



### Улыбнёмся...

- Официант, скажите, а повар вообще пробует то, что готовит?  
- Повар должен готовить, а не есть всякую гадость и потом валяться по больницам.

### Для маленьких проверед

#### Котлеты с гречкой

Большинство ребятшек с удовольствием едят котлетки. Советуем добавлять в фарш, помимо лука и яиц, варёную в подсоленной воде гречневую кашу. Главное, соблюдайте пропорцию: мяса в фарше для котлет должно быть примерно в полтора раза больше, чем гречки. Иначе котлеты будут разваливаться.

1/3 стакана гречневой крупы перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде около 15 минут. В 400-500 г мясного фарша добавить 1-2 яйца, остывшую гречневую кашу, мелко нарезанный лук, посолить, поперчить. Обжарить котлетки на растительном масле с двух сторон, предварительно обваляв в муке.



### Советы

- ❖ Если вы хотите добавить в салат сырой репчатый лук, мелко крошите его, положите в дуршлаг и обдайте кипятком - он потеряет горечь и будет гораздо вкуснее.
- ❖ Если редьку натереть и промыть несколько раз холодной водой, она потеряет едкий вкус.
- ❖ Необходимо знать, что длительная тепловая обработка перца снижает его ароматические свойства и придаёт блюду излишнюю горечь, поэтому перец добавляйте незадолго до окончания варки.
- ❖ Не берите слишком мелкие или крупные овощи, а также капусту с ярко-зелёными верхними листьями - это признак нитратов!
- ❖ Чистка и промывка овощей снижает содержание в них нитратов на 10-20%.
- ❖ Из корнеплодов способностью накапливать наибольшее количество нитратов обладает свёкла.
- ❖ Яйцо при варке не треснет, если на дно кастрюльки положить перевернутое блюдце.
- ❖ Если вам надо сварить яйцо с надтреснутой скорлупой, смажьте трещину лимонным соком и сильно посолите воду.
- ❖ Как проверить, свежее яйцо или нет? Опустите его в солёную воду (100 г соли на 1 л воды). Свежее яйцо тонет, а испорченное непременно всплывёт.
- ❖ Яичные желтки долго сохраняются свежими, если их опустить в банку с холодной водой.

## Для тех, кто любит готовить

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

### Рисовый суп на курином бульоне

Бульон куриный - 1 л, филе куриное отварное - 150 г, морковь - 0,5 шт., лук - 1 шт., картофель - 2-3 шт., рис - 1-2 ст. л., растительное масло - 1,5 ст. л., соль и зелень - по вкусу.

Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками. Разогреть 1 ст. ложку растительного масла, обжарить морковь на среднем огне до золотистого цвета. Затем выложить морковь в миску.

Лук очистить и мелко нарезать. На сковороде разогреть 0,5 ст. ложки растительного масла и обжарить лук на среднем огне до прозрачности. Для равномерного обжаривания лук нужно часто помешивать. Рис хорошенько промыть горячей водой. Картофель очистить и нарезать кубиками.

Бульон с мясом довести до кипения. Мясо вынуть. Всыпать в бульон рис, довести до кипения. Затем выложить в суп лук и морковь, снова довести до кипения. После этого положить картофель, накрыть суп крышкой и варить на медленном огне 15-20 минут (до готовности картофеля). Пока овощи и рис варятся, куриное филе нарезать поперёк волокон на кубики.



Когда картофель будет готов, мясо выложить в суп, размешать, довести до кипения. Зелень петрушки порвать и бросить в суп (можно и порезать).

### Апельсиновые сырники

400 г творога, 100 г сахара (можете взять больше, если любите послаще), почти 1 ст. муки, 1 яйцо, 1/2 апельсина, ванильный сахар или ванилин, 2 ст. л. сметаны, масло растительное для жарки.

Для соуса: 1 ст. густой сметаны, 2 ст. л. сахара, 1/2 апельсина.



С половины апельсина снять цедру и выдавить 2 столовые ложки сока. В глубокой миске смешать творог, сахар, яйцо, сметану, цедру и сок апельсина. Постепенно добавлять муку и вымешать некрутое тесто. Из теста можно скатать шарики-заготовки или разделить тесто на батоны, из которых потом нарезать круглые заготовки для сырников. С помощью вилки расплющить их в лепёшки. Выкладывать на разогретую сковородку с растительным маслом и жарить до золотистого цвета на умеренном огне.

Для соуса отрезать два круглых ломтика от апельсина и мелко порезать их вместе со шкуркой. Потом измельчить в блендере с сахаром

и смешать со сметаной. Добавить цедру, снятую с оставшегося апельсина.

### Слоёный пирог с мясом и картофелем

Слоёное тесто - 1 упаковка, фарш - 300 г, картофель - 4 шт., лук репчатый - 2 шт., перец болгарский - 1 шт.

