



Улыбнёмся...

- Скажите, а эта отбивная сделана из говядины или из свинины?
- А вы что, по вкусу не можете определить?
- Нет.
- Ну и какая вам тогда разница?

Чем полезен чернослив



Чернослив является отличной помощью при анемии и авитаминозе.

Калия в черносливе содержится в 1,5 больше, нежели в бананах, что делает чернослив отличным средством для улучшения водно-солевого баланса и

нормализации работы почек.

Чернослив является эффективным помощником в борьбе с болезнями желудка и кишечника. Он превосходно справляется с запорами и обладает слабительным эффектом. Поэтому не стоит торопиться бежать в аптеку за химикатами, а просто съешьте пять-шесть ягод чернослива.

Также известно мочегонное и желчегонное свойство чернослива. Этот сухофрукт способен нормализовать обмен веществ. Но поскольку чернослив является калорийным продуктом, то диеты с ним, как правило, способствуют поправлению.

Ещё одним несомненным полезным свойством чернослива является его способность предотвращать сердечно-сосудистые заболевания. Даже если сердечно-сосудистая болезнь уже есть, употребление чернослива поможет в её лечении. Как показывают последние медицинские исследования, особенно эффективен чернослив для регуляции давления.

Обладает чернослив и антибактериальными свойствами: он губительно воздействует на микробов, вызывающих болезни ротовой полости.

Для маленьких приверед

Разварная телятина с овощами (210)



200 г тыквы или кабачка, 100 г мякоти телятины, 100 г брокколи или цветной капусты, 1 морковь, 2 ст. л. сметаны.

Нарезать мясо маленькими кубиками, залить водой, чтобы она покрывала телятину на 2 см, довести до кипения, уменьшить огонь, варить мясо, снимая пену, на медленном огне, накрыв крышкой, пока количество воды не сократится на четверть.

Добавить сметану и нарезанные мелко овощи, варить до готовности мяса.

Нужные... и не особо нужные советы (но интересные)

❖ При варке яиц кладите их только в холодную воду. Это уменьшит вероятность того, что яйца лопнут. Огонь при варке после закипания выберите средний.

❖ Не забывайте полностью сразу же сливать воду у сваренного картофеля, иначе он станет водянистым и невкусным!

❖ Мясо кролика необходимо сначала обжарить до золотистой корочки, а затем уже тушить с овощами, например, в белом вине или сметане. А зайца (после маринования!) можно нашинговать замороженным салом - тогда он будет более сочным!

❖ Принято считать, что шкурка яблок и груш содержит «все витамины» этих фруктов. Так вот, это заблуждение! В мякоти их гораздо больше! И если вам для чего-либо нужно почистить яблоко или грушу от кожуры - смело делайте это, не боясь лишиться полезных элементов.

❖ При выборе бочковой солёной сельди смотрите, чтобы глаза у неё были красноватые, тушка плотная и толстая, а цвет яркий, синевато-стальной!

❖ Не забывайте, перед тем, как положить в салат сырой репчатый лук - ошпарить его кипятком! Это поможет избежать резкого запаха как в самом салате, так и после еды.

❖ Чтобы с горячего варёного языка легче было снимать кожу, его можно опустить на 3-4 мин. в холодную воду.

❖ Ни в коем случае не кладите в борщ лавровый лист: забьёте весь аромат!

❖ Чтобы получить рубленое мясо (например, для приготовления мантов, самсы и т.д.) - поместите его небольшими кусками в морозилку, до затвердевания верхних слоёв. Резать мелко такое мясо гораздо удобнее и быстрее.

Готовимся к католической Пасхе

Мазурек

1 ст. муки, 1 ст. л. разрыхлителя, 120 г сливочного масла, 0,5 ст. сахара, 2 яйца, 250 г миндаля, 1 желток, 3 ст. л. сахарной пудры (для украшения), 1 ст. л. лимонного сока, клубника.



Миндаль обжарить в течение 5 мин на сковороде, затем измельчить в муку. В большой миске растереть масло с сахаром, добавить просеянную муку, разрыхлитель, яйца и молотый миндаль. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет гладким и эластичным. Скатать из него шар, завернуть в пищевую плёнку и положить на полчаса в холодильник.

Форму для выпечки застелить бумагой для выпечки (или смазать маслом), выложить тесто, разровнять его на поверхности формы толщиной примерно 1 см. Излишки срезать ножом. Из оставшегося теста скатать жгуты и украсить ими пирог. Пирог смазать взбитым желтком и выпекать при 180 градусах 20-25 мин. Дать немного остыть.

Клубнику обсушить и разложить по пирогу. Сахарную пудру смешать с лимонным соком и украсить получившейся глазурью пирог.

Закуска

«Пасхальные цыплята»

10 яиц, 1 плавильный сырок, 3 дольки чеснока, помидор, зелень и кусочки маслин для украшения.



Яйца отварить до готовности. Разрезать на 2 части, вынуть желтки. Плавильный сырок натереть на тёрке. Чеснок пропустить через пресс. Желтки размять вилкой. Перемешать плавильный сыр, желтки, чеснок. Заправить майонезом. Выложить смесь в яйца. Маслины и помидоры мелко нарезать. Украсить яйца: кусочки маслин - глаза, кусочек помидора - клюв. Украсить зеленью.

