



### Улыбнёмся...

- Официант, ваш шницель на вкус напоминает старый стоптанный домашний шлёпанец, натёртый луком!  
- Поразительно, что вам пришлось есть в вашей жизни!

## Как приготовить подливу

Любой хозяйке будет полезно знать, как приготовить подливу. Ведь только что приготовленная тушёная курица без подливы не так вкусна. При тушении мясных блюд наблюдается тот же эффект. Без подливы они не раскроют полностью своего вкуса. Делается она из муки и воды.

При изготовлении подливы важно правильно не только рассчитать пропорции, но и всыпать муку, не оставив комочков.

Приготовить подливу для мяса можно простым способом. Когда время тушения мяса подойдёт к концу, вы добавляете сметану и томатный соус в пропорции 2:1, шинкуете зелень и тушите ещё пять минут. У вас получается вкусная подлива для мяса.

Можно приготовить подливу из сливочного масла, муки и воды или бульона. Делается это просто. В 100-150 граммов разогретого сливочного масла всыпем муку и добавляем бульон, перемешиваем всё до образования единой массы. Доводим до кипения, не забыв ещё раз перемешать.

Подлива для котлет готовится очень просто. За оставшиеся несколько минут жарки котлет вы мелко крошите лук в получившийся котлетный сок, добавляете столовую ложку муки. Всё очень тщательно перемешиваете. Добавляете две столовые ложки томатной пасты или кетчупа (кетчуп выбирайте по собственному вкусу – жгучий, сладкий или обычный) и стакан кипячёной воды. Воды лучше влить более одного стакана – лишняя часть выкипит. Добавьте нужные вам специи, зелень и немного потушите. Остальные ингредиенты этого соуса – томатная паста и вода. Если вы не любите жареный лук, можете его не класть на сковородку, а ограничиться специями и зеленью.

Подливу можно приготовить из самых разных ингредиентов. Используйте различные овощи: морковь, помидоры, редьку и т.д. Специи и зелень: базилик, петрушка, и т.д. Не забывайте добавлять бульон или воду, муку, кетчуп, соус или томатную пасту. У всех разные вкусы. Каждый выбирает себе то, что ему нравится.



## Для маленьких приверед

### Банановое «мороженое»



Если мороженого очень хочется, но нельзя, то всё же можно! Всё очень просто! Порезать бананы кружочками, заморозить, периодически встряхивая, чтобы кусочки не слипались. Затем переложить их в чашу блендера и смолоть в крошку. Подавать сразу. Можно полить вареньем, растопленным шоколадом или просто посыпать рублеными орехами, сухофруктами. Чудесное получилось мороженое!

## Советы

- Чем дольше огурцы будут оставаться в рассоле, тем солонее они будут. Желательно долго их не хранить даже в холодильнике. Лучше сделать новую порцию.
- Чтобы слишком солёная селедка стала вкуснее и нежнее, вымачивайте её в настое крепкого чая.
- Улучшить вкус пропущенной через мясорубку селедки поможет натёртое яблоко.
- Чтобы селедка с луком стала более вкусной, лук нужно замариновать. Для этого возьмите равные доли воды и уксуса, добавьте в полученную смесь сахара и хорошо размешайте.
- Нарезанные яблоки до готовки не потемнеют, если держать их в подсоленной воде.
- Очень мягкие груши и яблоки тоже могут стать основой компотов. Для этого их лучше выкладывать в кипящий сахарный сироп, сразу же выключить плиту и дать настояться под крышкой. После можно приступать к варке компота – фрукты не разварятся.
- Яблоки в салате мы используем очень часто. Чтобы яблочные дольки не приняли некрасивый тёмный цвет, предварительно замочите их в слегка подсоленной холодной воде (около 20 минут).
- Чтобы печёные яблоки в духовке не прилипали к противню и не трескались, проткните их в нескольких местах вилкой, а на дно противня налейте чуть-чуть воды.

## Любителям готовить

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

### Цветная капуста с грибами



1 кочан цветной капусты, шампиньоны (кто сколько любит), 0,5 пучка укропа, 0,5 пучка петрушки, 150 г твёрдого сыра, соль, перец, оливковое масло.

Разобрать капусту на соцветия, грибы разрезать пополам. Опустить капусту в кипящую подсоленную воду и отварить 5 минут, добавить грибы и проварить ещё 3 минуты.

Затем мелко порезать зелень, а капусту и грибы выложить в форму для запекания. Немного полить оливковым маслом, посыпать зеленью и тёртым сыром. Поставить на 15 минут в разогретую духовку.

### Салат с ананасами и курицей

Банка консервированных ананасов, яйца, отваренные вкрутую, - 4 шт., отваренное филе курицы - 500 г, сыр твёрдый острого сорта - 100 г, майонез.



Ананасы, яйца и филе порезать кусочками, но не очень мелкими. Сыр потереть на крупной тёрке. Перемешать всё и заправить майонезом. Пропорции продуктов «на глаз». Можно посолить, если любите. Вкусный салат с ананасами и курицей готов.

### Жареные лисички с молодым картофелем



500 г свежих лисичек, 500 г молодого картофеля, соль, растительное масло.

Свежие отваренные лисички обжарить в масле. Молодой некрупный картофель отварить 10 минут в подсоленной воде, затем воду слить, картофель обсушить, обжарить его в масле до золотистой корочки, положить на блюдо, посыпать лисичками, гарнировать ломтиками помидоров, свежих и малосольных огурцов, украсить веточками петрушки.

