



### Улыбнёмся...

- Сегодня на кухне поставил новую раковину...  
- А старая чем не угодила?  
- Слишком маленькая! Понимаешь, чтобы воды в чайник набрать, приходилось сначала всю посуду перемыть.



### Три плода, которые нужно съедать каждый день

**Курага, или урюк.** Неважно, как называют сушёный абрикос, но несомненно одно: это просто кладёшь полезных веществ. Научно доказано, что сушёные абрикосы оказывают благоприятное воздействие на сердечную мышцу благодаря содержанию калия. Кроме того, курага - отличная профилактика онкозаболеваний. В составе этого «чудо-сухофрукта» - фосфор, железо, кальций, каротин, витамин B<sub>5</sub>.

**Инжир** - профилактическое средство от рака, нормализует деятельность щитовидной железы. Кроме того, сушёный инжир способствует выведению паразитов из кишечника. Применяется в качестве народного средства при лечении бронхита.

**Чернослив** - ещё один подарок природы для вашего здоровья. Пожалуй, первое, на что оказывает благотворное влияние сушёная слива, - это желудочно-кишечный тракт. Настой из чернослива способствует избавлению от запоров и нормализации работы системы пищеварения. К тому же чернослив полезен и тем, у кого есть проблемы с сердцем и высоким давлением. Кроме того, считается, что чернослив полезен при болезнях почек, ревматизме, заболеваниях печени и при атеросклерозе. А благодаря высокой концентрации витамина А он ещё и улучшает зрение.

### Ублажаем привереду

#### Запеканка из макарон с фруктами

Макароны - 200 г, яблоки - 2 шт., курага - 4 ст. ложки, яйцо - 2 шт., сахар - 2 ст. ложки.

В кастрюлю налить воду так, чтобы её объём был в два раза больше, чем масса макарон. Посолить и довести до кипения, засыпать макароны и варить, затем откинуть на дуршлаг. Добавить нарезанные кубиками свежие яблоки, курагу и взбитые с сахаром в густую пену яйца. Всё перемешать, выложить массу на смазанный сливочным маслом противень и запечь в духовке.



### Советы

❖ Овощи для салата (кроме свёклы и моркови) лучше варить в подсоленной воде. Их лучше недодарить, чем переварить.

❖ Чтобы варёные овощи легче чистились, необходимо сразу после варки обдать их холодной водой.

❖ В салаты из мяса и рыбы хорошо добавлять маринованные овощи и фрукты.

❖ Если краснокочанную капусту ошпарить кипятком, она будет мягче.

❖ Если белокочанная капуста имеет горьковатый привкус (незрелая), её нужно на 2-3 минуты погрузить в кипяток.

❖ Чтобы удалить лишнюю горечь из репчатого лука, его после резки на некоторое время нужно поместить в холодную воду.

❖ Отрезанная половинка лука не потеряет своих вкусовых качеств, если её смазать на срезе маргарином.

❖ Начатая луковица останется свежей, если её положить срезом на тарелку, посыпанную солью.

❖ Если вымытую зелень плотно завернуть в фольгу и положить в морозильную камеру, она будет свежей 2-3 месяца. Причём, в отличие от сушёной или засолённой, совершенно не изменит своего запаха и вкуса.

❖ Увядшую зелень можно освежить, положив её на час в слегка подкислённую уксусом холодную воду.

❖ Зелень петрушки и сельдерея нужно резать, а не рубить - при рубке она теряет сок, аромат и вкус.

❖ Чтобы молоко долго не прокисло, надо прокипятить его с добавлением сахара (1 чайная ложка на литр).

❖ Масло и жирные продукты нельзя держать в полиэтилене - они быстро портятся и могут приобрести неприятный запах.

## Несложно, быстро и вкусно

### Солянка из рыбных консервов

Одна банка рыбных консервов, 500 г капусты, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 луковицы, 1 ч. ложка муки, 1 солёный огурец, зелень, соль, сахар - по вкусу, растительное масло, панировочные сухари.



Капусту нашинковать, посолить, выложить в сковороду с растительным маслом и тушить, накрыв крышкой, до размягчения. Томатную пасту развести в 5 ст. л. воды и перемешать с капустой. Отдельно пассеровать измельчённый лук, перемешать с мукой. В глубокую сковороду выложить слоями тушёную капусту, рыбные консервы, обжаренный лук и оставшуюся капусту. Сбрызнуть растительным маслом, посыпать сухарями и запечь в духовке. Подавая к столу, посыпать измельчённой зеленью.

### Сельдь под грибным соусом

Сельдь очистить, нарезать кусочками и залить грибным соусом.

**Для соуса:** 5 сушёных грибов, 1 луковица, 1 ч. л. томатной пасты, 0,5 ст. грибного бульона, сахар и соль - по вкусу.



Отварить грибы, пропустить через мясорубку, обжарить вместе с луком. Томатную пасту разбавить грибным бульоном, влить в грибы, кипятить 5-7 минут, добавить соль, сахар.

### Шампиньоны, запечённые с картофелем

Картофель - 800 г, шампиньоны - 600 г, лимон - 1 шт., панировочные сухари - 2 ст. л., петрушка.

Очистить картофель, нарезать тонкими пластинками. Грибы обжарить на масле, полить лимонным соком, подсолить. Форму для выпекания сма-



зать маслом, выложить слоями грибы и картофель, утрамбовывая, сверху посыпать панировочными сухарями. Готовить шампиньоны, запечённые с картофелем и лимоном постные, в разогретой до 220 градусов духовке около 20-25 мин. до румяной корочки, перед подачей посыпать рубленой петрушкой.

