



### Улыбнёмся...

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

### Первые заготовки

## Чтобы вспомнить лето зимой



Эту заготовку добавляют в щи - очень вкусно, попробуйте!

**На литровую банку:** листья крапивы и щавель (1:2), небольшой пучок зелени петрушки, соль - по вкусу.

Всю зелень хорошо промыть в холодной воде, крупно нарезать, сложить в кастрюлю, посолить, залить водой, чтобы полностью покрыла зелень. Довести до кипения, томить 4-5 минут. Разложить в банки, накрыть крышками, стерилизовать пол-литровые банки 25 минут, литровые - 35 минут. Закатать, укутать.

### Для маленьких приверед

#### Курица в омлете с сыром

Блюдо из разряда быстрых, простых и очень вкусных. Обычно куриные грудки трудно сделать мягкими, они суховаты, но в этом блюде курочка нежная и очень сочная.

**Куриные грудки (филе)** - 4 шт., **перец болгарский сладкий** - 1 шт., **яйца куриные** - 3 шт., **сыр** - 50 г, **сливки 10% (или молоко)** - 100 мл, **соль, карри**.

Куриное филе посолить, посыпать карри, сложить в жаропрочную форму. У болгарского перца удалить семена, нарезать крупными кусками и уложить между филе. Венчиком взбить яйца и сливки, добавить натёртый сыр и соль по вкусу. Перемешать смесь венчиком. Залить курицу яично-сливочной смесью. Поставить в заранее разогретую духовку при 190°C на 35-40 минут.



### Вниманию читателей!

Конкурс «Кулинарное путешествие «15 сестёр» продолжается!

12 июня - «день рождения» России. Ждём рецептов блюд до 10 июня. Путём жребия будет определён победитель, который получит право на двоих (с кем-то из своих близких) посетить ресторан национальной кухни.

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



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

Тел. (+370 699) 77 951,  
www.shantivilnius.com

## Для тех кто любит готовить

«Мысль не отделяй от дела. Прочитай - хорошо, но самое главное - сделай!»

### Похлёбка грибная

**Грибы** - 50 г, **сметана** - 50 г, **репчатый лук** - 1 шт., **зелёный лук** - 40 г, **специи** - по вкусу, **сливочное масло** - 30 г, **ячневая крупа** - 10 г, **грибной отвар** - 250 г.



Сушёные грибы замочить, отварить и обжарить на сливочном масле вместе с мелко нашинкованным репчатым луком. Затем грибы с луком, половину сметаны положить в горшок, добавить столовую ложку ячневой крупы, подлить грибной отвар, посолить и поставить минут на 15 в духовку. При подаче на стол добавить зелёный лук и оставшуюся сметану.

### Салат из килек

**Кильки (или анчоусы)** - 8 шт., **ветчина, нарезанная кубиками**, - 4 ст. л., **яйцо (отварное)** - 2 шт., **картофель (отварной)** - 4 шт., **морковь (отварная)** - 2 шт., **огурцы (маринованные)** - 4 шт., **зелёный горошек** - 4 ч. л., **яблоки** - 1/2 шт.



Маринованные огурцы и отварной картофель, морковь и яйца нарезать мелкими кубиками. Затем прибавить к ним зелёный горошек, майонез и хорошенько перемешать.

Полученную массу выложить горкой в салатницу, сверху положить очищенные кильки (или анчоусы), нарезанную кубиками ветчину и украсить салат ломтиками свежих яблок и яйцом.

### Цветная капуста в горшочке



**400 г цветной капусты**, **150 г нежирного творога**, **50 г сыра «фета»**, **3 ст. л. сметаны**, **70 г йогурта без добавок**, **1 болгарский перец**, **1 кисло-сладкое яблоко**, **1 зубчик чеснока**, **10 г оливкового масла**, **соль, перец, свежая зелень (кинза, петрушка и укроп)**.

Капусту разобрать на соцветия и проварить в солёной воде около 5 минут. Тщательно перемешать творог, сыр «фета», йогурт и сметану, посолить и поперчить. Мелко порубить перец, а яблоко натереть на крупной

тёрке. Дно горшочка смазать оливковым маслом, выложить слой цветной капусты, на неё - столовую ложку заправки и посыпать болгарским перцем и тёртым яблоком. Затем - снова слой заправки, капуста и перец. Затем сверху - обильный слой сырной массы. Выпекать в духовке при 180 градусах примерно 40 минут до румяной корочки. Мелко порубить чеснок и зелень, посыпать ими капусту и оставить всё в выключенной духовке ещё на 7 минут.

