



### Улыбнёмся...

- Снова я на кухне одна... Снова я жую, снова... А в руке колбаса, взятая за основу...

## О пользе сливочного масла



Молочный жир является очень ценным биологическим жиром. Витамины в сливочном масле представлены витаминами А, D, E, PP, витами-

нами группы В. Также в нём есть магний, фосфор, железо, натрий, медь, кальций, калий, марганец, цинк. Оно имеет идеальный баланс незаменимых жирных кислот.

Мы с вами знаем, что витамин Е важен для красоты и здоровья нашей кожи, волос и ногтей, силы мышц; витамин А необходим для зрения; без витамина D нельзя достигнуть здоровья костей и зубов. Все эти витамины — жирорастворимые, и лучше всего организм их усваивает именно благодаря натуральным жирам.

Также настоящее высококачественное масло способствует предотвращению артрита, развития катаракты, сохраняет эластичность артерий, укрепляет иммунитет.

А что касается холестерина в сливочном масле, то он нужен организму для производства стероидных и половых гормонов, для синтеза витамина D, для образования мембран и клеток. Важно не злоупотреблять потреблением масла, и никакой избыток холестерина нам не страшен.

Предлагаем 2 полезных и вкусных рецепта масляных смесей, которые полезны при простудах и заболеваниях органов дыхания.

Масло для приготовления смесей используйте только свежее. Чтобы масло стало мягким, подержите его при комнатной температуре пару часов, а затем разотрите в миске.

**Масло с лимоном.** Для приготовления масла с лимоном взять 300 г масла, 1 лимон и 50 г мелко нашинкованной зелени петрушки. Сок лимона смешать с маслом и зеленью, взбить эту массу. Можно добавить соль.

**Чесночное масло.** Приготовить его таким же способом, только смешать и взбить с 350 г масла 20 г чеснока, пропущенного через чеснокодавилку.

### Для маленьких приверед

#### Сырники с клубникой

Творог - 250 г, мука - 2 ст. л., сахар - 3 ст. л., яйцо - 1 шт., клубника - 150 г, сахар - 20 г.

Творог хорошо растереть вилкой, добавить яйцо. Затем добавить сахар и всё размешать. Разогреть растительное масло на сковороде. Положить 2 ст. л. муки в творожную массу и размешать до однородной. Приготовить отдельно блюдо с мукой, понадобится приблизительно 100 г. Для формирования сырника столовой ложкой взять творожное тесто и присыпать сверху мукой. Затем аккуратно сформировать сырник уже руками, придав правильную форму. Выложить сформированные сырники на разогретую с маслом сковороду. Обжарить сырники с двух сторон до образования золотистой корочки.

В клубнику добавить сахар и взбить миксером или блендером. Соус получается натуральный, вкусный, так как не подвергается тепловой обработке. Вместо клубники можно использовать любую другую ягоду по вкусу (вишню, смородину, клюкву и т.д.) Сырники подать на стол со сметаной и клубничным соусом.



### Совет

#### Как удалить жировой налёт с деревянной кухни

Совет очень прост! Вам потребуются сода и подсолнечное масло (1,5:1). Ингредиенты развести как сметану средней густоты.

Этот скраб наносите мягкой тканью на загрязнённую деревянную поверхность кухни и с небольшим усилием оттирайте жировой налёт (особенно пачкаются шкафчики над плитой), далее протираете всё остальное от осевшей пыли. И всё!

Сода сразу осыпается (совсем чуть-чуть), а масло впитывается. Дерево преобразуется, начинает как бы дышать изнутри, становится ярче, выглядит как новое.

Этот питательно-очищающий скраб нужно наносить не реже 2 раз в месяц. Он не только поддержит чистоту, но и защитит от пересушивания и чрезмерной влаги. Им можно обрабатывать любую деревянную поверхность (посуду, двери, рамы для картин).

