



Улыбнёмся...

- Не расстраивайтесь, если вас жутко тянет есть в тёмное время суток. Может, вы просто жрица ночи.

Разновидности уксуса

Уже более 5000 лет уксус используется как великолепная приправа, когда-то он был известен и популярен также и как напиток. В качестве основы для изготовления уксуса используются такие продукты, как вино, водка, фруктовое вино и другие алкогольные напитки.



Уксусные бактерии превращают алкоголь в уксус под воздействием кислорода. При производстве процесс брожения проходит в больших чанах из нержавеющей стали. Только что приготовленный уксус должен сначала некоторое время отстояться, прежде чем он будет окончательно готов. Потом его фильтруют и разливают по бутылкам. Используют различные вещества и приправы, изготавливают несколько различных сортов уксуса.

Винный уксус

Уже не считается вином и содержит 6% кислоты. Имеет обычный вкус вина и занимает особое место среди приправ.

Винно-водочный уксус

Состоит на четверть из чистого винного уксуса и на три четверти из водочного уксуса. Поэтому он имеет такой свежий, немного кисловатый острый вкус. Крепость этого уксуса — 5%.

Водочный уксус

Изготавливается из спирта, содержащегося в сахаре, картофеле или зерне. Имеет свежий кислый вкус. Крепость — 5%.

Уксус из трав

Популярный вид уксуса, в который обычно добавлены травы или экстракты из трав (например, эстрагон, мелисса, укроп и другие травы, придающие уксусу необыкновенный, очень приятный вкус). Этот уксус очень долго настаивается и потому имеет такой острый, насыщенный аромат.

Фруктовый уксус

Обычно изготавливается из яблочного вина и имеет крепость 5%. Этот уксус особенно необходим при изготовлении свежих зелёных салатов. Также его часто пьют по утрам в качестве бодрящего напитка (например, с мёдом).

Лимонный уксус

Водочный уксус с добавлением лимонного сока, перебивающий собственный вкус уксуса.

Все эти сорта можно использовать при приготовлении салатов, салатных соусов и других блюд в соответствии с вашим собственным вкусом.



Кроме описанных здесь видов уксуса, которые можно назвать натуральными, существует также уксусная эссенция крепостью 35%. Уксусную эссенцию необходимо разводить, она очень кислая и не имеет особого вкуса. Такую эссенцию нельзя путать с видами натурального уксуса, описанными выше.

Разнообразим постный стол

«Жареный» суп (постный)

Очень интересный и вкусный суп. «Жареным» его назвали потому, что все ингредиенты супа: картофель, морковь, лук, муку перед добавлением в суп обжаривают. В результате таких манипуляций морковь и лук отдают все свои ароматы в масло, и суп становится очень ароматным. А обжаренный картофель приобретает в нём особенный вкус. Отлично дополняет такой суп заправка из сметаны и муки — суп становится наваристым, густым, вкусным!

Картофель - 4 шт., морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., сметана - 5 ст. л. (в пост необязательно), мука пшеничная - 4 ст. л., лавровый лист, масло подсолнечное (рафинированное) - 50 мл, соль, перец - по вкусу, вода - 2,5 л, чеснок - 4 зубка.

Картофель очистить, нарезать кубиком и обжарить на растительном масле до полуготовности и появления корочки сверху. В кастрюлю с кипящей водой бросить подготовленный картофель и нарезанный пластинками чеснок. Посолить по вкусу. Морковь почистить, натереть на крупной тёрке или нарезать кружочками и потушить на подсолнечном масле 2 минуты. Добавить жареную морковь в кипящий суп. Лук почистить, порезать кубиком и обжарить на растительном масле до полуготовности. Добавить лук в кипящий суп. Муку обжарить на среднем огне на сухой сковороде до слегка кремового цвета, постоянно помешивая. Охладить муку. Добавить



0,5 стакана воды для постного супа. Для скоромного супа добавьте сливки или сметану. Растереть в однородную массу. Добавить в суп. Добавить лавровый лист. Прокипятить 2 минуты. Лавровый лист вынуть. При подаче посыпать суп зеленью и молотым перцем.

Салат на скорую руку

Понадобятся: варёная морковь, свёкла, картофель, мороженая чёрная смородина.



Все указанные овощи натереть на крупной тёрке. Добавить специи: соль, хмели-сунели и т.п. Затем добавить мороженую чёрную смородину и полить салатным растительным маслом. Попробуйте — очень вкусно.

Оладьи из пекинской капусты

Пекинская капуста - 0,3 кг, яйцо - 2 шт., майонез - 3 ст. л., морковь - 100 г, лук - половинка головки, укроп, соль, перец - по вкусу, мука - 3 ст. л. без горки.



Капусту потереть на тёрке, лук порезать очень мелко, добавить яйцо и майонез, посолить, поперчить. Затем потереть морковь на мелкой тёрке, добавить укроп и всё хорошо перемешать. Добавить муку и снова всё хорошо перемешать. Жарить на маленьком огне. Подавать в горячем виде, но и холодные они тоже вкусные.

