



Улыбнёмся...

Жена говорит мужу:

- Дорогой, я там на кухне оставила все продукты для борща, ты только его свари и поешь. Хорошо?

- Милая, это всё равно, что если бы я сказал тебе: «Там в гараже я оставил все детали для машины, ты только её собери и поезжай!»

Для маленьких приверед

Творожная запеканка с яблоками

1 кг творога, 2 яйца, 9 ст. л. сахара, 3,5 ст. л. манки, 2 ст. л. растопленного сливочного масла, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. разрыхлителя, ванилин (может быть лимонная цедра), 5 яблок, сок половины лимона.

Яблоки очистить, нарезать небольшими кубиками, высыпать в ковшик, полить лимонным соком и посыпать сахаром по вкусу (смотря какой сладости сами яблоки). Поставить на средний огонь и тушить яблоки 20 минут, периодически помешивая. Затем остудить 10 минут, пока делается сама запеканка.

В миксере смешать творог, яйца, сахар, манку, масло, соль и разрыхлитель с ванилином. Форму для выпечки промаслить, на дно выложить 2/3 яблок без сока, остальные яблоки с соком вмешать в творожную массу. Выложить запеканку на яблочный слой и разровнять. Выпекать в разогретой до 200°C духовке 30 минут. Затем остудить 15 минут в форме и перевернуть на тарелку.



Советы

❖ Чтобы уничтожить неприятный запах от рыбы, нужно в сковородке, которой она жарилась, прокипятить старую заварку чая.

❖ Если нужно отварить рыбу, имеющую сильный специфический запах (треска, ставрида, сом, камбала и т. д.), в воду следует положить большое количество корней, муки и специй и добавить на 1 л воды 100 г огуречного рассола или 50 г ароматизированного уксуса. Отвар прокипятить 10-15 мин., затем уже в него положить рыбу.

❖ Если в воду, в которой варится рыба, влить свежее молоко, сильный запах исчезнет, а рыба станет вкуснее.

❖ Чтобы улучшить вкус припущенной камбалы, щуки, трески, рекомендуется добавить в жидкость майонез, а полученный бульон использовать для приготовления соуса.

❖ Для приготовления большинства вторых блюд рыбу используют с кожей, которая способствует сохранению формы кусков. В тех случаях, когда блюдо приготовлено из тощей рыбы, подавать к нему лучше такие калорийные соусы, как соус польский, сметанный и др.

Для тех, кто любит готовить

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

Суп из риса с вишней

500 г вишни (можно взять замороженную), 4-5 столовых ложек риса, 5-6 стаканов горячей воды, 0,5 стакана сахара.



Вишню перебрать, удалить косточки и переложить в отдельную посуду, чтобы вишня дала сок. Вишнёвые косточки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 2-3 минуты, затем процедить. В процеженный отвар вишнёвых косточек положить рис, добавить сахар и кипятить на слабом огне примерно 30 минут, затем добавить в суп вишню вместе с соком, довести до кипения и варить ещё 5-7 минут.

Запеканка рисовая с грибами

300 г риса, 200 г отваренных грибов, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 г растительного масла, зелень, соль по вкусу.

Лук очистить и нашинковать, морковь вымыть, почистить и протереть на крупной тёрке. Подготовленный лук и морковь пассеровать на растительном масле 3-5 минут. Отваренные грибы пропустить через мясорубку. Рис отварить до готовности в подсоленной воде, затем слить воду и промыть. Смешать рис, грибы и пассерованные овощи, посолить и поперчить, перемешать, посыпать зеленью и выложить в форму для запекания. Запекать в духовке до подрумянивания.



Постная фасоль

Готовится она без масла. Перебрать и обдать кипятком фасоль, потом залить её тёплой водой и варить до полной готовности, пока фасоль не станет мягкой. После этого её необходимо слегка подсолить и добавить тщательно измельченный репчатый лук и потёртую на мелкой тёрке морковь. Затем фасоль варить ещё 30 минут, смешать с рубленой зеленью и подать на стол в горячем виде.



Вареники с грибами и капустой

Мука пшеничная - 3 ст., вода - 1 ст., масло растительное - 2-3 ст. ложки и для начинки - 3 ст. ложки, соль по вкусу, капуста белокочанная - 300 г, грибы - 150 г, лук репчатый - 1 головка.



Очищенные и промытые грибы отварить и нарезать мелкими кубиками. Капусту порубить, обжарить на части масла, смешать с поджаренным рубленым луком, солью, грибами.

Замесить тесто, затем тонко его раскатать и вырезать лепёшки, в центр которых положить начинку, и защипнуть края.

Отварить вареники в подсоленной воде и подавать с растительным маслом.

