



Улыбнёмся...

Скажите, есть у вас дор блю?

- А это что?

- Это такой сыр с синей плесенью.

- Сыра нет. Но есть сосиски дор блю, селёдка дор блю...

Специи: что к чему подходит

Чтобы ваше блюдо получилось вкусным и ароматным, нужно знать, какие именно пряности подходят к определённым блюдам:



Для мяса: красный, чёрный, душистый перец или гвоздика, майоран, тимьян, тмин, куркума, лук, орегано.

Для птицы: тимьян, майоран, розмарин, шалфей, чабрец, базилик.

Для рыбы: лавровый лист, белый перец, имбирь, душистый перец, лук, кориандр, перец чили, горчица, укроп, тимьян.

Для гриля: красный перец, душистый перец, кардамон, тимьян, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, тмин, имбирь, перец чили.

Для дичи: тимьян, душица обыкновенная, душистый перец, красный перец, можжевельник.

Для рагу: красный перец, имбирь, куркума, кориандр, горчица, кардамон, тмин, чёрный перец, душистый перец, мускатный орех, гвоздика.

Для капусты: кориандр, фенхель, кумин, семя чёрной горчицы.

Для картофеля: кориандр, куркума и асафетида.

Для бобовых: кумин, асафетида, имбирь, перец, мята лавандовая и кориандр.

Для маринадов: лавровый лист, можжевельник (ягоды добавляют в маринады при приготовлении мяса дичи и рыбы), ветки укропа с бутонами, цветками или семенами.

Для фруктов, соков, компотов: корица, гвоздика, имбирь, бадьян, кардамон.

Для паштетов: белый перец, корица, имбирь, лавровый лист, гвоздика, корица, бадьян, имбирь, кардамон.

Для выпечки: гвоздика, корица, бадьян, имбирь, кардамон, душистый перец, апельсиновая цедра, анис, кунжут, мак, ваниль.

Для горячего молока: корица, кардамон, шафран.

Для маленьких приверед

Куриные грудки с томатами и шалфеем

800 г куриного филе, 200 г 20-процентных сливок, 3-4 листочка шалфея, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатов сушёных, 1/2 ч.л. базилика (сушёного), перец, соль.



Курицу некрупно нарезать, выложить на сковороду с растительным маслом, обжарить, налить подогретые сливки, потушить 10 мин. Добавить к курице со сливками базилик, помидоры, тушить ещё 5 мин., затем положить рубленые чеснок и листочки шалфея, поперчить и посолить. Далее куриные грудки с томатами и шалфеем нужно потушить ещё около 10 минут до готовности.

Советы

❖ Чтобы зелёный горошек при варке сохранял свой цвет, в воду надо добавить немного сахара.

❖ Картофельные котлеты станут пышнее, если в них добавить немного соды.

❖ Если вы пересолили суп, прокипятите в нём несколько сырых очищенных картофелин. Через 10 минут их нужно будет удалить.

❖ Зелёные огурцы дольше остаются свежими, если держать их на три четверти в воде хвостиками вниз. Воду надо каждый день менять.

❖ Чтобы зелень дольше хранилась, её не нужно мыть.

❖ Если печь открытый пирог с фруктовой или ягодной начинкой, сок во время выпечки убегает и подгорает на противне. Но есть выход: воткните в начинку вертикально несколько макаролин с отверстием. Кипящий сок поднимается по этим трубочкам, а из пирога не выливается. Из готового пирога макароны, вынуть.

❖ Горькие огурцы можно опустить на некоторое время в молоко, добавив немного сахара. Горечь уйдёт.

❖ Чтобы в рисовой крупе не завелись жучки, положите в неё несколько металлических пробок от бутылок.

❖ Ломтик лука, положенный в холодильник, поможет уничтожить все неприятные запахи.

Для тех, кто любит готовить

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

шт., кукуруза - 1 банка, сыр - 200 г, сливки - 200 мл., соль и перец - по вкусу.

Томатный суп с колбасками

50 г бекона, 3 копчёные свиные колбаски, 2 зубчика чеснока, по 1 банке белой консервированной фасоли и консервированных помидоров, 1 перец чили, 0,5 пучка базилика, чёрный молотый перец, соль.

Колбаски нарезать и обжарить вместе с порезанным беконом и чесноком, положить нарезанные помидоры (с жидкостью), перец чили целиком, довести до кипения, положить фасоль, поперчить и посолить, потушить 15-20 мин. на медленном огне до мягкости томатов. Перед подачей заправить суп рубленым базиликом.



Закуска из рубленой сельди

5-6 клубней картофеля, 2 сельди, 1 огурец солёный, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст.л. рубленой зелени укропа.



Сельдь разделать на филе, убрав все кости и кожу, перекрутить филе в мясорубке, затем перемешать с растительным маслом. Мелкими кубиками нарезать огурец и лук. Сельдь выложить в овальное блюдо в центр (в форме лепёшки), в центре сделать углубление, вбить яичный желток, вокруг рыбы выложить нарезанные лук и огурец. Подаётся закуска из рубленой сельди с отварным горячим картофелем, посыпанным рубленым укропом.

Закуска «Сырные трубочки»

Сыр плавленый в пластинках (16 штук), 300 г моркови, 3 яйца, 1 большой пучок укропа, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки сливок, горчица, соль, перец.



Измельчить в блендере яйца, морковь, чеснок, сливки до кремообразного состояния. Добавить по вкусу горчицу, соль и перец. Начинку нанести на пластинки сыра, свернуть в рулетики и обвалить в мелко порубленном укропе.

