

**Потрясающий
паштет из
баклажанов**

**Овощной салат
со скумбрией
на зиму**

Хозяйке №7 (87), июль 2019 г. **на заметку от ЗЯ** 

Салат на зиму:

ВКУСНОТИЩА, КОТОРУЮ ЛЮБЯТ ВСЕ!

Набор сезонных ароматных овощей в сладковатом томатном бархатистом соусе — это просто шикарно!

«Анкл Бенс» из кабачков с помидорами и перцем

Ингредиенты: 2 кг кабачков, 2,5 кг спелых помидоров, 5 очищенных зубчиков чеснока, 2 ст. л. соли, 200 г сахарного песка, 200 г масла растительного (без запаха), 100 мл уксуса столового 9%.

Способ приготовления: помыть помидоры, снять с них кожуру и прокрутить на мясорубке вместе с чесноком. Кабачки помыть

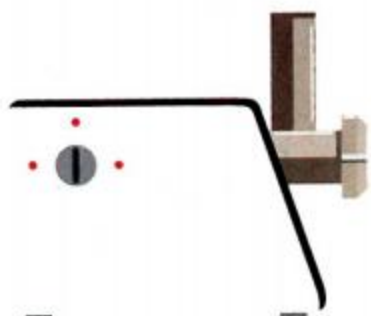
и почистить, сняв кожуру и вычистив семечки. Порезать на небольшие кубики. Затем залить их получившимся томатно-чесночным соусом, добавить сахарный песок, соль и масло. Тушить кабачки в томате полчаса на среднем огне, затем добавить очищенный и нарезанный соломкой болгарский перец и уксус. Тушить еще 25-30 минут, а затем разложить по стерилизованным банкам и закрыть крышками.



Scan by Tetyanka_&TTT22

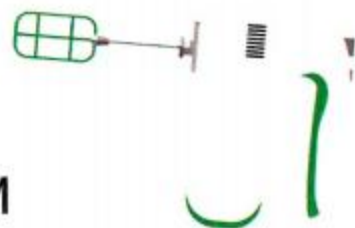
Мы от души благодарим всех, кто уже подписался на наше издание, и приглашаем новых подписчиков в нашу многотысячную семью. Ваша поддержка очень важна для нас, ваше доверие — лучшая награда наш за труд. Рассказывайте о нас и подписывайте своих друзей, родственников, родителей и знакомых. Это для них будет приятным и полезным сюрпризом на протяжении целого года.

Всегда с вами, с любовью и заботой о вас, редакция газеты «Хозяйке на заметку от 7я».

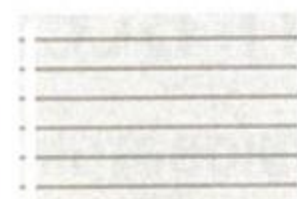


И в подтверждение этих слов, объявляем акцию «Милые хозяйшкы».

Акция проходит с 28 мая до 31 июля 2019 года. Победители будут определены путем жеребьевки. В акции будут разыграны **электрическая мясорубка, миксер, пароварка, кухонные весы и тостер.**



Условия акции:



1. Оформите подписку в ближайшем почтовом отделении либо у почтальона, или он-лайн на сайте presa.ua либо ukrposhta.ua на газету «Хозяйке на заметку от 7я» минимум на 3 месяца.

2. Вложите в конверт копию квитанции о подписке на газету «Хозяйке на заметку от 7я» на 3, 5, 6 месяцев после 28 мая 2019 года

3. Отшлите конверт по адресу: 87515, Донецкая обл., г. Мариуполь, ул. Торговая, 10 с пометкой «Акция. Хозяйке на заметку», либо на электронный адрес: hoz7ya@gmail.com.

4. В № 9 за 2019 год газеты «Хозяйке на заметку от 7я» ищите свою фамилию в списке победителей акции.



Приятный бонус — первые 10 человек, которые оформили подписку на 6 месяцев и выслали нам квитанцию, получают в подарок набор специй!

