Улыбнёмся...

Что должен уметь мужчина:
1) Не молчать, если приготовлено вкусно;
2) Молча есть, если невкусно...

Какие продукты нельзя совмещать

Совмещение некоторых продуктов отрицательно влияет на усвоение полезных витаминов и микроэлементов и на процесс переваривания пищи. Какие же продукты питания лучше не сочетать?

Мясо и сыр

В мясе содержится цинк, а в сыре - фосфор. Когда эти два элемента участвуют в обменных процессах, фосфор тормозит полное усвоение цинка. Возьмём, к примеру, мясо и макароны, которые часто употребляют вместе. В совмещении друг с другом эти два продукта будут вызвать вздутие живота, а пища будет очень долго усваиваться, наградив ваш желудок сильным брожением. Как дополнение хотелось бы отметить, что если вы хотите питаться правильно, то ешьте макароны только грубого помола, а мясо лучше употреблять в отварном виде или в тушёном.

Картофель и яйца

В картофеле в большом количестве содержатся минералы. Они негативно влияют на усвоение кальция и железа, находящихся в яйцах.

Овощи и спиртное

Вообще-то, овощи необходимо употреблять с чем угодно и когда угодно, но всегда есть исключения. Так, к примеру, всего один бокал вина во время ужина будет затруднять усвоение витамина B_1 из овощного салата. Вследствие этого сочетать эти продукты вместе не стоит.

Яйца и рыба

Жирные сорта рыбы содержат огромное количество витамина B_7, а в яйцах содержится овидин, он полностью нейтрализует B_7.

Белый сыр с помидорами

Сочетание белого сыра и помидоров в одном блюде негативно сказывается на наших суставах. Кислоты, которые содержатся в помидорах и придают им характерный привкус, могут вступать в реакцию с кальцием, который в большом количестве находится в белом сыре, создавая при этом специфические отложения на суставах. Регулярное совместное употребление этих двух продуктов приведёт к достаточно сильным болям суставов.

Приглашает кафе «Klasika»

Мы проводим свадьбы, юбилеи, дни рождения, крестины, фуршеты (на 100-150 человек).
Организуем и поминальные обеды.
Играет живая музыка. Есть бильярд.

Адрес: Вильнюс, ул. Архитекту, 43/31.
Тел. (8 685) 47503.
Эл. адрес: vtelnova@gmail.com

Для тех, кто любит готовить

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

Куриный суп с фасолью и луком

2 куриных окорочка, 2-3 луковицы, 50 г фасоли белой, 3 картофелины, 2 моркови, 1 корень петрушки,1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. 3-процентного уксуса, по 1 ч. л сахара и муки, 2 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, зелень петрушки, лавровый лист, чёрный молотый перец, соль - по вкусу.

Окорочка вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, посолить и варить до готовности. Готовые окорочка поперчить, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом (1 ст.л.) и слегка обжарить с обеих сторон. Лук очистить, вымыть, сбрызнуть уксусом, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посыпать мукой и спассеровать. Морковь, картофель и корень

петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками и тушить в течение 5 минут в оставшемся оливковом масле. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченную фасоль, лимонный сок и варить в течение 40 минут. Положить морковь, картофель, корень петрушки, лавровый лист, посолить, поперчить и варить 15 минут. Готовый куриный суп посыпать зеленью петрушки. В каждую тарелку положить окорочок.

Салат из редьки с луком

100 г редьки, 35 г лука, 50 г растительного масла.

Редьку очистить, промыть в холодной воде, нашинковать соломкой или натереть на крупной тёрке. Посолить и дать постоять, чтобы выделился сок. Лук очистить, промыть в холодной воде и тонко нашинковать. Уложить продукты в салатник и заправить маслом.

Яичница в помидорах

Помидоры — 2 шт., яйца — 2 шт., масло сливочное или растительное, зелень (петрушка или укроп), соль, перец - по вкусу.

Помидоры вымыть, обсушить и срезать верхушки. Аккуратно удалить мякоть.

Каждый помидор посолить, поперчить и смазать маслом. Вбить туда яйцо, аккуратно, чтобы не повредить желток. Ещё немного посолить и поперчить. Выложить помидоры на смазанную маслом форму или сковороду и запекать в духовке при температуре 180 градусов 20-25 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Рулет из лаваша с сайрой, яйцами и сыром

Лаваш - 3 тонких, сайра консервированная - 1 банка, яйца - 3 шт., твёрдый сыр - 200 г, майонез - 250-300 г, укроп - 1 пучок.

