



Улыбнёмся...

- Меня жена приучает к здоровому образу жизни – говорит, что очень полезно есть сырую пищу.
- Да, моя тоже готовить не любит.

Нужно ли мыть упакованные сухофрукты?



Сухофрукты в упаковке – очень полезный и удобный продукт: ими можно перекусить и в офисе, и в школе. На упаковке указаны пищевая ценность и срок годности, что очень удобно. Но на пакетах, к сожалению, не пишут, нужно ли мыть

сухофрукты или нет. Поэтому здесь приходится ориентироваться самостоятельно.

Конечно, лучше выбирать сухофрукты в прозрачной упаковке, чтобы видеть, что находится внутри. Если фрукты матовые, чистые и в упаковке не присутствует песок или другие примеси, значит, производитель добросовестно обработал продукцию и можно спокойно есть её невымытой. Но вас должно насторожить, если блестящие сухофрукты выглядят «как на картинке».

На самом деле, во время сушки они естественным образом теряют блеск, а для дополнительного блеска и товарного вида производитель использует масло. Поэтому если вы заметили на сухофруктах жирную плёнку – лучше помойте их и в дальнейшем выбирайте более матовые, но натуральные.

То же самое касается и яркости цвета. Например, ярко-оранжевая курага получается благодаря вымачиванию в марганцовке. Поэтому из двух упаковок выбирайте ту, где сухофрукты более бледного и естественного цвета, чтобы потом не есть продукт с посторонним привкусом.

Дома стоит помыть те сухофрукты, качество которых улучшается при увеличении влажности. Как правило, сухофрукты продаются в герметичных упаковках, которые поддерживают необходимый уровень влажности. Если же курага или изюм слишком сухие на вид и на вкус, то залейте их ненадолго холодной водой, чтобы они размякли. Не стоит использовать горячую воду – она разрушает витамины. Никогда не мойте сухофрукты с мылом – оно впитывается в плоды, как в губку, и вы потом не сможете его полностью смыть.

Для маленьких приверед

Золотистые капустные котлетки



1 кг цветной капусты, 3 ломтика батона, 2 яйца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 0,5 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана молока, 1/4

ч.л. майорана, белый молотый перец, соль.

Разобрать цветную капусту на соцветия, отварить до готовности и измельчить. Отделить яичные белки от желтков, соединить с капустой желтки, поперчить и посолить, добавить майоран и мелко нарезанную зелень, перемешать, добавить батон, предварительно вымоченный в молоке, муку, снова перемешать. Взбить белки в устойчивую пену, затем соединить с капустным тестом. Ложкой выкладывать массу на сковороду с разогретым маслом и жарить капустные котлетки с двух сторон до румяной корочки. Лишний жир убрать, промокнув котлетки бумажной салфеткой перед подачей.

Подавать золотистые капустные котлетки с гарниром из свежих овощей и сметаны.

Как приготовить рассыпчатый рис

Рис перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 20 минут (замачивание желательнее, но не обязательно), затем воду слить.

Залить рис свежей холодной водой, быстро довести до кипения, сразу после закипания рис откинуть на дуршлаг и тщательно промыть холодной водой.

Залить рис новой порцией холодной воды, вновь довести до кипения, после закипания опять слить кипяток и промыть рис холодной водой.

Вновь залить новой порцией холодной воды, вновь довести до кипения.

После повторения этой процедуры около 5 раз (это зависит от сорта риса) сухой рассыпчатый рис будет готов.

Другими способами приготовить столь рассыпчатый рис невозможно.

Любителям готовить

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

Овощной летний суп

Морковь – 1 шт., фасоль, картофель – 1-2 шт., цветная капуста, болгарский перец, лук – 1 шт., зелёный горошек, приправа «Вегета» или кубик овощного бульона, зелень, чеснок, сметана – 1 ложка, растительное масло для жарки.

В кастрюлю налить немного масла, мелко порезать лук, кольцами морковь, болгарский перец и всё потушить (можно и помидор порезать, тогда будет красивый розовый цвет супа). Когда овощи потушились, налить кипятка и посыпать приправой или положить овощной кубик, поперчить, положить картофель. Как только сварится картофель, положить цветную капусту и ещё варить минут 10. Заправить зеленью, чесноком.



Соус с шампиньонами

Этот грибной соус со сливками и шампиньонами подойдёт к запечённой в духовке белой рыбе или к обжаренному мясу с куриных грудок.

Шампиньоны – 250 г, перец острый – 1 стручок, сливки 35-про-



центной жирности – 150 мл, тимьян – несколько веточек, оливковое масло – 1 ст. л., соль, свежемолотый белый перец – по вкусу.

Шампиньоны вымыть и нарезать на тонкие пластины. Острый перец разрезать пополам, удалить семена и внутренние плёнки, очень мелко порезать. В сковороду налить масло, слегка обжарить грибы на среднем огне, добавить нарезанный перец. Посолить, поперчить. Тушить на среднем огне 2 минуты. Добавить сливки и довести до кипения, уменьшить огонь до слабого. Готовить грибной соус ещё 2 минуты, постоянно помешивая. В конце добавить мелко нарезанный тимьян.

