**Яйцо куриное – 1 шт.**

**Соль – по вкусу**

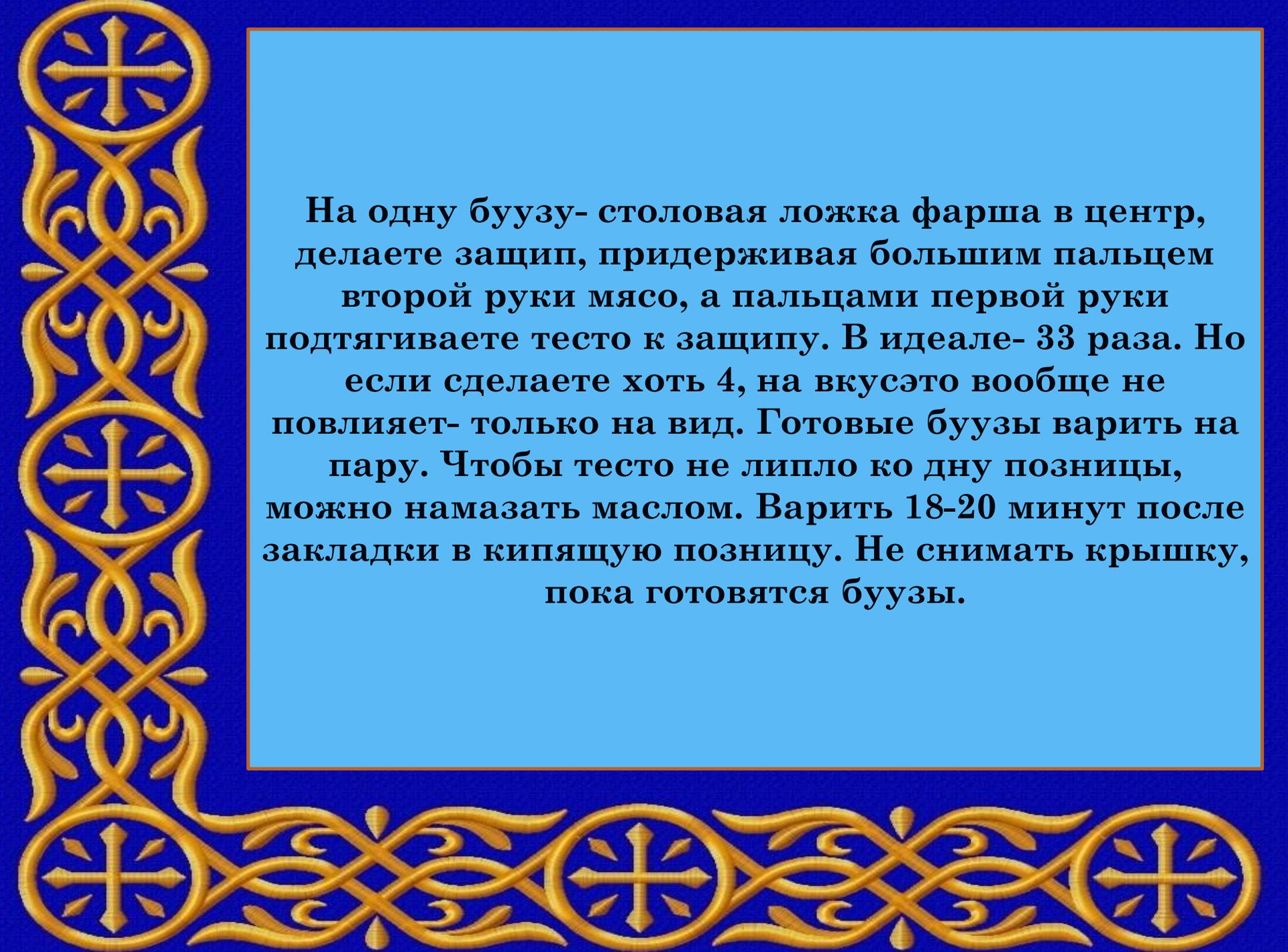


**Кто буузы не ел, тот не знает тогда:  
Что буузы - вкуснейшая в мире еда!  
Буузы не только восточное блюдо –  
Все его любят и рады, как чуду!  
Буузы давно уж не просто еда –  
Дружбы народной пример навсегда!**



**Технология приготовления бууз:**  
В таз или большую кастрюлю наливаем воду, разбить яйцо, посолить и хорошо перемешать. Муку всыпать в воду, а не вливать воду в муку. Месить тесто до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к стенкам и рукам. Накрыть полотенцем и дать отдохнуть 20-30 минут, тесто получится эластичным, перед раскаткой снова вымесить. Для фарша соединить все компоненты, хорошо помешать и убрать на полчаса в холодильник. Тесто раскатать, потом сделать заготовку для будущих поз диаметром 10 см.





**На одну буузу- столовая ложка фарша в центр, делаете защип, придерживая большим пальцем второй руки мясо, а пальцами первой руки подтягиваете тесто к защипу. В идеале- 33 раза. Но если сделаете хоть 4, на вкус это вообще не повлияет- только на вид. Готовые буузы варить на пару. Чтобы тесто не липло ко дну позницы, можно намазать маслом. Варить 18-20 минут после закладки в кипящую позницу. Не снимать крышку, пока готовятся буузы.**





**Приятного  
аппетита!**

