



### Улыбнёмся...

- Официант, что это? Я же просил подать морепродукты!  
- Ну вот я и принёс макароны по-флотски...

## Домашние соусы на любой вкус

### Соус «Татарский»

200 г майонеза, 1 ст. л. тёртого хрена, 2 маринованных огурца, средняя луковица, мелко нарезанная петрушка (1 ст. л.).

Перемешать и подать охлаждённым в отдельной специальной посуде.

### Соус «Андалузский»

200 г майонеза, 3 ст. л. кетчупа, 1 ч.л. коньяка, мелко нарезанная луковица, сок лимона и красный молотый перец.

Остроту за счёт красного перца можно регулировать по вкусу.

### Соус «Грибной»

400 г отварных шампиньонов (мелко нарезать), 4 ст. л. тёртого хрена, 100 г майонеза, 100 г сметаны, соль, перец.

Его получается довольно много, можно делать меньше, смотря какая компания собирается за столом!

### Соус «Томатный»

200 г томатного кетчупа, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубочка чеснока (измельчить), зелень петрушки, соль и перец.

### Соус «Оливковый»

200 г майонеза, 100 г измельчённых оливок без косточек, 2 зубка измельчённого чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец.

### Соус «Свекольный»

100 г сметаны, небольшая отварная свёкла, натёртая на мелкой тёрке, 100 г майонеза, одна мелко нарезанная луковица, 2 ст. л. хрена, маринованный огурец (нарезанный мелкими кубиками).

### Соус «Нежный»

200 г майонеза, 100 г тёртого твёрдого сыра, 3 ст. л. сметаны, 2 ч. л. хрена, рубленый укроп, соль, перец.

Рецепты соусов с добавлением хрена – очень специфические и, как говорится, на любителя. Если вы не любите хрен – не добавляйте его, а замените большим количеством зелени. Если вы любите резкие и острые соусы – добавляйте немного горчицы. У каждого из нас есть свои предпочтения в еде, но несмотря на разницу во вкусах, вы и сами сможете приготовить вкусный соус!



## Ублажаем привереду

### Зразы рыбные

Филе рыбы - 500 г, белый хлеб - 4 кусочка, лук - 2 шт., яйцо - 3 шт., сухари молотые, масло сливочное, зелень, соль, перец - по вкусу.

Мелко порезать лук и пожарить до золотистого цвета, 2 яйца сварить вкрутую и тоже мелко нарезать. Перемешать с луком, поперчить и посолить по вкусу. Добавить зелень и хорошо перемешать. Начинка для будущих зраз готов. Хлеб замочить, филе хорошо промыть, затем пропустить всё это через мясорубку, желативно два раза. В полученный состав добавить яйцо, соль и перец по вкусу, хорошо перемешать. Сформировать лепёшки, в середину выложить начинку, края соединить, обвалить в сухарях и жарить с обеих сторон до готовности. Готовые зразы полить сливочным маслом.



### Советы по приготовлению первых блюд

- Мясной бульон следует варить не более двух часов, рыбный – 1 час, грибной - до мягкости грибов.
- Мясной бульон необходимо солить за полчаса до окончания варки, рыбный – в начале варки, а грибной – в конце варки.
- Чтобы бульон получился прозрачным, нужно, как только он начнёт закипать, уменьшить огонь и снять пену шумовкой.
- Чтобы бульон был насыщенным, мясо нужно класть в холодную воду.
- Для супов с крупой и горохом морковь и коренья режут мелкими кубиками, а картофель крупными кубиками.

## Для тех, кто любит готовить

### Щи из молодой крапивы

Перебрать и промыть молодые листья. Проварить в кипящей воде до мягкости, откинуть на сито и протереть. Нарезанную морковь и лук обжарить в масле, добавить петрушку или укроп. Затем постепенно ввести немного муки и прожарить ещё не-



сколько минут. Обжаренные овощи и протёртую крапиву залить горячим мясным бульоном или отваром из-под крапивы, поставить на огонь. Посолить. Для вкуса за 5-10 минут до окончания варки можно добавить нарезанный щавель. К сваренным щам подать сметану и яйцо, сваренное вкрутую.