Слоёное тесто хорошо раскатать и выложить на противень. Фарш перемешать со специями, луком и положить сверху на половину теста. Затем выложить порезанные картофель и сладкий перец. Накрыть тесто другой половиной и плотно скрепить по краю. Выпекать в духовке при температуре 220-250 градусов 40 мин.

### Творожно-банановая запеканка

Творог - 0,5 кг, банан - 2 шт., манная крупа - 4 ст. л., сахар - 5 ст. л., сметана - 3 ст. л.

Творог смешать в блендере с мелко потёртыми бананами и сахаром, всыпать манку и оставить на 10 мин. Манная крупа придаст тесту нежность и воздушность, которых невозможно достичь при использовании муки. В жаровню выложить смесь, сверху неё - сметану. Поставить в подготовленную духовку и выпекать около 50 минут.

Подавать такую запеканку можно к чаю, в качестве десерта, вместе с вишнёвым или клюквенным вареньем, сгущённым молоком.



## Масленица идёт!!!

С 24 февраля по 2 марта - Масленичная неделя. Есть такая примета, что тот, кто съест много блинов на Масленицу, будет весь год здоров и благополучен. Так что забрасываем диеты на неделю и наслаждаемся блинами!

### Блинный торт с курицей

Для теста: молоко - 2 ст., яйца - 2 шт., сахар - 2 ст. л., соль - 1 ч. л., мука - приблизительно 3 ст., растительное масло - 100 г.

Для начинки: отварное филе курицы - 500 г, варёные яйца - 3 шт., зелёный лук - 100 г, сыр твёрдых сортов - 150 г, чеснок - 2 зубчика, майонез.



Приготовить блинный торт с курицей совсем просто. Замесить тесто (оно должно быть немного погуще, чем на обычные блины) и испечь блинчики, не очень тонкие. Затем возьмёмся за начинку.

Куриное филе мелко порезать, зелёный лук измельчить. Яйца размять вилкой или натереть на тёрке. Сыр также натереть на тёрке. Чеснок пропустить через пресс (если вы не любите чеснок, то можете его не использовать). Перемешать все ингредиенты с майонезом.

Теперь выложить на блюдо по одному блинчику и промазать их начинкой. Дать постоять 30-40 минут.

### Блины на кислом молоке

Мука - 2 ст., кислое молоко - 2 ст., яйца - 2 шт., растительное масло - 3 ст. л., сода - 1 ч. л., сахар - 1 ст. л., соль - 0,5 ч. л.

Просеять муку в большую миску. Добавить соль, сахар, растительное масло, кислое молоко и яйца.

Тщательно перемешать и дать постоять в течение 30 минут.



Развести соду в горячей воде и добавить в тесто. Хорошо взбить. Разогреть растительное масло в сковороде. Налить в сковороду тесто тонким слоем и обжаривать блины с обеих сторон. Готовые блины подавать со сметаной.

### Блинчики с печёночным паштетом

Молоко - 0,5 л, мука - 200 г, яйца - 2 шт., масло сливочное - 60 г, сахар - 1 ст. л., соль - 1 щепотка, печёночный паштет - 200 г.



Отделить белки от желтков. Желтки хорошенько растереть с сахаром, добавить масло и растереть до однородности. Добавить сюда же молоко. Просеять в смесь муку и соль, перемешать до однородности. Белки при помощи миксера взбить до устойчивых пиков (на это уйдёт 5-6 минут примерно). Ввести белки в общую массу для блинчиков и перемешать до однородности.

В сковороде разогреть небольшое количество масла, после чего обычным способом начать печь блинчики. Затем остаётся только завернуть в каждый блинчик немного печёночного

паштета и подать, пока блинчики не остыли.

### Шоколадные блины

4 яйца, 500 г муки, 4 ст. л. какао, соль, 750 г молока.

Для начинки: 600 г творога, сахар, 100 г фруктового йогурта, ваниль.

Взбить яйца. Отдельно перемешать муку, соль, ваниль, какао, сахар и, постоянно помешивая, влить молоко. Тщательно перемешать. Соединить смесь с яйцами и поставить в холодильник на 30 минут. Вынуть смесь из холодильника и взбить. Выпечь тонкие блины.



Для начинки взбить творог, йогурт, сахар, ваниль. Намазать блины и свернуть трубочкой.

### Блинный салат

Куриное филе - 100 г, бекон - 4 ломтика, блины - 2 шт., помидор - 1 шт., редис - 2 шт., листья салата, укроп, майонез - по вкусу.

Отварное куриное филе нарезать соломкой, бекон и редис - тонкими дольками. Готовые блины нарезать тонкой соломкой. Крупно порубить листья салата, укроп измельчить. Смешать все ингредиенты и заправить майонезом. Если нужно, добавить соль и перец по вкусу. Блинный салат готов к употреблению.



## 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