Стоимость подписки на газету «Хозяйке на заметку от 7я» на 2019-й год

Индекс	1 мес.	3 мес.	6 мес.
89822	8,38 грн	25,14 грн	50,28 грн
Стоимость услуг приема квитанций	2,90 грн	6,70 грн	8,15 грн

**Нам важна ваша поддержка!
Оформляйте подписку!**

Согласно украинскому законодательству, подарок, выигрыш, приз и т.п. вы сможете получить только при предоставлении следующих данных: ФИО, домашнего адреса с индексом, паспортных данных (номер, кем и когда выдан, а также копии 1-й и 2-й страницы, страницы с пропиской), копии регистрационного номера учетной карточки плательщика налогов (ИНН) либо страницы паспорта с отметкой об отказе от такого номера.

Справки по телефону: (0629) 470377, +380676445045

Вода Сасси: коктейль для похудения и омоложения

В летнюю жару самое главное — не дать себе «засохнуть». Проще говоря, надо много пить, восстанавливая свой водно-щелочной баланс. Вместе с потом организм теряет необходимые ему микроэлементы. Однако постоянно употреблять минеральную воду, да еще с газом, врачи не рекомендуют. Утолить жажду и насытиться витаминами и микроэлементами поможет освежающий летний коктейль, или вода Сасси, названная так в честь американки Синтии Сасс, придумавшей этот оригинальный рецепт. Доктор предложила пить такой напиток тем, кто хочет с помощью ограничений в питании избавиться от «жирового фартука» и иметь плоский живот.

«Хрестоматийный» вариант

Ингредиенты: вода — 2 л, имбирь в натертом виде — 1 ст. л., огурец (небольшой) — 1 шт., лимон (небольшой) — 1 шт., свежая перечная мята — 10-15 листьев.

Способ приготовления: стеклянную емкость (банку либо кувшин) заполнить водой. Добавить в нее корень имбиря, натертый «кашицей» непосредственно перед приготовлением (кожуру либо очистить, либо натереть вместе с ней, тщательно вымыв имбирь под проточной водой). Нарезать кружочками или дольками целый лимон вместе с кожурой. Очистить от кожуры огурец и нарезать его тонкими кружочками. Листья мяты нарвать или мелко нарезать. Вечером поставить смесь в холодильник и настаивать в холоде ночь (10-12 часов).



Этот коктейль полезен не только для утоления жажды, но и для улучшения общего самочувствия, снижения веса и омоложения. Он нормализует пищеварительный процесс, снижает брожение и газообразование в кишечнике, уско-

ряет расщепление жиров, избавляет от отеков, за счет насыщения организма жидкостью улучшает общее состояние волос и кожи. Противопоказан он только людям с язвой желудка, гастритом и почечной недостаточностью.

Цитрусовый микс

Ингредиенты: вода — 2 л, имбирь — 1 ст. л., огурец — 1 шт., лимон — 1 шт., апельсин — 1 шт., мандарины — 2-3 (количество зависит от размера); перечная мята, шалфей, мята лимонная (мелисса), вербена лимонная — по несколько листов каждого растения (в общем количестве не больше 15-ти).

Способ приготовления: в сте-

клянную емкость положить имбирь, нарезать очищенный от кожицы огурец и лимон, нарезанный тонкими пластинками. Добавить полукольца апельсина вместе с кожурой. Мандарины разделить на дольки и каждую проколоть зубочисткой. Листья трав нарезать или нарвать руками. Залить все ингредиенты водой. Поставить в холодильник до утра.

Для нетерпеливых

Ингредиенты: вода — 2 л, имбирный корень — 1 ст. л., огурец — 1 шт., лимон — 1 шт., перечная мята — 10-15 листьев.

Способ приготовления: нарезать некрупный очищенный огурец. Вместе с листьями мяты раздробить его в блендере. Влить 2-3 столовые

ложки воды и продолжить взбивать до однородной массы. Растворить пахучую смесь в воде. Выжать в нее сок лимона. Добавить имбирную «кашицу». Поместить в холодильник на час-полтора. По желанию настоянную воду Сасси можно процедить, если смущают плавающие в ней куски овощей, фруктов и зелени.

