



Улыбнёмся...

Главное в диете — это сон...
Во время не уснула — всё... обожралась!

Не проходите мимо!

Варенье из одуванчиков

Одуванчик содержит очень много полезных веществ, его нужно обязательно использовать для укрепления здоровья. Это варенье является хорошим профилактическим средством при кашле.

Собрать 400 головок одуванчиков, взять 1 крупный лимон и 1 кг сахара. Одуванчики отделить от всего зелёного, а жёлтые лепестки залить 1 литром воды, добавить разрезанный на 4 части лимон и варить 1-1,5 часа. Остудить, а ещё лучше дать постоять ночь. Потом процедить, лепестки отжать.

Лепестки выбросить, варёный лимон мелко порезать, а к отвару добавить сахар и варить, пока не загустеет. По консистенции должно получиться как жидкий мёд.



Для маленьких приверед

Плюшки творожные с шоколадной крошкой

200 г творога, 200 г сахара, 200 г муки, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 1/2 ч. л. ванилина, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1/2 плитки (50 г) тёмного шоколада.

Творог протереть через сито. Отдельно взбить венчиком яйца с сахаром, добавить ванилин, перемешать и сюда же добавить творог. Продолжать размешивать, затем влить растопленное масло и постепенно добавлять муку. Натёртый на крупной тёрке шоколад подмешать к творожной массе.

Можно использовать и формочки из-под кексов (тогда промазать маслом). Заполнить их наполовину тестом и поставить в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 25 минут. Достать и посыпать пудрой.

А ещё можно добавить 1/2 ч. л. варенья. Тогда тесто разложено в формы, положить варенье сверху и затем чайной ложкой теста закрыть сверху, как крышечку.



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.

«Зелёные» рецепты

Салат с листьями одуванчика и петрушки

200 г листьев одуванчика, 200 г салата-латука, 50 г петрушки, 150 г нежирного майонеза, 1 варёное яйцо, 50 г кедровых орешков.



Для начала нужно замочить листья одуванчика на 35 минут в холодной воде. Салат-латук необходимо порезать соломкой, мелко порубить яйцо, крупно порезать листья одуванчика и петрушки. Все ингредиенты посолить, перемешать и заправить майонезом.

Омлет зелёный

2 яйца, 100 г рубленого шпината, половинка помидора, 50 г грибов (шампиньонов), четверть репчатой луковицы, 1 ст. л. растительного масла, зелёный лук, петрушка, укроп.



На сковороде с разогретым маслом пассеровать порезанный кубиками помидор, рубленый лук, листья шпината и порезанные грибы. На другой сковороде разогреть масло и вылить туда слегка взбитые венчиком или вилкой яйца. Когда края будут поджариваться, подогнуть их вниз, чтобы растекался вниз белок с середины. Потом перевернуть омлет и поджарить его с другой стороны. Аккуратно положить начинку из овощей посередине омлета, потом согнуть его вдвое – и можно подавать!

Салат с помидорами и зеленью



2 помидора, 3-4 пера зелёного лука, петрушка, укроп, соль, 1 ст. л. подсолнечного масла.

Помидоры порезать средними кубиками, зелень мелко порубить, посолить, тщательно перемешать и заправить растительным маслом.

Салат «Зелёная вкуснятина»

3 листа салата «айсберг», 8 помидоров черри, 1 свежий огурец, 2 моркови, укроп, кинза, петрушка, перец, соль.

Для соуса: 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла.



Зелень мелко порубить, салат порвать руками, помидоры черри разрезать пополам, огурцы порезать кружками, всё это смешать с морковью, нашинкованной по-корейски, посолить и поперчить. Отдельно приготовить соус, тщательно смешав все его составляющие, и заправить им салат.

Салат «Весна»

30 г листового салата, 1 свежий огурец, 3 редиски, полчерешка сельдерея, 1 варёное яйцо, 2 ст. ложки консервированного зелёного горошка, укроп, петрушка, кинза, растительное масло, 1 ч.л. лимонного сока, соль и перец.



Огурец и редис порезать кружочками, салат порвать на некрупные куски, крупно порезать яйцо и зелень. Все продукты смешать, заправить лимонным соком и растительным маслом.

Курица в остром маринаде с зеленью

1 курица, 200 мл кефира, 100 мл томатного сока, 1 ст.л. острой горчицы, 20 мл соевого соуса, 1 ч.л. перца (лучше всего брать смесь перцев), укроп, петрушка, базилик.

Разделить курочку на порционные куски. Для маринада тщательно сме-



шать томатный сок, кефир, горчицу, половину порезанной зелени и перец. На 2-3 часа замариновать курочку. После этого запечь мясо в духовке (примерно час), разогретой до 200 градусов, с маринадом. Готовую курицу посыпать оставшейся свежей зеленью.

Яичница с макаронами и зеленью

Варёные макароны «спиральки» - 100 г, 2 помидора, 3 яйца, 10 г растительного масла, укроп, петрушка, кинза, соль, перец.



На сковороде с разогретым маслом 4-5 минут прожарить макароны, потом добавить крупно порезанные помидоры, ещё немного обжарить, влить яйца, посыпать зеленью, посолить и поперчить. Жарить до готовности.

