Улыбнёмся...

Утро после свадьбы. Муж застаёт молодую жену на кухне в слезах. Муж:
– Что случилось, дорогая?
– Я уже два часа варю это яйцо, а оно всё ещё твёрдое!

Съедобные сорняки

Весной фаворит на столе - свежая зелень прямо с грядки. Зелёные овощи теперь можно покупать круглый год, но именно весенняя зелень обладает лучшим вкусом, ароматом, содержит много витаминов и антиоксидантов.

Съедобные дикорастущие растения богаты полезными веществами, которые положительно влияют на наш организм.

Салат с одуванчиками

Молодых листьев одуванчика, крапивы, кресс-салата, щавеля, огуречной травы - по горсти, по нескольку веточек петрушки, укропа, зелёного лука, 2 яйца.

Для соуса: кефир - 1 ст., сок половинки лимона, соль, чёрный молотый перец - по вкусу.

Листья одуванчика и крапивы ошпарить. Всю зелень мелко нарезать, добавить рубленые яйца. Перемешать, заправить соусом.

Салат подают к отварному или запечённому картофелю, говядине и рыбе.

Салат из сныти

Сныть - 2 горсти молодых листьев, тёртый хрен - 20 г, сметана и соль по вкусу.

Нарезать сныть, посолить, смешать с хреном, заправить сметаной.

Ублажаем привереду

Рисовая каша с бананом

Рис - 50 г, банан - 2 шт., молоко - 75 мл, масло сливочное - 10 г, корица, мускатный орех молотый, мёд (не обязательно) - по вкусу.

Рис залить 75 мл кипятка и поставить на огонь. Когда вода закипит, добавить молоко и варить рисовую кашу 25–30 минут. Один банан почистить, раздавить вилкой и смешать с готовой кашей. Форму для выпечки смазать сливочным маслом, выложить в неё рисовую кашу, сверху украсить нарезанным кружочками вторым бананом и посыпать корицей и мускатным орехом. Поставить форму в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 10–15 минут. При подаче можно добавить немного мёда.

Кулинарные советы

- Литровая банка вмещает 500–600 г клубники, 500 г малины, 600–700 г смородины, 650 г черники, 600 г брусники, 600 г клюквы, 800 г вишен, 800 г алычи или мелких слив.
- У зелёного лука нежелательно кушать зелёные верхушки (сантиметров 3-4). На верхушках стрелок зелёного лука концентрируются все яды из земли и воздуха – всяческие соли тяжёлых металлов и канцерогены.
- При жарке рыбы соль нужно положить в масло (главное не пересолить), а не солить каждый кусочек отдельно.
- Кто пользуется ручной мясорубкой и делает фарш дома – имейте в виду, что, оказывается, мясо молоть надо немного не оттаявшим до конца, тогда все прожилки, плёнки, если таковые имеются, перекручиваются на ура!
- Чтобы мясо не пригорело и не стало сухим, в духовой шкаф ставят сосуд с водой.
- Чтобы быстро остудить горячий компот, нужно поставить кастрюлю с ним в другую, большую посуду, наполнив её холодной водой и всыпав в воду немного крупной соли.
- Если вам надо сварить мясо (курицу) не для насыщенного бульона, а чтобы в дальнейшем использовать его, к примеру, для салата или просто так съесть, то лучше положить его в кипящую воду, тогда оно сохранит свою сочность и будет иметь более насыщенный вкус.

Для тех, кто любит готовить

Холодный суп гаспачо

Спелые помидоры - 1 кг, огурец - 1 шт., болгарский перец - 1 шт., лук - 1 шт., белый хлеб - 1 ломтик, чеснок - 2 зубчика, лимонный сок - 1-2 ст. л., оливковое масло - 2 ст. л., соль - по вкусу.

На каждом помидорчике сделать крестообразный разрез около плодоножки, опустить каждый помидор на минуту в кипяток, дать остыть и снять кожицу. Удалив плодоножки, сложить в чашу блендера. Туда же добавить предварительно очищенный красный перец, огурец без шкурки, чеснок, луковку и ломтик хлеба. Тщательно измельчить. Добавить оливковое масло, лимонный сок, соль по вкусу. При желании можно добавить немножко перца чили. Тщательно перемешать и поставить в холодильник на 2-3 часа настояться.

Салат «Весенний»

Редис, огурцы – по 500 г, яйца – 3 шт., зелёный лук, петрушка – по 1 пучку.

Для заправки: *сметана - 300 г, лимон – 0,5 шт., укроп – 1 пучок, чёрный свежемолотый перец, соль – по 1 щепотке.*

Яйца сварить вкрутую и очистить от скорлупы. Нарезать редис, огурцы и яйца кружками, выложить в салатник. Лук и петрушку мелко порубить, добавить в салат. Из половинки лимона выжать сок. Укроп очень мелко нарезать. Приготовить заправку, соединив сметану, лимонный сок, укроп, соль и перец. Заправить салат и сразу подавать.

