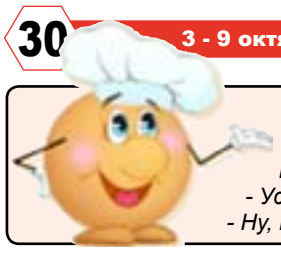

Улыбнёмся...

- Дорогой, что тебе приготовить на ужин?
- Устриц в нормандском соусе.
- Ну, пельмени, так пельмени…

Такие полезные варенья

Врачи назвали четыре вида варенья, которые помогут укрепить иммунитет зимой.

Эксперты советуют употреблять зимой **облепиховое варенье**, богатое витамином С. Отмечается, что облепиха содержит в себе фитонциды, которые борются с вредоносными микробами.

Врачи также предлагают есть **клюквенное варенье**, так как оно снижает давление и содержание холестерина в крови и может быть полезно людям, страдающим болезнями сердца.

По мнению экспертов, зимой нельзя забывать и о **варенье из рябины**, которое не только поднимает иммунитет, но и снимает напряжение.

Врачи советуют употреблять и **сливовое варенье**. Оно богато витамином Р, который человеческий организм не может выработать сам, а также укрепляет стенки сосудов.

Накормим привереду

Сырники с шоколадной начинкой

Творог - 600 г, яйца - 1 шт., манка, сахар - по 0,5 ст., ванилин – щепотка, шоколад - 100 г, овсяные хлопья для панировки, растительное масло для обжарки.

Смешать творог, яйцо, манку, сахар и ванилин. Перемешать до однородности. Шоколад поломать на кусочки. Тесто разделить на одинаковые шарики. Из каждого шарика сформировать лепёшку (лучше это делать на ладони), положить кусочек шоколада, защипать края и сформировать сырник. Аналогично поступить с остальной творожной массой. Запанировать сырники в овсяных хлопьях. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить сырники с двух сторон до готовности. Подавать такие сырники можно с кусочками шоколада, сметаной.

Кулинарные хитрости

- Заморозьте бананы, чтобы приготовить из них восхитительное фруктовое мороженое. Бананы дают отличную кремовую консистенцию. Вам не придётся бесконечно перемешивать массу, как если бы вы воспользовались просто сливками без добавления банана.
- Тесто для блинов или оладий можете приготовить с вечера и переложить в кулинарный мешок. Утром вам останется разогреть сковороду, чтобы за считанные минуты порадовать близких вкусным завтраком.
- Изделия из мягкого теста деформируются при нарезании ножом. Используйте зубную нить для отделения порций.
- Заморозьте нарезанную зелень в растительном масле. Такие кубики здорово экономят время при приготовлении супов и рагу.
- Микроволновка поможет высушить травы для чая или добавления в еду. Разложите их на бумажном полотенце и сушите на средней мощности с интервалами по 20 секунд. Из высушенного сырья сможете составить свой индивидуальный набор специй.
- Используйте ложку, чтобы быстро очистить варёное яйцо.
- Чтобы запечённый картофель порадовал вас хрустящей поджаристой корочкой, как в ресторане, после чистки залейте его солёной водой и подержите в ней минут 7. После этого воду слейте, картофель смажьте растительным маслом и запеките.
- Чтобы панировка у шницелей и котлет получилась аппетитно хрустящей и не отставала, молотые сухари смешайте с тёртым сыром. Запанируйте изделия, а затем отправьте на 15 минут в холодильник, только после этого жарьте на раскалённой сковороде.
- Полосатые вареники удивят всех! Нет ничего проще: при замесе теста отделите половину и добавьте какао-порошок. Затем раскатайте 2 вида теста в 2 пласта, уложите друг на друга и ещё раз прижмите скалкой. Сверните двойной пласт в рулет и нарежьте кусочками. Для начинки подойдут вишня, клубника, творог.

Для тех, кто любит готовить

Суп с кабачками и помидорами

Овощной суп с кабачками и помидорами - вкусное и лёгкое первое блюдо.

Кабачок, морковь, лук – по 1 шт., бульон мясной - 800 мл, помидоры, картофель – по 3 шт., масло подсолнечное - 2 ст.л., паприка - 0,5 ч.л., соль, чёрный перец - по вкусу.

Для супа нарезать лук кубиками, а морковь соломкой. Обжарить лук с морковью в сковороде, а затем переложить в кастрюлю с бульоном. Добавить картофель и варить 5 минут. Посолить. Нарезать кубиками кабачок и добавить его в кастрюлю с супом. Помидоры бланшировать, снять кожицу и нарезать кубиками. Добавить помидоры в суп, приправить молотым перцем и паприкой. Измельчить петрушку, добавить её в готовый суп, перемешать и снять суп с огня. Через 10 минут разлить суп по тарелкам и подать к столу.

Котлеты из курицы и кабачка

На завтрак – просто отличное, лёгкое и очень вкусное блюдо!

Куриное филе, сыр, кабачок, перец болгарский, мука, яйцо, соль, перец - по вкусу.

Все ингредиенты примерно в равных количествах. Филе, перец, кабачок порезать на маленькие кусочки. Сыр натереть на крупной тёрке. Порезанные овощи, филе курицы, сыр, муку, яйца замесить в фарш. Посолить, поперчить. Сформировать котлеты и обжарить на растительном масле под закрытой крышкой, переворачивая котлеты. Подавать со сметаной.

Жаркое из рыбы в горшочках

Филе рыбы – 700 г, картофель – 1,5 кг, лук-порей – 1 стебель, растительное масло – 4 ст.л., сладкий стручковый перец – 1-2 шт., мука – 1 ст.л., чеснок – 2-3 зубчика, белое сухое вино – 2-3 ст.л., томатное пюре – 1/2 ст.л., соль, перец – по вкусу, зелень, лавровый лист – 1-2 шт.

