



### Улыбнёмся...

- Официант, почему тарелка мокрая?!

- Это ваш суп, сэр!

## Чем полезна облепиха



Облепиха - ценное поливитаминное растение, которое обладает целебными свойствами. Облепиха широко используется в народной и традиционной медицине. В составе облепихи

есть много необходимых человеческому организму витаминов, минералов и полезных веществ.

Облепиха в большом количестве содержит витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, РР, К, Р и Е, каротин, рибофлавин, токоферол, фолиевую кислоту, дубильные вещества, органические кислоты, жирные кислоты (стеариновую, олеиновую, линолевую и пальмитиновую), фитонциды, флавоноиды и т.д.

Благодаря высокому содержанию витаминов, органических кислот и микроэлементов облепиха обладает целебными свойствами. Облепиха незаменима для профилактики и лечения многих заболеваний.

В народной медицине из ягод облепихи делают целебные соки, водные настои и спиртовые настойки, сиропы. Облепиха укрепляет иммунитет и помогает бороться с авитаминозом и с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Ягоды облепихи обладают ранозаживляющими и противовоспалительными свойствами, хорошо помогают при ожогах.

Ягоды облепихи сохраняют свои целебные свойства и в замороженном виде. При этом они не теряют витамины и вкусовые качества. Наиболее ценным лекарственным средством является облепиховое масло, которое делают из ягод облепихи.

## Для маленьких приверед

### Супчик из кабачков



Морковь - 1 шт., луковица - 1 шт., фарш - 300 г, сливочное масло - 1 ч.л., мясной бульон - 1,5 л, соль - по вкусу.

Снять с кабачков кожуру, удалить сердцевину с семечками, нарезать мякоть кубиками, залить её

мясным бульоном и поставить вариться. Сформировать из фарша фрикадельки и, когда кабачки будут практически готовы, добавить их в суп, затем всё немного посолить. Лук нашинковать, морковь натереть, слегка спассеровать их на сливочном масле и добавить овощи в суп. Выловить фрикадельки в отдельную посуду, а суп измельчить в блендере до пюреобразной консистенции. Выложить фрикадельки назад в суп и подать блюдо на стол.

## Советы

❖ Чтобы оболочка хорошо снималась с варёных сосисок, их нужно в нескольких местах проколоть вилкой.

❖ Чтобы предохранить колбасу от появления плесени при хранении, её нужно смазать крепким раствором соли.

❖ Чтобы колбаса дольше хранилась, её нужно смазать растительным маслом и подвесить в прохладном, хорошо проветриваемом месте.

❖ Если с колбасы трудно снимается оболочка, её следует опустить в горячую воду на 1-2 минуты.

❖ Варёные колбасы и сосиски в натуральной оболочке уступают в сроках хранения изделиям в искусственной оболочке, но превосходят их по вкусу.

❖ Чтобы начатые колбасные изделия или окорок при хранении в холодильнике не испортились, положите на срез кусочек лимона, моркови или покройте слоем жира.

❖ Перед тем, как начать резать лук, следует обмакнуть нож в холодной воде, чтобы эфирные масла, содержащиеся в луке, не раздражали глаза. А чтобы не плакать, очищая лук от шелухи, следует предварительно подержать его в холодной воде.

❖ Для удаления горечи в нарезанном репчатом луке его надо ошпарить кипятком, а затем немного подержать в холодной воде.

## Для тех, кто любит готовить

«Мысль не отделяй от дела. Прочитай - хорошо, но самое главное - сделай!»

### Суп с сыром и грибами

Овощной бульон - 1 л, шампиньоны - 150 г, твёрдый сыр - 200 г, сметана - 200 г, сливочное масло - 40 г, репчатый лук - 1 шт., морковь - 1 шт., картофель - 4 шт., чёрный молотый перец, укроп, петрушка, соль - по вкусу.

Тонко нашинковать очищенный лук и немного поджарить его на сливочном масле. Почистить грибы, промыть их и мелко нарезать. Затем смешать с луком и жарить на слабом огне до готовности. Почистить картофель, нарезать его дольками и положить в



кипящий овощной бульон. Затем добавить жаренные с луком грибы и морковь, натёртую на средней тёрке. Довести суп до кипения и варить на слабом огне около четверти часа. За 5 минут до готовности суп поперчить, посолить и добавить измельчённый укроп с петрушкой. Подавая суп к столу, нужно добавить в него тёртый сыр со сметаной.

### Суфле из рыбы

Рыбное филе - 400 г, яичные желтки - 2 шт., яичные белки - 2 шт., сливочное масло - 2 ст. л., морковь - 200 г, соль, чёрный молотый перец - по вкусу, подсолнечное масло - для смазки, вода.



Рыбное филе помыть, обсушить его и порезать на небольшие кусочки. Затем помыть морковь, почистить её и отварить в подсоленной воде. Откинуть морковь на дуршлаг и пропустить её через мясорубку вместе с кусочками рыбы. Посолить, добавить яичные желтки, ввести взбитые яичные белки и аккуратно перемешать. Выложить получившуюся смесь в форму, смазав её подсолнечным маслом, и поставить в духовку, предварительно нагретую до температуры 180 градусов.

