



Улыбнёмся...

Из разговора:
- А вы перед едой молитесь?
- Нет. У меня жена нормально готовит.

«Полезные» советы

● стакан будет более блестящий, если помыть его ещё и снаружи!

● Если вы боитесь поправиться, выпейте перед едой 50 граммов коньяка. Коньяк притупляет чувство страха.

● Если вы хотите приготовить дрожжевое тесто, а дрожжей у вас нет - то ничего у вас не получится.

● Если у вас сломалась мясорубка - попробуйте продавить мясо через дуршлаг.

● Vegetарианский суп будет питательнее, если в него положить немного говядины.

● Если сосиски отварить с кубиком говяжьего бульона, то они будут пахнуть мясом.

● Сахар придаёт неприятный вкус кофе, если забыть его туда положить.

● Каша с маслом будет вкуснее, если добавить в неё ещё немного масла.

● Знайте, что даже самая невзрачная бутылка водки способна украсить любой стол и скрыть любые кулинарные недостатки.

● Чтобы руки не пахли рыбой - достаточно на несколько секунд опустить их в керосин.

● Обед покажется мужу намного вкуснее, если перед этим не кормить его 2 дня.

● Если сосиски отварить с кубиком говяжьего бульона, то они будут пахнуть мясом.

● Никогда не слушайте ничьих советов. И этих тоже.



Вкусные постные блюда

Постный суп с домашней лапшой и горчицей

Морковь, лук репчатый - по 1 шт., зубчик чеснока, 1 ст. л. острой горчицы, 1 ст. муки, соль, перец, укроп.

В кастрюлю налить немного оливкового масла и пассеровать в нём мелко нарезанные лук и чеснок, натёртую на крупной тёрке морковь. Пассеровать до мягкости овощей и золотистого цвета. Добавить горчицу, перемешать и влить горячую кипячёную воду. Затем положить лапшу, посолить и поперчить по вкусу, варить до готовности лапши пару минут. При подаче посыпать мелко нарезанным



укропом. С горчицей у постного супчика появился более насыщенный и интересный вкус. Суп получается немного сладковатым, поэтому, по желанию, можно добавить чуть-чуть лимонного сока или уксуса.

Плов с сухофруктами и орехами

2 стакана риса, по 100 г кураги, изюма и чернослива, ядра 5 грецких орехов, 2 ст. л. мёда, соль - по вкусу.

Сварить в подсоленной воде рис до полуготовности, добавить в него изюм, нарезанную соломкой курагу и чернослив. Орехи очистить, растолочь, обжарить и добавить в рис.



Довести плов до готовности, положить мёд, перемешать и дать настояться.

Рыбная запеканка с овощами

600 г рыбного филе, 4 ломтика белого хлеба, 3 шт. моркови, 4 шт. картофеля, 1 луковица, 1 яйцо, зелень укропа и петрушки, соль, перец, специи для рыбы, растительное масло.

Картофель и морковь помыть, отварить, остудить. Затем очистить от кожуры и потереть на крупной тёрке. Лук очистить, мелко порезать, пассеровать на растительном масле. Соединить картофель, морковь и обжаренный лук, добавить соль, перец и хорошо перемешать. Хлеб замочить в молоке, отжать. Филе рыбы



и хлеб пропустить через мясорубку, добавить соль, специи, измельчённую петрушку и укроп, тщательно вымесить фарш. Форму для выпечки смазать маслом, выложить половину овощей, на овощи выложить весь рыбный фарш. Поверх фарша - оставшиеся овощи. Верх запеканки смазать яйцом, накрыть форму фольгой. Запекать в разогретой до 180°C духовке 35-40 минут. За 7 минут до готовности фольгу снять, чтобы запеканка подрумянилась.

Постный морковный пирог

2 ст. тёртой моркови, 1 ст. сахара, щепотка соли, 1 ст. растительного масла, примерно 2 ст. муки, 1 лимон, чайная ложка соды.



Тёртую морковь перемешать с сахаром. Добавить щепотку соли и влить стакан растительного масла. Выжать лимонный сок из одного лимона, оставшуюся часть лимона (с кожурой) нарезать и измельчить в блендере. Соду погасить небольшим количеством лимонного сока, добавить в тесто. Далее добавить муки столько, чтобы тесто не лилось, а было как густая сметана. Тщательно всё размешать. Выпекать в разогретой до 150-160 градусов духовке примерно 35-40 минут. Первые 15 минут духовку не открывать.

Сделать пропитку: лимонный сок размешать с 6 чайными ложками сахарной пудры. Облить пропиткой горячий пирог.