## Летние холодные супы

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

### Зелёный борщ

На 2-литровую кастрюлю: щавель - большой пучок, картофель, морковь - 1 средняя, лук репчатый - 1 луковица, кетчуп - 3-4 ст. л., яйца - 2 шт., зелень, 2 любимых бульонных кубика (не обязательно), специи, 1/2 ч. л. сахара.

Очистить картофель, порезать кубиками. Вскипятить воду и добавить туда 2 бульонных кубика (можно овощные). Высыпать картофель в кипящую воду. Затем нужно сделать зажарку на растительном масле: обжарить репчатый лук, тёртую морковь. Добавить пол чайной ложки сахара (он подчеркнёт вкус щавеля) и хороший кетчуп. Долить немного воды, размешать. Зажарка готова.



Тщательно вымыть щавель и нарезать его не очень мелко. Когда картофель почти готов, вылить в кастрюлю зажарку и дать закипеть борщу с зажаркой. Венчиком слегка взбить яйца. Теперь тонкой струйкой ввести яйца в борщ, при этом вилкой разбалтывая в кастрюле, чтобы яйцо равномерно распустилось (если вы сделали всё правильно, яйца лёгким кружком заполняют всё пространство кастрюли). Теперь самое время высыпать щавель. Снять с огня и дать немного

настояться. Перед подачей добавить ложку сметаны или лёгкого майонеза, посыпать зеленью.

### Оладьи из зелёного лука

Оладьи получаются чудесные. Тесто сочное. Есть их можно как



в горячем, так и в холодном виде. Остывшие оладьи становятся ещё более ароматными.

150-200 г зелёного лука, 0,5 ч. л. соли, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 2-3 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 6-8 ст. л. растительного масла для жарки.

Зелёный лук нарезать и размять с солью до появления сока. Вмешать яйцо и сметану. Затем подмешать разрыхлитель и столько муки, чтобы получилось густоватое тесто. В сковороде на среднем огне разогреть две-три столовые ложки растительного масла. Ложкой выложить тесто на сковороду, формируя оладьи. Обжарить оладьи с двух сторон до зарумянивания. Перед выкладыванием на сковороду следующей порции оладий добавить ещё масло.

### Рыбные шарики с зеленью в овощном соусе

Филе белой рыбы - 1 кг, яйца - 2 шт., болгарский перец, морковь, по-

мидор, луковица - по 1 шт., зелень - 1 пучок, кетчуп чили, соль, перец, сахар - по вкусу, растительное масло - 2 ст. л.

На мясорубке перекрутить рыбное филе. В полученный фарш добавить мелко порезанный пучок зелени, половинку луковицы, яйца, соль, перец. Фарш должен получиться красивым, гладким.

Теперь нужно приготовить овощную подливу. Для этого нужно порезать оставшуюся половинку луковицы четвертинками колец, легко обжарить на растительном масле в кастрюле, в которой будут тушиться мясные шарики. Морковь натереть на тёрке, добавить к луку. Болгарский перец нарезать соломкой, добавить к овощам и всё обжарить. Туда же добавить порезанный кубиками помидор, обжарить, в конце прибавить томатный кетчуп или немного кетчупа чили для остроты, посолить, добавить сахар (примерно 1 ч. л.), долить из чайника тёплую воду, всё перемешать. Подлива готова.



Дать подливе закипеть. Теперь сформировать из фарша рыбные шарики и по одному опускать в подливу. При необходимости можно добавить ещё воды - так, чтобы шарики как минимум наполовину были погружены в подливу, и тушить примерно 30 минут с момента закипания. Рыбные шарики хорошо подавать с картофельным пюре или рисом.

## Конкурс «Кулинарное путешествие «15 сестёр»

Завершился конкурс русских блюд. Спасибо нашим активным читателям за присланные интересные рецепты. Пришлось немало потрудиться, чтобы из множества разнообразных блюд выбрать наиболее интересные и вкусные (по мнению авторов присланных рецептов), поэтому мы не смогли обойтись без жеребьёвки. И вот результат. Победительницей в этом конкурсе стала Валентина Розочкина из Аникий. Ее ждёт посещение ресторана национальной кухни.