Запеканка из картофеля и грибов

Для приготовления постной запеканки понадобятся свежие или замо-

роженные грибы, несколько картофелин, репчатый лук и специи.

Грибы отварить, слегка



остудить и перемолоть при помощи мясорубки или кухонного комбайна. Сырой картофель также перемолоть в мясорубке и смешать с грибами и хорошо измельченным репчатым луком. В смесь добавить специи по вкусу, после чего переложить её в форму для запекания. Чтобы запеканка не прилипла к стенкам формы, её рекомендуется выложить пергаментной бумагой. Готовится запеканка около 20-30 минут.

Постные пирожки

Несмотря на то, что постные пирожки готовятся довольно просто, они очень вкусные и аппетитные. Для приготовления теста понадобится мука, вода, соль и растительное масло.

Смешать по половине стакана растительного масла и воды, добавить муку в таком количестве, чтобы получилась густая, вязкая, однородная масса, затем посолить тесто и хорошо вымесить. В качестве начинки можно использовать как фрукты, так и овощи. Вкусными будут как пирожки с яблоками, так и с картошкой. Из готового теста раскатать кружочки, положить в них начинку и слепить пирожки. Перед выпеканием их можно смазать сладкой водой, которая делает поверхность пирожков румяной и блестящей.



15 полезных привычек в нашем питании

О том, как приобрести здоровые привычки в еде, можно узнать, прочитав следующие 15 советов, очень простых и эффективных!

Совет 1. Идеальный вариант - начать день с каши или мюсли без молока. Правда, большинство из нас любят на скорую руку что-нибудь поджарить. Готовьте на здоровье! Только имейте в виду: такая пища должна быть поджарена в гриле, а не на жире. Покупайте постную колбасу и продукты с низким содержанием жира. И если завтрак был не очень полезным, постарайтесь компенсировать его суперздоровым ланчем.

Варианты:
А) томатный сок, мюсли с обезжиренным молоком, банан.
Б) апельсиновый сок, тост с кусочком бекона и помидором.

Совет 2. Каждое утро выпивайте стакан фруктового или овощного сока. Даже небольшой стаканчик засчитывается как одна из пяти порций овощей или фруктов, которые мы должны есть каждый день. В Великобритании, кстати, даже проводилась национальная пропагандистская компания «Пять порций», разъясняющая необходимость фруктовых и овощных блюд. Купите соковыжималку, поверьте - это лучшая инвестиция в здоровье и на пути к совершенству своего тела. Не покупайте



импортные агрегаты. Жмых от яблока или сырой свёклы, пропущенных через российскую соковыжималку, практически сухой, а в импортных приборах до 30% сока обычно попадает в отходы.

Совет 3. Алкоголь вреден только алкоголикам! Достоверные научные данные свидетельствуют: люди, которые употребляют алкоголь в умеренных количествах, меньше подвержены сердечным заболеваниям и живут дольше, чем те, кто вообще не пьёт. Блестящий специалист в области сердечно-сосудистых заболеваний доктор Майкл Дебейки утверждает, что употребление алкоголя повышает уровень липопротеинов высокой плотности, защищающих наше сердце. Однако необходимо по крайней мере два разгрузочных безалкогольных дня в неделю.

Совет 4. Специалисты в области здорового питания советуют выпивать не менее 6-8 стаканов воды в день - именно воды, не кофе и даже не чая.

Попробуйте - и сразу заметите, как изменится цвет лица и состояние кожи. А также все знают, что вода выводит шлаки, а значит, способствует похудению. Выпивайте стакан воды, когда просыпаетесь, и по стакану перед едой. По цвету мочи легко определить, достаточно ли вы пьёте. Тёмно-жёлтая моча сигнализирует, что вам нужно пить больше воды. А если моча подходит на простую водичку, пейте поменьше.

Совет 5. Там, где это возможно, удаляйте лишний жир. Суп или бульон, сваренный из жирного куска мяса или курицы, можно просто поставить в холодильник, а потом снять застывший жир шумовкой. Чтобы удалить жир из соуса, бросьте туда пару кубиков льда, пока соус ещё горячий. Жир соберётся вокруг льда, и вы легко сможете убрать его.

Совет 6. Составляйте недельное меню. Потратьте в выходные несколько минут и запишите всё, что собираетесь съесть в следующие 7 дней. Недельное планирование поможет вам питаться более сбалансированно, и почти все продукты можно будет купить за один раз. К тому же среди недели мы устаём, благие намерения ослабевают, желание начать худеть откладывается до следующего понедельника, а хороший план не позволит сбиться с правильного пути.

(Окончание следует.)

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

