



Улыбнёмся...

Увидев во дворе дома мангал, свинья начала ловить мышей и лаять на прохожих!

Для маленьких приверед

Куриные котлетки с сыром и картофелем

500 г куриного фарша, 6 клубней картофеля, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, твёрдый сыр, зелёный горошек, мороженый, зелёный лук, специи для курицы, перец, соль.

Очистить картофель, промыть и потереть на тёрке, руками отжать сок.

На тёрке потереть сыр. Горошек залить кипятком, сразу слить воду. Лук мелко порубить. Духовку разогреть до 200 градусов, взять лист, выстелить его пекарской бумагой. Все подготовленные составляющие перемешать, сформовать котлетки. Выложить котлетки на лист, поставить в духовку и запечь в течение получаса. Во время выпекания куриные котлетки с сыром и картофелем нужно 2 раза перевернуть.



Советы

❖ При приготовлении блюд из белка следите за тем, чтобы в белок, который вы собрались взбивать, не попало ни одной капли желтка. Иначе у вас ничего не выйдет. Нельзя взбивать белки в эмалированной или алюминиевой посуде: от эмали может отскочить осколок и попасть в белок, а от алюминия белок сереет. Лучше всего пользоваться фарфоровой или фаянсовой посудой, и прежде чем взбивать, не забудьте охладить яйца на льду или в холодильнике.

❖ Яичницу жарьте только на медленном огне. Она красивее, полезнее и вкуснее, если её посыпать мелко порезанным луком.

❖ Омлет из яиц будет особенно вкусным и пышным, если в нём развести кусочек дрожжей.

❖ Если дать уже готовому пирогу постоять 15-20 минут, он будет подниматься, станет пышнее.

❖ Когда замешиваете тесто, молоко или воду вливайте в муку понемногу, тоненькой струйкой, помешивая деревянной лопаточкой. Тесто будет без комков.

❖ Никогда сразу не вынимайте готовый пирог из формы. Дайте ему остыть. За исключением тех пирогов, которые подаются к столу горячими. Однако, если оставить пирог слишком долго на противне, он становится влажным и отдаёт железом.

❖ Если готовый пирог прилип к листу, поддержите лист над паром. А если не вынимается из формы, оберните её на несколько минут мокрым полотенцем или поставьте на кастрюлю, наполненную холодной водой.

Для тех, кто любит готовить

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

Горячая закуска в багете

Багет - 1 шт., ветчина или сосиски - 200-300 г, копчёная колбаса - 200-300 г, яйцо - 1 шт., помидор - 1 шт., свежий огурец - 1 шт., сыр - 150-200 г, майонез или сметана, соль, перец.

Багет разрезать поперёк на 3-4 части. Каждую часть разрезать вдоль на 2 половинки. Аккуратно вынуть мякиш из половинок багета, оставляя стенки толщиной 1 см.

Приготовить начинку. Ветчину, колбасу, огурец, помидор порезать кубиками. Всё перемешать. Добавить яйцо (возможно, понадобится не всё яйцо - масса не должна стать жидкой). Положить немного майонеза,



чтобы масса стала вязкой. Наполнить этой начинкой багет, посыпать сыром. Запекать в духовке 10-15 минут при температуре 180 градусов.

Омлет-рулет

На 1 рулетик понадобится: 2 яйца, 2 ст. л. молока, мелко тёртый сыр, мелко порезанная колбаска и зелень.



Хорошо взболтать яйца с молоком и вылить на разогретую сковороду. Убавить немного огонь и накрыть крышкой на пару минут. Выложить сыр, колбаску и зелень, сверху положить ещё немного сыра, свернуть с помощью лопатки омлет в рулет и оставить швом вниз на сковороде на минутку. Рулет готов.

Куриные отбивные с сыром

500 г куриной грудки, 150 г сыра, 2 яйца, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. муки, укроп, соль, перец, масло для жарки.



Куриную грудку разрезать на порционные кусочки. Отбить, посолить и поперчить. Оставить немного настояться. Отдельно в тарелке смешать яйца, майонез, муку, зелень. Добавить немного соли и перца. Сыр натереть на тёрке. На каждый кусочек отбитого мяса, с помощью ложки положить яичную смесь. Выложить на раскалённую сковороду яичным соусом вниз. Сверху выложить сыр. Затем аккуратно ложкой залить отбивную соусом. Обжарить с двух сторон до готовности. Подать с любимым гарниром.

Творожный пудинг

(рецепт для микроволновки)

Ингредиенты (на 1 порцию): 100 г творога, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. манки, 1 ч. л. мака, по щепотке соли, разрыхлителя и ванильного сахара, несколько капель лимонного сока.

