

Улыбнёмся...

- Что у тебя за диета?
- Невкусное нельзя.
- И помогает?
- Не знаю. Но соблюдать легко.

**Полезная ягода облепиха**

По общему мнению, облепиха возглавляет список самых полезных ягод. Расскажем о том, как извлечь максимум пользы из этого ценного продукта.

Достаточно съесть в сутки 2-3 ст. л. ягод в любом виде (сок, варенье, джем и т.п.), чтобы организм получил дневную дозу необходимых полезных веществ. Кашица из плодов облепихи обеззараживает и заживляет раны.

Облепиху можно заготовить впрок, сохранив при этом её целебные свойства: заморозить ягоды целиком или в протёртом виде (с сахаром); перетереть с сахаром в пропорции 1:1,5 и в небольших баночках хранить в холодильнике; довести до кипения с сахаром, разложить в стерилизованные банки и закатать.

Масло – самое ценное, что есть в облепихе. Вот самый простой способ, как его получить в домашних условиях: отжать сок из промытых и обсушенных свежих ягод, процедить, перелить в банку и оставить на 10-14 дней в тёмном месте. Слой масла окажется наверху, и вы сможете аккуратно его снять. Оставшийся сок можно использовать для морсов, компотов.

Отвар из веток облепихи – отличное средство против выпадения волос. Залить 6 ст. л. измельчённых веток с листьями 1 л кипятка и 10 мин. держать на водяной бане. Этим отваром мыть волосы.

Ублажаем привереду**Блинчики на взбитых белках**

Молоко - 0,5 л, яйца - 2 шт., соль, сахар, мука.

Разделить белки и желтки. Белки взбить в крепкую пену. Желтки смешать с молоком, сахаром и солью, добавляя муку, замесить тесто для блинов. Ввести взбитые белки в тесто и потихоньку размешать. Выпекать блинчики на сковороде. Если тесто густоватое, можно развести молоком или водой.

Для тех, кто любит готовить**Сырный суп с шампиньонами**

Вода - 1-1,5 л, морковь - 1 шт., картофель - 2-3 шт., корень сельдерея - 100-150 г, плавленый сырок или мягкий сыр чеддер - 200 г, шампиньоны - 5-6 шт., чеснок - 1-2 зубчика.



Морковь, картофель, корень сельдерея натереть на крупной тёрке, добавить в кастрюлю с водой, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 5 минут. После этого постепенно ввести в суп плавленый сыр, нарезанный кубиками, и варить ещё 10 минут. Грибы нарезать и обжарить на растительном масле. Добавить грибы в суп и проварить, в конце в суп выдавить чеснок. Подавать с сухариками и посыпав зеленью.

Салат «Лакомка»

Рисовая лапша - 2 пучка, упаковка крабовых палочек, яйца - 3 шт., пучок петрушки, майонез, растительное масло, соль.



Яйца взбить венчиком, пожарить два блинчика и остудить. Пока остываются, порезать палочки. Затем порезать остывшие блинчики полосками. Лапшу залить кипятком на 5 минут и промыть. Мелко порезать петрушку. Лапшу немного порезать, всё смешать, посолить и заправить майонезом.

Картошка с грибами в сметане

Картофель - 700 г, шампиньоны - 400 г, жирная сметана (25-30%) - 300 мл, чеснок - 3-4 дольки, подсолнечное масло - 80 мл, свежая петрушка, соль и перец - по вкусу.

Картофель очистить, нарезать тонкими пластинками. Разогреть сковородку с маслом. Выложить картофель, жарить на огне чуть больше среднего. Посолить и поперчить картофель, помешивая периодически, но не часто. Жарить до тех пор, пока ломтики не станут мягкими. После этого добавить мелко нарезанный чеснок и влить сметану. Она должна слегка покрывать картошку. Сделать огонь меньше и готовить ещё минут 5.



Грибы тщательно помыть и нарезать пластинками. Поджарить их на растительном масле практически до готовности. Петрушку мелко покрошить. Добавить к картошке вместе с грибами. Переместите все ингредиенты в форму для выпечки. Запекать картошку с грибами в сметане 20-25 минут при температуре 200 градусов.

Запеканка с рисом, сыром и колбасой

Рис отварной, сыр (типа голландского), варёная колбаса, яйцо - 1-2 шт., помидоры, сметана (или майонез).

Перемешать всё вместе: рис, колбасу (мелко нарезать), яйцо, натёртые на тёрке 2/3 сыра. Всё выложить на смазанную маслом форму, сверху смазать сметаной (майонезом) и распределить тонко нарезанный помидор. Запекать в духовке минут 15. За



5 минут до готовности посыпать сыром и снова поместить в духовку, чтобы сыр расплавился.

Домашний плавленый сыр из творога

Творог - 0,5 кг, сливочное масло - 100 г, яйцо - 1 шт., соль и сода - 1/2 ч. л.



Творог, масло, яйцо, соль и соду взбить в блендере до однородной массы. Поставить творожную смесь на водяную баню и варить, помешивая до тех пор, пока масса не начнёт плавиться.

Форму для сыра смазать маслом и вылить туда сырную смесь. Убрать в прохладное место на 8-10 часов.

Быстрые беляши (или ленивые пирожки)

Для теста: 2 ст. кефира, по 0,5 ч. л. соды, соли, сахара, мука до получения густоты теста (как для оладий).

Для начинки: мясной фарш, лук, чеснок, соль, перец, по желанию можно добавить зелёный лук и зелень.



