



Улыбнёмся...

Муж – жене:

- В этом году я мечтаю в отпуске побывать там, где никогда не был, и делать то, что никогда не делал.

- В таком случае, дорогой, пойдём на кухню и вымой посуду!

Приготовление хрена

Самый вкусный хрен имеет довольно толстый (2-3 см) и длинный (20-25 см) корень. Поверхность его ровная и светлая, а мякоть белая. Корни хрена быстро высыхают, становятся вялыми. Поэтому перед приготовлением необходимо подержать их в холодной воде.

Хрен готовят так: корни замачивают в воде, очищают (скоблят ножом), промывают, измельчают на мелкой тёрке. Тёртый хрен кладут в чашку или другую посуду, наливают примерно такое же количество кипятка, накрывают блюдцем или крышкой и дают остыть. Затем добавляют сахар, соль, уксус. На 100 г хрена — 80 г столового уксуса, 100 г воды, сахар, соль — по вкусу.

Чтобы во время приготовления хрен не раздражал глаза, можно на некоторое время положить корешки в морозильник, а затем замороженные и натереть. Все вкусовые качества хрена сохраняются. Чтобы натёртый хрен не потемнел, следует сбрызнуть его лимонным соком или уксусом и хорошенько перемешать.

Заправляют тёртый хрен сметаной или соком свёклы, можно добавить сахар и немного уксуса. Хрен не обязательно тереть на тёрке. Очищенные коренья режут на мелкие кусочки и пропускают через мясорубку. Чтобы потом очистить мясорубку, достаточно пропустить через неё кусочек булки. Корни хрена можно также высушить, предварительно натерев на мелкой тёрке, и хранить в герметически закупоренной посуде в сухом месте. Перед употреблением порошок разбавляют водой, подкислённой уксусом или лимонной кислотой.

Для маленьких приверед

Банановые кексы

2 спелых банана, 100 г сливочного масла или маргарина, 150 г сахара, 2 яйца, 2 ч.л. разрыхлителя (или 1 ч. л. гашёной соды), 250 г муки.

Из указанного количества ингредиентов получается около 12 маффинов.

Бананы почистить, мякоть размять вилкой, чтобы получилась каша (можно измельчить в блендере). Масло растереть с сахаром. Добавить яйца, перемешать. Добавить бананы, хорошо перемешать. Добавить разрыхлитель и муку, замесить некрутое тесто. Выложить тесто в смазанные маслом маленькие формочки. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Выпекать 15-20 минут. Готовые маффины можно полить растопленным шоколадом.



Для тех, кто любит готовить

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

Окрошка с ревенем

400 г ревеня, 1 л хлебного кваса, 100 г моркови, 2 яйца, 100 г редиса, 50 г зелёного лука, горчица, соль - по вкусу.

Ревень вымыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками и припустить в небольшом количестве воды в течение 2-3 минут. Морковь вымыть, очистить, отварить и нарезать кубиками. Зелёный лук вымыть и мелко нарезать. Редис вымыть и нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую, очистить, белки мелко нарезать, а желтки растереть с горчицей и солью. Подготовленные овощи и яичный белок разложить по тарелкам и залить хлебным квасом, добавляя в каждую тарелку растёртые с горчицей яичные желтки и измельчённую зелень укропа. В каждую порцию можно добавить по 1 столовой ложке сметаны.



Капустная запеканка с кукурузой

Тесто: 3 яйца, 250 г сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 пакетик разрыхлителя, 4 ст. л. муки с горкой.

Для начинки: полкило капусты (около 2,5 стакана тонко-тонко нашинкованной), банка кукурузы.

Яйца взбить, добавить все остальные ингредиенты теста и начинки, размешать. Форму смазать маслом, выложить дно кольцами лука, сверху выложить тесто. Запекать 40 минут при 200 градусах.

Филе с колбасным сыром в сладких кукурузных хлопьях

4-5 штук куриного филе, 1 сладкий болгарский перец, 2 зубчика чеснока, 150 г колбасного сыра, 1 яйцо, специи (соль, перец, карри) - по вкусу, зелень, горстка муки для панировки, 80 г сладких кукурузных хлопьев.

Филе помыть, промокнуть салфеткой и разрезать вдоль на 2 части. Каждую часть отбить через плёнку молотком. Порезать тонкими полосками колбасный сыр, перец, мел-



ко измельчить зелень, яйцо взбить. Кукурузные хлопья прямо в пакетике покрошить руками (если измельчить сильно, будет просто мука, а если недостаточно - тогда рулетки будут пригорать быстро). Филе обвалить в муке, окунуть его в яйцо, а затем обвалить в кукурузных хлопьях. Жарить на небольшом огне с 2 сторон, можно накрыть за 5 минут до окончания крышкой (если огонь будет сильным, сразу образуется корочка и сок вытечет). Сочетание копчёного сыра, сочного перца, жгучего чеснока и сладкой кукурузной корочки даёт такое сочетание, что даже привередам понравится.

Помидоры в медово-чесночной заливке

Ничего лишнего и ничего добавлять не нужно! Строго по рецепту! Конечно же, никакие укропы-петрушки здесь не сработают, упростят вкус... Только мята! Это необыкновенно вкусно!

