Улыбнёмся...

Владелец шикарного ресторана зашёл в привокзальную забегаловку и заказал обед. После трапезы он подозвал официанта:

– Знаете, я много смыслю в оформлении блюд, и мне очень понравился ваш стиль. Знаете, если бы все рестораны так же относились к своим клиентам, как вы. Скажите, чем вы сделали такой узор на картошке?

– Расчёской своей. А что?

1. «От завтраков поправляются»

Это совсем не так. Ведь, когда вы спите, обмен веществ замедляется и не «просыпается», пока вы его не накормите. Так что если вы пропускаете завтрак, то организм до обеда сожжёт намного меньше калорий, чем мог бы, если бы вы позавтракали. К тому же лишённый завтрака организм включает инстинкт самосохранения и начинает использовать энергию, полученную во время обеда и ужина, для создания жировых запасов. И ещё: те, кто не отказывает себе в утренней еде, выбирают менее калорийные блюда на обед и ужин.

2. «Чтобы переварить завтрак, организму требуется много энергии, лучше потратить её на работу»

Неправильный подход. Хороший завтрак - отличный способ улучшить работу мозга. Те, кто не завтракает, с трудом концентрируются на выполняемой работе, страдают от головокружений и чаще, чем любители утренней еды, становятся участниками дорожно-транспортных происшествий.

3. «Если пропустить завтрак, чувство голода притупляется»

И это неверно. Люди, пропускающие завтрак, как правило, с трудом дотягивают до обеда (на который набрасываются) и заканчивают день поздним ужином, точно не прибавляющим здоровья.

4. У многих людей по утрам нет аппетита, значит, завтрак и вправду не нужен»

Отметим, что в основном аппетит «не посещает» тех, кто привык наедаться на ночь. А мы советуем отказаться от поздних ужинов и ночных перекусов и начать завтракать!

5. «Завтрак должен быть обильным»

Не совсем так. Наедаться утром до отвала так же плохо, как и пренебрегать завтраком. Утро - не время для тяжёлой пищи.

Ублажаем привереду

Макароны с яйцом

Быстрый завтрак для детей

Макароны – 400 г, яйцо – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. л., соль – по вкусу.

Отварить макароны, если есть вчерашние, то взять их. На сковороде растопить сливочное масло и добавить макароны. Можно просто подогреть макароны, а можно поджарить до золотистой корочки. Разбить два яйца. Обжарить, постоянно помешивая, до готовности яиц.

Приятного аппетита вашим деткам!

Кулинарные хитрости

- Тонкое тесто легко раскатать, обернув скалку чистой полотняной тряпкой.
- Если тесто слишком влажное, положите на него лист пергамента и раскатывайте прямо через бумагу.
- Пироги из песочного теста следует вынимать из форм охлаждёнными.
- Прежде чем добавлять в тесто изюм, его нужно обвалять 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.

Готовим вкусно, быстро и с удовольствием!

Овощной суп с крапивой

Вода (или овощной бульон) – 2,5-3 л, картофель - 4-5 шт., лук репчатый - 2 шт., морковь - 1 шт., крапива свежая - 2 больших пучка, яйцо (белок) - 1 шт., соль, зелень укропа, петрушки - по вкусу.

Молодые побеги крапивы промыть под проточной водой, затем переложить в дуршлаг, уложенный над миской, и ошпарить кипятком. Оставить зелень в дуршлаге, чтобы стекла вода. Довести до кипения воду, приправить солью и добавить нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь промыть, очистить и нарезать на мелкие кубики. В сковороде разогреть растительное масло, добавить морковь и обжарить до изменения цвета (морковь должна стать светлее). После добавить лук и обжаривать всё вместе до появления золотистого цвета. Добавить обжарку к картофелю. Накрыть крышкой и уменьшить огонь.

Сморчки в сметане под сырной шубой

Грибы (сморчки) – 500 г, сметана – 1 ст., сыр твёрдый – 100-150 г, мука – 1 ч. л., лук – 2 шт., яйца – 1 шт., зелень - по вкусу, масло растительное - для жарки.

Сморчки отварить, воду слить, промыть, затем разрезать и отправить на сковороду обжариваться с луком. В грибы добавить чайную ложку муки, ещё немного поджарить. Добавить сметану, хорошенько перемешать. Посолить, добавить зелень. Сметанно-грибную смесь немного остудить, добавить яйцо, хорошенько перемешать, выложить в форму для запекания. Густо посыпать тёртым сыром. Выложить сверху кусочки сливочного масла и запекать в духовке при 200°С до румяной корочки. Подавать к столу с отварной или печёной картошкой.

Капустные конвертики с творогом

Капустные листья – 8 шт., твёрдый сыр – 100 г, творог – 150 г, яйца – 2 шт., мука, панировочные сухари, растительное масло.

Капусту разобрать на листья. Затем листья отварить в подсоленной воде 3 минуты. Затем вынуть и сложить в дуршлаг, полить холодной водой, обрезать с них все твёрдые части или отбить молоточком.

Сыр натереть на тёрке, смешать с творогом и мелко нарезанной зеленью, можно с маслинами или оливками. На каждый лист выложить горочку начинки и свернуть капустный лист конвертиком. Обвалять в муке, обмакнуть во взбитом яйце, затем обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки.

