



### Улыбнёмся...

Дорогая, какой вкусный кисель ты приготовила!  
- Это не кисель, это холодец!  
- Да? Тогда приготовь поскорее кисель, я жутко заинтригован!

## Польза черники

Черника – это настоящий кулинарный символ лета. Триста граммов свежих ягод в день способны обеспечить наш организм суточной потребностью витамина С. Кроме аскорбиновой кислоты, черника содержит витамины А, группы ВР, а также минералы: селен, цинк и медь. Она необходима для регенерации тканей, поддерживает дёсны и кости в хорошей форме, способствует всасыванию железа и укрепляет иммунную систему. Поэтому не оставляем эти ягоды без внимания, едим и заготавливаем на зиму.



### Варенье из черники

Черника - 4 ст., сахар - 2 ст., лимонный сок - 1 ст. л. Ягоды тщательно промыть и перебрать. Один стакан черники размять вилкой или в блендере и соединить с остальными ягодами в кастрюле. Варить на среднем огне около десяти минут, всё время помешивая. После этого добавить сахар, сок лимона и варить ещё сорок минут на маленьком огне, не забывая помешивать. Готовое варенье должно быть густым и не растекаться. Разложить по стерилизованным банкам, закрутить и накрыть толстым покрывалом.

## Ублажаем привереду

### Куриный шашлык «Гусеница»

Куриное филе - 1 кг, морковь - 1-2 шт., масло оливковое - 3-4 ст. л., зелёный лук - 3-4 шт., помидоры черри - 5-6 шт., соль, перец – по вкусу.



Куриное филе нарезать кубиками размером 3х3 см. Выложить в миску, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить. Перемешать и оставить на 20-30 минут. Пока маринуется курица, подготовить овощи: морковь очистить и нарезать палочками, помидоры черри разрезать на половинки. Замаринованные кусочки курицы продеть на шампуры и поджарить шашлык – на мангале или в духовке. Готовый шашлык выложить на тарелку, с двух сторон шампура продеть по половинке помидора черри. По бокам к шашлыку «приставить» морковные палочки-«ножки». «Рожки» гусеницы сделать из зелёного лука, а «глазки» – из гвоздичек или соуса. Приятного аппетита!

## Советы для замораживания ягод

- ❖ Все продукты имеют обыкновение впитывать посторонние запахи, поэтому хранить ягоды лучше плотно упакованными.
- ❖ Для заморозки лучше брать слегка недоспелые ягоды, которые не помнутся при хранении. Однако это не относится к землянике.
- ❖ Некоторые в качестве тары для хранения используют пластиковые стаканчики, фольгу или коробки для полуфабрикатов.
- ❖ Укладывать ягоды лучше так, чтобы как можно меньше воздуха было внутри посуды.
- ❖ Не кладите ягоды для заморозки в уже использованные пакеты они могут сохранить запах хранившихся в них продуктов или могут быть с микротрещинами, что приведёт к их разгерметизации.
- ❖ Размораживать ягоды лучше постепенно, в нижнем отделении холодильника.

## Для тех, кто любит готовить

### Летний суп с курицей и овощами

Куриные окорочка – 3 шт., картофель – 3 шт., морковь, перец – по 1 шт., капуста цветная – 250 г, кабачок – 1/2 шт., горошек консервированный – 1/2 банки, зелень, лавровый лист, соль и перец молотый – по вкусу, растительное масло – 1-2 ст. л.



В кастрюлю с водой опустить куриные окорочка, довести до кипения и варить 20 минут. Затем достать курицу и отделить мясо от костей. Морковь и лук нарезать небольшими кубиками и обжарить на растительном масле 3-4 минуты. Картофель порезать небольшими кусочками. Цветную капусту разделить на соцветия. Кабачок и перец нарезать кубиками. Все нарезанные овощи опустить в бульон, добавить мясо и обжаренные лук и морковь. Затем посолить и поперчить, добавить лавровый лист и варить 10 минут до полуготовности овощей. Добавить зелёный горошек и измельчённую зелень, дать закипеть и проварить ещё 10 минут.

### Салат с ревенём и свёклой

Стебли ревеня - 100 г, свёкла отварная - 250 г, укроп - 15 г, фасоль отварная - 100 г, лук репчатый - 1 шт., соль, масло растительное - 30 мл.

Стебель ревеня очистить от верхних волокон. Ревень - очень кислый овощ, потому для салата его лучше нарезать тоненькими полосочками или даже волокнами. Репчатый лук нарезать кольцами и полукольцами, смешать с ревенём, добавить щепотку сахара, щепотку соли, перемешать и оставить минут на 20. Ревень и лук пустят сок и в нём промаринуются. Отварную свёклу натереть на крупной тёрке и смешать с подготовленным луком и ревенём. Добавить отварную или консервированную фасоль и измельчённый укроп. Салат посолить

и заправить любимым растительным маслом или сметаной. Простой овощной салат с ревенём готов.

