

**Улыбнёмся...**

- Кто на свете всех милее, всех румяней и белее?
- Сало!

5 продуктов, обеспечивающих вас энергией

Нуждаетесь в срочной «подзарядке»? Мы расскажем вам о некоторых продуктах, которые быстро восстанавливают ваши силы!

Ягоды содержат огромное количество клетчатки, а она имеет свойство замедлять скорость попадания сахара в кровь, что уберезит вас от приступа голода. Чтобы лучше насытиться, заедайте нежирным сыром.

Отличный источник железа – **чечевица**. В одном ста-



кане продукта содержится 80 процентов дневной дозы железа, недостаток которого влечёт за собой чувство усталости и разбитости. Чтобы железо лучше усваивалось, сочетайте чечевицу

с продуктами, богатыми витамином С.

В любимом всеми **попкорне** содержатся витамины группы В, помогающие быстро преобразовать пищу в энергию. Для улучшения эффекта потребляйте попкорн с оливковым маслом и ягодами.

Нежирный греческий салат содержит очень много белка, который необходим для энергии. Чтобы повысить уровень клетчатки, добавьте в него разнообразные ягоды.

В **авокадо** содержится много фолиевой кислоты, увеличивающей количество энергии. Также авокадо является мощнейшим антиоксидантом и антидепрессантом, действующим эффективнее банана.

**Для маленьких приверед****Оладьи из кабачка и картофеля**

Кабачок – 500 г, **картофель** – 4 шт., **яйцо** – 2 шт., **мука** – 4 ст. л., **соль** – щепотка, **пучок петрушки**.

Своих малышей можно побаловать «сороконожкой» из блинчиков.

Картофель отварить и горячим размять вилкой или перемолоть в блендере до состояния пюре. Кабачок натереть на мелкой тёрке. Добавить размятый картофель, яйца, муку, соль, мелко нарезанную петрушку и замесить тесто. Хорошо разогреть сковороду. Жарить оладьи на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета, выкладывая тесто маленькой ложечкой в дорожку. Затем украсить. Получаются такие блинчики, как на картинке. Подать оладьи из кабачка и картофеля со сметаной.

**Ресторан "Shanti" –**

первый ресторан настоящей тайской кухни в Вильнюсе



Вильнюс, ул. Пилимо, 22D
(угол улицы Траку),
Тел. (+370 699) 77 951,
www.shantivilnius.lt

Вкусные рецепты в Великий пост

чеснока, зелень, соль, перец, растительное масло для жарки.

Рисовый суп с грибами

150 г риса, 1 сладкий перец, 100 г грибов, 2 морковки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 1,5 л грибного бульона, соль, специи - по вкусу.

Рис промыть и обсушить. Морковь и перец нарезать соломкой. Лук, грибы и чеснок мелко нарезать. Лук обжарить на масле 2 минуты, добавить морковь и перец, тушить на слабом огне 5-7 минут. Добавить рис и готовить до прозрачности риса. В кипящий бульон добавить обжаренные овощи с рисом и довести до кипения. Добавить грибы и чеснок, варить 15 минут на слабом огне.

Салат «Кукурузка»

125 г консервированной кукурузы, 100 г белого хлеба, 1 морковка, 1 перец, 1 редька, 1 огурец, пучок зелёного лука, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. постного майонеза, 1 ст. л. растительного масла, соль, специи - по вкусу.

Морковь отварить. Хлеб, перец, редьку, огурец и морковь нарезать кубиками, зелёный лук и чеснок измельчить. Хлеб перемешать с чесноком и маслом и обжарить на сковороде 3 минуты. Соединить все ингредиенты и заправить майонезом.

**Вареники с креветками**

2 ст. муки, 400 г картофеля, 250 г неочищенных креветок, 1 луковица, зелень петрушки, 5 ст. л. растительного масла, соль, специи - по вкусу.

Картофель очистить и отварить, воду слить, добавить 4 ст. л. бульона, 2 ст. л. масла и сделать пюре. Креветки ошпарить кипятком и очистить. В просеянную муку добавить соль, 2 ст. л. масла, 3/4 ст. прохладной воды и вымесить однородное тесто, убрать в



холодильник на 30 минут. Лук и креветки мелко нарезать. Лук обжарить на 1 ст. л. масла в течение 5 минут, добавить измельчённую петрушку и готовить ещё 5 минут, перемешать с пюре и креветками. Тесто тонко раскатать и слепить вареники. Отварить их в подсоленной воде 5 минут.

Постные котлеты

1 кг капусты, 1 луковица, 0,5 ст. манной крупы, 0,5 ст. муки, 2 зубчика чеснока, зелень (укроп), растительное масло для жарки, панировочные сухари, соль, специи - по вкусу.

