Улыбнёмся...

– Пора потихоньку запасаться едой на чёрный день.

– Хватит называть ночь чёрным днём.

Такая полезная груша

Груша – один из немногих фруктов, что не вызывают пищевую аллергию. По обилию биологически активных веществ – витаминов, минералов, антиоксидантов с ней могут соперничать немногие продукты. Особенно груша полезна для сердца, печени и почек. Найденный в ароматных фруктах антиоксидант глутатион защищает от риска возникновения инсульта и инфаркта.

Груши и бодрят, и освежают, и веселят. Это чудесный антидепрессант и прекрасный антисептик (антибактериальная активность напитков из груш объясняется наличием в спелых плодах антибиотика арбутина).

Чем ещё полезна груша? Этот фрукт стимулирует иммунитет, укрепляет стенки сосудов, стабилизирует сердечный ритм, снимает воспаление голосовых связок, облегчает боль в мышцах, помогает при расстройствах пищеварения, особенно у детей, стимулирует работу печени, улучшает обмен веществ. Низкая энергетическая ценность и благотворное влияние на работу ЖКТ делает груши незаменимыми при различных диетах. В умеренных количествах они даже разрешены при сахарном диабете.

Есть груши лучше вместе с кожурой, в ней сконцентрирована львиная доля полезных веществ. Целебными свойствами обладают только полностью созревшие, сочные, ароматные, сладкие, нежные по консистенции плоды. Кислые и терпкие сорта труднее усваиваются, а пожилым людям они вообще противопоказаны. В преклонном возрасте, при заболеваниях нервной системы груши рекомендуется употреблять в запечённом виде. Также свежие груши противопоказаны при желудочно-кишечных заболеваниях, особенно на стадии обострения. Эти фрукты нельзя есть натощак, запивать водой и смешивать с тяжёлой пищей – мясом, грибами; лучше употреблять их спустя пару часов после основного приёма пищи.

Готовим вкусно и с удовольствием

Борщ с ботвой и кабачками

Вода - 2 л, свёкла с ботвой - 400 г, кабачки - 200 г, картофель - 400 г, лук, морковь – по 1 шт., помидоры - 200 г, растительное масло - 2 ст.л., соль – по вкусу, сметана и зелень - для подачи.

Воду вскипятить. Лук и морковь почистить, мелко порезать и обжарить в 1 ст.л. масла. В воду добавить обжаренные овощи и картофель, порезанный кубиками. Свёклу почистить, мелко порезать. Ботву помыть и мелко порезать. Ботву добавить в суп. Свёклу обжарить до мягкости в оставшемся масле. Помидоры помыть и мелко порезать. Добавить в свёклу, потушить минут 10 на медленном огне. Кабачки помыть, молодые нарезать кубиками. У жёстких удалить шкурку и семена, мякоть нарезать кубиками. После того как картофель сварится, добавить кабачки, варить 5 минут. Добавить свёклу, соль. Довести до кипения и выключить. Подавать со сметаной и зеленью.

Отбивные из куриных сердечек

Куриные сердечки - 1 кг, чеснок - 4 зубчика, любые специи к мясу - 1 ч. л., яйца - 4 шт., мука или панировочные сухари, соль - по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Куриные сердечки залить холодной водой и поставить на час в холодильник. Это необходимо, чтобы убрать лишнюю кровь. Затем их вымыть под проточной водой, срезать верхние трубочки. Каждое сердце разрезать пополам, но не до конца. Слегка отбить молоточком. Смешать заготовки с измельчённым чесноком, солью и специями и тщательно перемешать. Яйца взбить вилкой с небольшим количеством воды и посолить. Каждую отбивную обмакнуть в муку, потом в яйцо. Обжаривать на растительном масле по 1–2 минуты с каждой стороны.

Салат из капусты, апельсинов и яблок

Краснокочанная капуста – 400 г, яблоко – 200 г, апельсин – 200 г, оливковое или подсолнечное масло – 30 мл, яблочный или виноградный уксус – 30 м, чёрный перец и соль – по вкусу.