Фасоль с кус-кусом и петрушкой

Красную фасоль (250 г) отварить до готовности. Обжарить две головки



лука и не жалеть томатной пасты. В миске заварить кус-кус (100 г) с растительным маслом, солью и специями. На последних минутах приготовления смешать всё вместе: фасоль, лук, кус-кус и добавить порезанную петрушку. Прокипятить буквально 3 минуты!

Лапша с белыми грибами

Лапша, сухие белые грибы (10 г), лук-порей (1 стебель), перец молотый и соевый соус.

Белые грибы (сушёные) залить очень горячей водой на 20 минут. Грибы запарились, воду не выливать. Спассеровать на растительном масле лук, добавить белые грибы, потушить,



постепенно добавляя воду от грибов. Пока тушатся грибы, отварить лапшу. В грибы добавить соевый соус, пару минут потушить и добавить лапшу. Всё перемешать. Выложить на тарелки, к каждой порции, пока всё тёплое, добавить петрушку.

Постное печенье

3 ст. муки, 1 ст. крахмала картофельного, 0,5 ч.л. соды (погасить уксусом), 1 ст. подсолнечного масла, щепотка соли, можно добавить щепотку лимонной кислоты, ваниль, 1 ст. сахара, 1 ст. воды (столько, чтобы тесто замесилось).



Смешать ингредиенты в том порядке, как написано, и замесить тесто. Потом небольшими кусочками тесто раскатать на столе, посыпанном мукой, и разрезать на любые фигурки. Если раскатать тонко, то получатся хрустящие печеньюшки, а если раскатать толщиной 3-5 мм, то будут мягкие. Выпекать до золотистого цвета. Получается много, но съедается быстро.

50 способов не выбрасывать еду

Огромное количество вполне пригодной еды выбрасывается - в среднем, мы, современные люди, живущие в городе, выбрасываем 14 % купленной еды. Большая часть выброшенной еды - испорченные продукты, а портятся они, потому что мы покупаем слишком много и используем слишком мало. Половина хлеба зачерствела, салатные листья стали скользкими, молоко скисло - знакомые всем нам истории. Немного творческого потенциала и знания того, что есть у вас в холодильнике, поможет вам спасти продукты от мусорного ведра. Вот несколько идей.

Овощи

1. Осталось пюре от ужина? На утро сформируйте маленькие котлетки из пюре и поджарьте на сливочном масле, дети иногда даже просят добавку!

2. Остались обрезки лука, моркови, перца и сельдерея? Сложите все в пластиковый пакет и положите в морозильную камеру. Когда будет достаточно овощей, вы сможете сварить домашний овощной бульон - нужно только добавить воду. Кстати, для этого отлично подходят капустная сердцевина и кочерыжка кукурузного початка.

3. Стебли брокколи тоже пригодятся, их нужно нарезать и готовить так же, как и соцветия.

4. Если для рецепта вам нужна половина луковицы или перца, не выбрасывайте оставшуюся половину - нарежьте, сложите в банку, поставьте в морозилку и используйте в следующий раз.



5. Если вы запекали овощи и всё не съели, на следующий день из них можно сделать вкусный суп. Овощи сложить в блендер, добавить овощной или куриный бульон, пюрировать. Затем нагреть, добавить соль и перец по вкусу, разбавить бульоном до желаемой консистенции, можно добавить сливки - суп будет ещё вкуснее.

6. Если вы готовите кабачок или патиссон, в котором есть семечки, - семечки можно собрать, помыть и поджарить в духовке, вкус почти не отличается от вкуса тыквенных семечек.

7. Обычно маленькие листья со стеблей сельдерея нигде не применяются, а зря. Их можно мелко нарезать и добавлять в мясную запеканку или суп для аромата.

8. Если у вас слишком много помидоров - засушите их в духовке. Маленькие помидоры разрезать пополам, большие на несколько частей - полить оливковым маслом и «сушить» при самой низкой температуре 2-4 часа. Сушёные помидоры можно хранить в масле, если планируете использовать их в течение недели, если нет, их нужно положить в морозилку.

9. Консервирование - прекрасный выход при избытке любых овощей, ну или овощная диета.

10. Большинство овощей можно заморозить - обдать кипятком и положить в морозилку. Этот способ подходит для горошка, фасоли, кукурузы, моркови, цветной и брюссельской капусты, брокколи и шпината.

11. Слишком много кабачков? Испеките хлеб или маффины с кабачками. Не беда, если не хотите есть сразу, такая выпечка прекрасно хранится в холодильнике.

12. Овощи можно засолить или замариновать. Первое, что приходит в голову, когда мы говорим о мариновании, - огурцы и помидоры, на самом деле можно мариновать любые (почти любые) овощи.
(Продолжение следует.)

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



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