



Улыбнёмся...

Вчера муж, поев картошечки с курочкой и салат, попив яблочный компот с блинчиками, выдал:
- Если ты когда-нибудь уйдёшь от меня к другому, я всё равно буду приходить к тебе ужинать!

Выбираем масло

Оливковое масло – не самое дешёвое, поэтому при его покупке к выбору стоит отнестись обдуманно.

❖ Покупайте масло в тёмных стеклянных бутылках: при хранении на свету продукт окисляется.

❖ Обратите внимание на дату изготовления: масло лучше использовать в течение 1,5-2 лет с момента производства.

❖ Самое полезное масло — «Extra Virgin»: нерафинированное, высшего качества, сохраняющее максимум витаминов. Лучшее всего использовать его для заправки салатов или приготовления соусов.

❖ «Pure olive oil» и «Pomace olive oil» — рафинированные масла из жмыха, оставшегося после первой выжимки оливок, обогащённые небольшим количеством «Extra Virgin». Пригодны для жарки.

❖ «Mixed oil» — масла, в которых, кроме оливкового, содержатся и другие (например, подсолнечное или кукурузное). Нередко производители пишут об этом на упаковке, но очень мелким шрифтом.

❖ Подлинность масла «Extra Virgin» можно проверить так: оставьте бутылку на несколько часов в холодильнике. Если в ней образуется осадок в виде белых хлопьев — масло качественное: содержащиеся в нём жирные кислоты при охлаждении загустевают. При комнатной температуре консистенция масла станет прежней.



Ублажаем привереду



Банановые сырники

2 пачки творога (400 г), 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 2-3 ст. ложки муки, 1 банан, растительное масло.

Бананы порезать небольшими кусочками. Перемешать творог и яйцо. Добавить банан, сахар, муку. Всё равномерно перемешать. Никакой жидкости не добавлять. Сформировать «котлетки», приплюснуть их. Чтобы не липли к рукам, нужно смочить руки холодной водой. Обвалять в муке (но не обязательно). Обжаривать на горячей сковороде с разогретым маслом по 3 минуты с каждой стороны, накрыть крышкой, уменьшить огонь и пропарить минут 5-7.

«Полезные» советы

❖ стакан будет более блестящий, если помыть его ещё и снаружи!

❖ Если вы боитесь поправиться, выпейте перед едой 50 граммов коньяка. Коньяк притупляет чувство страха.

❖ Если вы хотите приготовить дрожжевое тесто, а дрожжей у вас нет - то ничего у вас не получится.

❖ Если у вас сломалась мясорубка, попробуйте продавить мясо через дуршлаг.

❖ Вегетарианский суп будет питательней, если в него положить немного говядины.

❖ Если сосиски отварить с кубиком говяжьего бульона, то они будут пахнуть мясом.

❖ Сахар придаёт неприятный вкус кофе, если забыть его туда положить.

❖ Каша с маслом будет вкуснее, если добавить в неё ещё немного масла.

❖ Знайте, что даже самая невзрачная бутылка водки способна украсить любой стол и скрыть любые кулинарные недостатки.

❖ Чтобы руки не пахли рыбой, достаточно на несколько секунд опустить их в керосин.

❖ Обед покажется мужу намного вкуснее, если перед этим не кормить его 2 дня.

❖ Никогда не слушайте чужих советов. И этих тоже.

Постные блюда – просто и вкусно

Перед подачей посыпать блюдо рубленым укропом.

Рассольник с перловой крупой

Вода - 2-2,5 л, картофель - 4-5 шт., перец (горошком) - 4-5 шт., солёный огурец - 2 шт., лук, морковь - по 1 шт., лавровый лист, огуречный рассол - 1/2 ст., перловая крупа - 1/2 - 1/3 ст.



Промытую перловку залить кипятком и на 40 мин. оставить набухать. Воду налить в кастрюлю, выложить распаренную крупу, на медленном огне отварить до мягкости. К размягчившейся перловке добавить нарезанный кубиками картофель, лавровый лист, перец-горошек, слегка подсолить. На крупной тёрке потереть морковь, измельчить лук, обжарить их на масле или потушить на воде до мягкости. Тонкими кружками или кубиками нарезать огурцы, вместе с пассеровкой положить в суп, когда картофель будет готов. Влить в суп рассол в самом конце приготовления, довести суп до готовности.

Салат с тыквой и цветной капустой под апельсиновой заправкой

Тыква, цветная капуста, отварная или консервированная фасоль - по 150 г, тыквенные семечки - 10 г, петрушка - 1-2 веточки, чеснок - 1 зубчик, апельсиновый сок - 1 ст. л., соль, перец - по вкусу.

Семечки пожарить на сухой сковороде. Тыкву отварить до готовности, остудить и нарезать крупными кубиками. Цветную капусту тоже отварить и нарезать. Зелень мелко нарезать. Перемешать тыкву, капусту, фасоль с измельчённым чесноком и зеле-



ню, посолить и поперчить по вкусу. Выложить салат на тарелку, посыпать семечками и полить апельсиновым соком, посолить и поперчить по вкусу, сразу же подать к столу.

Жареный картофель с грибами и фасолью

Картофель - 500 г, шампиньоны - 200 г, зелёная стручковая фасоль - 200 г, растительное масло - для жарки, прованские травы, сухой чеснок, соль и молотый перец - по вкусу.

Картофель почистить и нарезать тонкими кружочками. Обжарить на разогретой с растительными маслом сковороде до почти полной готовности. На отдельной сковороде обжа-



рить грибы. Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде. Добавить грибы и фасоль к картофелю, посолить и приправить по вкусу. Готовить на слабом огне ещё 5 минут. Подавать блюдо горячим.