Яблоки и апельсины очистить и нарезать тонкими дольками. Капусту нашинковать. Смешать все компоненты, заправив салат любым растительным маслом и фруктовым уксусом. Посолить и поперчить. Данный салат подойдёт в качестве основного приёма пищи или дополнения к другим постным блюдам.

Тушёная капуста без томатной пасты

Капуста белокочанная – 350 г, лук, морковь – по 1 шт., подсолнечное масло – 30 мл, соль – по вкусу.

Лук очистить, помыть и нарезать полукольцами. Выложить в сковороду. Морковь почистить и нарезать произвольно (можно натереть на тёрке). Добавить её к луку. Налить подсолнечное масло в сковороду. Накрыть сковороду крышкой и тушить 7-8 минут, перемешивая. Капусту нашинковать тонкой соломкой и добавить к луку и моркови. Налить 50 мл воды, посолить по вкусу и накрыть сковороду крышкой. Тушить капусту, периодически перемешивая, до готовности.

Хрустящая закуска из лаваша

Тонкий лаваш – 1 шт., маринованные огурцы – 2 шт., капуста – 350 г, лук, морковь – по 1 шт., майонез – 2-3 ст.л., укроп – 1/2 пучка, соль – 1/2 ч.л.

Капусту нашинковать, смешать с тёртой морковью, луком (лук заранее обдать кипятком), с укропом и майонезом. Распределить по лавашу начинку, нанести ещё немного майонеза. Свернуть плотный рулет. Сразу нарезать на порционные кусочки шириной 2-2,5 см. Обжарить рулетики на сильном огне до золотистого цвета.

Сырно-рисовые пирожки

На 12 пирожков понадобится:

Рис - 1 ст., лук – 1 шт., сыр - 150 г, яйца - 2 шт., мука - 2 ст. л., приправы карри - 0,5 ч. л., соль, перец - по вкусу, панировочные сухари.

Рис отварить, лук мелко порезать и обжарить на сильном огне, постоянно помешивая. Взбить яйца, добавить лук, рис, сыр, муку, карри, посолить, поперчить и перемешать. Налить масла на сковороду, поставить её на огонь и начинать формировать пирожки, обваливая их в сухарях. Обжарить пирожки с двух сторон до образования золотистой корочки.

Накормим привереду

Котлеты из цветной капусты

Цветная капуста - 0,5 кг, мука – 0,5 ст., яйца – 1 шт., соль и перец – по вкусу, панировочные сухари - 2 ст. л., масло подсолнечное – для жарки.

Капусту порезать на ломтики, отварить 5-6 минут, после чего откинуть на дуршлаг. Полностью остудить, измельчить в мясорубке или блендере. К капусте добавить яйцо, соль, перец, немного муки. Всё старательно перемешать. Набирая по 1 столовой ложке смеси, сформировать лепёшки, обвалять их в панировочных сухарях. Обжаривать котлеты на масле приблизительно по 4 минуты с одной и другой стороны (пока образуется румяная корочка). Подавать с картофельным пюре и томатным соусом.

Кулинарные советы

❖ Чтобы не ошибиться с количеством соли, почаще пробуйте блюдо на вкус. Это также поможет выяснить степень готовности продуктов. А вообще профессионалы солят блюдо в самом конце готовки – так труднее ошибиться.

Например, если готовить жирный суп и снимать пробу на соль во время варки, то вы будете пробовать всплывающий на поверхность жир и он всегда будет казаться вам недостаточно солёным, в то время как сам суп может быть уже пересолен.

❖ Следите за тем, чтобы ножи были всегда острыми. Удивительно, но именно в этом случае вероятность получить травму при нарезке продуктов будет минимальной, а сама готовка станет более быстрой и приятной.

❖ Идея добавить немного ванили в овощной салат может показаться странной, но это действительно вкусно! Ваниль может украсить и мясные блюда, но если страшно экспериментировать сразу на мясе, начните с соусов к нему.

❖ Чтобы жёсткое мясо при варке было сочным и мягким, добавьте в бульон столовую ложку водки (на 1 кг мяса).