Куриное филе в соусе

Куриное филе - 400-500 г, морковь - 1 шт. лук - 1 шт., вода - 400 мл, сметана - 5 ст. л., майонез - 2-3 ст. л., хмели-сунели - 1 ч. л., паприка молотая - 1 ч. л., соль и сахар - по вкусу, чеснок - 4 зубка, зелень, мука - 1 ст. л. с горкой, масло для жарки.



Мясо порезать не очень крупно. Морковь потереть, лук порезать кубиком. Мясо обжарить на масле, помешивая, 3-5 мин. (на сильном огне). Отдельно обжарить лук до мягкости, добавить морковь, потушить вместе немного. В воду добавить муку, сметану, майонез, все специи (кроме зелени и чеснока), тщательно перемешать. Довести до кипения, добавить поджарку и мясо. Тушить на медленном огне 10 мин. В самом конце добавить измельчённый чеснок и зелень. Подавать с любым гарниром.

Рисовая запеканка с фаршем

Рис - 300 г, фарш - 300 г, репчатый лук - 1-2 луковицы, морковь - 2-3

шт., кукуруза - 1 банка, сыр - 200 г, сливки - 200 мл., соль и перец - по вкусу. Отварить рис в подсоленной воде. Кукурузу дать стечь. Фарш слегка обжарить, добавить порезанный лук и морковь. Посолить, поперчить и немного потушить. Глубокую форму смазать маргарином и наполнить её так: 1-й слой варёный рис, 2-й слой - фарш с овощами, 3-й слой - кукуруза. Яйцо взбить со сливками, добавить перец и вылить на кукурузу. Посыпать тёртым сыром и поставить в разогретую на 200 градусов духовку на 30 минут.



Ароматные ватрушки

Тесто: 500 мл молока, 11 г сухих дрожжей (или 50-60 г сырых дрожжей), 1-1,3 г муки, 2 яйца, 200 г сливочного масла или маргарина, 150 г сахара.

Начинка: 500 г творога, 2 ст. л. сметаны, 2 желтка, сахар - по вкусу.

Взбить яйца с сахаром, в тёплом молоке растопить сливочное масло, влить молоко в яйца, перемешать и постепенно ввести просеянную муку. Если дрожжи сухие, то смешать их с мукой. Тесто должно отлипнуть от рук. Чтобы тесто дошло, можно поставить его в духовку (включить её на несколько минут, потом выключить и поставить туда тесто, накрытое пищевой плёнкой или пакетом на 60 минут). Когда тесто подошло, достать сформировать ватрушки и выпекать в разогретой до 180°C духовке 20-25 минут.



Сладко, вкусно и полезно!

❖ Несмотря на то, что молочный шоколад обладает удивительным вкусом, сладкоежкам желательнее забыть его вкус и предпочесть **горький шоколад**. Кроме того, что в нём содержится небольшое количество калорий, горький шоколад является кладёзем полезных веществ. Он содержит флавоноиды, которые оказывают лёгкое седативное действие и заботятся о капиллярах, антиоксиданты, множество витаминов и некоторых минеральных веществ.

❖ Содержанием меньшего количества калорий от большинства сладостей отличается и **зефир**. В нём содержатся пектин, который используется как желирующее вещество и является пищевым волокном, белки, укрепляющие мышечную ткань, а также витамины и минеральные вещества.

❖ **Мармелад** так же, как и зефир, в качестве желирующего вещества содержит пектин, который оказывает благотворное влияние на все органы ЖКТ и выводит из организма токсины. Калорий в нём также содержится немного.

❖ Так же, как и мармелад, низкокалорийной является **пастила**. На здоровье организма она оказывает примерно такое же действие.

❖ **Мёд** является таким же калорийным, как и сахар. Но, так как он намного слаще, его калорийность

снижается за счёт того, что его требуется в два раза меньше. Кроме этого, он богат витаминами, минералами и аминокислотами, необходимыми организму.



❖ **Халва** обладает не только исключительным вкусом, но и оказывает на организм омолаживающее воздействие. Витамины, входящие в состав халвы, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему и благотворно влияют на состояние нашей кожи.

❖ **Натуральный, низкокалорийный продукт** являются **цукаты**. Они содержат огромное количество антиок-

сидантов и витаминов, за счёт чего снимают усталость и успокаивающе действуют на организм, улучшают память и усиливают внимательность.

❖ Масса витаминов и минералов содержится в **варенье**. Одними из самых полезных являются малиновое, ореховое, а также варенье из айвы и кизила. Но нужно помнить, что ни в коем случае его нельзя долго варить, как делали наши мамы и бабушки. Для того чтобы сохранить все полезные вещества, нужно готовить варенье-пятиминутку, либо холодный джем.

❖ Все знают о вреде, приносимом организму белым сахаром. Более здоровой альтернативой ему является **тростниковый сахар**. Ещё в прошлом веке, западные диетологи оценили его ценные качества. Благодаря тому, что его подвергают минимальной промышленной обработке, в его составе сохраняется меласса, содержащая в себе комплекс полезных веществ.

❖ Самым распространённым источником витаминов и микроэлементов являются **фрукты и ягоды**. С давних времён их применяли при лечении различных заболеваний. В наше время, клетчатку фруктов и ягод используют при похудении. Они содержат много различных эфирных масел и органических кислот, благодаря чему с успехом применяются в косметологии.