Слить подливу из консервов, высыпать рыбу в тарелку и размять вилкой. Яйца отварить и также размять (или натереть на тёрке). Сыр натереть на тёрке. Майонез смешать с мелко нарубленной зеленью. Разложить первый лаваш и смазать его майонезом с зеленью (условно разделите весь майонез на 3 части). Сверху равномерно выложить сайру. Поверх первого лаваша положить второй. Его смазать майонезом с зеленью и выложить яйца. Накрыть второй лаваш третьим. Смазать его остатками майонеза и выложить сыр.

Аккуратно свернуть слои лаваша в рулет, в процессе скручивания немного придавливая, как бы уплотняя его. В процессе рулет может трескаться (если взят очень тонкий лаваш) - не переживайте, постояв в холодильнике, начинка застынет, и трещинки не помешают аккуратной нарезке. Переложить рулет на разделочную доску или большую плоскую тарелку и поставить в холодильник часа на 3-4, можно на ночь. Выстоявшийся рулет нарезать на дольки толщиной 1-1,5 см и подавать к столу.

Печёные картофельные медальоны

Картошку почистить, нарезать медальонами толщиной около 3 мм, выложить на решётку, которая есть, наверное, в каждой духовке, посолить. Запекать до золотистой корочки.

Эти медальончики становятся

пухлыми, раздуваются, а сверху хрустящая корочка. Кушать только горячими, из духовки и сразу на стол.

Манный пирог

320 г манки, 0,5 л. кефира (2,5% жирности), 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/3 чайной ложки разрыхлителя, 170 г сахара, 10 г ванильного сахара, щепотка соли, цедра лимона или апельсина.

Слегка взбить яйцо со щепоткой

соли и сахаром. Добавить кефир, растопленное и слегка охлаждённое сливочное масло. Перемешать. Добавить остальные ингредиенты и опять перемешать, чтобы не было комочков. Вылить тесто в форму и выпекать в разогретой до 180 градусов духовке около 40-50 минут.

Рецепты от читателей

Мясо тушёное с грибами

Свиное мясо с прослойкой сала порезать на небольшие кусочки, поперчить и обжарить с двух сторон. В кастрюлю нарезать морковь кусочками, добавить соль, базилик, укропное семя, зелень петрушки. Сверху положить поджаренное мясо и посыпать мелко порезанными грибами (шампиньонами) и залить овощным бульоном. Поставить тушить на 20 минут, под конец добавить сметаны и ещё потушить 5 минут. Мясо получается сочное, нежное и очень вкусное.

Блинчики из кукурузной муки

В творог добавить немного сахара, мёда и хорошенько всё перемешать. Затем добавить 2-3 яйца, немного водички и питьевую соду, погашенную уксусом, кукурузную муку и опять всё хорошо перемешать. Тесто должно получиться густоты сметаны. Жарить на хорошо разогретой сковородке. Получаются пышные, жёлтенькие, воздушные и очень вкусные блинчики.

Цеппелины в молочном соусе

Приготовить фарш из говяжьего и свиного мяса с прослойкой сала. Добавить в фарш тёртую морковь, чёрный перец, семя укропа, соль, чеснок, репчатый лук и всё хорошо перемешать.

Натереть на тёрке очищенный картофель и отжать. Варёную картошку в

мундире очистить, перекрутить в мясорубке и добавить в тёртую картошку. Затем взять 2 части тёртой картошки и одну часть варёной и перемешать. Сок из тёртой картошки вылить, а крахмал добавить в тесто из картофеля. Всё ещё раз хорошо перемешать. Из картофельного теста сделать небольшие шары, размять и вовнутрь положить мясной фарш. Сформировать в виде котлетки. В кипящую солёную воду сложить цеппелины и варить до готовности. Вынуть и сложить в кастрюлю, добавив немного воды, в которой цеппелины варились, и залить молоком. Соотношение 1:1. Добавить лук, обжаренный в сливочном масле. И поставить тушить на 15 минут. Соус получается очень вкусный, а цеппелины беленькими, мягкими и очень вкусными. Цеппелины полить этим соусом.

Вера ВАСИЛЬЕВА,
Клайпедский р-н, пос. Дитува