



Улыбнёмся...

В столовой:

– А суп есть?

– Есть один.

– Какой?

– Гороховый рассольник.

– Это же два супа?

– Теперь один, нам кастрюля нужна была.

Свойства скорлупы перепелиных яиц



В скорлупе перепелиных яиц содержится много полезных витаминов и минералов. Один из них – кальций. Кальций необходим любому живому организму, ведь именно

недостаток кальция приводит к нарушению обменных процессов в организме, проблемам с зубами, рахиту, ломкости волос и ногтей и многим другим нарушениям в нормальной работе организма человека. В скорлупе перепелиных яиц кальция вполне достаточно, к тому же он легко усваивается. Кроме кальция, скорлупа содержит до тридцати наименований других полезных элементов. Кальций в скорлупе перепелиных яиц усваивается очень хорошо, а его излишки быстро выводятся из организма.

Небольшое количество измельчённой в порошок скорлупы рекомендуется давать детям начиная с 1 года, поскольку растущему организму кальций нужен больше всего для нормального роста и развития. Скорлупа помогает излечить ребёнка от рахита, анемии и других заболеваний, связанных с недостатком витаминов и минералов.

Для взрослых, особенно женщин, скорлупа перепелиных яиц не менее полезна. Она улучшает состояние ногтей, волос, зубов, а также отлично помогает при упадке сил, сильной раздражительности. Взрослым рекомендуется проводить профилактику с помощью скорлупы не менее двух раз в год – это убережёт от нежелательных последствий неправильного питания, ведь многие полезные витамины попросту не поступают в организм вследствие различных диет, сухих перекусов на работе и т.п.

Ублажаем привереду

Ленивые манты на овощной подушке



Для теста: 3 яйца, 0,5 ч. л. соли, 300 г муки.

Фарш: свиной, говяжий (по вкусу).

Готовое тесто тонко раскатать и нарезать на полоски 10-12 сантиметров. На половину полоски выложить фарш. Тесто сложить пополам и свернуть в рулетик, подворачивая

концы вовнутрь. А теперь нужно сделать овощную подушку для наших «роз». Репчатый лук нарезать полукольцами, морковь натереть на тёрке. Болгарский перец, кабачок, баклажан, помидор порезать соломкой, посолить и поперчить. Всё это потушить на растительном масле, потом выложить на это «розочки», долить воды до середины пельменя, довести до готовности под крышкой.

Советы

❖ Чтобы мясо было мягким, перед тепловой обработкой нужно на несколько часов опустить его в молоко.

❖ Чтобы тушёное мясо получилось сочным, его необходимо сначала обжарить. Переворачивая, нужно стараться не протыкать куски вилкой – иначе сок вытечет.

❖ Перед жаркой отбивные хорошо ополоснуть в холодной воде – их цвет становится ярче, быстрее образуется корочка, сохраняющая сок.

❖ Мясо лучше отбивать на деревянной доске, смоченной холодной водой, так как сухое дерево впитывает мясной сок.

❖ При жарке мяса в духовке нужно поливать его только горячей водой или бульоном – от холодной воды оно становится твёрдым.

❖ Старое говяжье мясо станет нежным и быстрее сварится, если обвалить его в горчице и оставить на ночь. Перед готовкой горчицу смыть холодной водой.

❖ Чтобы жир на сковороде не разбрызгивался, её дно слегка посыпайте солью.

❖ Пюре из старого картофеля будет вкусным и воздушным, если добавить в него взбитый белок.

❖ Пюре лучше разбавлять горячим молоком – от холодного оно приобретает серый цвет.

❖ Варёную в мундире картошку можно проткнуть вилкой в нескольких местах – она не трескается.

Куриный суп с лимоном

Куриный бульон - 3 л, отварная куриная грудка - 700 г, рис - 1 ст., сок 3 лимонов, промытый и нарезанный шпинат - 1 пучок, очищенная и нарезанная морковь - 2 шт., соль, перец.



В кастрюле на среднем огне смешать куриный бульон, нарезанную куриную грудку, рис, лимонный сок, шпинат, морковь и перец. Довести до кипения, затем уменьшить огонь, посолить по вкусу и варить, пока рис и зелень не станут мягче, около 20 минут.

Фаршированные куриные грудки

4 куриные грудки, 240 г консервированных абрикосов (можно персики - это не принципиально), 100-150 г твёрдого сыра, 2 зубчика чеснока, 2-3 ст. л. сметаны, соль, специи по вкусу, тёртый пармезан (факультативно).



Вырезать ножом сбоку куриного филе карманчик и наполнить абрикосами (три половинки абрикосов на одно филе). Снаружи натереть солью. На мелкой тёрке натереть сыр, перемешать его со сметаной и выдавленным чесноком. Всё тщательно перемешать и выложить поверх абрикосов в каждую грудку. Желательно, чтобы то, чем мы фаршируем, было хорошо обернуто мя-

Едим с аппетитом

сом, поэтому много класть не стоит, так как чем больше начинки – тем больше риск, что начинка вылезет во время выпекания. Грудки скрепить в месте разреза зубочистками. Сверху можно немного присыпать пармезаном, а также посыпать специями. Смазать форму для выпекания маслом и выложить туда фаршированные куриные грудки разрезом вверх. Выпекать около 40 минут при 180°C до готовности. Подавать горячими с рисом или овощами.

Запечённые блины, фаршированные сыром и ветчиной

Отварной рис - 150 г, лук - 150 г, варёные яйца - 3 шт., ветчина - 250 г, сыр - 100 г, растительное масло, соль, перец, зелень - по вкусу.