Окорочка с чесноком

Куриные окорочка или бёдрышки, чёрный перец горошком, головка чеснока, соль – по вкусу, лавровый лист.

Окорочка сложить на противень, переложить их кусочками чеснока, добавить лавровый лист и перец горошком, посолить. Налить в противень воду - так чтобы окорочка наполовину были в воде. Запекать 40 минут, регулярно поливая соком из противня, чтобы окорочка не пересохли, закрыть противень сверху фольгой. Подавать к столу с гарниром или как отдельное блюдо.

Тушёная рыба с грибами

Любая рыба – 1 кг, грибы (шампиньоны) - 400 г, морковь и лук – по 2 шт.

Грибы почистить и отварить. Далее почистить рыбу, нарезать её порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Лук нарезать кольцами, а морковь натереть на крупной тёрке. Вначале обжарить лук, затем добавить к нему морковь и обжарить до полуготовности. Далее рыбу поставить тушить. Для этого в кастрюлю выкладывать наши ингредиенты в определённом порядке: вначале грибы, затем рыбу, а сверху обжаренные лук и морковь. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и немного грибного бульона. Накрыть кастрюлю крышкой и оставить тушиться на медленном огне 30 минут. Подать рыбу к столу с любым гарниром.

Пирожки на сметанном тесте к ужину

Сметана - 1 ст., кефир – 0,5 ст., яйца - 1 шт., растительное масло - 2 ст. ложки, сода - 1 неполная ч. л., соль – 0,5 ч. л., сахар - 1 ч. л., мука - 2,5 ст., любая начинка.

В глубокой миске смешать сметану, кефир, яйцо, сахар, соль и растительное масло. Постепенно добавить просеянную муку с содой, в течение нескольких секунд замесить нежное и мягкое тесто, если нужно можно подсыпать ещё немного муки, но забивать тесто не стоит, лучше использовать муку уже при формировании пирожков. Приступать к выпечке пирожков сразу же.

На обильно посыпанном мукой столе сформовать пирожки, сильно много начинки в пирожки не класть, а то они могут лопнуть при жарке, так как очень поднимаются. На сковороде разогреть немного растительного масла, обжарить пирожки на среднем огне. Так как пирожки сильно поднимаются при жарке, то их ещё нужно будет пропечь, перевернув на бок. Готовые пирожки складывать на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло.

Приятного аппетита!

Самые полезные весенние напитки

Напиток из шиповника

Для его приготовления необходимы 5 столовых ложек сухих растолчённых ягод шиповника, которые нужно залить литром воды. Всё это довести до кипения, после чего кипятить ещё 10 минут на медленном огне. Ёмкость с напитком плотно укутать и дать настояться 8-10 часов, после чего процедить. Пить его нужно каждые три часа по стакану на протяжении недели. Это отличное желчегонное средство, лёгкое и безопасное мочегонное, а также прекрасная профилактика склероза.

Морс

Понадобятся 3 столовые ложки клюквы, облепихи или брусники, которые нужно растереть с ложкой сахарного песка и развести полученную смесь в половине литра тёплой кипячёной воды. Пить такой морс нужно 2-3 раза в день. Он помогает снять усталость, зарядиться энергией и просто поднять настроение.

Отвар из кураги

В кураге содержится немало полезных витаминов и микроэлементов. Нужно бросить стакан кураги в кипящую воду на 10 минут и дать настояться на протяжении 1-2 часов. Этот отвар прекрасно помогает устранить проблемы в работе желудка.

Ягодный коктейль

За зиму наш организм накапливает всевозможные токсины и шлаки, а весна – это идеальное время для того, чтобы от них избавиться. И поможет вам в этом следующий рецепт вкусного и полезного фруктово-ягодного коктейля. Потребуются две груши, несколько замороженных клубничек, 2 зелёных яблока, треть чашки замороженной черники, четверть чашки брусники. Готовим уже известным для нас способом.

Цитрусовый коктейль

Цитрусовый сок обладает мощным очистительным эффектом, что и нужно нам в весенний период. Для этого коктейля понадобится большой апельсин, два грейпфрута среднего размера и половинка лимона.

Зелёный коктейль

Все зелёные овощи – это кладезь полезных витаминов и микроэлементов, которые весной нужны нам особенно, а также отличное средство для очищения организма. Для этого чудо-коктейля потребуется чашка измельчённого фенхеля, листья зелёного салата, половина цветной капусты, а также одно зелёное яблоко и четыре морковки.