Рыбу нарезать на куски, посолить, поперчить, сбрызнуть вином, растительным маслом, оставить на 20-30 минут. Затем запанировать в муке, и обжарить до образования румяной корочки с двух сторон. Уложить в керамические горшочки, добавить нарезанный дольками и обжаренный картофель, пересыпать пассерованным луком-пореем и мелко нарезанным сладким перцем. Влить бульон, добавить томат-пюре, рубленую зелень, соль, лавровый лист, перец чёрный молотый, измельчённый чеснок. Запекать в духовке при 180 градусах в течение 1 часа 20 минут.

Блины на минералке без яиц

Блины на минералке без яиц – получаются тонкими, воздушными с дырочками. Главное дать тесту постоять 20–30 минут.

Вода минеральная сильно газированная – 2,5 ст., мука – 2 ст., соль – 0,5 ч.л., сахар – 2 ст.л., растительное масло – 5 ст.л.

В минеральную воду добавить соль и сахар. Когда бурная реакция бурления закончится, перемешать смесь, добавить просеянную муку, хорошо перемешать, чтобы получилась однородная структура, без комочков.
Оставить тесто на 30 минут. Затем на сковороде раскалить подсолнечное масло и добавить его в тесто, хорошо перемешать. Выпекать блины на раскалённой сковороде с двух сторон до румяного цвета.

Пусть сегодняшняя еда будет самой вкусной!

Продолжаем осенние заготовки

Борщевая заправка

Очень удобно зимой – баночку маленькую открыл – и борщик за полчаса готов! Можно вегетарианский, можно на бульоне, можно на тушёнке.

Свёкла - 3 кг, морковь, лук репчатый, перец сладкий, помидоры - по 1 кг, сахар - 1 ст., соль - 3 ст.л., растительное масло - 1 ст., уксус 9-процентный - 125 мл (половина тонкого стакана)

Все овощи помыть, почистить, далее слоями уложить в таз в следующей последовательности: лук порезать полу- или четвертькольцами, свёклу натереть на крупной тёрке (можно и на корейской), так же натереть и морковь, перец порезать тонкой соломкой, помидоры полукружками. Добавить соль, сахар, уксус, масло. Всё перемешать и поставить на маленький огонь, как только даст сок, огонь прибавить и варить 25 минут. Горячими разложить в стерильные банки и закатать.

Перец, фаршированный капустой, в маринаде

Перец сладкий – 3 кг, капуста – 1 кочан весом 2,5 кг, морковь - 2 шт., чеснок - 3-4 головки.

Маринад на 1 литр воды: *сахар – 200 г, соль - 1 ст. л., уксус 9-процентный – 200 мл, масло растительное - 100 мл.*

Перец тщательно вымыть, удалить плодоножку и семечки. Капусту нашинковать, добавить натёртую морковь, посолить по вкусу и перемешать. Чеснок выдавить через пресс. В подготовленный перец положить немного давленого чеснока и начинить капустой. Начинённый перец сложить вертикально в кастрюлю.

Приготовить маринад: в литр воды добавить сахар, соль, масло, уксус. Всё закипятить и залить перцы. Одного литра будет недостаточно, чтобы полностью залить перец. Сразу необходимо сделать маринад на 2 литра.

Кастрюлю с перцами в маринаде поставить на огонь. Варить 10-12 мин с момента закипания. В подготовленные банки уложить перцы, залить маринадом и закатать крышками. Перевернуть, тепло укутать и оставить до полного остывания.

Салат из перца и помидоров в медовой заливке

Сладкий перец, помидоры – по 1,5 кг, соль - 1/2 ст. л., яблочный или виноградный уксус - 100 мл, мёд - 100 г, чёрный перец - 10 горошин.

Перец очистить от семян и нарезать кусочками. Помидоры нарезать дольками. Овощи перемешать, добавить соль, мёд и уксус и оставить до выделения сока. После этого поставить посуду с овощами на огонь, довести до кипения и кипятить 10 минут. Затем разлить кипящий салат по стерилизованным банкам, закатать их, перевернуть вверх дном и укутать.

Вкусный овощной салат

Свёкла - 4,5 кг, помидоры - 1,5 кг, уксус 9-процентный - 200-250 г, сладкий перец - 500 г, соль - 2 ст. л. с верхом, чеснок - 200 г, лук - 500 г, растительное масло - 0,5 л, петрушка – 3 пучка

Свёклу натереть на крупной тёрке, помидоры пропустить через мясорубку, перец мелко нарезать, чеснок и лук мелко порубить. В большом тазу разогреть масло, опустить на 10 минут лук. Добавить помидоры, уксус, чеснок, измельчённую петрушку, соль, сахар и перец по вкусу. Когда смесь закипит, положить свёклу, сладкий перец и кипятить 40-45 мин. Разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Салат из свёклы с яблоками

Эту заготовку можно подавать как закуску, а также добавлять в супы или салаты.

Свёкла - 1,5 кг, помидоры, лук, морковь, яблоки - по 1 кг, сахар - 100 г, соль - 2 ст.л., растительное масло - 200 мл.

Свёклу и морковь вымыть, очистить и натереть на крупной тёрке. Лук нарезать полукольцами, помидоры – кубиками. У яблок удалить сердцевину с семечками и порезать дольками. Всё сложить в кастрюлю, добавить масло, сахар и соль. Тушить, помешивая, 40 минут. Горячий салат разложить в стерилизованные банки и закатать.

Приятных вам хлопот!