



Улыбнёмся...

– Ты пересолила!
– Наверное, это потому, что я люблю тебя.
– Это ж как надо меня любить, чтоб пересолить чай?

Сколько варить рыбу



Скумбрия

Скумбрию нужно опустить в кипящую воду и варить 7-10 минут.

Стерлядь

Стерлядь выпотрошить и варить на слабом огне

15-20 минут. Для приготовления ухи из стерляди на 1 кг сырой рыбы требуется 1,5 литра воды.

Судак

Судака нарезать порционными кусками, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 10-12 минут после закипания.

Треска

Порционные куски трески опустить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и варить 15-20 минут.

Форель

Форель нарезать на порционные куски, опустить в кипяток и варить 10-15 минут.

Щука

Крупные куски щуки нужно опустить в кипящую подсоленную воду и варить 20-25 минут.

Ублажаем привереду

Фрикадельки с творогом и овощами



Белокочанная капуста - 600 г, **фарш** - 400 г, **морковь** - 300 г, **сметана и творог** - по 100 г, **лук, яйца** - по 1 шт., **растительное масло** - 2 ст. л., **мука** - 1 ст. л., **перец, соль** - по вкусу.

Измельчить репчатый лук как можно мельче (можно потереть его на мелкой тёрке в кашу), добавить в мясной фарш, туда же вбить яйцо и положить творог, до однородности всё перемешать. Поперчить и посолить фарш, вымесить, мокрыми руками сформовать из него некрупные фрикадельки размером с грецкий орех. Разогреть растительное масло в сковороде, выложить фрикадельки и обжарить до лёгкого зарумянивания со всех сторон в течение 10 мин., затем достать из сковороды. Вымыть, очистить и произвольно не мелко, но и не слишком крупно нарезать овощи: морковь - кружками, капусту - шашечками. Выложить овощи в сковороду, где обжаривались фрикадельки, потушить на умеренном огне 5 мин., помешивая. Влить к овощам 125 мл кипятка, под крышкой потушить 10 мин. - овощи должны стать мягкими. Перемешать муку и сметану, приправить смесь перцем и солью, выложить в сковороду, добавить фрикадельки, всё перемешать и прогреть 5 мин. Перед подачей посыпать блюдо петрушкой.

Советы

- Сливочное масло при жарении не темнеет, если раскалённую сковороду предварительно смазать растительным маслом.
- Тесто быстрее подойдёт, если в него воткнуть несколько палочек трубчатых макарон.
- Чтобы получить лёгкий и пушистый крем, при взбивании венчиком нужно описывать «восьмёрки» и время от времени круги по стенкам посуды.
- Изделия из пресного теста будут рассыпчатыми, воздушными, если в тесто добавить ложку коньяка.
- Если хотите, чтобы фасоль при варке не потемнела, варите её в открытой кастрюле.
- Чтобы избежать разбрызгивания масла, прежде чем начать жарить, дно сковородки нужно слегка посыпать солью.
- В салат из квашеной капусты вместо яблок можно положить дольки апельсинов или мандаринов.
- Растительное масло нужно подливать в салат только после того, как салат посолили, добавили уксус и перец (соль в масле не растворяется).
- Салат с майонезом и винегрет приобретут особенно приятный вкус, если перед подачей к столу положить в них ненадолго лимонную корочку.
- Если хотите, чтобы винегрет приобрёл тонкий и приятный вкус, влейте в него столовую ложку молока и всыпьте чайную ложечку сахарного песка.

Для тех, кто любит готовить

Суп с баклажанами и грибами

Баклажан (большой) - 1 шт., **лук репчатый** - 1 шт., **морковь** - 1 шт., **картофель** - 2 шт., **молоко** - 500 мл, **грибы (вкуснее с белыми)** - 200 г.

Баклажан нарезать небольшими кубиками (шкурку не снимать), выложить в миску, посолить. Оставить на 30 мин. Затем промыть, обсушить и обжарить на растительном масле до лёгкого зарумянивания. Отставить в сторону.

