Улыбнёмся...

- Кефир и селёдка! Авокадо и хрен! Квашеная капуста и гашёная известь! Ананас и засохшая краска! Любые гастрономические капризы в магазине «Еда для беременных»!

Кто придумал бутерброд?

Изобретателем бутерброда можно считать графа Сэндвича. Он был настолько азартным игроком, что не мог оторваться от карт даже для приёма пищи. Поэтому он требовал, чтобы ему приносили лёгкую закуску в виде кусочков хлеба и мяса. Игра не могла останавливаться ни на минуту! Так появился сэндвич или бутерброд. Сегодня он достаточно разнообразен как по содержанию (на него можно класть любые мясные и молочные закуски), так и по форме - он может быть как горячим, так и холодным. «Клубный» бутерброд, например, состоит из трёх кусков хлеба и двух разных закусок. «Завтрак героя» - это горячее блюдо из жареного хлеба с мясом, сыром, помидорами.

Можно сказать, что каждый народ придумал свой тип бутерброда. Французы стали добавлять различные соусы и паштеты. Они же изобрели и горячие бутерброды, которые перед подачей запекали. Немцы, которые и придумали это название («butterbrot» - «хлеб с маслом»), предложили в качестве начинки колбасу, делать которую они были великие мастера. Американцы под бутербродом подразумевают многослойное сооружение с мясом, помидорами, салатом, майонезом. В Европе такой бутерброд называют «dutch» - голландский, поскольку полагают, что именно голландцы придумали разрезать пополам длинную булку и «набивать» её всем чем угодно. Но главное не в этом, а в том, что бутерброд в прямом смысле завоевал весь мир и стал самой популярной и массовой едой.

Ублажаем привереду

Котлеты из хека

Филе хека – 700 г, лук – 1 шт., белый хлеб – 100 г, молоко – 30 мл, манка – 2 ст. л., яйца – 1 шт., соль - по вкусу, сухари для панировки.

Дважды прокрутить филе и лук на мясорубке. Хлеб залить молоком, дать разбухнуть, затем отжать и тоже перекрутить. Добавить в фарш манку и яйцо, дать настояться 30 минут. Посолить, сформировать котлеты и обвалять их в сухарях. Жарить на растительном масле.

Кулинарные подсказки

❖ Салаты из курицы будут намного вкуснее, если приготовить их из мяса грудной части.

❖ Для того чтобы отжать сок лимона, его не обязательно разрезать. Достаточно просто проколоть чем-то острым.

❖ Сметана создаст хрустящую корочку на жареной курице, поэтому перед жарением обмажьте ею мясо.

❖ Помешивание продуктов при приготовлении ложкой из дерева, сохранит в них все полезные витамины.

❖ Чтобы из сырого лука ушла горькость, его нужно ошпарить кипятком.

❖ Мясо курицы будет сочным и мягким, если перед варкой её вымочить в холодной воде с добавлением 1 столовой ложки уксуса.

❖ Сок в курице останется, если перед термической обработкой её посолить.

❖ Жареную курицу, можно подавать и в холодном виде, она почти не теряет своих вкусовых качеств.

❖ Если куриное мясо предназначено для приготовления салата, то закладывать его нужно уже в кипящую воду.

❖ Салат может быстро прокиснуть, если во время его приготовления соединялись холодные и тёплые продукты.

❖ Курица средних размеров готовится около 1 часа.

❖ Готовность куриного мяса определяют, проткнув его ножом, если выделяется сок прозрачного цвета, то птица готова.

Постимся вкусно

28 ноября начался Рождественский пост, и закончится он, как известно, 6 января. Мы намерены в этот промежуток времени «баловать» вас несложными, но вкусными постными блюдами.

Суп из сушёных грибов с перловкой

Сушёные грибы - 100 г, перловая крупа - 2/3 ст., картофель - 4-5 шт., морковь, лук – по 1 шт., растительное масло для жарки, соль - по вкусу, петрушка или укроп.

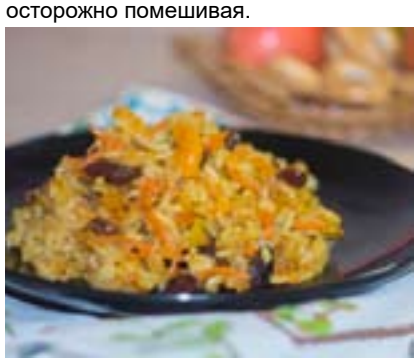
Сушёные грибы залить прямо в кастрюле холодной водой (2 л) и оставить минимум на 2-3 часа (можно на ночь). Затем грибы вынуть и мелко нарезать. В воду от грибов добавить перловку и поставить варить. Варить под крышкой около 30-40 минут.

Тем временем лук мелко нарезать, на растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить мелко нарезанные грибы. Жарить ещё 5-10 минут. В кастрюлю к перловке добавить обжаренные грибы с луком, добавить нарезанный картофель и морковь. Варить ещё 20 минут, пока картошка не будет готова. Готовый грибной суп посыпать нарезанной петрушкой или укропом, подавать со сметаной.

Плов из коричневого риса с тыквой, курагой и изюмом

Коричневый рис - 300 г, тыква - 500 г, морковь - 2 шт., лук - 1 шт., чеснок - 1-2 головки, приправа для риса, лавровый лист - 1-2 шт., изюм – горсть, курага - 10-12 шт., соль, растительное масло.

Тыкву и морковь нарезать брусочками, лук - соломкой или кубиками. В глубокой сковороде раскалить растительное масло и обжарить последовательно лук, морковь, тыкву, периодически помешивая. Добавить горсть изюма, курагу, чеснок целыми зубчиками и приправу для риса или свои любимые специи. Коричневый рис промыть, дать стечь воде, и высыпать к овощной смеси, обжарить всё вместе, осторожно помешивая.