Молодой картофель со сметаной и зеленью

Мелкий молодой картофель – 500 г, 3 ст. л. жирной сметаны, 1 пучок свежей зелени (базилик, кинза, петрушка, укроп), 3 пера зелёного лука, соль.

Промыть картофель с помощью губки или щётки (кожицу не очищать) и сварить в подсоленной воде. Мелко порезать зелень, при желании можно также добавить чеснок. Воду с картошки слить, полить картофель сметаной и посыпать зеленью. Аккуратно и быстро перемешать, не давая картошке остыть, плотно закрыть крышкой кастрюлю и пусть блюдо пропарится примерно 30 минут.



Целительная сила свежей зелени

Сельдерей улучшает обмен веществ и препятствует отложению жира. Именно поэтому он входит в состав большинства диет для похудения. Сельдерей также благотворно влияет на нервную систему человека, улучшает сон и аппетит. В нём есть редкий витамин U, недостаток которого может спровоцировать обострение гастритов и язвенной болезни. Листья сельдерея используют для профилактики заболеваний почек, сердечно-сосудистой системы, ревматизма, кроме того, он помогает заживлению ран.

Кинза по целебным и вкусовым качествам не уступает легендарному сельдерее, сохраняя в себе почти все известные витамины и сахара. Зелень, приправленная в салате растительным маслом, сжигает подкожный жир в организме, способствует похудению.

Петрушка обладает сильным мочегонным эффектом и запросто справляется с лишней жидкостью, а значит, препятствует появлению целлюлита. Небольшой пучок зелени способен удовлетворить суточную потребность организма в витамине С. Но в народной медицине используется в основном корень петрушки, который называют «корешок от диабета».

В укропе витамина С в три раза больше, чем в лимонах. Кроме того, он содержит большое количество каротина, железа, калия, фосфора, кальция, витаминов Р и группы В. Эта душистая травка снимает спазмы, заставляет активнее работать почки, печень и желчный пузырь, предупреждает желчнокаменную болезнь. Настой из семян возбуждает аппетит и улучшает пищеварение.



Зелёный лук снижает уровень сахара в крови и активизирует обмен веществ. Лук - чемпион среди овощей по содержанию цинка. Дефицит этого микроэлемента способен вызвать не только выпадение волос и сделать

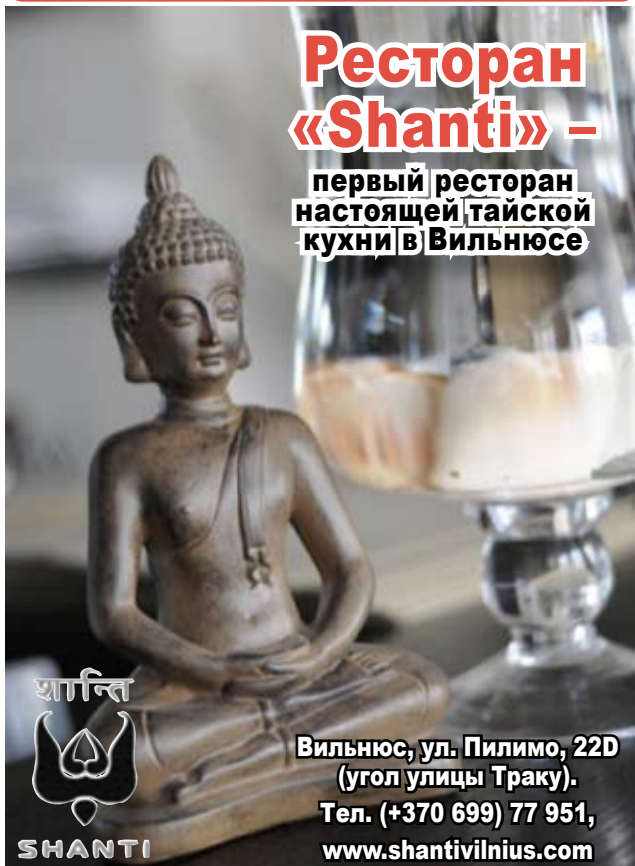
ваши ногти ломкими. Цинк участвует в формировании имму-

нитета, а потому люди, страдающие от недостатка этого микроэлемента, сталкиваются с различными инфекционными заболеваниями, мучаются от аллергии.

Редиска, в состав которой входит горчичное масло, поможет бороться с образованием камней. И, конечно, укрепляет организм, т.к. в ней много солей магния, натрия, калия, кальция, а также железа, фосфор. Для того чтобы редиска не вызвала спазмов желудка и кишечника, из-за острых веществ, добавляйте её в салаты с растительным маслом, а от употребления в сыром виде воздержитесь.

Нежные побеги крапивы и молодые листья одуванчика — это уникальные продукты. В них содержится большое количество витаминов и микроэлементов, а также огромное количество хлорофилла. Поэтому листья одуванчика и побеги крапивы обладают мощным антиоксидантным и омолаживающим эффектом. Добавляйте эту зелень в салаты вместе с черемшой, молодыми побегами чеснока и зелёным луком. Листья одуванчика и побеги молодой крапивы нужно собирать подальше от автомобильных дорог и промышленных зон.

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



Вильнюс, ул. Пилимо, 22D
(угол улицы Траку).

Тел. (+370 699) 77 951,

www.shantivilnius.com