

Улыбнёмся...

- Вилку надо держать в левой руке, а нож - в правой. Хотя... Какая разница?! Рот всё равно посередине.

**Еда, которую нельзя разогревать**

Для многих норма — приготовить еды с запасом, чтобы несколько дней не стоять у плиты. Ведь что может быть проще, чем подогреть вчерашний плов или курицу. Быстро, удобно, но здорово ли?

Химические процессы, которые происходят при вторичной температурной обработке продуктов, отличаются от тех, что протекают при первичной обработке.

Рис. В нём есть споры бактерий, часть которых не погибает даже при варке. Их количество, конечно, невелико, поэтому проблем со здоровьем, как правило, не возникает. Но они хорошо размножаются при комнатной температуре. Оставили рис на пару часов на плите — и бактерии уже вовсю «орудуют». При вторичном разогреве их количество увеличивается вдвое, что может спровоцировать понос и рвоту.

Решение. В идеале готовый рис надо съесть сразу. Холодный можно добавить в салат.

Курица. При повторном разогреве меняется структура белка, что плохо сказывается на его усвоении и пищеварении в целом.

Решение. Остатки холодной курицы можно использовать для бутербродов, добавить в салаты.

Картофель. Если оставить остывать при комнатной температуре, можно запустить процесс роста палочки ботулизма. И повторный разогрев её не убьёт! Плюс при нагревании картошка теряет половину полезных веществ.

Решение. Не подогреть, а готовить на один раз.

Грибы. При разогреве меняется первоначальный состав, теряется прежний вкус. Итог: боли в желудке, вздутие.

Решение. Измельчив, добавить в холодный соус или салат.

Ублажаем привереду**Двойные гренки с джемом**

Абрикосовое варенье (или любое другое варенье или джем), белый хлеб - 16 ломтиков, взбитые яйца - 6 шт., молоко - 1 ст., сахар, апельсиновый сок - по

1/4 ст., растопленное сливочное масло - 4 ст. л., ванильный сахар - 1/2 ч. л., щепотка соли, растительное масло - 1/4 ст.

Ломтики хлеба смазать вареньем (джемом) и сложить вместе (образуя 8 двойных бутербродов). Формочкой для печенья (или стаканом) вырезать круг из каждого бутерброда. В миске смешать яйца, молоко, сахар, апельсиновый сок, сливочное масло, ваниль и соль. Поочередно опустить бутерброды в яичную смесь, чтобы она покрыла их полностью. В сковороде на среднем огне разогреть 2 ст. л. растительного масла. Обжарить половину бутербродов, до золотисто-коричневого цвета с обеих сторон. Повторить с оставшимися компонентами. Подавать сразу же.

Кулинарные подсказки

- Тонкое тесто легко раскатать, обернув скалку чистой полотняной тряпкой.
- Если тесто слишком влажное, положите на него лист пергамента и раскатывайте прямо через бумагу.
- Пирог из песочного теста следует вынимать из форм охлаждёнными.
- Прежде чем добавлять в тесто изюм, его нужно обвалить в муке.
- Соль всегда добавляют к муке лишь тогда, когда опара уже отбродила.
- Если тесто уже подошло, а у вас нет времени поставить его в духовку, прикройте тесто хорошо смоченной бумагой, предварительно стряхнув с неё воду.
- Горячий пирог лучше не резать. Но если это необходимо, нужно нож нагреть в горячей воде, быстро вытереть и резать.
- Если пирог не снимается с противня, его отделяют от противня ниткой.
- Чтобы рис был белым и рассыпчатым, необходимо во время варки добавить одну столовую ложку уксуса. Или же добавить несколько капель лимонного сока или разбавленной лимонной кислоты.
- При готовке сметанной подливки нужно добавить немного молока, чтобы сметана не свернулась.
- Чтобы капуста не потеряла цвет при жарке, нужно её обдать кипятком, а затем залить на пару минут холодной водой. Перед жаркой хорошо отжать.

Витаминный суп

Огурец - 2 шт., кефир - 400 мл, укроп - пучок, чеснок - 2 зубчика, орехи грецкие - 6 шт., вода - 100 мл, соль, перец - по вкусу.



Огурцы и чеснок натереть на тёрке. Укроп и орехи мелко порезать. Всё выложить в глубокую тарелку, посолить, поперчить и залить кефиром с водой.

«Курица в перце»

Болгарский перец (крупный) - 4-5 шт., филе курицы - 1 шт., помидоры - 2-3 шт., лук зелёный - несколько перьев, укроп, йогурт без вкусовых добавок - 2 ст. л., сыр твёрдый - 100-150 г, специи, соль, перец - по вкусу.



Для начала очистить перцы от внутренностей. Только надо оставить хвостики, чтобы внутри было больше места для начинки, которой будем наполнять каждую половинку. Для начинки необходимо нарезать куриное филе небольшими кусочками, примерно 1x1 см. Так удобнее будет накладывать фарш в половинки перчиков. Отдельно обработать помидоры. Для этого нужно закипятить воду и опустить в неё помидоры примерно на минуту. Потом вынуть помидоры, они быстро остывают и можно очень

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

легко снять кожуру. Порезать уже очищенные помидоры на маленькие кубики, примерно 0,5x0,5 см. Отдельно нарезать зелёный лук и петрушку. Теперь нужно смешать нарезанное куриное филе, нарезанные помидоры и зелень, добавить соль, перец и дополнительные специи по вкусу. Туда же добавить 2 ст. л. йогурта без добавок. Всё тщательно перемешать. Теперь на противень, на котором будет готовиться курица в перце, выложить половинки перца. Каждую половинку наполнить уже готовой начинкой с курицей. Поставить на 30 минут в разогретую до 180-200 градусов духовку. Спустя 30 минут нужно посыпать каждый перец натёртым сыром и оставить в духовке ещё на 10 минут. Сыр расплавился и образовалась корочка - блюдо готово!