### Сырные лепёшки с разными начинками

Кефир или йогурт, тёртый твёрдый сыр – по 1 ст., мука - 2 ст., соль, сахар, сода – по 0,5 ч. л.

Для начинки: пучок зелени на свой вкус, копчёная грудинка или ветчина или колбаса, горсть тёртого сыра, оливковое или растительное масло для жарки.



Кефир смешать с солью, содой и сахаром. Добавить сыр, затем муку и замесить мягкое, чуть липнущее к рукам тесто. Для начинки зелень и грудинку нарезать. Тесто разделить на 4 части. Каждую часть раскатать в пласт, в середину выложить начин-

ку. Затем края лепёшки завернуть к центру, закрывая начинку, снова раскатать в пласт. Разогреть сковороду, смазать маслом. Жарить лепёшки на среднем огне под крышкой с двух сторон до золотистого цвета.

### Картофельные зразы с грибами

Картофель – 5 шт., шампиньоны – 250 г, лук – 1 шт., мука – 2-3 ст.л., лавровый лист и чёрный перец горошком – по вкусу, небольшой пучок свежего укропа, щепотка мускатного ореха, соль – по вкусу, панировочные сухари или мука, растительное масло – для жарки.



Картофель отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и чёрного перца. Растолочь. Добавить свежий нарезанный укроп, соль, мускатный орех и муку. Перемешать до однородности. Лук мелко нарезать, обжарить 4-5 минут на растительном масле. Добавить мелко нарезанные шампиньоны и жарить 1-2 минуты до золотистого цвета. Посолить. Из картофельной массы сформировать шарики, приплюснуть ладонью каждый шарик, сделав лепёшки. В центр положить начинку. Защипнуть края. Сформировать зразы. Обвалить в муке или панировочных сухарях, жарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

### Курица с грибами в слоёном тесте

Приготовленная курица, нарезанная кубиком - 300 г, размягчённый сливочный сыр - 225 г, размягчённый маргарин - 50 г, молотый перец - 1 ч. л., нарезанные грибы - 115 г, слоёное тесто, растопленное масло, панировочные сухари или молотые кукурузные хлопья.

Смешать сыр с маргарином и перцем. Добавить туда нарезанную

курицу и грибы, перемешать. Раскатать слоёное тесто, нарезать его на треугольники.



На большую часть теста выложить большую ложку начинки. Скрутить, обернув курицу полностью тестом. Окунуть каждый пирожок в растопленное сливочное масло, затем обвалить в сухарях или хлопьях. Выложить всё на противень и выпекать при 175°C в течение 25 минут.

### Булочки с корицей и изюмом

Дрожжи сухие – 1/2 пакетика, мука – 500 г, сахар – 180 г, соль – 1/2 ч. л., яйцо – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. л., изюм – 100 г, молоко – 200 г, корица – 3 ч.л.

Все продукты должны быть комнатной температуры. Смешать муку, дрожжи, половину сахара и соль. Смешать молоко, яйцо, половину сливочного масла. Смешать сухие и жидкие ингредиенты - замесить тесто. Тесто должно быть мягким и липким. Накрыть салфеткой и оставить в



тёплом месте на час. Через час сбить и оставить ещё на 15 минут. Замочить в кипятке изюм. Разогреть духовку до 200°C. Раскатать тесто в прямоугольный пласт, растопить остатки сливочного масла и смазать тесто. Посыпать оставшимся сахаром и корицей, выложить изюм. Свернуть тесто в рулет, нарезать ломтиками примерно по 1,5 см. Смазать лист (тут лучше положить бумагу для выпечки, сахар пригорает) и выложить спиральки. Посыпать сахаром и выпекать при 180°C около 30 минут.

## 10 продуктов, которые мы едим неправильно

(Окончание. Начало в № 17.)