В кастрюле, в которой будет вариться суп, разогреть растительное масло, добавить мелко нарезанную луковицу и натёртую на крупной тёрке морковь.



Пассеровать 3-4 мин. Добавить крупно нарезанные грибы (предварительно отварить; если используете шампиньоны, то их можно добавлять сырыми) и готовить вместе ещё 5 мин. Добавить любимые специи и травы. Влить к овощам молоко и добавить нарезанный небольшими кубиками картофель. Варить на маленьком огне 7-10 минут. Развести суп водой до желаемой консистенции (примерно 1 литр). Добавить обжаренные баклажаны, довести суп до кипения, уменьшить огонь и варить ещё 10 мин. Добавить душистый перец горошком, любую мелко нарезанную зелень - и можно подавать.

Печёная брюссельская капуста с чесноком

Капуста брюссельская - 500 г, **чеснок** - 3 зубчика, **сок лимонный** - 1 ч. л., **масло оливковое** - 2 ст. л., **соль, перец чёрный молотый** - по вкусу.

Разогреть духовку до 180 градусов. Выложить кочанчики капусты в огнеупорную сковороду и перемешать с измельчённым чесноком. Сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, посолить и поперчить. Хорошо перемешать. Отправить в духовку на



20 минут, затем перемешать и готовить ещё 10 минут. Капуста должна стать румяной и слегка хрустящей снаружи. Снова посолить и подавать. Можно посыпать капусту тёртым пармезаном и отправить в духовку ещё на 5 минут.

Жареный картофель с оливками и лимоном

Оливки - ¼ ст., **картофель красный** - 450 г, **масло оливковое** - 2 ст. л., **цедра лимонная** - 6 кусков, **кумин (зира) молотый** - ½ ч. л., **вода** - 1 ст., **петрушка рубленая** - ¼ ст., **лимоны** - 1 штука, **соль, перец чёрный молотый** - по вкусу.



Размять оливки ножом, удалить косточки и мелко нарезать. Нарезать картофель на небольшие кусочки или разрезать вдоль пополам, если картофель не очень большой. Переложить в миску и смешать с нарезанными оливками, маслом, цедрой одного лимона, кумином, 0,5 чайной ложки соли и 0,25 чайной ложки чёрного перца. Сбрызнуть лимонным соком. Хорошо перемешать и выложить в глубокую сковороду. Добавить воду и довести до кипения. Накрыть крышкой и варить на среднем огне 10-12 минут, пока картофель не станет мягким. Снять крышку и готовить ещё 1-2 минуты, пока вода не выпарится. Подавать, посыпав петрушкой.

Осенние заготовки

Продолжается сезон заготовок. Скоро весь урожай овощей будет переработан и уложен в банки. А пока ещё остались овощи, хотим предложить вам несколько рецептов самых удачных осенних заготовок.

Подлива впрок

Помидоры - 4 кг, **морковь, лук** - по 1 кг, **сладкий перец** - 8 стручков, **половина стручка горького перца, томатный соус** - 300 г, **растительное масло** - 250 г, **сахар** - 200-300 г, **соль** - 1,5 ст. л.

Все овощи измельчить в комбайне, блендере или пропустить через мясорубку. Затем их соединить и варить в течение часа. Затем добавить соус, масло, сахар и соль и варить ещё полчаса. Затем разлить в стерилизованные банки и закатать. Зимой можно использовать подливу при приготовлении мяса, к макаронам и другим вторым блюдам.

Овощное ассорти

Кабачки - 2 кг, **морковь** - 1 кг, **майонез** - 250 г, **томатная паста** - 200 г, **чеснок** - 10 зубчиков, **соль** - 1 ст. л., **сахар** - 0,5 ст., **уксус** - 0,5 ст.

Кабачки и морковь нарезать маленькими кубиками и сложить их в кастрюлю. Измельчить чеснок, добавить его к овощам и варить полчаса. После этого добавить майонез, томатную пасту, соль, сахар, масло, перец и варить ещё 2 часа. В конце варки влить уксус, перемешать и разложить ассорти

в стерилизованные банки, закатать и убрать на хранение.

