



Улыбнёмся...

- Когда у меня есть настроение - я готовлю. Когда у меня нет настроения - я ем.

Самые полезные овощные фреши

Свекольный фреш

В свекольном соке содержится большое количество витаминов, аминокислот, сахаров, йода, железа, марганца. Фреш из свёклы помогает очистить печень, почки, сосуды, желчный пузырь, а также способствует кровотворению, укреплению иммунитета, нервной системы и восстановлению сил.

Кроме того, свекольный фреш улучшает обмен веществ и помогает сделать цвет лица здоровым и свежим.

Морковный фреш

Свежий морковный сок является лучшим источником каротина (провитамина А), который быстро усваивается организмом, никотиновой кислоты, фосфора и железа, магния и кальция, жизненно важного микроэлемента – селена. В морковном фреше также содержится большое количество витаминов В, С, D и витамин Е, так называемый витамин мышц.

Морковный сок способен заживлять язвы и даже ликвидировать раковые опухоли. Регулярное употребление этого сока поможет повысить иммунитет и наладить работу кишечника. Кроме того, морковный фреш незаменим для улучшения зрения и лечения глазных болезней, таких как конъюнктивит и офтальмия.

Томатный фреш

Свежий сок из томатов благотворно влияет на пищеварение, помогает наладить работу кишечника, защищает организм от раковых заболеваний. Кроме того, томатный фреш очень полезно пить для стройности фигуры. Сок низкокалорийный, но питательный – позволяет легко избавиться от лишнего килограмма.

Фреш из сельдерея

Сок из сельдерея выводит из организма вредные вещества и шлаки. Кроме того, свежий сок из сельдерея очень полезен для курящих – насыщает организм аскорбиновой кислотой.

Нужно учесть: фреш из сельдерея нежелателен для людей с проблемами желудочно-кишечного тракта.

Капустный фреш

Свежий сок из капусты насыщен витамином С, хорошим антиоксидантом, укрепляет иммунитет, очищает организм. Кроме того, является отличным помощником в борьбе с лишним весом – тормозит процесс превращения углеводов в жиры.



Ублажаем привереду

Нежный рулет на завтрак

Готовится очень быстро, а получается очень вкусно.

Яйца - 4 шт., сметана нежирная - 175 г (125 граммов для омлета, 50 граммов для начинки), плавленые сырки - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, зелень, соль (по вкусу).

Яйца взбить со сметаной и посолить. Смесь вылить на противень с пергаментной бумагой и выпекать при 180°C в течение 10 минут. Дать немного остыть и перевернуть. Сырки натереть, добавить чеснок, зелень и сметану. Намазать омлет начинкой и завернуть в рулет. Охладить.

Советы

- ❖ Резать горячий пирог лучше всего ножом, который предварительно нужно обжечь в горячей воде или нагреть над пламенем горелки.
- ❖ Если пирог прилип к противню, достаточно подложить под противень мокрую тряпку, и спустя несколько минут пирог можно будет легко снять.
- ❖ Фруктовую начинку в открытом пироге перед выпечением надо посыпать крахмалом. Тогда вышедший сок не вытечет из пирога.

«Наша кухня в Литве» № 6 уже в продаже!

Читайте в этом номере:

- 5 «пряных» секретов Асмик Гаспарян
- Продукт номера: вишня. От супа до соуса
- На кухне у звезды. Брауни от Суханкиной
- Правильный выбор: споры о соли
- Молочные деликатесы.

Подписывайтесь, покупайте, читайте!



Для тех, кто любит готовить

Окрошка на минеральной воде

Да-да, газированная минеральная вода тоже подходит для приготовления окрошки. Молочный вкус окрошке с минералкой придаст ложечка сметаны.

Картофель отварной - 4 шт., яйца отварные - 4 шт., огурцы свежие - 300 г, зелень (петрушка, укроп) - 1 пучок, сметана - 4 ст. л., горчица - 4 ч. л., соль - по вкусу, минеральная вода газированная - 1 л.

Отварной картофель и яйца очистить, картофель нарезать мелкими кубиками, яйца и зелень мелко порубить. Огурцы и редис мелко нарезать или натереть на крупной тёрке. Смешать сметану и горчицу. Соединить овощи, яйца и зелень в миске, перемешать и разложить по тарелкам. Приготовление окрошки на минеральной воде почти окончено.



Добавить сметану и горчицу, влить холодную минеральную воду. Посолить окрошку на минеральной воде по вкусу и подавать на стол.

Салат из клубники и киви



Клубника - 200 г, киви - 1 шт., шпинат - 1 пучок, лимонный сок - 1 ч. л., кунжут - 1 ст. л., оливковое масло - 1 ст. л., перец, соль - по вкусу.

Кунжут слегка обжарить на сухой сковороде. Киви очистить от кожицы. Шпинат крупно порвать руками. Клубнику и киви порезать ломтиками. Перемешать, заправить оливковым маслом, полить лимонным соком, посолить и поперчить. Посыпать салат кунжутом и подать.

Куриная грудка на капустной «шубке»



Грудку порезать кусочками, посолить, поперчить или добавить специи. Затем обвалить кусочки в майонезе и оставить на некоторое время мариноваться. А пока приготовим «шубку». Капусту крупно нарезать и сложить её в сковороду. Добавить растительное масло, томат-пасту, посолить и тушить под крышкой, добавив немного воды. Затем выложить готовую капусту на дно формы, а сверху выложить грудку и ещё слегка промазать майонезом (можно и не добавлять майонез, его в маринаде достаточно). Отправить эту вкуснятину в духовку, разогретую до 180 градусов. Выпекать до готовности (примерно минут 40). Румяная корочка вам подскажет, что блюдо готово.