### Говядина с овощами и зеленью в горшочках

**Вырезка говяжья** - 400 г, **1 луковица**, **1 морковь**, **6 картофелин**, **2 болгарских перца**, **100 г стручковой фасоли**, **2 ст.л. аджики**, **соль, укроп, кинза, базилика, масло растительное** - 30 г, **соль, перец**.



Говядину, морковь и лук порезать на небольшие кубики, обжарить вместе на растительном масле. Добавить половину зелени, соль и перец, залить бульоном или водой и накрыть крышкой. Тушить на небольшом огне около 45 минут. Затем в горшочки на дно положить мясо с бульоном, далее - порезанный картофель, потом - фасоль в стручках, перец, а сверху - ложку аджики. Потом залить водой или бульоном, прикрыть крышкой и поставить в духовку, разогретую до 200 градусов, примерно на полтора часа. Готовое блюдо посыпать оставшейся свежей зеленью.

### Баклажаны в духовке

Баклажан разрезать на пластинки примерно 5 мм (не до конца). Соль, прованские травы сухие (по вкусу). В разрезы вставить пластинки ветчины, помидора, сыра. Запекать 20 минут при 200 градусах. Посыпать тёртым пармезаном.



## Превращаемся в травоядных

Вы умеете готовить крапиву или одуванчики? Нет? Удовольствие от приготовления блюд из «подножного корма» в прямом смысле слова превышает все допустимые нормы!

Одуванчики - один из самых распространённых цветов на наших полях. Крапива тоже распространена повсеместно, считается сорняком. Однако в них содержится масса полезных для организма веществ, микроэлементы, витамины и прочие биологически активные фитонциды. И удовольствие от приготовления блюд из «подножного корма» в прямом смысле слова превышает все допустимые нормы! Итак, начнём с одуванчиков.

### Салат из листьев одуванчиков

**Листья одуванчиков**, **2 яйца**, **зубчик чеснока**, **1 красная луковица**, **молотый (лучше свежемолотый) чёрный перец**, **2 ст. л. уксуса (винного или бальзамического)**, **1 ст. л. горчицы** и **3 л. оливкового масла**, **соль** - по вкусу.

Яйца отварить вкрутую, остудить и очистить от скорлупы. Луковицу нарезать полукольцами, чеснок измельчить. Листья хорошо промыть, обсушить и порвать на кусочки. Смешать яйца, порезанные на четыре части, листья одуванчиков и лук в салатнице, заправить соусом. Салат готов.

Теперь приготовить заправку: в отдельной миске смешать масло, чеснок и уксус. Взбить вилкой, а потом посо-

лить. Подогреть в течение двух минут на не слишком сильном огне (доводить до кипения не надо).

### Крапивный суп

Если весь участок зарос крапивой, не отчаивайтесь, просто постепенно ешьте её. И это не шутка.

Для супа из крапивы понадобится: **большой пучок сорняка**, **луковица**, **пол-ложки муки**, **пол-ложки сметаны**, **два яйца**, **соль** - по вкусу.

Листья крапивы промыть и порезать, вскипятить подсоленную воду. Положить в кастрюлю с кипящей водой крапиву. Обжарить лук с мукой. Добавить в кастрюлю с крапивой. Когда суп сварится, добавить в каждую тарелку половинку варёного яйца и зелень (петрушка, сельдерей).

### Салат из крапивы с грецким орехом

**Большой пучок крапивы**, **десяток грецких орехов**, **щепотка зелени петрушки и зелёного лука**, **чайная ложка уксуса**.

Крапиву опустить в кипятком на 5 минут. Отвар сохранить. Порезать листья и положить их в салатницу. Измельчить орехи, полить их отваром крапивы и смешать с уксусом. Этим



соусом заправить салат. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

### Салат из крапивы с яйцом

**Большой пучок крапивы**, **одна луковица** и **одно яйцо**, **по столовой ложке уксуса** и **оливкового масла**.

Крапиву порезать, яйцо сварить вкрутую. Луковицу очистить и порезать. Смешать все ингредиенты салата в салатнице, яйцо порезать на четвертинки и положить сверху на салат. Масло можно заменить на сметану.

### Омлет с крапивой

**Очень большой пучок крапивы**, **три столовые ложки топленого масла**, **два яйца**. Немного кинзы или петрушки, **соль** - по вкусу.

Крапиву промыть и положить на несколько минут в кипящую воду, откинуть на дуршлаг. Лук нашинковать и пожарить на топленом масле. Мелко нарезать кинзу и крапиву, пожарить в топленом масле вместе с луком, залить взбитыми яйцами. Через пару минут омлет будет готов.