Улыбнёмся...

- Сегодня утром поняла, что старею: блины стали получаться всё лучше и лучше.

Что такое нори?

Нори представляют собой съедобные водоросли красного цвета рода Порфира. Имеют три вида сортов: А, В, С, которые отличаются по цвету и качеству листов. Наиболее популярны в японской и корейской кухне. Активно используются в приготовлении суши и роллов. В магазине можно встретить в виде сушёных пластин и прожаренных листов, представленных в виде квадратных брикетов. Вкус напоминает шпинат, а запах - капусту. Истинные гурманы отмечают, что во время еды чувствуют аромат моря.

Благодаря повышенному содержанию в своём составе йода и железа рекомендуется добавлять в пищу людям, имеющим недостаток йода в организме, повышенный уровень холестерина в крови, а также ослабленный иммунитет. Эффективно применяется для профилактики варикозного расширения вен, атеросклероза, болезней щитовидной железы. Поскольку йод представлен в органическом виде, он легко усваивается человеческим организмом.

Не рекомендуется употреблять в пищу нори беременным женщинам и людям, имеющим переизбыток йода в организме (гипертиреоз).

Красные водоросли являются отличной приправой к лапше, но также могут использоваться и как отдельное диетическое блюдо благодаря своей низкой калорийности.

Для маленьких приверед

Фаршированная картошечка

Картошка выглядит аппетитно в любом виде. И дети, и взрослые обязательно оценят замечательные картофельные горшочки с мясным фаршем, накрытые симпатичными съедобными крышечками.

Картофель - 2 шт., говяжий фарш – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., соль.

Картошку очистить, выложить в форму, запекать 20 мин. После этого остудить, отрезать верхушки и извлечь ложкой часть мякоти, сделав «горшочки». Фарш предварительно обжарить 20 минут, залив небольшим количеством воды. Мякоть размять, посолить, смешать с фаршем. «Горшочки» заполнить получившейся массой, накрыть фольгой и запечь. Перед подачей полить картофель маслом и посыпать зеленью.

Что у нас на обед?

Суп чили

(по просьбе читательницы С.Г.)

Фарш - 1/2 кг, лук - 1 шт., помидоры - 2 шт., болгарский перец - 1 шт., чеснок - 3 зубчика, консервированная красная фасоль - 400 г, томатная паста - 1 ст. л., вода - 1 ст., бульон 200 г, молотый кориандр, кумин, порошок чили - по 1 чайной ложке, соль.

В кастрюле с маслом обжарить нарезанные лук, перец, чеснок. Фарш со специями обжарить в отдельной в сковороде. Переложить фарш в кастрюлю с овощами, добавить нарезанные без шкурки помидоры, соль, томатную пасту, воду и бульон. Довести всё до кипения и варить в течение 25 мин. Затем добавить фасоль и варить ещё 3 минуты.

Салат из редиски и огурцов с творожным сыром

Редиска — 10 шт., огурцы свежие — 2-3 небольших, сыр творожный — 150 г, яйца — 3 шт., укроп — 3-4 веточки, салат — 2-3 листа, соль, перец - по вкусу.

Для заправки салата с редиской и огурцом нужно натереть на тёрке или порезать на яйцерезке отваренные вкрутую яйца. Добавить мелко порезанный укроп и смешать с творожным сыром, посолив и поперчив.

Редиску и огурцы нарезать кружочками. Выложить на тарелку листья салата и на них слоями, чередуя, разместить редиску, огурцы и творожно-яичную заправку. Вот такой получится симпатичный, весенне-летний салат с редиской, огурчиком и яично-творожной заправкой.

Витаминный салат

Капуста — 400 г, огурец свежий — среднего размера, семечки подсолнечника — 100 г, зелень — 2-3 веточки, масло подсолнечное — 2 ст. л., соевый соус — 1 ч. л., лимон — 1/3, соль, перец - по вкусу.

Очищенные семечки подсолнуха поджарить на сковороде без масла. Пока семечки поджариваются (нужно следить, чтобы не подгорели!), порезать свежий огурец. Капусту нашинковать, посолить и помять, чтобы дала сок.

Готовим соус: взболтать постное масло, сок лимона, соль и перец.

Перемешать капусту, огурец, семечки и полить соусом. Посыпать зеленью. Собственно, и всё!

Копчёная сельдь с творогом

2 копчёные сельди, 1 ст. ложка томатного пюре, 100 г сметаны, 1 небольшая луковица, 2 средних помидора, 0,5 кг нежирного творога, горчица, масло оливковое.

Сельдь нужно очистить и удалить из неё всё косточки, даже мелкие. После этого подготовленную сельдь нужно нарезать мелкими кусочками. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле на небольшом огне. Взять нежирный творог и хорошо

растереть. Полученную творожную массу смешать с мелкими рыбными кусочками и хорошо перемешать. Добавить томатное пюре, сметану, обжаренный в масле измельчённый лук. Всё хорошо перемешать и выложить на блюдо, которое украшено кружочками помидоров.

«Снежки»

1 ст. ячневой крупы, 1 кг картофеля, 100 г лука, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Очищенный картофель натрите на тёрке и отожмите сок в отдельную посуду. Как только крахмал осядет, сок слейте, а крахмал добавьте в натёртый картофель.