Яйцо растереть с сахаром. Добавить ванильный сахар, соль и лимонный сок, перемешать. Добавить творог, перемешать до однородности. Добавить манку и мак, снова пере-



мешать и переложить в силиконовую формочку. Поставить формочку в микроволновку, готовить 3 мин. на максимальной мощности. Далее, не открывая дверцы микроволновки, дать пудингу «отдохнуть» 2 мин. Затем готовить ещё 1,5 мин. на той же мощности. Подать тёплым с вареньем, йогуртом или сметаной.

Быстрые пирожки с яйцом и луком



2 пласта готового слоеного теста, 1 яйцо для смазывания пирожков.

Для начинки: пучок зелёного лука, 6 сваренных вкрутую яиц, 70 г сливочного масла, соль по вкусу.

Лук мелко нарубить, яйца сварить. Смешать мелко порезанные яйца и лук и добавить растопленное сливочное масло. Посолить по вкусу и хорошо перемешать. Тесто порезать на

квадратики и на каждый квадратик положить начинку, залепить края - так, чтобы получился треугольный пирожок, края немного придавить вилкой. Смазать яйцом и запекать 15 минут в разогретой до 180-200 градусов духовке.

Пирог из лаваша с сыром и зеленью

2 тонких лаваша, 2 яйца, 250 мл кефира, небольшой пучок зелени укропа и петрушки, 250 г любого сыра.



Духовку нагреть на 220 градусов, форму смазать сливочным маслом. Сыр натереть на тёрке, добавить мелко порезанную зелень, перемешать. Яйца смешать с кефиром, добавить в сыр, оставив примерно 1/3 стакана, перемешать.

Листы лаваша смазать кефиром. Один лист уложить в форму так, чтобы края свисали, на него положить второй, выложить половину начинки, края верхнего лаваша поднять наверх. Накрыть начинку, на него сверху выложить остальную начинку, накрыть краями нижнего лаваша, верх пирога равномерно полить оставшимся кефиром. Выпекать пирог до золотистого цвета.

Быстрый куриный пирог

Смесь замороженных овощей (кукуруза, горошек, паприка, шампиньоны, одна морковь) - 400 г, отварная куриная грудка - 1 шт., куриный бульон - 8 ст. л., мука - 250 г, молоко - 120 мл, яйцо - 1 шт., соль и молотый перец - по вкусу.

Готовую смесь замороженных овощей (можно, конечно же, и нарезать свежих по вкусу) немного разморозить и проварить с куриным бульоном минут 7. Посолить и поперчить. Отварную куриную грудку порезать некрупно и добавить к овощам. Перемешать и выложить всю смесь в блюдо для выпечки. Быстро замесить тесто из муки, молока и яйца. Выложить тесто на овощи и разровнять. Отправить в духовку на 35-40 минут при температуре 180 градусов.



Вот так фрукт!



повышения потенции и лечения простатита. Компот из груш или грушевый сок незаменим при камнях в почках. Однако груши не стоит есть на голодный желудок, а поев их, сразу не пейте воду.

Банан

Содержит: пектин, углеводы, каротин, витамины группы В, особенно много калия.

Бананы поддерживают деятельность сердца, снижают артериальное давление, улучшают перистальтику кишечника. Их можно есть при гастрите, раздражённом кишечнике, язве желудка, то есть при таких заболеваниях, когда другие фрукты в сыром виде употреблять не рекомендуется. Бананы создают чувство сытости, улучшают настроение, остроту зрения, способствуют отличному сну. Их особенно рекомендуют при интенсивной умственной работе.

(Продолжение следует.)

ликвидируют дисбактериоз. Полезны при подагре, мочекаменной болезни, нефрите, избыточном весе.

Груша

Содержит: пектин, клетчатку, дубильные вещества, рутин, витамин С, антибиотик арбутин, йод.

Этот фрукт поможет справиться с быстрой утомляемостью, простудой и кашлем, улучшит перистальтику кишечника, замедлит частоту пульса. Но самое главное то, что груша просто незаменима для мужской части населения - настолько она хороша для

В начале весны, когда наш организм особенно нуждается в витаминах, отнеситесь серьёзно к каждому своему походу в магазин или на рынок, ведь именно там мы чаще всего покупаем фрукты - основной источник витаминов. Конечно, у каждого из нас есть свои вкусовые предпочтения, но мы должны знать - нашему организму для нормальной жизнедеятельности нужны разные витамины и микроэлементы, а они, как говорится, рассредоточены по разным плодам.

Яблоко

Содержит: пектин, витамин С, полифенолы, катехины, фруктовые кислоты, соли железа.

Яблоки - своего рода палочка-выручалочка: и стоят недорого, и на прилавках их можно увидеть круглый год. Яблочный пектин - самый активный адсорбент тяжёлых металлов, лишнего вредного холестерина, токсинов. Яблоки снижают артериальное давление, уменьшают отёки, укрепляют стенки кровеносных сосудов, борются со свободными радикалами,

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