Капусту разрезать на 4 части и поварить в подсоленной воде минут 8-10. Откинуть капусту на дуршлаг, пропустить через мясорубку и отжать, чтобы удалить воду. На мелкой тёрке натереть лук и чеснок. Укроп мелко нарезать. К капусте добавить лук, чеснок и зелень. Посолить, при-



править специями по вкусу. Добавить муку, манную крупу, тщательно перемешать. Сформировать из этой массы котлеты, обвалить в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле до хрустящей золотистой корочки.

Плов из перловой крупы с кабачками

400 г перловой крупы, 400 г кабачков, 2 помидора, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль - по вкусу.



Перловую крупу перебрать, промыть и замочить на ночь в холодной воде. Слить воду, крупу залить 1 л кипятка, сварить до мягкости и дать ей настояться. Кабачки очистить от кожицы и семян, посолить, обвалить в муке, обжарить в кипящем растительном масле и нарезать кусочками. Затем соединить их с кашей, добавить дольки помидоров и тушить 10 минут. Готовый плов подавать на стол горячим.

Овсяные котлеты

1 стакан овсяных хлопьев, 3-4 шампиньона, 1 картофелина, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика



Овсяные хлопья насыпать в миску или кастрюльку, залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить набухать на 20—30 мин. Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой тёрке. Лук очистить и натереть на мелкой тёрке. Шампиньоны нарезать мелкими кубиками. Зелень нарезать. Чеснок пропустить через пресс. К набухшей овсянке добавить картофель, лук, чеснок, грибы и зелень. Массу хорошо перемешать, посолить и поперчить. Овсяная масса должна получиться не слишком густой и не очень жидкой, чтобы можно было брать её ложкой. На разогретую с растительным маслом сковороду столовой ложкой выложить овсяные лепёшки. Обжарить котлетки на среднем огне с одной стороны до румяной корочки. Перевернуть на другую сторону, обжарить в течение 1 мин. на среднем огне, затем уменьшить огонь до минимального, накрыть крышкой и довести до готовности (5 мин.).

Карп, запечённый с шампиньонами

1-1,2 кг свежего карпа (или сазана), 250-300 г свежих шампиньонов, 4-6 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. муки, 1/2 ч. л. молотого чёрного перца, шафран, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки, соль.

Карпа очистить, выпотрошить, помыть, посолить, обвалить в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде с 3 ст. л. растительного масла. Лук нарезать кольцами, шампиньоны разрезать на 4 части. В глубокую сковороду налить растительное масло, хорошо разогреть его, обжарить лук, положить к нему шампиньоны, посо-



лить, налить 3 ст. л. горячей воды и тушить 6-7 мин. Отодвинуть грибы на сковороду в сторону, положить на сковороду карпа, добавить перец и шафран, 2-3 ст. л. горячей воды, накрыть крышкой и тушить 6-7 мин. Готового карпа посыпать зеленью и подавать на стол в сковороде.

Как правильно сочетать продукты

(Окончание. Начало в № 9.)

Кондитерские изделия, сахар

Сахар расщепляется быстро, если употреблять его отдельно от всех продуктов. Если сладости употребляются с другой пищей, они надолго остаются в желудке, вызывая брожение. В результате может появиться изжога, кислая отрыжка.

В отличие от сахара мёд можно сочетать с другими продуктами, но при этом его нельзя подвергать термической обработке.

Сахар и кондитерские изделия приостанавливают выработку желудочного сока, который не нужен для того, чтобы сладости переварились. Поэтому употреблять в пищу их следует как можно меньше, иначе вы рискуете замедлить обмен веществ.

Огурец + помидор

Важный нюанс: салат из огурцов и помидоров следует съедать сразу после приготовления, иначе ферменты огурца разрушают витамин С в томатах.

Хлеб + сливочное масло

В хлебе (цельнозерновом или из муки грубого помола) содержатся полезные витамины группы В и углеводы. Но

Морковный сок + сливки

Жир, содержащийся в сливках, способствует усвоению бета-каротина моркови. Но на стакан сока должно приходиться не более одной столовой ложки сливок.

Клюква + мёд

Идеальный комплекс, особенно для тех, кто мечтает похудеть: ягоды — кладезь витамина С, в мёде — уникальный состав микроэлементов.

Рыба + Лимон

Лимонный сок может заменить специи, а содержащийся в нём витамин С способствует усвоению солей железа.

Йогурт + Фрукты

Главное, чтобы йогурт был натуральным, а фрукты свежими. Получится правильная гамма клетчатки и белка

Зелёное + Белое

Универсальное правило для каждого приёма пищи: больше всего на тарелке должно быть овощей и зелени, во вторую очередь белка - постного мяса, печеной рыбы или морепродуктов, затем — злаков с высоким содержанием медленных углеводов.

бутерброд с маслом полезен только при условии, что масла в нём не больше 3 г.