Салат из огурцов с горчицей

4 кг огурцов нарезать кружочками. Маринад: 1 ст. сахара, 1 ст. яблочного уксуса, 1 ст. подсолнечного масла, 0,25 ст. соли, пучок петрушки, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка сухой горчицы.



Петрушку измельчить, чеснок мелко порезать, смешать все продукты для маринада. В эмалированную кастрюлю сложить нарезанные огурцы, залить их маринадом и оставить настаиваться на 12 часов.

Затем огурцы разложить в банки, залить их рассолом, в котором они настаивались, и стерилизовать: 0,5-литровые банки - 5 мин., литровые - 10 мин. Затем закатать, перевернуть вверх дном и укутать.

Свёкла маринованная с хреном

Свёкла, корень хрена, маринад. Для маринада: 1 стакан 9-процентного уксуса, вода - 1 стакан, сахар - 1 ст. л., соль - 1 ч. л., немного перца, гвоздики, лаврового листа.

Сваренную до готовности и нарезанную свёклу уложить в банки и по-

Творожная запеканка с сыром и зеленью

Сыр - 400 г, **творог** - 800 г, **масло сливочное** - 10 г, **зелень** - 1 пучок, **чеснок** - 4 зубчика, **яйца** - 3 шт.

Натереть сыр на крупной тёрке. Немного натёртого сыра отложить в сторону. Мелко нарезать зелень. Выдавить в творог чеснок, перемешать его с натёртым сыром и яйцами, добавить зелень и ещё раз всё перемешать. Ни в коем случае не делайте этого в блендере на быстрой скорости: творог этого не любит, и вы рискуете получить творожный мусс,



а не запеканку. Смазать форму сливочным маслом и выложить всю массу. Сверху посыпать остатками сыра и запекать в духовке до готовности (время запекания - около 30 минут на среднем огне).

Яблочная колбаса

Сахар - 200 г, **вода** - 100 мл, **очищенные яблоки** - 300 г, **измельчённый миндаль, изюм** - по 50 г, **корица, гвоздика, сок и цедра от одного лимона, орехи (растёртые)** - 100 г.

Из сахара и воды сварить густой сироп, в него добавить тёртые яблоки и сварить густую кашу. В неё добавить измельчённый миндаль, изюм, молотую корицу, молотую гвоздику, лимонный сок, измельчённую лимон-



ную цедру, растёртые орехи. Чуть охлаждённую массу раскатать на доске, посыпанной сахарной пудрой. Из этого жгута сформировать батон - колбасу, которую нужно оставить подсохнуть и затвердеть (2-3 дня). Готовое изделие нарезать ломтиками.



слоино пересыпать тёртым хреном (5-10% хрена к весу свёклы), а затем залить маринадом (ингредиенты маринада перемешивают, дают прокипеть и охлаждают). Банки обвязать пергаментной бумагой. Хранить в сухом прохладном месте.

Маринованные огурцы и помидоры

На трёхлитровую банку: огурцы и помидоры - сколько войдёт, **лимонная кислота** - 0,5 ч. л., **соль** - 70 г., **сахар** - 1,5 ст. л., **лавровый лист** - по вкусу, **перец горошком** - по вкусу, **лук репчатый** - 2-3 шт., **чеснок** - 3-4 зубчика, **перец сладкий** - 2-3 шт., **листья вишни, смородины, дуба** - 3-4 шт.



На дно сухой пропаренной банки положить укроп, хрен, по 3-4 листочка вишни, смородины, дуба. Выложить в банку огурцы (помидоры) или сделать ассорти. Добавить специи, 3 таблетки аспирина. Залить крутым кипятком (1,5-2 л) - осторожно, чтобы не треснула банка. Сразу закатать, перевернуть вверх дном и укутать до полного остывания.

Удачных вам заготовок!