Постные зразы с грибами

Картофель - 1 кг, шампиньоны - 600 г, репчатый лук - 1-2 шт., мука - 150 г, подсолнечное масло, соль, перец, укроп (для украшения).



Отварить картофель в мундире, очистить от кожуры и сделать пюре. Мелко нарезать грибы и лук, а затем обжарить в растительном масле до золотистого цвета. В пюре добавить муку и хорошенько перемешать, посолить и снова перемешать. Из небольших порций картофельного теста сформировать лепёшки, на середину каждой положить грибную начинку. Затем придать лепёшкам желаемую форму. На сковороде разогреть растительное масло, выложить зразы и обжарить до золотистой корочки.

Фасоль в горшочке

Фасоль - 300 г, лук - 12 шт., растительное масло - 1/2 ст., вода - 1 л, соль, перец - по 1 ч. л., красный перец - 1/2 ч. л.



Замочить подготовленную фасоль на ночь. На следующий день слить воду и отварить фасоль. С фасоли жидкость слить в отдельную посуду. Лук нарезать кольцами и обжарить на растительном масле. Хорошо посолить, поперчить и сбрызнуть красным перцем. Сложить в горшочек фасоль и жареный лук слоями. Сверху выложить ещё один слой фасоли. Залить овощи оставшимся растительным маслом, затем добавить воду, в которой варилась фасоль. Запекать блюдо в духовке 40 минут при температуре 170 градусов. Подавать готово в том же горшочке, в котором готовили.

Цитрусовый кекс с цукатами

Мука - 200 г, сахар - 100 г, растительное масло - 100 мл, апельсин - 1-2 шт., лайм - 1 шт., цукаты, изюм - по 100 г, сода - 1 ч. л., щепотка соли.

Изюм помыть и запарить кипятком на 30 минут. С лайма снять цедру. Из апельсинов и лайма выдавить сок, чтобы получился примерно 1 стакан. Сахар, соль и растительное масло растереть в однородную массу. Добавить цитрусовый сок. Смешать просеянную муку с содой. Постепенно добавлять в смесь муку и замесить однородное тесто. Добавить изюм, цукаты и цедру. Формочки для маффинов смазать растительным маслом, посыпать мукой и вылить в них тесто примерно на 2/3. Поставить кексы в разогретую до 180°C духовку. Постная выпечка будет готова примерно через 40-45 минут.



8 причин добавлять в еду корицу

Корица является популярной специей, которую мы часто добавляем в яблочный пирог, кофе или горячий шоколад. Она придаёт блюдам неповторимый аромат и пряный вкус. В народе корицу называют «приправой настроения» - она согревает и веселит.

Вот 8 причин чаще добавлять корицу в еду и напитки. В корице много кальция, клетчатки, железа, флавоноидов, магния и антиоксидантов.

1. Стимулирует работу мозга. Доказано, что запах корицы пробуждает когнитивную функцию мозга, а само употребление корицы улучшает его работу. Корица помогает улучшить память, концентрацию и внимание, также уменьшает вероятность заболевания болезнью Альцгеймера. Добавление небольшого количества корицы в пищу помогает бороться с раздражительностью, депрессией и головной болью. Поэтому можете смело добавлять немного корицы в кофе или смузи, так как это принесёт только пользу вашему организму.

2. Полезна для сердца. Добавление в пищу таких специй, как корица и куркума, помогает уменьшить отрицательное воздействие жирной пищи на организм. Несмотря на то, что лучше избегать потребления жирных продуктов, так как они увеличивают риск развития сердечных заболеваний, ежедневное добавление в еду корицы или куркумы может стать решением этой проблемы.

3. Помогает похудеть. Конечно, здоровое питание и занятия спор-

том прежде всего. Но корица помогает усилить метаболизм, регулирует уровень сахара в крови, а это играет важную роль при потере веса. Можно добавлять щепотку корицы в овсянку или йогурт. Так вы сможете совместить приятное с полезным - похудеть и насладиться ароматом специй. Конечно, вы не заметите результатов сразу же, но со временем действительно начнёте сбрасывать лишний вес.

4. Улучшает пищеварение. Корица помогает предотвратить расстройство желудка, помогает при синдроме раздражённого кишечника, уменьшает хронические боли в животе. Вы можете добавлять корицу в супы, например, в овощной или в суп из тыквы или чечевицы.

5. Предотвращает развитие рака. Употребление корицы помогает предотвратить рост раковых клеток, которые, в свою очередь, повышают уровень глюкозы в крови, игнорируют метаболические сигналы. Вот почему важно контролировать уровень сахара в крови. Использование корицы может помочь снизить уровень сахара. Добавляйте половину чайной ложки корицы в овсянку или кофе - так вы защитите себя от развития рака.

6. Улучшает настроение. Корица - хороший источник марганца, который помогает справляться с быстрой сменой настроения, а также уменьшает спазмы во время месячных. Кроме того, она содержит коричный альдегид, который помогает сбалансировать содержание гормонов в организме.

7. Укрепляет дёсны. Корица обладает антибактериальными свойствами и помогает укрепить дёсны и защитить зубы от повреждений. Кроме того, она придаёт свежесть дыханию, именно поэтому её так часто добавляют в леденцы, ополаскиватели для полости рта и жевательные резинки.

8. Улучшает кожу. Благодаря своим антибактериальным свойствам корица помогает снять зуд на коже и покраснения. Корица незаменима и в борьбе с несовершенствами жирной и проблемной кожи. Корица разогревает и поэтому используется для массажа.

