



Улыбнёмся...

- Сегодня ты наконец не будешь упрекать меня, что я плохо готовлю!
- Правда? А что у нас на обед?
- Ничего...

Как отличить натуральный кофе от подделки?



1. Поместите несколько зёрен в прозрачный сосуд, залейте холодной водой и энергично размешайте. Если зерна распались или появился осадок на дне, то они

глиняные или крахмальные. Натуральные зерна слегка набухнут и окрасят воду.

2. При разрезании натуральных кофейных зёрен отчетливо видна толстая кофейная оболочка и ядро.

3. При отсутствии специфического кофейного аромата знайте: перед вами не кофе, а цикорий, или обжаренные жёлуди, или зерна ячменя, ржи и других хлебных злаков, или винные ягоды.

4. Гуща натурального молотого кофе состоит из отдельных достаточно твёрдых частичек. У цикория, для сравнения, гуща студенистая, с полупрозрачными частичками.

5. Примеси заменителей кофе снижают прозрачность настоя, придают ему более тёмный цвет.

6. Добавьте к заваренному кофе раствор соли железа (например, железистого купороса). Если в чашке кофе, то раствор станет тёмно-зелёным, если цикорий – тёмно-бурым.

7. Залейте молотый кофе холодной водой. Если вода станет коричневой, с горьким вкусом, значит, это цикорий. Натуральный молотый кофе почти не изменит цвета холодной воды (может появиться слабый коричневый оттенок из взвешенных мельчайших частиц) и не будет иметь горького вкуса.

Для маленьких приверед

«Божья коровка» из спагетти



Сварить спагетти и выложить их на тарелку горкой – это «туловище» божьей коровки. Помидорчик, «головку», приставить к «туловищу», а вдоль положить пёрышко зелёного лука.

Зёрнышко кукурузы разрезать пополам и полученными «глазками» уложить на «голову». Из чёрной маслины сделать глаза.

Чтобы закончить оформлять божью коровку, осталось только из кусочков спагетти сделать «ножки» и «ротик» и уложить зелёный горошек на «туловище».

Полезные советы

❖ Запекая баклажаны в духовке, надо наколоть их вилкой или сделать 2-3 тонких надреза на кожице, иначе во время запекания кожица стягивается и баклажаны лопаются.

❖ Если баклажаны нарезать ломтиками, посолить выдержать пять минут, а затем промыть в холодной воде, горечь значительно уменьшится. Можно поддержать ломтики в подсоленной воде – результат тот же.

❖ Баклажаны при жарении следует класть только в хорошо разогретый жир, иначе они впитают значительную часть жира, приобретают неприятный вкус и плохо перевариваются.

❖ Чтобы борщ получился красным, нужно свёклу для борща отварить в кожуре, затем очистить и нарезать соломкой или ломтиками. Такую свёклу кладут в борщ вместе с пассерованными овощами и томатом.

❖ Бульон станет золотистым, если в него добавить немного луковой шелухи.

❖ Бульон будет прозрачным, если в него бросить кусочек льда и довести до кипения.

❖ Бульон из замороженного мяса всегда получается непрозрачным. Положите в кастрюлю хорошо вымытые скорлупки двух яиц (потом их нужно вынуть) – бульон приобретает красивый аппетитный вид.

❖ В куриный бульон не кладут ни лавровый лист, ни сельдерей, ни лук, ни другие пряности – теряется запах курицы.

❖ Когда бульон готов, в него добавляют две чайные ложки холодной сырой воды, дают полчаса постоять, а затем процеживают.

Вкусное на обед

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

Щи с грибами

50 г свежих грибов, 300 г картофеля, 300 г капусты, корень петрушки, помидор, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. л. томатной пасты, 0,5 ч. л. чёрного перца, лавровый лист, 2 ст. л. муки, зелень и соль.



Грибы почистить и поместить в дуршлаг, обдать кипячёной водой, нарезать крупно и отварить до полуготовности. Вынуть их шумовкой. Капусту нашинковать, морковь и корень петрушки почистить и нарезать кусочками, картофель порезать кубиками. Все овощи опустить в бульон. Помидор порезать, смешать с нашинкованным лучком, мукой и варёными грибами и немного обжарить. Выложить зажарку в кастрюлю с овощами, добавить томат и лавровый лист. Томить на медленном огне 25 минут.

Овощная запеканка

20 г белых грибов, корень петрушки, 450 г капусты, морковь, 2 ч. л. сахара, 3 маринованных огурца, 7 ст. л. растительного масла, столовая ложка яблочного уксуса, столовая ложка панировочных сухарей, лимон, 4 ст. л. томатной пасты, 5 шт. зелёных оливок.

Грибы, если они сухие, обдать кипятком и выдержать до размягчения. Затем отварить до полуготовности. Вынуть их, остудить и порезать кусочками. Капусту нашинковать мелко, залить бульоном, добавить столовую ложку масла, томатную пасту и уксус. Всё томить на медленном огне, не забывая помешивать.



Корень петрушки и морковь почистить, натереть, добавить лук, порезанный кольцами. Смесь обжарить и добавить к капусте. Огурцы промыть, почистить и порезать кусочками, соединить со всеми ингредиентами. Добавить сахар, соль и перемешать. На противень выложить овощи, посыпать сухарями и запекать в духовке.