Кефир подогреть до тёплого состояния, положить соду, размешать, добавить соль, сахар и снова размешать, оставить постоять одну минуту. Затем постепенно добавлять муку, постоянно вымешивая, чтобы густота теста была, как у домашней сметаны (тесто должно быть густым в меру). В готовое тесто добавить фарш в соотношении 1:1, хорошо перемешать и жарить на предварительно хорошо разогретом растительном масле (толщина слоя масла около 0,5-1 см).

Осень - время квасить капусту!

Капусту на зиму заготавливали ещё наши прабабушки. С тех времён накопилась масса рецептов вкусной капусты на зиму. Вот некоторые из них.

Капуста квашеная

На 10 кг капусты - 200 г соли (не йодированной), 2-3 моркови.

Капусту нашинковать, морковь потереть на тёрке. Всё вместе перемешать, посолить и помять. Сложить в ёмкость, положить гнёт. Очень хорошо для этого подходит банка с водой. Оставить кваситься в тепле примерно дня три. Каждый день ворошить. Ворошить - это значит открыть и немного перемешать, как бы проветрить. Попробуйте на вкус: когда капуста готова, она будет вкусная и хрустящая, немного кисленькая с приятным ароматом и почти прозрачным рассолом. Когда будет готова, поставить на холод.

В рассоле

1 кг капусты, 300 г моркови, соль - по вкусу, вода.

Для рассола: 1 л холодной кипячёной воды, 1/2 стакана соли.

Капусту и морковь нашинковать и перемешать. Капусту порциями опускать в дуршлаг в рассол на 15 минут. Затем вынуть, дать стечь рассолу и плотно набить капусту в банки. Лишний рассол слить. Поставить в банки в тёплое место для брожения. Во время брожения несколько раз протыкать до дна деревянной палочкой. После



окончания брожения банки закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

С изюмом

Капуста, морковь, изюм в любом соотношении.

Капусту порубить, морковь натереть на крупной тёрке. Изюм промыть. Всё уложить в эмалированную кастрюлю и перемешать. Сверху прикрыть целым капустным листом и положить груз. Через 3 дня капусту убрать в холодное место. Через 2 недели капуста будет готова к употреблению.

С клюквой

Белокочанная капуста - 1 кг, клюква - 200 г, соль (крупная) - 20 г, мёд - 1 ст. л.

Капусту нашинковать и перетереть с солью. Когда капуста даст сок, добавить мёд и ещё раз тщательно перемешать. Выкладывать в подготовлен-

ную ёмкость слоями. Каждый слой утрамбовать и пересыпать ягодами. Оставить бродить под гнётом при 17-20°C на 10 дней. Время от времени осторожно протыкать капусту ручкой деревянной ложки.

Маринованная капуста «по-монастырски»

Капуста белокочанная - 4-4,5 кг, морковь, изюм (или виноград), клюква, чеснок - 1-2 головки (измельчить через пресс).

Капусту нашинковать или порезать, морковь потереть на тёрке. Уложить всё в банку слоями. Залить горячим маринадом: на 1 литр воды - 1 ст. сахара, 1 ст. л. соли, 1 ст. 9-процентного уксуса. Через 5-6 часов капуста будет готова.

Квашеная цветная капуста

1,5-2 кг капусты, 1 свёкла, 1 морковь, 2-3 зубчика чеснока, 5-6 горошин чёрного перца, 3 горошины душистого перца.

Для рассола: 1,5 л воды, 100 г соли, 100 г сахара.

Капусту разобрать на соцветия и промыть. Свёклу и морковь очистить и натереть на тёрке. Уложить овощи в банку, добавить нарезанный чеснок и залить горячим рассолом. Оставить в тёплом месте для брожения на 3-4 дня. Если капусту залить холодной водой, то время квашения увеличится до недели. После этого закрыть банку крышкой и поставить в холодильник. Для рассола нужно вскипятить воду с солью и сахаром.

Кулинарные секреты

- Сушёные грибы лучше усваиваются, если их размолоть на кофемолке или растолочь, приготовив «грибную муку».
- Сушёные лисички развариваются лучше, если добавить в воду немного питьевой соды.
- Чтобы шампиньоны и подосиновки в супе не очень чернели, промойте их в воде с уксусом или лимонной кислотой.
- Если нет возможности приготовить грибы в тот же день, их можно сохранить в холодильнике до следующего дня, только непромытыми и неразрезанными.
- Сушёные грибы хорошо поддержать несколько часов в подсоленном молоке, тогда грибы станут как свежие.
- Сушёные грибы, вымыв, замочить на несколько часов в воде. Затем варить в той же воде, прибавив соли.
- Если вы пользуетесь деревянными шампуром, то их надо мочить в течение 1 часа перед нанизыванием продуктов.
- Секрет удивительного вкуса блюд ресторанного качества в... соли. Она измельчается и смешивается с самыми разными сушёными травами. Смешайте 1 часть соли и 3 части розмарина, майорана, базилика или чабреца, пересыпьте в отдельную баночку. Чтобы обогатить вкус и аромат специй, прогрейте их на сковороде перед использованием.
- Ароматизируйте масло для салатных заправок. Сделать такую заготовку проще простого. Залейте горячим маслом чеснок, свежий розмарин, чили перец или базилик, дайте настояться в течение нескольких дней.
- Чтобы сбалансировать вкус жирного мяса, используйте абрикос.