### Мясные рулетики «Экзотические»

Мясо (любое, вырезка) — 0,5 кг, ананасы консервированные — 1/2 банки, майонез — 3 ст. л., сыр — 100 г, перец, соль.



Мясо нарезать порционными кусками. Мякоть отбить, посолить, поперчить. С одной стороны отбивную намазать майонезом. На один край выложить порезанные кусочками ананасы. Скрутить в рулет и края скрепить зубочистками. Выложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке до готовности. За 5 минут до готовности посыпать тёртым сыром и поставить в духовку для расплавления сыра.

### Капуста для гостей



Капуста - 5 кг, лук, морковь, сладкий перец - по 1 кг, подсолнечное масло - 0,5 л, соль - 4 ст. ложки, сахар - 2 стакана, уксус - 0,5 л, душистый перец, лавровый лист.

## «Горячая пора» заготовок

### Лето в морозильнике

На сегодня замораживание овощей и фруктов – самый выгодный и удобный способ консервирования. Отказавшись от использования консервантов (уксус, соль, сахар), мы получаем здоровую продукцию. Несмотря на то, что не все овощи и фрукты после заморозки сохраняют свою первоначальную форму, зато другие, более важные свои свойства – вкус, запах, полезные вещества – сохраняются полностью. И ещё одна важная деталь. Как известно, при долгом хранении овощи и фрукты теряют большую часть витаминов. Так вот, в замороженном продукте сохраняются все витамины на момент замораживания. И весной количество витаминов в замороженной, к примеру, моркови, будет гораздо выше, чем в свежей.

Замораживают через 3 часа после уборки урожая. Плоды обязательно нужно высушить.

Зелень укропа и петрушки положить в маленькие мешочки.

Вымытые и очищенные от семян стручки перца нарезают и укладывают в небольшие пакеты. Используют замороженный перец в салатах, супах,

при тушении овощного рагу и для фарширования.

Вымытую и очищенную морковь нарезают соломкой или натирают на крупной тёрке, можно добавить к ней зелень петрушки и укропа.

Перебранные и вымытые ягоды чёрной, белой, красной смородины, облепихи, калины замораживают без сахара или в сиропе (на 1 л воды – 1 кг сахара). Лучше оттаивать их в естественном состоянии, ни в коем случае не кладите их в микроволновую печь, так продукт теряет вкус и полезные свойства.

Подготовленные ягоды малины и ежевики раскладывают в мешочки и пересыпают сахаром (на 1 кг ягод – 200 г сахара). Или замораживают ягоды в малиновом соке.

Ягоды земляники перебирают, моют и высушивают на полотенце, затем замораживают в полиэтиленовых пакетах. Вымытые яблоки режут на кусочки, извлекают сердцевину, очищают от кожицы и замораживают аналогичным способом. Ранетки замораживают целиком.

Сливы, вишни замораживают целиком вместе с косточками.

После замораживания продукты вынимают из контейнеров, кладут в су-

Капусту нашинковать, морковь потереть на крупной тёрке, лук и перец нарезать кубиками. Добавить соль, сахар, уксус, специи, перемешать и влить подсолнечное масло. Очень плотно сложить в банки, накрыть полиэтиленовой крышкой. Оставить при комнатной температуре. Через 2 дня капуста готова к употреблению. Хранить лучше в холодном месте, иначе перекистет.

### Сырные блины



Мука пшеничная - 2,5 ст., сыр - 300 г, сахар - 100 г, молоко - 3 ст., яйцо - 5 шт., масло сливочное - 200 г, соль - 3/4 ч. л.

Сыр натереть на мелкой тёрке. Белки отделить от желтков. Желтки взбить с молоком, добавить сыр, муку, сахар и соль. Белки взбить до крепкой пены. Аккуратно ввести белки в тесто. Жарить блины в хорошо разогретом сливочном масле до золотистой корочки.

### Крендельки к чаю

2 ст. муки, 100 г сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, 0,5 ст. сахара, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. пищевой соды, 2 ст. л. сахара, 1/3 ч. л. молотой корицы.



Муку смешать с содой и просеять. Сметану, соль и 0,5 ст. сахара перемешать до растворения сахара. Масло размять и взбить, затем, продолжая взбивать, постепенно добавить сметану, чтобы получилась кремообразная масса. После этого добавить муку, замесить тесто и поставить его на пару часов в холодильник. Затем тесто разделить на небольшие кусочки, из которых сформовать крендельки: каждый кусочек раскатать в жгут длиной 12-15 см, жгут свернуть в виде кренделька. Каждое сформованное печенье одной стороной обвалить в смеси сахара с корицей, выложить на противень и выпекать 15 минут при температуре 220 градусов.



хите пакеты и плотно завязывают, обязательно выпустив воздух.

После замораживания любые фрукты и овощи увеличатся в размере, поэтому в ёмкостях для замораживания всегда оставляют немного свободного пространства.

Хранить «запасы впрок» в стаканчиках, мешочках из-под молока неэкономно – как показывает собственная практика, они занимают слишком много места, хотя в малых количествах они лучше замораживаются. Не следует расфасовывать овощи и фрукты в слишком большие ёмкости, так как последние могут треснуть.

Сроки хранения замороженных продуктов: смородина, крыжовник, ревень, малина, земляника хранятся до 1 года. Зелёный лук, горошек и фасоль – полгода. Яблоки, цветная капуста – 5-6 месяцев.

И напоследок ещё один совет: не рекомендуется замораживать вновь уже оттаявшие продукты – они теряют витамины и будут жидкими при размораживании.

Желаем вам, дорогие читатели, в зимние месяцы отличных воспоминаний о кусочке лета!