

Улыбнёмся...

Молодая женщина приходит в кондитерскую и говорит:
- Нет ли у вас торта, который немного подгорел с одной стороны?
Я хочу, чтобы муж подумал, будто я испекла его сама.

Чем заменить продукты в рецептах

Шафран не обладает ярким вкусом, но придаёт красивый жёлтый цвет. Можно его просто убрать из рецепта.

Перец чили - наиболее острый сорт красного перца. Заменяем любым имеющимся жгучим перцем.

Орегано или душица. Ближайший родственник - майоран, поэтому они прекрасно заменяют друг друга.

Каперсы - это нераспустившиеся бутоны. Имеют аромат горчичного масла. Вместо них можно использовать маринованные огурцы, если их измельчить.

Артишок. Его нельзя заменить в составе блюда, но в соусах или салатах вместо артишоков можно употребить маринованный болгарский перец.

Черешковый сельдерей заменяется белокочанной капустой.

Бальзамический уксус. Для его изготовления используется уваренное до сиропа виноградное сусло, которое разбавляется винным уксусом. При необходимости его можно заменить винным уксусом с добавлением пряных трав и/или мёда.

Патока и коричневый сахар - заменяется белым сахаром (1 кг патоки - 750 г сахара).

Кокосовое молоко в соусах и десертах заменят нежирные сливки.

Кленовый сироп заменяется мёдом или сиропом, приготовленным из коричневого сахара.

Сыр «Рикотта» - это традиционный итальянский сыроподобный молочный продукт изготовленный из сыворотки. Его с успехом можно заменить нежирным творогом.

Сыр «Маскарпоне» - мягкий сливочный сыр из Италии. Заменяется смесью из жирных сливок с домашним творогом.

Сыр «Пармезан» - твёрдый и солёный итальянский сыр с ярко выраженным вкусом. Заменить его можно любым твёрдым сыром, но вкус уже будет другой.

Сыр «Фета» - это солёный греческий овечий сыр с добавлением козьего молока. Хранится он в рассоле. Заменяется малосолёной или вымоченной брынзой.

Ублажаем привереду**Творожные шарики в шоколаде**

Творог - 100 г, шоколад - 20 г, сметана - 1 ст. л., сахарная пудра, какао - по 2 ст. л., ванильный сахар - 1 ч. л., цукаты - 0,5 ч. л.

Смешать творог, какао, сахар, цукаты и сахарную пудру. Всё тщательно перемешать до однородной массы.

Шоколад натереть на тёрке. Из полученной творожной массы делаем шарики. Затем обваливаем их в шоколаде, и ставим в холодильник на пару часов.

Бабушкины секреты-советы

■ Чтобы очистить нагревательный элемент электрочайника от накипи, вскипятите в нём уксус и воду в пропорции 1:1, а затем вылейте.

■ Чтобы пустые герметично закрытые контейнеры при хранении не приобрели неприятный запах, насыпьте в каждый щепотку соли.

■ Если ваш соус случайно подгорел, перелейте его в чистую кастрюлю и готовьте дальше. Добавьте немного сахара, следя за тем, чтобы не пересластить соус. Сахар уберёт запах горелого.

■ Подгорел рис? Положите сверху на рис кусок белого хлеба на 5-10 минут, чтобы убрать горелый привкус. Когда будете подавать рис, не отскребайте пригоревший рис со дна кастрюли.

■ Перед тем как нарезать перец чили, смажьте руки растительным маслом: так острое перечное масло не впитается в кожу.

■ Если вы сомневаетесь в свежести яиц, налейте воды в ёмкость примерно на 10 см и опустите их туда. Свежие яйца останутся лежать на дне. Если приподнялся только один конец яйца, значит, их нужно использовать в первую очередь. Всплывшие яйца уже не свежие.

Постно, но вкусно**Постный суп-рагу из овощей**

Помидоры, небольшой кабачок - по 2 шт., болгарский перец, морковь, лук - по 1 шт., картофель - 4 шт., зелень петрушки и укропа, растительное масло, лавровый лист - 3 шт., хмели-сунели, сушёный сельдерей, - по 1 ч.л., сахар - 1 ст. л., соль, лимонный сок - 2 ст. л.

Все овощи порезать кубиками. Картофель залить водой (1,5 литра), посолить и варить до готовности. А пока варится картофель: на растительном масле обжарить лук, добавляя по очереди, перемешивая - морковь, через пять минут - кабачки, перец. Тушить ещё пять минут и добавить помидоры. Добавить лимонный сок и сахар и тушить ещё 10-15 минут. Овощи переложить к картофелю, до-



бавить зелень и специи, посолить по вкусу, накрыть крышкой и потомить на маленьком огне ещё 5 минут. По желанию можно добавлять и другие овощи (брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль и т.д.).

Салат из огурцов и яблок

Свежий огурец, яблоко - по 1 шт., постный майонез - 1 ст. л., карри - 1/3 ч. л.

Яблоко и огурец очистить и нарезать соломкой. Заправить карри и



майонезом, аккуратно перемешать. Не солить! Выложить в салатник. Вот и всё. Быстро. Вкусно. Полезно.

Оливье вегетарианский

Картофель - 300 г, морковь - 150 г, фасоль спаржевая - 100 г, шампиньоны консервированные - 100 г, лук - 100 г, майонез постный - 100-120 г, соль, перец чёрный молотый - по вкусу.



Спаржевую фасоль, картофель (в мундире) и морковь отварить. Охладить, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать. Консервированные шампиньоны нарезать кубиками. Соединить все ингредиенты. В вегетарианский оливье добавить постный майонез, соль, перец. Перемешать. Дать салату настояться 1-2 часа. При подаче вегетарианский оливье украсить зеленью.