Приготовим заливку: 50 мл растительного масла, 1 ч. л. жидкого мёда, 1 ст. л. свежей нарубленной мяты, 2-3 зубчика измельчённого чеснока, соль, перец по вкусу.



Взять 3-4 крепких помидора, нарезать их не слишком тонкими кружочками. Выложить на блюдо, сверху полить заливкой и дать немного настояться.

Жареный картофель с пармезаном

Картофель - 4 шт., оливковое масло - 4 ст. л., соль - 3/4 ст. л., сушёная паприка - 1,5 ч. л., чёрный

перец - 1/4 ч. л., тёртый пармезан - 5 ст. л.

Очистить картофель и порезать на крупные кубики. Выложить в форму для запекания. В небольшой ёмкости смешайте соль, паприку, чёрный перец, немного сахарной пудры и сыр пармезан. Посыпать смесью картофель, отправить в духовку и выпекать в течение 45 минут до зарумянивания.



Огуречный соус вместо майонеза

Изумельственно вкусный и простой в приготовлении соус для овощей, мяса, хлеба и всего того, с чем едят майонез.



Натереть один средний огурец на крупной тёрке и слегка отжать сок. Добавить 100 г сливочного мягкого сыра, 2 зубчика измельчённого чеснока, 3 ст. ложки жирной сметаны, 1 ч. ложку мелко нарезанного укропа. Приправить специями и перемешать. Чудесный соус готов!

Банановый коктейль с корицей и печеньем

6 шт. печенья/галет (около 60 г), 250 мл молока, корица и другие специи, 1 банан, чайная ложка изюма.

Измельчить печенье и выложить в блендер вместе с корицей, изюмом и нарезанным бананом. Молоко вскипятить и влить в блендер. Всё взбить до однородной массы. Вылить в бокал и подать.



Кое-что о специях и пряностях

Мы немало писали о пользе специй, трав и приправ, которыми мы повседневно дополняем блюда. Но некоторые пряности, если ими злоупотреблять, могут навредить организму.

Гвоздика. Эта специя известна всем. Но не все знают, что она может вызвать очень сильную сонливость. Это самое настоящее седативное средство.

Мускатный орех и корица. Эти специи часто используют при выпечке. Но злоупотребление ими способно человека довести не только до судорог, но и до конвульсий.

Розмарин. Он обладает омолаживающими свойствами. Но во время беременности его употреблять нельзя. Может произойти спонтанное прерывание беременности. Это, в свою очередь, спровоцирует преждевременные роды. Розмарин обладает и мочегонным эффектом. Создаётся нагрузка на почки. Поднимает он и кровяное давление, не рекомендуется его употреблять гипертоникам.

Шалфей. Растение содержит очень много полезных веществ. На латинском языке шалфей звучит как «салвия». Это означает «здоровье». Но с ним тоже надо быть очень осторожным. В шалфейном масле содержится монотерпин. Это активный токсин, вызывающий тахикардию или судороги. Он способен вызвать у человека даже галлюцинации.

Мята. Поклонникам мяты надо помнить, что трава эта опасна при гастрите или язве желудка. Это удивительное

растение содержит огромное количество целительных качеств, но может повлиять на усиление воспалительного процесса в желудке.

Но и в малых дозах мята имеет минус. Она вас не успокоит, а просто вызовет заторможенность. А в больших дозах вызовет перевозбуждение или бессонницу. Поэтому не стоит пить мятный чай перед отходом ко сну. Это выбор плохой, если рядом не будет аптекарских весов.

Шафран. Если не будете придерживаться рекомендованной на этикетке нормы употребления, то можно получить значительное отравление. Пять граммов травы могут вызвать рвоту, упадок сил, всевозможные геморрагические последствия и кровотечение. Десять граммов вещества свободно провоцируют выкидыш на любом сроке беременности. Но в малых (безвредных) дозах его используют в кулинарии.

Горчица. Нельзя употреблять эту специю при хроническом гастрите. Пользоваться её можно только в небольших количествах людям, имеющим нормальную секрецию. Нельзя употреблять её и при болезни двенадцатиперстной кишки. Острые приправы должны быть исключены и при гипертонии.

Хорошо, если вы сделаете заготовки трав своими руками. Вреда будет мень-



ше, а пользы больше. Но вот купленные в магазине специи более вредны для здоровья человека. Они имеют вкус, цвет, аромат. Но пользы в них очень мало. Они содержат пищевые добавки, которые влекут нежелательные изменения даже в совершенно здоровом организме - ожирение и опухоль мозга, снижение остроты зрения и другие. Глютаминовая кислота придаёт отличный вкус и аромат блюдам, но очень вредна для подверженных к пищевой аллергии людей.

Часто после трапезы можно почувствовать головную боль, возникновение диареи. Здесь самая прямая связь с пищей, очень щедро приправленной химическими специями. Поэтому приправляйте пищу натуральными специями. Пользы будет больше, чем вреда. Но чувство меры соблюдать надо и здесь, увлекаться специями не стоит. Помните о том, что надо приправлять блюда специями, а не наоборот.



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