Из ячневой крупы сварите кашу. В кашу добавьте натёртый картофель. Всё тщательно перемешайте. Из полученной массы скатайте небольшие шарики.

В кастрюле вскипятите воду, посолите, отварите в ней шарики и выложите их на одно блюдо. Лук порубите, обжарьте и посыпьте им готовые шарики.

Читатели делятся рецептами

Яблочный пирог «Лакомка»

Форму для пирога смазать маслом и заполнить её слоями яблоками, чередуя с грецкими орехами. И так чередуем до верху. Затем хорошенько взбить 3-4 сырых яйца, добавить сахар, несколько столовых ложек сметаны и чайную ложку соды, гашённой уксусом. Всё хорошо перемешать, добавить кукурузную муку и опять всё хорошо перемешать. Масса должна быть густоты сметаны, надо залить ею яблоки. Поставить запекать в духовку. Получается очень красивый нежный пирог.

Блинчики из капусты с картофелем

Свежую капусту и сырой картофель натереть на крупной тёрке. Добавить чёрного молотого перца и копчёного сыра, натёртого на крупной тёрке. Слегка посолить и добавить несколько столовых ложек муки. Всё хорошо перемешать и жарить на сковородке. Получаются необычайно вкусные блинчики.

Вера ВАСИЛЬЕВА,
Клайпедский р-н, пос. Дитува

Советы

❖ Чтобы сыр не высыхал с отрезанной стороны, намажьте его небольшим количеством сливочного масла.

❖ Оберните ножку бананов пищевой плёнкой - так они продержатся на 3-5 дней дольше. Также бананы выделяют больше этилена, так что храните их подальше от других овощей и фруктов.

❖ Прежде чем класть в холодильник сельдерей, брокколи и латук, оберните их в фольгу.

❖ Храните резаный зелёный лук в морозильнике в пластиковых бутылках. Только убедитесь, что лук абсолютно сухой, прежде чем засыпать его в бутылку.

❖ При комнатной температуре следует хранить: авокадо, абрикосы, бананы, цитрусы, чеснок, киви, дыни, нектарины, лук, груши, персики, сливы, ананасы, картофель.

❖ В холодильнике следует хранить: яблоки, бобы, ягоды, брокколи, капусту, морковь, цветную капусту, сельдерей, вишню, кукурузу, огурцы, кабачки, имбирь, виноград, зеленолистные овощи, грибы, кабачки.

❖ Храните зелень, поставив её «букетиком» в воду, как цветы, затем накройте пакетом, завяжите резинкой и поставьте в холодильник. Это поможет дольше сохранить такие травы, как петрушка, базилик, кинза и лук.

❖ Храните маслянистые травы отдельно от других видов зелени. Такие травы, как тимьян, нужно связывать в тугой пучок и подвешивать на свежем воздухе.

❖ Сложите несколько использованных чайных пакетиков в банку и поставьте в холодильник – они абсорбируют неприятные запахи.

❖ Забудьте о дорогой химии. Если хотите избавиться от муравьёв, рассыпьте немного корицы в местах, облюбованных насекомыми.

Как жарить мясо вкусно

Правило первое. Выбирайте с умом

Очень важно правильно выбрать мясо для того или иного блюда, особенно если вы хотите его поджарить или приготовить на гриле. Из мякоти грудины или части ноги достойный стейк (бифштекс в русской кухне) приготовить невозможно. Для жарки на сковороде или гриле можно использовать только филе (в русской терминологии — вырезку), антрекот (толстый край) или тонкий край. Качество приготавливаемого блюда зависит также от возраста животного: чем моложе мясо, тем оно вкуснее.

Правило второе. Маринад

Мясо перед жаркой лучше замариновать. Самый быстрый и лёгкий способ — поперчить и залить растительным маслом, предварительно натерев мясо толчёным чесноком. Солить предварительно не желательно, так как соль вызывает преждевременное выделение мясного сока, что снижает вкус мяса. Поэтому солить мясо надо в самом конце жарки.

Быстрый способ маринования хорошо применять при жарке свиных, бараньих, телячьих рёбрышек. Нарезать мясо на порционные куски (обычно это 150—200 г), отбить их, сложить в посуду, посыпать нарезанным репчатым луком, тмином, лавровым листом, корнем петрушки. Затем полить растительным маслом, смешанным с соком лимона в пропорции: 5 г масла на сок трети лимона, посыпать перцем и солью.

Правило третье. Не переворачивать

Мясо при жарке нельзя часто переворачивать. Обычно его переворачивают на другую сторону только тогда, когда первая сторона уже практически готова.

Правило четвёртое. Степень прожарки

Вы должны определить, какую степень прожаривания (сильно прожаренное, среднепрожаренное, с кровью) вы хотите получить.

Полупрожаренными могут быть только некоторые блюда из говядины (ростбиф или стейк); баранину, телятину и свинину так никогда не готовят.

Правило пятое. Жарьте перед подачей

Вкус порционных кусков мяса при хранении ухудшается. Поэтому мясо необходимо поджаривать незадолго до подачи его на стол.

Вниманию читателей!

Конкурс «Кулинарное путешествие «15 сестёр» продолжается!

26 мая – «день рождения» Грузии. Ждём рецептов грузинских блюд до 27 мая. Путём жребия будет определён победитель, который получит право на двоих (с кем-то из своих близких) посетить ресторан национальной кухни.