Плов с грибами и маслинами

Шампиньоны - 0,5 кг, лук, морковь - по 1-2 шт., рис - 400 г, маслины, соль, специи для плова по желанию, куркума, растительное масло для жарки.



Рис залить водой и оставить на час. Готовить нужно в посуде с толстым дном. Шампиньоны порезать и обжарить в небольшом количестве растительного масла, когда выпарится жидкость, добавить нарезанный

лук, подрумянить, затем нарезанную соломкой морковь, посолить и тушить 5 минут, добавить маслины и ещё тушить минутку. С риса слить воду и выложить рис на зажарку, посыпать специями, добавить куркуму (для красивого жёлтого цвета) и залить подсоленным по вкусу кипятком так, чтобы жидкость была на 3-4 см выше риса. Накрыть крышкой и тушить на маленьком огне или в духовке до готовности риса. Дать настояться 15-20 минут. Затем готовый плов перемешать и разложить по тарелкам.

Баклажаны с ореховой начинкой

Баклажаны - 3 шт., грецкие орехи - 1 ст., зелень петрушки и укропа, чеснок - 3 зубчика, соль.

Баклажаны нарезать вдоль ломтиками по 0,5 см толщиной, замочить в подсоленной воде на 30 минут (можно больше), обсушить, обжарить с обеих сторон. Орехи, зелень и чеснок пропустить через мясорубку или смолоть в блендере. Добавить к полученной массе немного воды, доведя



её до сметанообразного состояния, посолить по вкусу. Массу выложить на ломтики баклажанов, скрутить рулетики и зафиксировать шпажкой. Поставить в холодильник на несколько часов.

Цветная капуста в томате

Лук репчатый, томатный сок или соус, растительное масло, соль, сахар, орешки кефир.

Капусту разобрать на соцветия, опустить в подсоленную кипящую воду на несколько минут.

Лук порезать и вместе с капустой обжарить на растительном масле. Залить томатным соком или соусом с небольшим количеством воды. Немного посолить, добавить чуточку сахара. Тушить ещё несколько минут, чтобы соус загустел. При подаче на стол посыпать орешками.

20 интересных фактов о красной икре

Красная икра - королева застолий, яркий лучик счастья среди обыденных блюд... Что мы знаем о ней? Достаточно много фактов, и есть среди них весьма любопытные.

Факт № 1: её выбрасывали наравне с требухой

Ещё сто лет назад некоторые народы Камчатки, Сахалина и Курильского архипелага выбрасывали красную икру вместе с рыбьей требухой, так как портилась она быстро, приводя к отравлениям. Засаливать её стали лишь в конце XIX века.

Факт № 2: дуньте, чтобы узнать о качестве

Качество красной икры можно определить простым способом: на плоскую сухую тарелку нужно положить несколько икринок, а затем подуть на них. Если икринки прилипли к тарелке - икра плохая, а если бодро раскатились - хорошая.

Факт № 3: еда для долгих лет и крепкой памяти

Учёные утверждают, что люди, хотя бы раз в неделю употребляющие красную икру, отличаются хорошими умственными способностями даже в весьма почтенном возрасте, а живут они в среднем на 7-10 лет дольше.

Факт № 4: белок не чета мясному

Красная икра на 30% состоит из высококачественного белка, который легко усваивается организмом, именно поэтому её рекомендуют употреблять ослабленным и тяжело больным людям. Икра быстро восстанавливает силы и помогает набрать вес.

**Факт № 5: сушили, пока не додумались солить**

Красная икра была одним из самых дешёвых продуктов питания дальневосточных рыбаков. Они её готовили сразу после добычи и сушили (вялили) про запас.

Факт № 6: красная икра по-шалапински

Фёдор Шалапин очень любил икру и считал необходимым её употреблять чуть ли не каждый день. Ел он её с большим удовольствием, просто накладывая ложкой на бутерброд из белого хлеба со сливочным маслом, а запивал водкой. С точки зрения современных медиков такая еда не улучшает, а портит здоровье, чрезмерно нагружая печень и поджелудочную железу.

Факт № 7: высококалорийное, но диетическое блюдо

Интересно, что красная икра относится к диетическим блюдам, так как

содержит много полезных веществ, хотя содержит 250 ккалорий в 100 граммах. Всё просто: в таком количестве красную икру никто не ест. А от одной столовой ложки икры вреда не будет, только польза.

Факт № 8: и всё-таки они есть!

Как это ни прискорбно, но современная красная икра, продающаяся в наших обычных магазинах, скорее вкусна, чем полезна. Всё дело в том, что готовят её с чрезмерным применением соли, да и консерванты добавляют, чтобы не портилась длительное время.

Факт № 9: икра икре рознь

Говоря «красная икра», многие думают, что это один-единственный продукт. На самом деле, существует икра:

- кеты (имеет самые крупные икринки - до 9 мм, жёлто-оранжевого цвета);

- горбуши (размер икринок 3-5 мм, тёмно-оранжевого цвета);

- нерки (размер 3-4 мм, имеет очень насыщенный красный цвет, горьковатая);

- кижуча (размер 3-4 мм, красного цвета);

- чавычи (размер 2-3 мм, красного цвета, острая);

- симы (размер 2-3 мм, тёмно-красного цвета, вкусная).

Факт № 10:**ешьте икру ложками!**

В красной икре есть практически все необходимые для человека вещества. Если питаться только красной икрой, то достаточно было бы съесть всего лишь 200 граммов икры в неделю.

(Окончание следует.)