Яйца по-шотландски

Яйца - 7 шт., говядина, свинина - по 300 г, соль - 1 ч.л., базилик сушёный - 1 ч.л., тёртый мускатный орех - 0,5 ч.л., рафинированное подсолнечное масло - 500 мл.

Сварить яйца (варить не более 4-5 минут). Сделать однородный фарш. Добавить в фарш сырое яйцо, специи и как следует вымесить. Разделите фарш на 7 равных частей.

Из каждой части сделать овальную лепёшку толщиной чуть меньше сантиметра и плотно укутать в них яйца. Особое внимание уделить швам, их лучше делать внахлест и тщательно



выровнять. В сковороду или небольшую кастрюлю налить масло и хорошо разогреть на среднем огне. Опускать в масло яйца и жарить до коричневого цвета, часто поворачивая. Готовые яйца выложить на чистое полотенце, чтобы удалить лишний жир. Подавать можно и в холодном и в горячем виде, лучше всего с овощами.

Куриные грудки в меду

Куриные грудки - 500 г, чёрный молотый перец, соль, чеснок, имбирь, 2 ст. л. мёда, растительное масло для жарки.

Куриные грудки посолить, поперчить, посыпать имбирем и натереть чесноком, пропущенным через чесночницу. Разогреть сковороду, когда растительное масло нагреется, доба-



вить 2 ст. л. мёда, подождать пока мёд растворится в масле, перемешать. Выложить мясо на сковороду, жарить до готовности. Очень вкусное, ароматное и аппетитное блюдо!



Фаршированные трубочки

400 г сельди, 3 яйца, 100 г масла, 100 г плавленого сыра, 20 г острого соуса, 50 г зелёного лука, 800 г слоёного теста.

Разделать сельдь, мелко нарезать селедочное филе, добавить натёртые на крупной тёрке плавленый сыр и сваренные вкрутую яйца, размягчённое масло, пропустить через мясорубку, добавить острый соус и мелко нарезанный зелёный лук. Можно подать этот паштет на стол, украсив желтками и зелёным луком. Но лучше нафаршировать слоёные трубочки. Их можно выпечь из готового слоёного теста.

Раскатать тесто слоем 0,5 см и нарезать лентами длиной 20 см и шириной 2,5 см. Намотать винтообразно на трубочки (из жести, пластика) смазать яйцом и выпекать в духовом шкафу. Когда остынут, вынуть стержни и нафаршировать. Концы трубочек посыпать зеленью.



Что за праздник без сельди на столе

Сельдь - неперенный атрибут обычного и праздничного стола каждого литовца. Блюда из сельди любят представители самых разных культур, ибо в этой рыбе много полезных для человеческого организма веществ - витаминов А, D и В₁₂. Сельдь также является источником ненасыщенных жирных кислот и снижает риск инфаркта жирных кислот омега3.

Основанное в 1995 году ЗАО «Norvelita» за 15 лет приобрело огромный опыт в производстве рыбопродуктов. Здесь производятся изделия из копчёного, солёного, маринованного лосося; кулинарные изделия из солёной и маринованной сельди; различная рыба горячего и холодного копчения.

Широкий выбор солёной сельди удовлетворит вкус и пожелания любого гурмана.



ЗАО «Norvelita»
Расайнский район,
дер. Габая, LT60192
Тел. +370 428 53993
Факс +370 428 57070
Эл.почта: info@norvelita.lt



Борщ с квашеной капустой и грибами

240 г свёклы, 120 г квашеной капусты, 30 г сушёных белых грибов, 60 г репчатого лука, 30 г моркови, 50 г растительного масла, 50 г томатной пасты, лавровый лист, соль, перец.

Промыть сухие грибы и отварить их до мягкости. Нашинковать капусту, измельчить лук, морковь, свёклу и спассеровать овощи. Когда они будут готовы, залить их грибным бульоном, а также добавить томатную пасту, перец. Грибы обжарить в растительном масле и добавить в борщ. Все продукты следует варить ещё 30 минут, после чего



Блюда постные

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

добавить натёртую на тёрке варёную свёклу, посолить и посыпать зеленью. Постный борщ с грибами готов!

При желании вы можете сделать постный борщ с грибами более густым, добавив в процессе варки любую крупу. Наиболее подходит для этого обычное пшено. Такой приём позволяет получить сытное и одновременно постное блюдо.

Блины с картофельной начинкой

Тесто: 3 ст. холодной воды, 2 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. соли, 1/2 ч.л. соды, мука.

Начинка: 8 клубней картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, соль.

Картофель отварить до готовности, мелко нарезать лук, морковь потереть

на мелкой тёрке, лук и морковь обжарить до размягчения, растолочь картофель, перемешать с луком и морковью, подсолить, добавить немного воды, оставшейся от варки картофеля.

Все ингредиенты для теста перемешать, добавить муки, чтобы получилось обычное блинное тесто как жидкая сметана по консистенции, готовить блины, смазывая сковороду маслом.

Каждый блин разрезать пополам, смазать половинки приготовленной картофельной смесью, разровнять, свернуть каждую половинку в два раза и таким образом сделать все блины.