Влить кипяток или бульон, чтобы жидкость покрывала рис на 2 см, довести до кипения, добавить лавровый лист и соль по вкусу, накрыть крышкой, убавить огонь и готовить 50 минут до полного испарения жидкости. Коричневый рис варится дольше обычного. Когда рис будет готов, собрать плов горкой в середину сотейника, накрыть, выключить плиту и оставить на 15-20 мин. Подавать с овощным салатом, посыпав зеленью.

Перловый гарнир с маслинами

Перловая крупа - 1 ст., лук - 1 шт., морковь - 2 шт., чёрный кунжут - 1 ст.л., маслины - 20 шт., масло растительное - 3-4 ст. л., вода - 4-5 ст., соль по вкусу.

Перловую крупу промыть и обжарить на сухой сковороде до появления характерного приятного запаха. Ложку кунжута также обжарить на сухой сковороде. Нашинковать морковь и лук репчатый, обжарить в масле. В кастрюлю всыпать перловую крупу и кунжут, добавить обжаренные морковь и лук.

Влить 3 стакана кипятка, довести до кипения и варить на медленном огне до готовности. Соль - по вкусу. В процессе варки добавлять понемногу кипяток. Маслины нарезать кружочками и добавить в перловку минут за 10 до окончания варки.

Овсяный кекс с бананом и орехами

Бананы – 2 шт., яйца - 2 шт., кефир обезжиренный - 50 мл, овсяная мука (или молотая овсянка) - 150 г, оливковое масло - 1 ст. л., разрыхлитель, корица - по вкусу, изюм, орешки (миндаль или грецкие) - по вкусу (можно по горсточке того и другого).

Банан измельчить вилкой или в блендере. Смешать все ингредиенты, и вылить тесто в форму! Выпекать при 180° около 30 минут (в зависимости от вашей духовки). Готовность определять сухой палочкой.

Как правильно выбрать овощи

Внешний вид. Главное правило - не покупайтесь на внешний вид. Натуральные овощи и фрукты будут выглядеть не так привлекательно и отличаются меньшими размерами. Выращенные с использованием химических добавок овощи и фрукты больше имеют неестественно яркие цвета и походят друг на друга.

Запах. Отличие «нездоровых» овощей - отсутствие запаха. Хотя бы небольшой аромат должен присутствовать у всех выращенных в естественной среде плодов. Помните это, когда вы покупаете овощи и фрукты.

Толщина кожицы. Натуральные овощи не такие толстокожие, как выращенные с применением химии. Однако на вес они будут тяжелее. Проверьте толщину кожицы при помощи ногтя - она не должна казаться искусственной и у большинства плодов должна легко рваться. Рекомендуем взвесить на руках несколько овощей во время выбора. Натуральные будут тяжелее.

Размер плода. Помните, что чем больше плод - тем больше нитритов и нитратов он собрал. Старайтесь выбирать овощи небольших размеров. Размер овоща должен соответствовать его виду. Так, например, длинные огурцы - это отдельный вид, а не обязательно генетически модифицированный продукт.

Картофель

Картофель лучше других плодов впитывает химию. Удачный способ выбрать натуральный картофель - надавить на его кожицу ногтем. У спелого овоща вы услышите характерный хруст. Этот способ проверки не применим к молодому картофелю. Выбирайте клубни средних размеров. Больше всего нитратов скапливается в мелких и крупных плодах. Не покупайте картошку с зелёными пятнами. Если купили - удалите эти участки во время чистки.

Морковь

Выбирая морковь, отдавайте предпочтение тем плодам, которые имеют небольшой размер и не отличаются яркостью. Свежая морковь будет иметь небольшую ботву и маленькие корневые волоски. На корнеплоде не должно быть зелёных и жёлтых вкраплений, которые свидетельствуют о наличии нитратов.

Помидоры

Отличие натуральных помидоров - тонкая кожа. Также обратите внимание на плодоножку. В натуральных овощах она небольшая, а на разрезе не должно быть видно белых прожилок - следов использования нитратов. Помидор должен быть ярко-красным как внутри, так и снаружи. Натуральный помидор должен мяться при надавливании, а не сохранять постоянную плотность. Избавьтесь от предубеждения, что кисточка с листьями - знак качества и свежести помидоров. Этот миф - маркетинговый ход. А вот упругая и свежая ветка может означать качество овоща.

Капуста

Листья капусты должны быть тонкими, иметь ровную окраску. Пятна на них означают, что овощ заражён грибком, который селится обычно на выращенных с использованием химикатов растениях. Кочан должен быть плотный, а кочерыжка не очень большой.

Огурцы

Выбирая огурцы, отдавайте предпочтение твёрдым небольшим плодам тёмно-зелёного цвета с тонкой кожицей. Большие одинаковые огурцы с гладкой кожей выращиваются только с применением химикатов. Обратите внимание на упругость. Мягкость огурцов - знак того, что они выращены с применением химикатов. Проведите по овощу рукой. Если шипы легко стираются, то его можно покупать. Вскровырните ножку огурца. Натуральный плод должен пахнуть. Если аромата нет, то лучше такие огурцы не покупать. Ещё один показатель свежести - засохшие цветы и характерная «седина».

Зелёный лук

Зелёный лук покупайте с ярко выраженной границей между зелёными и белыми частями.

Встречайте новогодние праздники в ресторане «Magma»!
MAGMA
Вильнюс, ул. Жямайтес, 8, тел. (8 604) 77992