Спагетти с авокадо

Спагетти – 200 г, авокадо – 2 шт., чеснок – 1 зубчик, лайм – 1 шт., кинза – пучок, сыр пармезан – 50 г, соль, свежемолотый чёрный перец.

В подсоленной воде сварить спагетти. Разрезать авокадо вдоль пополам, очистить от кожуры, вынуть косточку и нарезать авокадо кубиками. Нарезанную мякоть сложить в

блендер, туда же выдавить зубчик чеснока и сок лайма, а также сложить мелко нарезанную кинзу, посолить и поперчить. Измельчить до однородного кремообразного состояния. Когда макароны готовы, зачерпнём чашку воды, в которой они варились. Спагетти слить и снова переложить в кастрюлю. Быстро, пока не остыли, перемешать спагетти с соусом и водой из кружки. Разложить по тарелкам, посыпать тёртым пармезаном и перемешать. Сразу подать на стол.



Гренки с яблоками

Батон, молоко – полстакана, яйцо – 1 шт., сахар – 1 ст. л., масло сливочное – 60 г, 2 средних яблока.

Батон, нарезанный тонкими ломтиками, обмакнуть в молоко, смешанное с сахаром (0,5 чайной ложки) и яйцом, и слегка обжарить. Яблоки почистить и натереть на крупной тёрке, добавить в них сахар. Разложить на гренки нашинкованные яблоки, положить сверху немножко сливочного масла и запечь в духовке.



Сладкие заготовки на зиму

Компот из вишни

Вишня – 2 кг, сахар – 1 кг, лимонный сок – 2 ч.л.



Вишню помыть и очистить от хвостиков и косточек. В простерилизованные банки насыпать вишню до половины и залить кипятком до плечиков. Банки прикрыть стерильными крышками и оставить на 10 минут. Слить воду в кастрюлю, добавить сахар, довести до кипения и кипятить одну минуту. Залить вишню в банки кипящим сиропом, прикрыть крышками и снова оставить на 7-10 минут. Снова слить сироп и вскипятить. В каждую 3-литровую банку добавить по чайной ложке лимонного сока и залить кипящим сиропом. Банки с компотом из вишни закатать, перевернуть вверх дном и оставить до полного остывания. Хранить компот из вишни в тёмном месте. После вскрытия банки вишнёвый компот разбавить кипячёной водой по вкусу.

Варенье-желе из чёрной смородины

13 ст. сахара, 11 ст. чёрной смородины, 1,5 ст. воды.



Приготовленное по такому рецепту при чётком соблюдении указанных пропорций варенье-желе получается ароматным, вкусным, хорошо хранится без закатки, не требуя при этом долгой варки.

Налить в ёмкость для варки варенья воду, всыпать промытую, перебранную ягоду, включить сильный огонь, быстро довести до кипения, проварить 8-10 мин. после закипания.

Далее ягоду нужно убрать с огня, всыпать сахар, тщательно перемешать и дать варенью остыть. Разлить приготовленное варенье-желе из чёрной смородины по чистым банкам, укупорить полиэтиленовыми крышками. Хранить такое варенье следует в прохладном месте.

Варенье из кабачков и апельсина

1 кг кабачков (очистить от кожуры и семян), 1 кг сахара, 1 большой апельсин (или лимон), 1/3 ч.л. лимонной кислоты (по желанию).



Кабачки порезать мелкими кубиками, засыпать сахаром и оставить на 4 часа (можно на ночь). Апельсин помыть, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Добавить измельчённый апельсин к кабачкам и поставить на огонь. Варить на медленном огне до желаемой густоты и пока кабачки не станут прозрачными (варить около 1 часа). В конце добавить лимонную кислоту и в горячем виде разложить по стерильным баночкам.

Варенье из мяты

Мятное варенье не только необычно и очень приятно на вкус, но и полезно для здоровья: помогает при простудных и желудочных заболеваниях.

200-300 г мяты, 0,5 л воды (можно



больше), 1-2 лимона (будут лучше вкус и запах), 1 кг сахара (если побольше воды, то и сахара побольше).

Собранные листочки мяты вместе с веточками и стебельками, лимоны, порезанные вместе с кожурой, залить водой и варить 10 минут. Настаивать это варево сутки. Через сутки массу отжать, а настой процедить. Добавить сахар и варить до готовности.

Повидло сливовое

Сливу помыть, перебрать и удалить косточки. В воду засыпать сахар, довести до кипения и выложить туда наши сливы. Варить минут 30 до размягчения (если плоды хорошей спелости, то времени надо меньше). Остудить немного и блендером измельчить. Снова поставить массу на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и уварить до готовности. Проверить готовность: если капнуть повидло на блюдце и после остывания оно не растекается – всё готово.



Варенье из моркови с лимоном

Морковь – 1 кг, сахар – 1 кг, лимон – 1 шт.

Морковь сварить, очистить, порезать и посыпать сахаром. С лимона срезать цедру, ошпарить её, нарезать и варить в сахарном сиропе в течение 1 часа. Мякоть лимона порезать и смешать с морковью, добавить лимонную цедру. Варить смесь до густоты сиропа и прозрачности моркови.