Рис с овощами и курицей

Рис - 400 г, куриное филе - 2 шт., шампиньоны - 500 г, болгарский перец - 1 крупный (лучше красный), чили-перец - 1/2 стручка (или 1/3 ч. л. хлопьев сушёного перца), лук репчатый - 1 шт., кинза - маленький пучок (около 50 г), имбирь - 1 ч. л. тёртого свежего корня, сок 1/2 лимона, соль, растительное масло для жарки.

Отварить рис. Пока варится рис, нужно подготовить остальные ингредиенты: куриное филе нарезать брусочками, шампиньоны - пластинками, перец - соломкой, лук - полукольцами, кинзу крупно порубить. В обычной глубокой сковороде на разогретом растительном масле обжарить курицу до готовности, выложить в миску и



оставить. В сковороду выложить лук и, периодически перемешивая, жарить его до прозрачности, добавить к луку болгарский и чили перец и продолжать жарить при периодическом перемешивании до мягкости перца, выложить в миску и отставить. В сковороду выложить шампиньоны и обжарить их до готовности. К шампиньонам добавить курицу, лук и перец, кинзу, лимонный сок, тёртый имбирь, соль. Хорошо перемешать. Выложить к овощам и курице рис, перемешать и прогреть вместе 1-2 минуты.

Хворост

Мука - 2 ст., яйца - 3 шт., сахар - 1,5 ст. л., соль - 1/4 ч. л., уксус 6-процентный - 1 ст. л., масло подсолнечное (в тесто) - 1 ст. л., масло подсолнечное (для жарки) - 0,5 л.



Яйца, сахар, соль, уксус и масло смешать. Добавить просеянную муку. Замесить тесто. Тесто лучше вымесить на столе руками. Должно получиться гладкое маслянистое тесто, которое не липнет к рукам. Готовое тесто накрыть полотенцем (чтобы не зачерствело) и оставить на полчаса при комнатной температуре. Тесто раскатать в тонкий пласт. Раскатанное тесто разрезать на «хворостинки». Причём, важно помнить, что при жарке, тесто сильно увеличится в объёме, поэтому слишком длинные фигурки делать не стоит. Подсолнечное масло налить в кастрюлю и хорошо разогреть. В разогретое масло опускать по 2-3 хворостинки и обжарить их с двух сторон.

Готовый хворост достать, дать стечь лишнему маслу, выложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой.

Приступаем к заготовкам**Помидорчики супер!**

Попробуйте - не пожалеете!

Отобрать помидоры одного размера. Помыть, уложить в простерилизованные банки. Залить кипятком, выдержать 5-7 минут и слить в кастрюлю. Добавить на порцию слитого настоя с каждой 3-литровой банки: 2,5 ст. л. соли, 4 ст. л. сахара, 5 гвоздик, 10 горошин чёрного перца, щепотку молотого красного перца, 2 лавровых листика, 2 очищенных зубчика чеснока. Рассол довести до кипения, в момент закипания влить в рассол по 1 столовой ложке уксусной эссенции и водки, залить в банку. Закатать, перевернуть. После охлаждения перевернуть обратно и хранить, как привыкли. Вкус получается необыкновенный, рассол



пьётся как приятный напиток. Несмотря на наличие уксуса, он совсем не ощущается!

Варенье из крыжовника изумрудное

Варенье из крыжовника изумрудное готовить несложно, но, чтобы варенье было действительно красивого цвета, нужно немного хитрить, потому что при варке крыжовник теряет цвет.

Крыжовник - 350 г, вода - 50 мл, сахар - 150 г, зелёный краситель - 1 щепотка, цитрусовая эссенция - 2 капли.

Крыжовник очистить от хвостиков и хорошо промыть. Сахар смешать с водой, довести до кипения, добавить



крыжовник, уменьшить огонь и варить 15 минут. Затем нужно добавить краситель и эссенцию, варить ещё 2 минуты. Перелить варенье в стерильные банки и закатать. Из этого количества получается 1 банка 0,5 л.

Вишня в собственном соку

Вишня в собственном соку готовится очень быстро, получается вкусной и ароматной, она будет радовать вас всю зиму, очень вкусно в тортах и пирогах.

Вишня - 450 г, сахар - 200 г.

Ингредиенты указаны на одну 0,5-литровую банку. Вишню промыть, удалить плодоножки и косточки. Засыпать сахаром и перемешать. Варить на среднем огне после закипания 10-15 минут, периодически помешивая. Когда появится пышная пена, нужно



снять с огня. Переложить варенье в стерильную, тёплую банку и закатать. Перевернуть крышкой вниз и накрыть одеялом до полного остывания.

Мятное варенье для здоровья

Большой пучок свежих листьев и стеблей мяты (250 г) промыть, просушить, измельчить. Нарезать кубиками два лимона с кожурой, удалив косточки. Всё смешать, добавить 1 кг сахара и 0,5 л воды. Варить 10 минут и оставить на сутки.

После этого нужно процедить, жмых отжать, добавить в сироп немного сахара (по вкусу) и варить до готовности (капля на блюдце не должна растекаться). Горячий сироп разлить в прокипячённые банки и тут же закатать. Хранить в прохладном месте.



Это замечательный рецепт, и действительно, очень вкусное получается варенье. Помимо вкусового удовольствия, оно приводит в порядок нервную систему, регулирует работу кишечника за счёт снятия мышечных спазмов гладкой мускулатуры. А лимон помогает иммунитету бороться с простудой. К тому же мятное варенье полезно в качестве отхаркивающего средства при сильном сухом кашле.