



Улыбнёмся...

Муж рано утром собирается на рыбалку.
Жена спросонья спрашивает:
- Ты на рыбалку?
- Угу.
- Поймай, пожалуйста, щуку, килограмм карасей, мешок картошки и пакет молока.

Почему рыба полезна?

Мясо рыб содержит ценный набор микроэлементов, который необходим для нормального функционирования организма, - в частности, фтор, йод, цинк, медь.

В рыбе содержатся жирные кислоты омега-3. А если в организме слишком много кислот омега-6 (они находятся в подсолнечном и кукурузном масле) и мало кислот омега-3, то в нашем организме происходят разрушения. Особенно много кислот омега-3 в жирной рыбе (тунец, сардины, лосось, сайра и пр.).

Одним из лучших источников жирных кислот является обычная скумбрия. После неё идёт озёрная форель, тихоокеанская и атлантическая сельдь, тунец и лососёвые. Дорогостоящие угорь и палтус содержат вдвое меньше этих жиров.



Для маленьких приверед

«Котлетомобиль»



Эффективные, яркие закуски гарантируют вашему ребёнку не только хороший аппетит, но и отличное настроение.

500 г филе рыбы, 1 луковица, 0,5 ст. молока, 50 г батона, 2 яйца, панировочные сухари, раститель-

ное масло, цуккини (огурцы), сыр.

Филе пропустить через мясорубку, добавить луковицу (предварительно замоченную в молоке и отжатую), измельченный репчатый лук, яйцо, перец. Вымесить и пропустить массу через мясорубку ещё раз, посолить, фарш хорошо взбить. Сформировать палочки-брусочки. Смочить каждую в яйце с молоком, затем — в панировочных сухарях. Обжарить на разогретом растительном масле до золотистой корочки. Скрепить палочки попарно при помощи зубочисток. На концы зубочисток наколоть обжаренные цуккини или огурцы. Сверху уложить ещё 1 палочку. Декорировать сыром.

Весенние рецепты

Весной уже не очень хочется наваристых супов, тяжёлых салатов типа «Оливье», хочется чего-то лёгкого, нежного. Предлагаемые рецепты блюд должны вам понравиться.

Весенний суп с горчинкой

Вы пробовали суп с одуванчиками? Нет? Тогда самое время приготовить такое блюдо!

300 г листьев одуванчика, 300 г шпината, 2 луковицы, 0,5 л овощного бульона, 250 г готовых равиоли со шпинатом, 2 ст. л. оливкового масла, соль, специи.



Листья одуванчиков и шпинат перебрать, промыть и порубить. Лук очистить и измельчить. Масло разогреть в сковороде, обжарить лук до прозрачности. Добавить зелень и перемешать. Накрыть крышкой и готовить 5 мин. на среднем огне.

Влить бульон и перемешать. Посолить и поперчить. В отдельной кастрюле вскипятить воду, посолить, добавить равиоли и варить до готовности. Затем вынуть из воды, обсушить. Разлить суп по тарелкам, добавить равиоли. Посыпать зеленью (или тёртым твёрдым сыром).

Салат из одуванчика

100 г молодых листьев одуванчика, 100 г оливок, 1 огурец, зелень, 4-5 цветков одуванчика, 100 г гренок, оливковое масло, соль, специи, уксус.



Листья одуванчика вымыть, подержать около 30 мин. в подсоленной воде, вынуть и отжать. Зелень по вкусу (укроп, петрушку, зелёный лук, базилик) мелко порубить. Огурец нарезать тонкими ломтиками. Соединить листья одуванчика (при желании можно их также мелко порубить) с зеленью, добавить оливки, огурцы. Чуть-чуть посолить, приправить оливковым маслом, уксусом, поперчить, хорошо перемешать. Сверху посыпать салат сухариками и цветками одуванчика.

Оладьи из крапивы

Небольшая охапка листьев молодой крапивы, 2 яйца, 2-3 ст.л. молока, соль, растительное или сливочное масло.



Сначала нужно сделать так, чтобы крапива не жгла. Для этого промытые холодной водой листья ошпарить кипятком. Откинуть листья на дуршлаг, подождать, чтобы стекла вода. Всё, крапива уже не жжёт. Можно без опаски измельчать листья ножом.

Взбить в тарелке вилкой яйца и добавить немного молока. Перемешать нарезанные крапивные листья со взбитым яйцом, при этом посолить по вкусу. Разогреть на сковороде немного масла, выложить оладушки столовой ложкой. Можно готовить как на сливочном, так и на подсолнечном масле. Но на растительном всё же лучше: оладьи получаются более сочными и легче переворачиваются. Через две-три минуты перевернуть оладьи лопаткой на другую сторону и обжарить. Готовые крапивные оладьи сложить на тарелку. Свеженькие, горячие, они очень вкусны!

Салат «Весенняя мелодия»

500 г краснокочанной капусты, 1-2 яблока, 1 луковица, 1 морковь, 2-3 ст. л. изюма, 0,5 лимона, проросшие зёрна по вкусу, растительное масло, соль, зелень, специи, сахар.

Капусту мелко шинковать, добавить немного соли, перетереть руками, появившийся сок отжать. Яблоки почистить и нарезать соломкой или натереть на крупной овощной тёрке. Лук почистить и измельчить. Морковь натереть на тёрке для корейской моркови (часть моркови нарезать фигурными ломтиками). Смешать все ингредиенты, добавить сахар, сок лимона, предварительно замоченный изюм. Заправить растительным маслом. Посыпать проросшими зёрнами по вкусу.