Запасём приправы на зиму

Приправа к мясу

Пока ещё сезон овощей в разгаре, предлагаем вам приготовить вкусный соус-приправу к мясу, супу.

Перец болгарский – 1 кг, помидоры – 0,5 кг, перец чили (количество острого перца можно варьировать по своему вкусу) – 4 шт., базилик – 1 пучок, укроп, петрушка – по 0,5 пучка, соль – 1,5-2 ст. л., горчица (сухая) – 2 ст. л., чеснок (головки) – 3 шт.

Зелень вымыть и немного обсушить. Помидоры, чеснок, болгарский и острый перец вымыть и почистить. Частями прокрутить овощи и зелень в блендере. Чтобы зелень и чеснок измельчались равномерно, прокручивайте их вместе с помидорами, так будет легче. Чеснок по желанию можно пропустить через пресс. Смешать измельчённые ингредиенты в чашке, добавить сухую горчицу и соль, как следует размешать. Сложить подготовленную приправу в чистую и сухую банку, закрыть крышкой и убрать в холодильник. При подаче выложить приправу в соусницу и подать.

Острая приправа из зелени

Петрушка, кинза – по 1 пучку, кориандр – 2 ст. л., перец чили (зелёный!) – 4 шт., соевый соус – 1 ст. л., соль (с горкой) – 1 ст. л., чеснок – 5 зубков.

Если вы не любите кинзу, готовить можно из одной петрушки. Зелень помыть и хорошо обсушить. У перца чили срезать плодоножку, семена не удалять. Для удобства нужно крупно нарубить зелень, перец и чеснок и поместить в стакан для блендера. Добавить крупную нейодированную соль и семена кориандра. Измельчить блендером до однородного состояния. Добавить к приправе соевый соус и перемешать. В сухую чистую банку сложить приправу, закрыть крышкой и убрать в холодильник. Учитывая количество соли приправа хранится очень долго.

Куда можно использовать такую приправу? Впрочем, куда угодно: для маринования мяса, курицы, рыбы; добавлять в супы для аромата; можно смешать подсолнечное масло с небольшим количеством приправы и полить отварную картошку; в любые соусы. Добавляя приправу куда-либо, учитывайте, что она очень солёная.

Грибная приправа

Грибы (сухие) – 150 г, соль (мелкая, «Экстра») – 20 г, перец душистый (горошком) – 10 шт., базилик (сухой, молотый) – 5 г, петрушка (сухая, молотая) – 3 г, перец чёрный (горошком, можно готовый молотый) – 3 г, кориандр (в зёрнах, можно готовый молотый) – 5 г, лист лавровый (можно готовый молотый) – 3 г, гвоздика (целая, по вашему желанию) – 4 шт.

Сухие грибы размолоть в кофемолке или мельнице для перца. Чем мельче частицы порошка, тем лучше он усваивается организмом. Добавить соль и остальные приправы по рецепту (все молотые). Все ингредиенты хорошенько перемешать. Грибной порошок гигроскопичен, поэтому хранить его рекомендуется в закрытых банках или бутылках с широким горлышком в сухом прохладном и тёмном месте. Добавлять в готовящиеся блюда и варить 15–20 минут.

Приправа к макаронам

Помидоры (спелые) – 5 кг, филе куриное – 500 г, шампиньоны – 200 г, горошек зелёный – 200 г, масло растительное (рафинированное) – 1/2 ст., базилик – 1 пучок, соль и перец - по вкусу, зелень.

Помидоры вымыть, пропустить через мясорубку (блендер), тушить 30 мин. Выложить в марлю (полотняный мешок), подвесить над кастрюлей, чтобы стёк сок. Оставшуюся массу сложить в кастрюлю. Куриное филе, грибы пропустить через мясорубку (блендер). В томатную массу положить мясо, грибы, зелёный горошек, порубленную зелень. Добавить растительное масло, соль, перец. Тушить на среднем огне 40 минут, затем остудить. Соус разложить в пластиковые баночки и поставить в морозилку. За час до приготовления макарон соус разморозить.