### Помидоры

До сегодняшнего дня вы, как хорошие и аккуратные хозяйки, нарезаая помидоры в салат или для морса, удаляли то место, к которому крепится плодоножка. А вот и неправильно! Недавние исследования выяснили, что именно в этом месте накапливаются вещества, подобные нестероидным противовоспалительным средствам, которые положительно влияют на многие проблемы нашего организма, и в первую очередь – на воспалительные заболевания суставов, в том числе при подагре. И если раньше помидоры из-за содержания щавелевой кислоты не рекомендовали больным с почечными проблемами и подагрой, то сейчас эти запреты снимаются.

### Яблоки и груши

Кто из вас не любит спелые сочные плоды? А вспомните своё детство, кто из вас не обносил соседские сады или даже одиноко приютившуюся в городском квартале яблоню, когда яблочки только-только «вырисовались» из завязи? Оказывается, детская интуиция подсказывала нам, что и такие яблочки полезны! И учёные подтверждают это: процесс созревания позволяет продолжать процесс образования хлорофилла, который, в свою очередь, производит больше высокоактивных антиоксидантов в плодах. А потому зрелые плоды - вкуснее, но слегка недозревшие – полезнее!

### Брокколи

Вряд ли кто-то сомневается, что брокколи - один из лучших продуктов для человека. Брокколи является частью крестоцветных - семейства продуктов, которые являются весьма эффективными с точки зрения профилактики некоторых видов рака молоч-



ной железы, рака кожи, рака яичников. Надеемся, никто из вас не жарит и не варит брокколи, а готовит её на пару, потому что именно приготовление на пару является для брокколи оптимальным, правда, после употребления этой капусты в сыром виде. Но большинству едоков брокколи на пару приедается из-за её нейтрального вкуса, и так и тянется рука посолить или поперчить. Вот и не отказывайте себе в этом! Соль стоит всё же оставить в солонке, а вот добавление острого перца или других пряностей только увеличит противораковую «мощь» этого блюда.

### Горчица

Какой только горчицы не найдёшь сейчас в супермаркетах – и семена белой горчицы, и обычную молотую, и молотую белую, и привычную нам по ещё советским столовым «столовую», и баварскую сладкую, и дижонскую с зёрнышками, и французскую из чёрных семян. В общем, на любой вкус и кошелек. И мы покупаем, ведь горчица в любом виде - это сказочная приправа к любым соусам, салатам и бутербродам. Но если вы заинтересованы ещё и в том, чтобы было не только вкусно, но и суперполезно – остановите свой выбор на обычном порошке горчицы, который, если помните, раньше был намазан на горчичниках, а бабушки сыпали нам его в таз для парки ног при простуде. Именно по-

рошку горчицы приписывают уникальные свойства в уменьшения общего воспаления, а также снижения риска возникновения некоторых видов рака. Почему? Потому что порошок горчицы содержит в своём составе куркумин (это активный ингредиент куркумы), который не только даёт жёлтой горчице свой жёлтый цвет, но и определяет все его потенциальные преимущества для здоровья.

### Дыня

Забудьте рекомендации некоторых диетологов о том, что дыню нужно есть отдельным приёмом пищи, не смешивать с другими продуктами. И в то же время они не рекомендуют есть дыню на голодный желудок - наиболее безопасным считается есть этот сладкий дар богов в промежутке между приёмами пищи. Дыня богата клетчаткой, которая будто бы препятствует быстрому усвоению дынной мякоти. А потому диетологи рекомендуют есть её не раньше чем через 1-1,5 часа после основной пищи, независимо от состояния системы пищеварения. На самом деле это не так! Вспомните известное итальянское блюдо – прошутто (вяленое мясо) или испанское - хамон, их принято подавать именно с дыней. А в Средней Азии дыню едят следующим образом: после первых, обычно жирных, блюд и плова обязательно подаётся дыня, и через 10-15 минут ощущение тяжести в желудке проходит, словно после применения комплекса ферментов! И на самом деле, в дыне есть растительные ферменты, подобные папаину из папайи и бромелайну из ананаса, способные ускорить переваривание белка.

В общем, у вас теперь есть выбор - есть эти продукты, как привыкли, или получать максимум пользы, изменив свои старые представления.