



Улыбнёмся...

Мама наготовила пирожков для всей семьи...

- Сынок, это ты съел все пирожки?

- Я.

- Но я же их на завтра наготовила!

- Мам, ну ты же сама говорила: «Не оставляй на завтра то, что можешь сделать сегодня».

Для маленьких приверед

Суфле из творога

250 г творога обезжиренного кремообразного (можно с начинкой), 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 3 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ч.л. сахара, 2 ч.л. растительного масла, 1 ч.л. сахарной пудры.

Смазать формочки растительным маслом (4 формочки), присыпать сахаром, разогреть до 200 градусов духовку. Растереть сливочное масло с сахаром. Отделить яичные белки от желтков, желтки добавить к масляной смеси, перемешать, далее добавить творог и ещё раз перемешать. В устойчивые пики взбить белки, добавив к ним ванильный сахар. Осторожно вмешать белки к творожной массе, выложить творожное тесто в формы, отступая от края 1 см, и поставить в жароустойчивую форму, налить воду до середины формочек. Выпекать суфле из творога 20-25 мин, перед подачей посыпать сахарной пудрой.



Советы

❖ Брусковые сыры целесообразно хранить завернутыми в салфетку, пропитанную пищевым растительным маслом или уксусом и отжатую, или держать их в солёной воде.

❖ Мягкие сыры и творог лучше всего хранить в закрытой кастрюле или миске с крышкой.

❖ Чтобы отварное мясо не засохло, его следует прикрыть фольгой или пергаментной бумагой, но не заворачивать плотно, поскольку без притока свежего воздуха продукты быстро портятся.

❖ Сырое мясо удобно хранить в морозильной камере обернутым в полиэтиленовую плёнку, но не настолько, чтобы продукт «задохнулся».

❖ В отварной говядине или солонине сохранится больше питательных веществ, если её начать варить в холодной воде.

❖ Затеяли котлеты, но не нашлось в доме яиц? Не спешите бежать к соседке. Используйте картофельный крахмал (на 250 г мясного фарша - 1/2 ст. ложки). Котлеты отлично подрумянятся и прожарятся, будут вкусными.

❖ Есть способ уберечь голубцы от пригорания: на дно кастрюли положите крышку меньшего диаметра ушком вверх, а на неё - капустные листья.

❖ Прежде чем печь блины, тщательнейшим образом протрите сковородку солью.

Постно, но вкусно

Закончилась Масленица и наступило время Великого поста, во время которого постараемся вам предложить несложные и вкусные рецепты приготовления постных блюд.

Постные кислые щи

Капуста квашеная - 500 г, грибы сушёные - 40 г, лук репчатый - 2 головки, морковь - 2 шт., мука пшеничная - 20 г, пюре томатное - 40 г, чеснок - 4 зубчика, лавровый лист - 2 шт., масло растительное - 40 г, укроп, петрушка - по 1 ст. л., соль - по вкусу.



Отжатую квашеную капусту залить 0,5 литра кипятка, добавить томатную пасту, посолить, перемешать и тушить на слабом огне. Лук и морковь очистить, нарезать кубиками, обжарить на растительном масле. Муку подрумянить. За 15 минут до окончания тушения капусты добавить обжаренные морковь и лук, а за 5 минут до готовности — подрумяненную муку. Соединить в кастрюле капусту, нарезанные грибы, залить грибным бульоном и варить ещё 40 минут. Дать настояться в тепле. Перед подачей на стол добавить чеснок, растёртый с солью, посыпать рубленой зеленью.

Жареные грибы с чесноком, петрушкой и лимонным соком



Шампиньоны свежие - 600 г, масло оливковое - 3 ст. л., чеснок - 4 зубчика, перец красный - щепотка, лук зелёный - 3 шт., вода - 1/2 ст., петрушка рубленая - 1 ст. л., соль, перец чёрный (молотый) - по вкусу, сок лимонный - 2 ст. л.

Грибы промыть, просушить и разрезать пополам или на 4 части, в зависимости от размера. Разогреть оливковое масло в большой сковороде, сложить грибы и обжарить 3 минуты на среднем огне, помешивая. Тем

временем мелко нарезать зелёный лук (только белую часть). К грибам добавить измельчённый чеснок, красный перец и нарезанный лук. Влить воду, посолить, поперчить, довести до кипения. Накрыть крышкой, уменьшить огонь и готовить примерно 5 минут, пока грибы не станут мягкими. Добавить лимонный сок и петрушку, перемешать и подавать.

Картофельные зразы с капустой

Картофель - 500 г, растительное масло - для жарки, соль, перец, майонез - по вкусу, панировочные сухари - сколько уйдёт.

Для начинки: морковь, лук - по 1 шт., капуста - 200 г, соль, перец.

Картофель вымыть, сварить «в мундире». Затем очистить его, размять в пюре. Посолить, поперчить. Пусть остывает. Сделать начинку: лук и морковь почистить, вымыть. Капусту посечь. Лук порезать мелкими кубиками, натереть на тёрке морковь.