Картофельный шашлык

6 картофелин, 300 г бекона (копчёного сала), 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, растительное масло, соль, специи, зелень.

Картофель тщательно вымыть и сварить в «мундире» в подсоленной воде. Нарезать аккуратными ломтиками. Также кусочками нарезать бекон. Лук пропустить через мясорубку или натереть на тёрке. Смешать с измельчённым чесноком. Ломтики картофеля натереть луково-чесочной массой. На деревянную шпажку нанизать поочерёдно кусочки картофеля и бекона. Положить шпажки на противень, смазанный маслом, и запекать около 20 мин., пока картофель не подрумянится. Также можно приготовить блюдо на гриле. Подавать к столу, украсив зеленью по вкусу.



Сладкий блинный торт

Для теста: 3 яйца, 100 мл холодной воды, 300 мл молока, 0,5 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 400-500 г муки, 2-3 ст. л. сливочного масла.

Для крема: 500 г творога, 1 ст. 35-процентных сливок, 1 ст. сахарной пудры, ваниль, шоколад - по вкусу.

Взбить яйца с водой, добавить половину молока, соль, сахар. Просеять туда же муку. Добавить оставшееся молоко, растительное масло, вымесить тесто (чтобы не было комочков). Пожарить блины до золотистого цвета, выложить на блюдо, остудить.

Для крема протереть творог через сито. Добавить ваниль. Взбить сливки с сахарной пудрой. Смешать взбитые сливки с творожной массой. Хорошо перемешать.



Блинчики уложить друг на друга, промазав сливочно-творожным кремом. Украсить торт кусочками шоколада и листиками мяты.

Тосты с овощами

Закуску из тостов, оливок, помидоров, лука, сельдерея и моркови приготовить проще простого.

Ломтики батона слегка поджарить в тостере. В большой миске смешать чеснок, красный лук, рубленую петрушку, оливки, морковь, сельдерея и помидоры. В другой небольшой миске смешать оливковое масло, уксус, соль и чёрный молотый перец. Полить этой заправкой содержимое большой миски и хорошо перемешать. Равномерно распределить полученную массу по жареным ломтикам хлеба. Подавать закуску сразу же.

Знаете ли вы, что...

- ❖ Растительное масло значительно калорийнее, чем шоколад. В 100 г подсолнечного масла около 900 килокалорий, оливкового — чуть более 800 килокалорий, а в 100 г молочного шоколада с орехами 550 килокалорий.
- ❖ Восприятие вкуса человеком зависит от температуры пищи. Острее всего мы воспринимаем вкус при температуре еды 24 градуса Цельсия.
- ❖ Некоторые продукты положительно влияют на умственные способности - например, клюква, черника, шоколад, капуста, крупнолистная свёкла, жирная рыба и шпинат.
- ❖ Брокколи, помидоры, шпинат, апельсины, чеснок, яблоки, соевые бобы, морковь, зелёный чай и красное вино предотвращают рак.
- ❖ Калий предотвращает отложение холестерина на стенках сосудов. Он содержится в таких продуктах, как бананы, курага, печёный картофель.
- ❖ До 1885 года водка в России продавалась на вынос только ведрами (12,3 л).

Рецепты наших читателей

Молочный суп

Почистить несколько картофелин и натереть на мелкой тёрке. Отжать и из полученной массы сделать маленькие шарики. Налить в кастрюлю молоко и немного воды и вскипятить. В кипящее молоко опустить картофельные шарики и сварить. Затем добавить натёртую на крупной тёрке тыкву и всё варить до готовности. Слегка посолить. Получается очень вкусный, лёгкий суп.

Весенний салат

Взять несколько видов трав: сныть, яснотку, листья одуванчика и побеги

овса. Всё измельчить и добавить натёртую на крупной тёрке морковь. Посолить и всё перемешать, потом добавить обезжиренный майонез. Опять перемешать - и салат готов. Получается очень вкусный витаминный салатик.

Пирожное «Изюминка»

Вынуть серединку из зефира и добавить начинку.

Начинка: спелые бананы размять, добавить немного сливок, мелко молотых грецких или миндальных орехов.



Всё сложить в блендер и взбить, а затем эту массу выложить в серединку зефира. Получаются нежные, вкусные, необычные пирожные.

В.ВАСИЛЬЕВА,
Клайпедский район.

ВИАНЬОС, БИЗНЕС-ЦЕНТР «KERNAVĖ», УЛ. ЖАЛЬГИРĖ, 92



РЕСТОРАН «NATALI» - ЭТО
ПРЕКРАСНОЕ МЕСТО ДЛЯ ВАШЕГО
ОСОБЕННОГО ПРАЗДНИКА!



ПРОСТОРНЫЙ СОВРЕМЕННЫЙ ЗАЛ
(до 150 человек во время банкета и до 300 человек
во время фуршета)

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ УКРАШЕНИЕ СТОЛОВ
БОЛЬШОЙ ВЫБОР БЛЮД ДЛЯ
ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОБСЛУЖИВАЮЩИЙ
ПЕРСОНАЛ

РАБОТАЕМ: I-II: 10.30-20.00 III-IV: 10.30-22.00
V: 10.30-24.00 VI: 12.00-23.00 VII: 12.00-20.00

Тел. (8 5) 248 70 36 • Моб. тел. +370 610 40 008
info@restoranasnatali.lt • www.restoranasnatali.lt