Котлеты из гречки с грибами

1 ст. гречки, 2 ст. воды, соль, 800 г грибов, 3 головки лука, зелень. Отварить гречку в солёной воде. Когда выпарится вода, кашу укутать и дать настояться 20 минут. Грибы порезать. Лук и зелень измельчить. На масле обжарить грибы и лук. Всё измельчить с помощью блендера. В



массу добавить гречку; масса должна быть густой. Зелень вмешать в массу. Руки смочить в воде и сформировать котлеты. Обжарить их с обеих сторон до румяной корочки. Котлеты из гречки с грибами готовы!

Жареный картофель с пармезаном



6 средних картофелин, порезанных кубиками, 4 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. чесночного порошка, 3/4 ч. л. соли, 1,5 ч. л. молотой паприки, 0,5 ч. л. чёрного перца, 5 ст. л. тёртого пармезана.

Разогреть духовку до 200°C. Нарезать картофель кубиками (примерно в 2 см). Разложить картофель по форме для запекания. Добавить немного оливкового масла. В миске смешать все оставшиеся ингредиенты: чесночный порошок, соль, паприку, чёрный перец и пармезан.

Посыпать картофель этой смесью. Аккуратно всё перемешать, чтобы приправы равномерно покрыли картофель. Готовить при 200°C около 45 мин. Во время выпекания следует перемешивать лопаткой картофель 2-3 раза, чтобы он не прилипал к дну. По желанию при подаче на стол можно немного присыпать морской солью.

Яблочные пончики



Яблоки – 5–6 шт., тесто: мука – 1–1,5 стакана, сметана – 200 г, яйца – 2 шт., сахар – 2 ст. л., соль – щепотка.

Яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину. Нарезать их на колечки толщиной сантиметр. Сделать тесто для кляра. Яйца взбить с сахаром. Добавить сметану и муку. Консистенция теста должна напоминать сметану. Поставить на огонь кастрюльку с небольшим по диаметру дном (так понадобится меньше масла для жарки). Нагреть масло. Яблоки запанировать в муке, затем опустить в тесто, затем аккуратно погрузить в масло. Жарятся они быстро. Готовые яблоки посыпать сахарной пудрой.

Сырные крекеры

Тёртый сыр – 100 г, сливочное масло – 25 г, мука – 50 г, разрыхлитель – 1/4 ч. ложки.

Взбить или смешать все ингредиенты до рассыпчатой крошки. Руками слепить тесто в шарик и отправить в холодильник на 15 минут. Остывшее тесто раскатать и вырезать формой фигурки.

Выложить на противень и запекать приблизительно 10 минут при температуре 200 градусов до появления золотистой корочки. Будьте внимательны, крекеры быстро подгорают!



Яблочно-карамельное варенье

2 кг яблок (антоновских), 800 г сахара, 100 мл коньяка или рома, 1 средний лимон.

Промыть, очистить яблоки, удалить семенные коробочки. Нарезать мякоть яблок кубиками, полить лимонным соком (выдавить из целого лимона). 200 г сахара высыпать в кастрюлю, влить 1/3 стакана воды, нагревать до пожелтения сахара, затем убрать с плиты, выложить яблоки, перемешать их с сахаром, засыпать остальной сахар, перемешать. Поставить яблоки с сахаром на слабый огонь, довести до кипения, проварить варенье 40 мин. Коньяк или ром добавить в варенье перед тем, как снимать его с плиты.



После снятия с плиты яблочно-карамельное варенье перемешать, разложить по стерилизованным банкам и укупорить стерильными крышками.

Осень - в банку!

Желе яблочное с лимоном и имбирём



2,5 кг яблок, 2 кг сахара, 30 г корня имбиря, 4 лимона.

Влить 500 мл воды в сотейник, добавить сахар; помешивая, варить сироп до тех пор, пока он не достигнет такой консистенции, при которой будет капать медленно с ложки. Очистить яблоки, вырезать семенные коробочки, мелко нарезать мякоть. Очистить имбирь, потереть на тёрке, перемешать с цедрой лимонов и яблоками, добавить смесь в сироп. Варить желе на самом слабом огне, помешивая, около полутора часов.

Готовое яблочное желе с лимоном и имбирём разливается по стерилизованным банкам, плотно укупоривается крышками и хранится в прохладном месте.

Салат «Витаминка»

5 кг капусты, по 1 кг моркови, репчатого лука и красного болгарского перца, 4 ст. л. соли, 350 г сахара, 0,5 л 9-процентного уксуса (лучше яблочного), 0,5 л растительного масла.

Капусту, лук и перец тонко нашинковать, морковь натереть на крупной тёрке. Осторожно, не перетирая, соединить с солью, сахаром, маслом и уксусом. Смесь разложить по банкам, утрамбовывая. Хранить в холодном месте.

Икра «Ассорти» из овощей

1 кг сладкого перца, 400 г моркови, 80-100 г лука, 25 г соли, томат-пюре.

Сладкий перец промыть, удалить плодоножки и семена, разрезать перцы на части, очистить морковь и мелко её нашинковать, лук очистить, мелко нашинковать. На растительном масле обжарить овощи до золотистого цвета лука и размягчения моркови. Добавить к овощам соль и томатное пюре (по вкусу), перемешать. Дать овощам остыть до 50-60 градусов. Далее икра «Ассорти» из овощей раскладывается по литровым банкам, стерилизуется 15-20 мин. и закатывается стерильными крышками.