### Охотничьи колбаски с картофелем в горшочках

На 4 горшочка: картофель – 1 кг, охотничьи колбаски – 6 шт., репчатый лук – 2 шт., шампиньоны – 200 г, сметана – 1 ст., бульон – 700 мл, сладкая паприка – 1 ч. л., растительное масло для обжарки, соль, перец горошком, зелень, лавровый лист - по вкусу.



Картофель почистить, нарезать небольшими кубиками и чуть обжарить в растительном масле. Лук мелко порезать и обжарить вместе с грибами. Колбаску порезать кружочками. Класть в горшочки слоями: грибы с луком, охотничьи колбаски, картофель. Сметану смешать с бульоном, посолить, поперчить и залить в горшочки. Поставить в холодную духовку и готовить при температуре 150°C около часа. Перед подачей посыпать зеленью.

### Хлеб с чесноком и зеленью



Хлеб - 1 буханка, сливочное масло - 1/4 чашки, чесночный порошок - 1 ч. л., соль - по вкусу, рубленая петрушка - 1/4 чашки, тёртый твёрдый сыр - 1/3 чашки.

Разогреть духовку до 180 граду-

сов. Смешать сливочное масло, чесночный порошок, соль, петрушку и половину тёртого сыра. Сделать множество надрезов на буханке хлеба. Внутри щедро смазать хлеб полученной смесью. Выложить хлеб в форму, застеленную фольгой для запекания. Посыпать оставшимся сыром. Выпекать в течение 10-15 минут и подать к столу.

### Заправка для салата с лаймом и мёдом

С такой классной заправкой даже самый простой салат заиграет новыми вкусами. Обязательно опробуйте этот великолепный рецепт.

Сок лайма - 5 ст. л., чеснок - 2 зубчика, мёд - 2 ч. л., масло оливковое - 2 ч. л., соль, перец, карри в порошке - по вкусу.



Чеснок очистить и выдавить его. Добавить к чесноку сок лайма и тщательно перемешать. Далее добавить масло и мёд, а также соль, перец и карри. Тщательно перемешать для получения однородной консистенции.

### Безалкогольный мохито

Листья свежей мяты - 10-12 шт., лайм - 1/2 шт., спрайт или обычная газировка - 200 мл, сахар - 1 ч. л., лёд.

В высоком стакане для мохито смешать мяту с нарезанным дольками лайма. Добавить сахар и слегка размять содержимое деревянной ложкой. Добавить колотый лёд, залить газировкой и перемешать. Украсить мохито листиками мяты и подать!



## Как заморозить ягоды на зиму

Сезон летних ягод в самом разгаре! Их можно легко сохранить до зимы в замороженном виде. Наши советы помогут вам сделать это правильно.



Ягоды нужно замораживать по мере их созревания. При выборе ягод для заморозки нужно учитывать, что минусовые температуры перенесут только свежие, крепкие ягоды. Не пытайтесь заморозить переспелые плоды – они потеряют форму. Перед заморозкой ягоды нужно вымыть, перебрать, удалить гнилые или примятые и высушить.

Важно не только заморозить ягоды, но и сохранить их привлекательный внешний вид. Для того чтобы они остались аппетитными, нужно использовать пластиковые контейнеры с крышками, целлофановые пакеты или одноразовые стаканчики. Главное, чтобы вся тара была сухой и чистой. Нежные ягоды – клубнику, малину и ежевику – лучше хранить в контейнерах. Смородину, чернику, вишню и крыжовник можно замораживать в целлофановых пакетах.

### Вишня

Перед заморозкой нужно удалить плодоножки и хорошо промыть ягоды в холодной воде, стараясь их не повредить. Затем нужно аккуратно слить воду и обсушить вишню на полотенце. Когда ягоды высохнут, их нужно сложить в контейнеры или пакеты и отправить в морозильник. Вишню можно замораживать с косточками или без них.

### Малина

Прежде чем замораживать малину, её необходимо подготовить. Для этого малину промывают холодной водой, а затем просушивают, разложив её на бумажных или хлопчатобумажных полотенцах, которые впитывают всю лишнюю влагу. Затем малину выкла-



дывают на разделочные доски, застеленные пищевой плёнкой, и отправляют в морозильник. Ягоды нужно разложить так, чтобы они не касались друг друга. Когда малина замёрзнет, аккуратно ссыпать её в контейнер и закрыть крышкой.

### Черника

Перед заморозкой чернику следует перебрать, отобрать крупные, зрелые

ягоды. Вымыть и обсушить. Высыпать на картонный поддон с бортами высотой 2-2,5 см, поддон поставить



в морозильник. Замороженные ягоды рассортировать по полиэтиленовым мешочкам, герметизировать и положить в морозильник на хранение.

### Смородина

Смородина замечательно хранится в морозильнике, она не теряет ни полезных, ни вкусовых качеств. Перед заморозкой смородину перебирают и удаляют веточки. А потом ссыпают в контейнеры или плотные пакеты и отправляют в морозильник на хранение.