Для маленьких приверед

Сосиски-конфетки

Приготовить такие «конфетки» совсем не сложно, зато какая радость детям!

Слоёное тесто, мини-сосиски, растительное масло для фритюра.

Тесто тонко раскатать, вырезать из теста кружочки. В каждый кружочек положить сосиску и обернуть в тесто. Края завернуть, как в конфете. Жарить на сковороде во фритюре.



Оранжевое настроение

В состав всех соков входят полезные микроэлементы, витамины и антиоксиданты, повышающие иммунитет. Но самые полезные соки - это свежевыжатые и приготовленные самостоятельно.

По витаминным ценностям овощные соки немного выше, чем некоторые фруктовые. Это касается морковного, свекольного и капустного соков. Из фруктовых соков самыми ценными являются клюквенный и гранатовый. Эти напитки - незаменимый источник полезных веществ. Гранатовый сок, как и сок из тёмного винограда, - это мощнейшие антиоксиданты, которые снижают уровень холестерина в крови и нормализуют уровень гемоглобина. А клюквенный сок - это природный антибиотик, который ещё и невероятно полезен, особенно для женщин.

Гранатовый сок

Кроме того, что это лидер среди антиоксидантов, гранатовый сок ещё и хорошо повышает аппетит и сопротивляемость организма к радиации. Уничтожая вредные бактерии, этот напиток защищает зубы от кариеса. Также он обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, желчегонным и мочегонным действием. Он очень полезен при гипертонии, анемии и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Виноградный сок

Богат на антиоксиданты и калории, содержит в себе большое количество глюкозы. Хорошо защищает сердце. Поддерживает упругость и эластичность кожи. Улучшает память и повышает внимание.

Апельсиновый сок

Это самый популярный сок в мире. В нём большое количество витамина С. Этот напиток полезен при гипертонии, атеросклерозе, гастрите и болезнях печени. Аскорбиновая кислота, которая входит в состав сока, хорошо поддерживает и укрепляет иммунную систему. Кроме того, сок из апельсина способствует очищению крови и тонизирует. А постоянное его употребление повышает уровень оптимизма в жизни человека, поэтому он рекомендуется психотерапевтами и психологами при депрессии. И главное, апельсиновый сок - это один из самых низкокалорийных соков.

Сок из грейпфрута

В этом соке содержится элемент нарингин, который улучшает пищеварение, ускоряет сжигание жиров. Грейпфрутовый сок очень полезен при бессоннице.

Яблочный сок

Сок из яблок полезен при проблемах с лёгкими и бронхах, он улучшает работу органов дыхания. Также яблочный сок рекомендуется людям, которые занимаются умственным трудом. Кроме того, он хорошо очищает организм от шлаков. Этот напиток низкокалорийный и содержит много железа. Он способствует восстановлению сил.



Сок из моркови

Содержит большое количество каротина - полезного вещества, который формирует в организме витамин А. Морковный сок защищает кожу от преждевременного старения, придаёт блеск волосам и укрепляет ногти. Этот напиток улучшает зрение, повышает иммунитет и укрепляет нервную систему. Очень полезно добавлять в него чайную ложечку растительного масла.

Томатный сок

Этот сок прекрасно утоляет голод и жажду, но при этом у него самая низкая энергетическая ценность (всего 230 килокалорий на 1 литр сока).

Вишнёвый сок

Обладает противовоспалительными свойствами, способствует нормализации давления, предупреждает развитие атеросклероза. А ещё, если пить сок из вишни перед тренировкой, он хорошо снижает мышечную боль при физической нагрузке.

Клюквенный сок

Предотвращает возникновение в желудке инфекции, создаёт естественный барьер для попадания вредных микроорганизмов. Помогает избежать цистита. Обладает жаропонижающими свойствами и может заменить некоторые антибиотики.

Сок из черешни

Полезен при анемии, расстройствах желудка, нарушениях пищеварения, ревматических заболеваниях. Обладает тонизирующими свойствами. Препятствует развитию заболеваний мочевыводящих путей и уменьшает травматизм мышечных тканей. Сок из черешни богат фруктозой, поэтому хорошо помогает от похмелья.

Черничный сок

Этот сок полезен тем, что он обостряет зрение и способствует тому, что глаза легко привыкают к темноте. Также черничный сок снижает количество сахара в крови, улучшает обмен веществ и пищеварение. Этот напиток хорошо борется с воспалительными процессами и вирусами.

Итак, самый полезный сок - это тот, который способен подарить человеку здоровье и хорошее настроение.

Ресторан «Shanti» - первый ресторан настоящей тайской кухни в Вильнюсе



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