### Кабачки в кляре

Кабачки - 1-2 шт., яйца - 2 шт., мука - 2 ст. л., укроп, чеснок, соль - по вкусу, подсолнечное масло - для жарки.

Кабачки помыть, обсушить их, нарезать кружками, посолить и оставить на полчаса. Потом слить выделившуюся из кабачков жидкость.

Чтобы приготовить кляр, нужно



### Маринованная свёкла

Свёкла - 3 кг.

Для маринада на 1 литр воды: соль - 4 ч. л., сахар - 6 ч. л., лавровый лист - 3 шт., гвоздика - 7 шт., чёрный перец горошком - 5 шт., уксусная эссенция (70%) - 1 ст. л.

Свёклу отварить, охладить, почистить и порезать кубиками. Плотно уложить в стерильные 500-граммовые банки.

Для маринада: воду довести до кипения, добавить соль, сахар, лавровый лист, гвоздику, чёрный перец. Снять с огня, влить уксусную эссенцию и залить свёклу. Стерилизовать банки 15-20 минут, закатать, перевернуть, укутать.

### Заправка для борща на зиму

3 кг свёклы, 2 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 ст. масла, чёрный перец горошком, лавровый лист, 2,5 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 3/4 стакана 9-процентного уксуса.

Свёклу и морковь очистить, натереть на крупной тёрке. Капусту нашинковать, лук очистить, порезать кубиками. Сложить всё в кастрюлю, поставить на огонь, помешивать. Когда закипит, добавить чёрный перец, лавровый лист, соль, сахар, уксус. Варить 1 час, периодически помешивая. Затем горячим разлить по банкам и закатать. Заправка для борща на зиму готова! Хранить можно при комнатной температуре.

### Салат из зелёных помидоров

3 кг зелёных помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1 кг



## Заготовки на зиму

лука, горький перец по вкусу, 350 г растительного масла, 100 г соли, 300 г сахара, 100 мл 9-процентного уксуса.

Зелёные помидоры нарезать тонкими пластинками. Болгарский перец, лук, морковь, горький перец - соломкой.

Сложить подготовленные овощи в эмалированную кастрюлю, добавить соль, сахар, уксус и масло, перемешать и дать салату постоять 4-6 часов, чтобы овощи пустили сок. Затем поставить кастрюлю на огонь и варить салат около 30 минут. Разложить салат в литровые банки, стерилизовать 15-20 минут и закатать.

### Баклажаны с чесноком

(рецепт рассчитан на 1 литровую банку)



Баклажаны не требуют консервации и могут стоять в холодильнике больше года!

1 кг мелких молодых баклажанов, 1,5 л воды, 1 ст. л. соли, уксус 9-процентный (1-2 ст. л. по вкусу), 1 большая головка чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 пучок укропа.

Приготовить рассол: в воду добавить соль, уксус, довести до кипения. Баклажаны помыть, отрезать плодоножки, разрезать пополам вдоль, положить в кипящий рассол. Проварить 10 минут, оставить на 10-12 часов.

Натереть чеснок, нарезать укроп. Достать из рассола баклажаны и, не отжимая, выложить на чистую тарелку, посыпать укропом с чесноком. Сложить баклажаны с чесноком и укропом плотными слоями в чистую банку, переливая слои небольшим количеством растительного мас-

л. Сверху залить оставшимся количеством растительного масла.

Лечо

### Рыба с грибами в духовке

Филе рыбы - 300 г, грибы - 100 г, репчатый лук - 1 шт., подсолнечное масло - для жарки, майонез, соль, чёрный молотый перец - по вкусу.

Рыбное филе помыть, обсушить



его и нарезать на небольшие кусочки. Потом посолить и поперчить. Помыть, почистить и нарезать кубиками репчатый лук. Грибы помыть, обсушить, нарезать пластинами и обжарить вместе с луком на подсолнечном масле. Затем выложить кусочки рыбы на противень, смазанный подсолнечным маслом. Сверху выложить жареные грибы с луком и обильно смазать их майонезом. Запекать рыбу с грибами в духовке, предварительно разогретой до температуры 180-200 градусов, на протяжении 20 минут.

ла. Сверху залить оставшимся количеством растительного масла.

### Лечо

Помидоры - 3 кг, сладкий перец - 6 шт., чеснок - 6 зубчиков, сахар - 1 ст. л., соль - 1 ст. л.



Нарезать соломкой 1,5 кг помидоров и выложить их в эмалированную кастрюлю. Затем нарезать перец и чеснок, тоже соломкой. Варить в течение 10 минут. Потом выложить оставшиеся помидоры, положить сахар и соль. Варить овощи в течение получаса. Затем сложить готовые овощи в 3-литровую стерилизованную банку и закатать.

### Приправа из помидоров с хреном

Помидоры - 1 кг, чеснок - 250 г, корень хрена - 250 г, перец жгучий красный - 2 шт., сахар, уксус 5-процентный, соль.

Мясистый красный перец и переспелые помидоры нарезать, перемешать, довести массу до кипения и проварить около 10 минут. Массу охладить.

Чеснок и корень хрена пропустить через мясорубку, добавить сахар, соль и уксус, перемешать и смешать с томатно-перечной массой.

Разложить приправу по банкам, закрыть и поставить в прохладное, тёмное место.