### Баклажаны, тушённые с помидорами и луком

Баклажаны - 4 шт., помидоры, лук репчатый - по 2 шт., масло растительное, сок томатный - по ½ ст., чеснок - 4 зубчика, соль, чёрный молотый перец, зелень петрушки или укропа.

Баклажаны очистить от кожу-



ры, нарезать вдоль на половинки, а затем полукольцами или кубиками. Помидоры ошпарить, снять с них кожицу и разрезать на 4 части. Баклажаны обжарить до образования румяной корочки, добавить помидоры и обжарить вместе, не допуская подгорания. Спассеровать репчатый лук и добавить к баклажанам с помидорами, влить томатный сок. Тушить смесь до готовности баклажанов и образования густой массы. В конце приготовления добавить измельчённый чеснок, молотый перец, соль, хорошо перемешать. Готовые баклажаны посыпать мелко порубленной зеленью.

### Картофельные ракушки

Картофель (одинаковой величины) - 1 кг, сливочное масло - 50 г, тёртый сыр - 100 г, помидоры - 1-2 шт., ветчина - 70 г, соль, перец - по вкусу.



Картофель очистить, помыть, разрезать пополам, затем разрезать поперёк на тонкие ломтики, но не до конца, чтобы картофель внешне казался целым. Ветчину нарезать небольшими кусочками. Помидоры порезать тонкими полукольцами. В картошку в каждый надрез, чередуя, положить кусочек ветчины и помидора. Затем посолить и поперчить. Форму смазать маслом и положить в неё картофель. На картофель положить по кусочку сливочного масла. Запекать в предварительно нагретой духовке до 180 градусов в течение 40 минут. Затем вынуть, посыпать тёртым сыром и запекать ещё примерно 5-10 минут.

### Постные пирожки с капустой

**Для теста:** растительное масло - 0,5 ст., вода - 0,5 ст., мука - 2 ст., соль - щепотка.

**Для начинки:** капуста квашеная - 2 ст., морковь, лук - по 1 шт., растительное масло.



Воду смешать с маслом и солью. Постепенно всыпая муку, замесить тесто. Накрыть тесто тёплым, влажным полотенцем.

Обжарить лук (порезанный кубиками) до прозрачности, добавить морковь, натёртую на крупной тёрке, и готовить до мягкости моркови. С капусты отжать сок, добавить на сковороду к луку и моркови, жарить до готовности.

Тесто разделить на 15 кусочков, каждый из которых очень тонко раскатать скалкой в прямоугольник, тесто должно быть податливым и мягким. На край лепёшки положить начинку, завернуть боковые стороны на начинку и свернуть рулетиком. Выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Поскольку пирожки мы готовим в пост, то смазать их водой с сахаром. Разогреть духовку до 200 градусов и выпекать примерно 20 мин. до золотистого цвета.

### Клюквенный мусс

Клюква - 2 ст., сахар - 1,5-2 ст., манная крупа - 6 ст. л., вода - 6,5 стакана.

Клюкву промыть, залить половиной стакана воды, взбить при помощи блендера. Полученную клюквенную массу перетереть через сито, чтобы сок стёк в отдельную ёмкость, а жмых остался в сите. Сок на время отставить, а жмых залить 6 стаканами воды. Поставить жмых с водой на огонь, довести до кипения и поварить ещё 5-7 минут. Опять процедить всё через сито, полученную жидкость поставить на огонь, а жмых выкинуть. Добавить в полученную жидкость сахар, довести до кипения. Аккуратно добавить манную крупу и тщательно перемешать. Варить на медленном огне после закипания около 20 минут, помешивая каждые 2-3 минуты. Полученную массу слегка остудить, добавить клюквенный сок (который в самом начале отставили в сторону), взбивать при помощи миксера в течение 5 минут. Полученный мусс разложить по креманкам.



## Рецепты от читателей

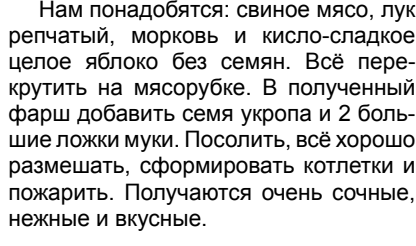
### Блинчики необычные «Загадка»

Взять половину корня сельдерея и небольшой кусок тыквы. Натереть их на мелкой тёрке, добавить мелко порезанный репчатый лук и мелко порезанную ветчину со шпиком, 2 сырых яйца и 2 большие ложки кукурузной муки. Слегка посолить и хорошо размешать. Жарить на хорошо разогретой сковороде с добавлением растительного масла. Получаются золотистые, нежные, вкусные, красивые блинчики.



### Котлеты «Нежные»

Нам понадобятся: свиное мясо, лук репчатый, морковь и кисло-сладкое яблоко без семян. Всё перекрутить на мясорубке. В полученный фарш добавить семя укропа и 2 большие ложки муки. Посолить, всё хорошо размешать, сформировать котлетки и пожарить. Получаются очень сочные, нежные и вкусные.



### Гороховое печенье

Сварить горох вместе с тмином с добавлением соли. Когда горох сварится, воду слить и дать остыть. Затем добавить жареный лук и сырое яйцо. Всё взбить миксером, добавить в эту массу кусочек сливочного масла и снова взбить. Тесто готово. На про-



тивень, покрытый бумагой для выпечки, выложить ложкой тесто из гороха и выпекать при температуре 180 градусов минут 15-20. Получается рассыпчатое, вкусное и красивое печенье.

Своими рецептами делилась  
Вера ВАСИЛЬЕВА,  
п. Дитува, Клайпедский район