Роллы из огурца с крабовыми палочками

Сыр - 100 г, огурцы - 2 шт., крабовые палочки - 100 г, яйца - 2 шт., укроп, лимоны - по вкусу, майонез - 100 г.

Сыр, крабовые палочки и яйца натереть на мелкой тёрке. Добавить измельчённый укроп и заправить майонезом. Огурцы нарезать вдоль тонкими пластинами. На один край положить начинку, свернуть рулетиком, сколоть зубочисткой или шпажкой. На

тарелку выложить кружочки лимона, наверх - роллы.

Завиванцы с корицей и изюмом

Дрожжи сухие – 1/2 пакетика, мука – 500 г, сахар – 180 г, соль – 1/2 ч.л., яйцо – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. л., изюм – 100 г, молоко – 200 г, корица – 3 ч. л.

Все продукты должны быть комнатной температуры. Смешать муку, дрожжи, половину сахара и соль. Смешать молоко, яйцо, половину сливочного масла. Смешать сухие и жидкие ингредиенты - замесить тесто. Тесто должно быть мягким и нелипким. Накрыть салфеткой и оставить в тёплом месте на час. Через час сбить и оставить ещё на 15 минут. Замочить в кипятке изюм. Разогреть духовку до 200 градусов. Раскатать тесто в прямоугольный пласт, растопить остатки сливочного масла и смазать тесто. Посыпать оставшимся сахаром и корицей, выложить изюм. Свернуть тесто в рулет, нарезать ломтиками примерно по 1,5 см. Смазать лист (тут лучше положить бумагу для выпечки, сахар пригорает) и выложить спиральки. Посыпать сахаром и выпекать при 180 градусах около 30 минут.

Первая зелень с огорода

Шпинат

Шпинат можно жарить, варить, готовить на пару, тушить и добавлять в сыром виде в салаты. Он хорош для приготовления супов-пюре, гарниров и как приправа. Из-за наличия щавелевой кислоты рекомендуется сочетать шпинат в рационе с крупами, свёклой, морковью, репой, способствующими выведению щавелевокислого кальция, из-за которого образуются камни в почках.

Шпинатный суп

Картофель и листья шпината - по 300 г, морковь - 100 г, лук – 1 шт., зелень укропа и петрушки - по 20 г, растительное масло - 30 мл, соль - по вкусу.

Морковь и репчатый лук пассеровать на масле, шпинат измельчить. Нарезанный кубиками картофель залить кипятком (2 л) и отварить до готовности. Положить в суп шпинат, пассерованные овощи, довести до кипения и снять с огня. К столу подавать с мелко нарубленной зеленью и сметаной. Можно положить яйцо.

Омлет со шпинатом

На 2 порции: яйца – 4 шт., шпинат - 50 г, сыр - 100 г, лук - 1 шт., молоко – 0,5 ст., растительное масло для жарки, рубленая зелень укропа, петрушки, зелёного лука, соль и молотый чёрный перец - по вкусу.

Лук и шпинат нарезать, сыр натереть. Яйца взбить, смешать с сыром и молоком, посолить и поперчить. На сковородке обжарить лук до золотистого цвета, добавить шпинат и тушить 3-5 минут, помешивая. Залить овощи яичной смесью и довести омлет до готовности под крышкой, а можно запечь в духовке. Блюдо посыпать зеленью и подавать с кетчупом или томатным соусом.

Щавель

В нём много аскорбиновой кислоты, дефицит которой мы испытываем после долгой зимы. В большом количестве содержатся витамины группы В, а также витамины Е, К, участвующие в расщеплении белков, углеводов и жиров, поступающих в организм с пищей. В молодых побегах присутствуют бета-каротин, эфирные масла, органические кислоты, соли железа, фосфора, магния и кальция.

Из щавеля можно приготовить множество вкусных блюд или просто добавлять его в зелёные салаты ассорти, делать начинку для пирогов.

Окрошка щавельная

Кипячёная вода - 1,5 л, щавель - 200 г, отваренный «в мундире» картофель – 2 шт., яйца, сваренные вкрутую - 2 шт., ветчина - 200 г, свежие огурцы – 2 шт., редиска - 5 шт., зелёный лук - 100 г, зелень укропа и петрушки, соль - по вкусу.

Щавель перебрать, промыть, опустить в кипяток на 1 минуту, протереть через сито в холодную кипячёную воду, хорошо размешать и посолить. В подготовленный отвар положить все мелко нарезанные компоненты и настаивать около 30 минут. К окрошке подавать сметану.

Салат-латук

В основном из него готовят самые разные салаты и используют для украшения блюд.

Листовой салат надо мыть очень тщательно, сначала погрузив в воду, а потом под струёй. Обсушить на салфетке. Приправы должны растворяться в его соке, а не в воде.

Не рекомендуется резать салат металлическим ножом, чтобы не допустить окисления. Листья ломают руками или едят целиком. Мять их не следует. Соли к салату добавляют совсем немного, нужно сохранить его тонкий вкус.

У полукочанного и кочанного салатов листья можно 2-3 минуты обжаривать в масле и подавать с различными соусами.

Микс из листового салата

Мелкие листья зелёного и фиолетового салатов моют, обсушивают, заправляют бальзамическим уксусом и сбрызгивают оливковым маслом. Можно добавить немного зелени укропа.