Макаронная запеканка с курицей и сыром

Макаронны - 1 упаковка, куриные бёдрышки - 300 г, сыр - 200 г, лук - 3 шт., чёрный перец - 1 щепотка, соль - по вкусу, растительное масло - 1 ст. л.



Макаронны отварить до полуготовности и откинуть на дуршлаг. Отделить филе куриных бёдрышек от костей, удалить кожу, лук очистить, измельчить горошины чёрного перца в ступке. В сковороде разогреть растительное масло, выложить мелко нарезанный лук и обжарить 3-5 минут, помешивая. Добавить мелко нарезанное куриное филе и жарить ещё минут 5, помешивая. В сковороду добавить макароны и две трети сыра (потереть его на крупной тёрке), перемешать. Влить в сковороду примерно полстакана кипячёной воды, всыпать чёрный перец, посолить и перемешать. Тушить 5 минут. Когда вода из сковороды выпарится, выложить продукты в форму для запекания, а сверху посыпать будущей запеканкой оставшимся тёртым сыром. Поставить в нагретую до 180 градусов духовку и запекать около 10-15 минут.

Такая запеканка хороша тем, что не требует дополнений - тут сразу и основное блюдо из филе курицы, и гарнир из макарон с сыром. Получается очень аппетитно и сытно.

Пирог песочный с творогом и ягодами

Для теста: размягчённое сливочное масло или маргарин - 100 г, яйца - 1 шт., сахар - 100 г, мука - 250 г.



Масло порубить с мукой и сахаром в крошку, лучше это делать или в комбайне, или ножом, чтобы меньше тепла шло от рук. Затем добавляем яйцо. Тесто выложить в смазанную форму (диаметр 22 см) и сформировать бортик. Тесто должно охладиться, поэтому его нужно наколоть вилкой и поставить в холодильник минут на 30. А пока приготовим начинку: творог - 400 г, яйца - 1-2 шт., сахар - 100 г, черника или другие ягоды. Смешать творог, яйца и сахар. Выложить смесь на охлаждённое тесто. Насыпать сверху ягоды. Выпекать 25-30 минут при 200 градусах.

Что можно приготовить из ревеня

Летний пирог с клубникой и ревенём

Для теста: мука - 300 г, масло - 150 г, сахар - 50 г, соль - щепотка, яйцо - 1 шт., холодное молоко - 2-3 ст. л.

Для начинки: ревеня - 200 г, клубника - 300 г, сахар - 150-200 г, крахмал - 1 ст. л., вода - 1 ст. л., мука - 1 ст. л., яйцо или молоко для смазывания.



Замесить из всех ингредиентов слоёное рубленое тесто. Разделить его на две неравные части, завернуть в плёнку и поставить в холодильник минимум на полчаса. Ревень очистить от верхней кожицы, нарезать небольшими кусочками, посыпать половиной сахара и дать постоять 20 минут. Выделившийся сок слить. Клубнику помыть и нарезать, добавить оставшийся сахар и перемешать. Добавить разведённый в воде крахмал, поставить на огонь и готовить, помешивая, около 3 минут. Дать немного остыть. Большую часть теста раскатать, переложить в форму диаметром 24 см. Выложить сверху ревеня, присыпать мукой и разложить клубнику. Раскатать меньшую часть теста и сделать отверстия для выхода пара. Накрывать пирог и защипнуть края. Смазать яйцом или молоком и запекать в разогретой до 200 градусов духовке 30-40 минут. Перед подачей остудить.

Творожный десерт с ревенём

Легкий десерт из творога и ревеня можно подавать на завтрак летом. Он получается очень вкусным и ароматным.

Желатин - 10 г, творог - 400 г, ванилин - щепотка, сахар - 300 г, ревеня - 200 г, вода - 100 мл, мята - для украшения.

Желатин замочить в холодной воде, отжать и распустить на слабом огне, не доводя до кипения. Творог перетереть через сито. Смешать с ванилином и половиной сахара, постепенно добавить желатин и взбить. Из оставшегося сахара и 100 мл воды сварить сироп. Ревень нарезать ломтиками, опустить в сироп и варить 5 минут. Остудить. Выложить на дно крем-чашку часть творожного крема. Сверху раз-



ложить ревеня; повторить творожный слой. Поставить в холодильник на час. Готовый десерт украсить мятой или кусочками ревеня.

Компот из ревеня

Ревень - 800 г, сахар - 200 г, вода - 2 л.

Ревень промыть в тёплой воде, удалить листья и почистить. Нарезать небольшими кусочками и залить холодной водой. Дать постоять в течение 15 минут. Приготовить сахарный сироп: смешать воду и сахар в кастрюле; довести до кипения. Слить воду от ревеня, добавить его в сироп. Варить

на среднем огне около 5 минут, пока ревеня не станет мягким.

Остудить до комнатной температу-



ры, затем поставить в холодильник на несколько часов. Готовый компот процедить.

Варенье из ревеня

Ревень - 2 кг, сахар - 2 кг.

Ревень помыть и отрезать листья. Нарезать стебли небольшими кусочками. Выложить ревеня слоями в большую кастрюлю, пересыпая сахаром. Оставить на ночь. На следующий день поставить ревеня с сахаром на огонь. Готовить около 30 минут на слабом огне, не позволяя варенью слишком сильно кипеть. Снять с огня и остудить. Повторить процедуру нагрева и охлаждения несколько раз. Готовое варенье должно приобрести красновато-янтарный цвет. Переложить варенье в стерилизованные банки и закатать. Хранить в сухом прохладном месте.