Следующая страна - «именинница» - Беларусь (3 июля). Ждём писем с рецептами белорусской кухни.

### Окрошка овощная



Картофель отварить «в мундире», охладить и очистить. Все остальные овощи промыть. Яйца сварить вкрутую, переложить в холодную воду, затем очистить. Картофель, редис, огурцы, белки варёных яиц нарезать мелкими кубиками. Зелень мелко порубить, переложить в миску, присыпать солью и размять (не в кашу, а только чтобы зелень дала сок!). Желтки размять вилкой, добавить горчицу, сметану и перемешать. В получившуюся смесь влить квас, посолить и тщательно размешать. В тарелку положить редис, огурцы, картофель, зелень, залить всё холодным квасом и подавать со сметаной.

### Рыбный пирог

Для теста: 0,5 ст. молока, 200 г растопленного сливочного масла или маргарина, 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 1 ч. л. разрыхлителя, 3 ст. муки.

Для начинки: 350 г сырого филе любой рыбы, 1 средняя луковица, 2-3 ст. л. майонеза, 30 г сливочного масла, зелень, соль, специи для рыбы.



В миске взбить яйцо с молоком, сахаром, солью. Добавить разрыхлитель. Добавить растопленное масло, тщательно перемешать. Добавить муку и замесить мягкое тесто слабее, чем на пельмени. Оставить отдохнуть на 20 мин. Рыбное филе порезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и добавить специи для рыбы. Тесто разделить на две части. Выложить часть теста в форму, смазанную маслом. На тесто выложить подготовленное рыбное филе. Поверх рыбы выложить лук, порезанный полукольцами. Нанести сеточку из майонеза и положить маленькие кусочки сливочного масла. Посыпать мелко нарезанной зеленью. Раскатать оставшуюся часть теста, накрыть и защипать края. Смазать сметаной и сделать дырочку для выхода пара. Печь в заранее разогретой духовке примерно 40 минут при температуре 200°C. Достать из духовки и в горячем виде смазать сливочным маслом. Подавать тёплым. Приятного аппетита!

### Шанежки с мясом

250 г творога, 2 яйца, 1 ч. л. соды, гашённой уксусом, 2 ст. муки, 2 ч. л. подсолнечного масла, фарш для начинки, специи - по вкусу.



Смешать все компоненты (кроме фарша) и сделать тесто. Затем раскатать тесто, на него выложить фарш, свернуть рулетом и нарезать на кусочки по 1 см. Жарить на сковороде в большом количестве подсолнечного масла.

### Расстегаи с рыбой

Для теста: мука - 600 г, молоко - 250 мл, дрожжи (свежие) - 20 г, яйца - 2 шт., сливочное масло - 60 г, соль, сахар - 0,5 ст. л.

Для начинки: филе рыбы - 500-600 г, растительное масло - 2-3 ст. л., соль - на кончике ножа, сливочное масло - 40 г, перец.

Для смазки расстегаев: яйцо - 1 шт., сливочное масло - 1 ст. л.



Необходимо готовое тесто (дрожжевое) раскатать в пласт толщиной 5 мм, нарезать (стаканом) кружки и чуть раскатать их. На полученные лепёшки поместить фарш из рыбы, сверху кусок кеты или сёмги, и вновь фарш, после этого края защипить, при этом середина должна остаться открытой.

Начинка для расстегаев: филе любой рыбы пожарить на растительном масле, сбобрить специями, перекрутить на мясорубке, добавить сливочное масло и как следует перемешать.

Подготовленное блюдо обмазать яйцом (взбитым) и поместить в духовку примерно на 15-20 минут (должна образоваться корка). Приготовленные расстегаи следует вновь смазать сливочным маслом (растопленным).