Мелко нарезать зелень, яйца натереть на тёрке. Смешать эту массу с рисом, посолить и добавить специи. Выложить эту начинку на блинчик и свернуть. Расположить завёрнутые блинчики в форме для запекания. Нарезать полукольцами лук и обжарить его. Добавить в сковороду нарезанную кубиками ветчину и потушить. Натереть сыр. На блины в форме выложить ветчину и лук, выровнять массу и посыпать сыром. Отправить блюдо в разогретую до 180 градусов духовку на 25 минут.

Шоколадные блинчики

Попробуйте сделать вот такие блинчики, которые могут быть поданы к столу как фаршированными творогом, ягодами, фруктами, так и в виде отдельного блюда.

Молоко - 3 ст., яйца - 3 шт., растительное масло - 3 ст. л., сахар - 2 ст. л., мука - 300 г, щепотка соли, какао - 2 ст. л.

Взбить яйца, соль и сахар в блендере, влить стакан молока, снова взбить. Всыпать муку и, продолжая взбивать, долить оставшееся молоко. Взбить до однородного теста.

Перелить примерно треть массы в отдельную посуду, а в оставшиеся 2/3 добавить какао и тщательно



перемешать. Разогреть сковороду, налить растительное масло и выпекать блины. Немного теста с какао налить на сковороду – ровно столько, сколько нужно для одного блинчика, и, пока он запекается с одной стороны, взять белое тесто чайной ложкой и нарисовать на внешней стороне произвольные узоры. Потом перевернуть блинчик и поджарить с другой стороны. Когда вы будете фаршировать такие блинчики или складывать в тарелку, располагайте их узорной стороной вверх.

Гренки

Батон (например, батон нарезной) - 1 шт., яйца - 3 шт., сгущёнка - 3 ст. л. на стакан воды (или молоко с сахаром), соль - 3 щепотки.



В миску разбить 3 яйца, туда же положить три ложки сгущёнки и налить стакан кипячёной воды, чуть подсолить. Размешать полученный раствор, но не слишком тщательно, как это бывает после использования миксера, — должны оставаться небольшие пятнышки белка с желтком. Обмакнуть куски хлеба в смесь и поджаривать их на сковороде на небольшом количестве растительного масла. Гренки очень вкусны с чаем, или их можно запивать сладким кофе с молоком!

10 интересных фактов о хурме

Пища богов – именно так с латыни переводится научное название этой ягоды. И не зря - в этом вы убедитесь, узнав больше о лечебных и вкусовых свойствах хурмы.

Как только не называют хурму – и зимней вишней, и китайским персиком, и сливой богов, и сердечным яблоком, и даже пищей богов (именно так переводится её название с латыни). Менее вкусной от этого хурма не становится. К тому же пользы в ней ещё больше, чем вкуса!

1. Хурма полезнее яблок. Она содержит больше натрия, кальция, марганца и железа. А также в два раза больше пищевых волокон. Благодаря им из организма выводятся все шлаки и токсины. Проще говоря, действие хурмы можно сравнить с активированным углём.

2. Содержит большое количество бета-каротина. Его в ней больше, чем в тыкве, сладком перце и томатах, а значит, хурма полезна для зрения и кожи. А также и тем, кто злоупотребляет никотином.

3. Хурма прекрасно утоляет голод. К тому же она низкокалорийна (в 100 г содержится всего 60-70 килокалорий – в зависимости от сорта), поэтому её можно включать в меню тем, кто стремится похудеть.

4. Богата витамином С и может быть вкусным лекарством от простуды. Некоторые даже умудряются соком хурмы полоскать рот, смешав его с

небольшим количеством воды. Наличие калия в плодах благоприятно влияет на работу сердца, сосудов и нервной системы.

5. Помогает бороться с депрессией. В хурме много магния, а он помогает успокоить расшатанные нервы, а также глюкозы и фруктозы – источника хорошего настроения.

6. У неспелой хурмы есть достаточно неприятная особенность – вяжущий эффект, который образуется из-за содержания танина. Но от этого легко избавиться: достаточно положить незрелую хурму в морозильную камеру на несколько часов или на несколько дней в полиэтиленовый пакет вместе с яблоками. Соседство с последними способствует выделению газа этилена, который помогает хурме быстрее созреть.

7. Определить спелость хурмы легко по внешнему виду: кожица должна быть твёрдой и гладкой, но через неё должно быть видно, что мякоть желеобразная. Бока должны быть мягкими на ощупь, а плодоножка – сухой и тёмной.

8. Кроме обычной хурмы, существуют также королёк и шарон. Как их отличить? Королёк – это та же хурма, но с косточками, так как плод вырастает из мужского опылённого цветка. Главный его плюс – отсутствие вяжущего эффекта. Мякоть у королька коричневатая, с прожилками, именно



поэтому такую хурму ещё называют шоколадной.

Ну а шарон – это гибрид японской хурмы и яблока. Он менее вяжущий, а потому более вкусный. Косточек в шароне нет, а кожица тонкая и блестящая. От яблока шарон получил разве что похожую по консистенции мякоть – более твёрдую, чем у обычных сортов.

9. Хурма – не просто вкусный фрукт на десерт. В кулинарии она открыта для экспериментов! Например, ломтики хурмы можно сбрызнуть лимонным соком, поперчить, обернуть полоской обжаренного на гриле куриного филе и подать с листом салата.

10. Добавлять хурму можно и в овощные салаты – это добавит блюду пикантности, сделает вкус более оригинальным, а внешний вид – ярким! Более того, хурму можно и засушить, нарезав пластинками, а после подать к чаю вместо конфет.