Нагреть сковороду, налить 4 ст. ложки растительного масла. Выложить овощи и пожарить их, помешивая, до мягкости и лёгкого румянца на среднем огне 15-20 минут. Посолить и поперчить. Разделить пюре на порции. На ладони расплющить пюре в лепёшку, в серединку положить немного начинки и слепить продолговатый пирожок-зразу. Зразы обвалить в панировочных сухариках. Нагреть сковороду. Налить растительного масла 3-4 ст. ложки. Обжарить картофельные зразы на небольшом огне до золотистого цвета по 3-4 минуты с обеих сторон. Подавать зразы с капустой горячими, с постным майонезом.

Фасоль с овощами в горшочках

6 картофелин, 3 зубчика чеснока, 2 моркови, 1 луковица, по 6 ст. л. квашеной капусты и фасоли, 3 ст. л. растительного масла, специи.



Фасоль промыть, посолить 1 ст. л. соли, выложив в банку ёмкостью 0,5 л, залить кипятком, закрыть крышкой и оставить на 6 часов. Кубиками нарезать картофель, очистить и соломкой нарезать морковь. Измельчить чеснок с луком. Выложить овощи в горшочки: фасоль, затем картофель, капусту, морковь, лук и чеснок, залить кипятком, накрыть крышечками, поставить в духовку, включить нагрев на 200 градусов и тушить 60-90 минут.

Оладьи постные

Дрожжи свежие - 30 г, мука пшеничная - 2 ст., вода - 1,5 ст., сахар - 1 ст. л., соль - по вкусу.



Развести в тёплой воде дрожжи, добавить сахар, соль, муку и замесить тесто. Когда тесто поднимется, не перемешивая, выкладывать его ложкой на раскалённую сковороду с растительным маслом. Обжарить оладьи с обеих сторон.

Картофельные биточки с брокколи

4 средние картофелины, 200 г брокколи, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, соль, перец, укроп, растительное масло для обжаривания, горсточка панировочных сухарей.

Картошку очистить и сварить. Посолить в самом конце приготовления. Слить воду, картошку хорошенько обсушить. Растолочь толкушкой, добавить сливочное масло, остудить



и добавить в пюре яйцо. Хорошо вымешать. Тесто должно быть густым. На пару или в воде отварить брокколи в течение 5 минут, порубить, посолить, посыпать перчиком и добавить свежий порубленный или сушёный укроп, ложку растительного масла и всё перемешать. Картофельное пюре разделить на 4 части. Смазанными в растительном масле руками сформовать шарики. В каждом шарике сделать углубление и вложить туда рубленую брокколи. Придать шарикам форму биточков, обвалить в панировочных сухарях и жарить на раскалённом масле до образования хрустящей, румяной корочки. Подавать можно со сметаной или молочным соусом.



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



(Окончание.
Начало в № 9-10.)

Хурма

Содержит: пектин, витамин С, каротин, углеводы, дубильные вещества, йод.

Этот фрукт называют пищей богов - настолько он вкусен и полезен. Хурма активизирует память, снижает повышенное давление, улучшает зрение, состояние кожи, перистальтику кишечника и работу щитовидной железы, борется с атеросклерозом. Хурма полезна сердечникам и гипертоникам, она отлично справляется с депрессией, успокаивает нервную систему.

Авокадо

Содержит: пектин, ненасыщенные жирные кислоты, витамины С и Е, каротин.

Снижает уровень холестерина, предотвращает сердечно-сосудистые заболевания, улучшает зрение, память, цвет лица, поднимает настроение. Особенно полезно авокадо после длительных заболеваний и при пониженном весе. Если вы склонны к ожирению, то особенно увлекаться этим фруктом не стоит.

Вот так фрукт!



Фейхоа

Содержит: клетчатку, витамины С и Р, антиоксиданты, яблочную кислоту, много йода.

Фейхоа повышает иммунитет, снижает уровень холестерина, уменьшает риск возникновения опухолей. Фрукт полезен при анемии, гастрите, цистите, пиелонефрите, гипертонии, заболеваниях щитовидной железы.

Полезные советы

● Приобретайте только целые, неповреждённые плоды без признаков гнили и плесени. Не покупайте не-

кондиционные фрукты по сниженной цене - употребление такой продукции вредно для здоровья, так как микотоксины плесени наносят удар по печени, иммунной системе и даже способны спровоцировать онкологическое заболевание.

● Не покупайте слишком крупные яблоки и груши - они могут быть просто «перекормлены» минеральными удобрениями и прочей химией.

● Купленные фрукты дома обязательно ещё раз подвергните тщатель-

ному досмотру и сразу положите во фруктовый отдел холодильника (кроме бананов), где они смогут храниться несколько дней. Недозревшие плоды - хурму, киви, груши - можно разместить на подоконнике для дальнейшего дозревания.

Импортные яблоки и груши часто снаружи покрыты воскообразным веществом для лучшей сохранности. Кроме того, в кожуре могут сохраняться остатки пестицидов, поэтому с таких фруктов кожуру лучше срезать.