

ОСТАННІ НОВИНИ

15:24 Вау, який крутий: популярний музикант вперше став телеведучим

15:05 Попелиця атакує сад: простий засіб, який знищить шкідника за лічені хвилини

14:45 Експерти з'ясували, як влітку колір автомобіля впливає на економію палива

14:25 Де ж чоловік?: мережа відреагувала на звернення доньки Олі Полякової

14:04 Не розварюються і тримають форму: як приготувати вареники з полуницею на пару

13:48 Закордонний стаж для пенсії: якої головної помилки припускаються українці

13:39 Стармер оголосив про свою відставку

Не розварюються і тримають форму: як приготувати вареники з полуницею на пару

14:04 — 22 червня 2026



Олена КУРАШ

Без вареників важко уявити собі стіл справжнього українця з полуницею на пару — одна з найулюбленіших сезонних страв у нас. Завдяки щадному паровому приготуванню тісто виходить надзвичайно м'яким і повітряним, а ягоди всередині зберігають свій природний сік, ароматний смак.

Такий спосіб вважається особливо вдалим для новачків, які не розварюються, добре тримають форму і виходять стабільно вдалим. Є кілька важливих нюансів, які допоможуть досягти ідеального результату.

ТСН.

Чому вареники варто готувати на пару

На відміну від варіння у воді, пара рівномірно й делікатно прогріє боків. Завдяки цьому воно добре піднімається, стає м'яким і текстурі навіть після охолодження.

Окремий плюс — начинка. Полуниця не контактує з окропом, то структуру і не стає водянистою. Усередині вареників зберігається що робить смак більш насиченим і яскравим.

Інгредієнти



Для тіста (приблизно 20 вареників):

500 г борошна

250 мл кефіру

1 яйце

1 ч. л. соди

1 ст. л. цукру

дрібка солі

Для начинки:



400–500 г свіжої полуниці

2–3 ст. л. цукру

1 ст. л. крохмалю

Крохмаль допомагає утримати сік і запобігає його витіканню під час

Як приготувати тісто

У великій мисці змішайте кефір, яйце, цукор і сіль. Додайте перемішайте. Поступово вводьте просіяне борошно, замішуючи м'яке тісто.

Готове тісто не повинно липнути до рук, але й не має бути надто замішування залиште його «відпочити» на 15–20 хвилин під це зробить його більш податливим у роботі.

Формування вареників

Полуницю промийте й обсушіть. Великі ягоди можна розрізати, розкачайте товщиною приблизно 5 мм і виріжте кружечки.

На центр кожного викладіть полуницю, додайте трохи цукру та др Ретельно защипніть краї, щоб начинка не витікала під час приготува

Приготування на пару

Викладіть вареники на решітку пароварки або на марлю, натягнуту з киплячою водою. Залишайте між ними відстань — під час при збільшуються в об'ємі.

Готуйте під кришкою 6–7 хвилин після появи інтенсивної пари вареників час можна збільшити до 8 хвилин.

Як подавати

Найсмачніші вареники — щойно приготовані. Їх подають зі сметан-маслом або натуральним йогуртом. Для літнього акценту можн ягоди, трохи цукрової пудри або кілька листочків м'яти.

Раніше кулінарка та [гастроблогерка Марина Гармаш розповідає як приготувати смачні вареники з вишнями.](#)

Читайте нас у [Facebook](#)

[◀ До змісту розділу](#)

[Побачили помилку? Виділіть її](#)

[🖨️ Друкована версія](#)

[✉️ Лист редакторів](#)

[⚠️ Поскаржитися](#)

[f](#) **Поділитися**

[📌](#) **Поділитися**

[🐦](#) **Твітнути**

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ



Українцям безкоштовно роздають продукти: як отримати набори до 30 кг



Убивчий нокаут за 4 секунди: у США відбувся найшвидший поєдинок в історії промоції (відео)



Українцям обмежать користування водою і штрафуватимуть за незаконне використання



Козерогам — прорив у кар'єрі, Стрільцям — нові можливості, Дівам — важливе рішення: гороскоп на кінець червня

Новини партнерів

Мапа сайту

Новини
Україна
Політика
Гроші
Події

Світ
Пряма лінія
Блоги
Спорт
Футбол

Культура
Шоу-бізнес
Фігурка дня
Суспільство
Стиль життя

Книга рецептів
Люди та звірі
Життєві історії
25 років потому

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом fakty.ua

© 1997—2026 «**Факти та коментарі**®»

Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.

Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом **P** публікуються у якості інформаційно-комерційний характер.