Как пить воду Сасси

Разделить 2 л приблизительно на 8 стаканов. При питье придерживаться следующих рекомендаций:

- I стакан — натощак после пробуждения;
- II и III стакан — между первым и вторым завтраком (через час после приема пищи и за полчаса до еды);
- IV и V стакан — между вторым завтраком и обедом;
- VI и VII стакан — между обедом и ужином;
- VIII стакан — через час после ужина.

Не рекомендуется пить воду Сасси позднее, чем за два часа перед сном. Если не появилось аллергии на этот напиток, вечером готовьте следующую порцию.

Дачные рецепты



Лето всегда сопровождается дачным отдыхом, а значит, и шашлыками, пикниками... Перед выездом на природу стоит задуматься закусках и блюдах, которые будете готовить. Различные бутерброды, свежие салаты, шашлыки из мяса, рыбы, птицы, овощей и соиссок — главное не брать с собой скоропортящиеся продукты.

Жареные овощи с лимоном и чесночным соусом

Ингредиенты: 5 ст. л. оливкового масла, 2 баклажана, 1 цукини, 1 красный болгарский перец, 1 желтый болгарский перец, 100 г грибов, 100 г сыра фета, 1/2 пучка базилика. Для соуса: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока, приправа по вкусу.

Способ приготовления: для соуса смешать оливковое масло, лимонный сок и измельченный чеснок до однородной консистенции. Все овощи нарезать тонкими ломтиками, грибы нарезать на 4 части, посыпать приправой, тщательно перемешать. На сковороде с разогретым оливковым маслом обжарить овощи 10-15 минут, непрерывно помешивая, пока они не станут мягкими. Готовые овощи разложить по порционным тарелкам. Украсить измельченным сыром фета и зеленью базилика. Заправить соусом.

Оладьи с кабачком и шпинатом

Ингредиенты: яйца — 2 шт., кабачок — 1 шт., шпинат — 1 пучок, мука — 100 г, соль и перец — по вкусу, растительное масло — для жарки.

Способ приготовления: кабачок почистить и измельчить на терке. Если кабачок молодой, то ко-

жицу можно не очищать. Шпинат промыть, обсушить и мелко нарезать. Яйца разбить в миску, добавить кабачок и шпинат, хорошо перемешать. Посолить и поперчить по вкусу, добавить муки столько, чтобы смесь стала густой, но ее можно было бы накладывать ложкой. На сковороде раскалить масло и обжарить оладьи с двух сторон до готовности. Подавать со сметаной.

Скумбрия на решётке-гриль

Ингредиенты: скумбрия — 2 кг, специи для рыбы, соль.

Способ приготовления: почистить, промыть рыбу. Смешать соль со специями и обмазать ими рыбу. Оставить минут на 10-15. Выложить рыбу на решётку и запекать на мангале до готовности. Примерно 30 минут.

Курица на костре в фольге

Ингредиенты: куриные крылышки — 5 шт., картофель — 7-8 шт., лук репчатый — 1-2 шт., чеснок — 3-4 зубчика, зелень свежая — 70-80 г, уксус, специи и соль — по вкусу.

Способ приготовления: промыть курицу и при помощи бумажных салфеток вытереть ее насухо. Затем натереть мясо специями и солью, добавить измельченный чеснок и немного уксуса. Перемешать все и оставить курицу на какое-то время мариноваться. Пока маринуется мясо, очистить и промыть картофель. Измельчить свежую зелень, а также очистить и нарезать репчатый лук. Расстелить на ровной по-

верхности листы фольги, выложить на них по несколько долек картофеля (8-10) и п лук. Посыпать всё свежей зеленью, молотым перцем и солью. Сверху на картофель выложить замаринованную курицу. Очень плотно завернуть все в фольгу так, чтобы получилось что-то наподобие мешочков. Выложить мешочки на дно мангала, если остался картофель, его также можно посолить, поперчить, завернуть в фольгу и запекать вместе с курицей. Засыпать все заранее подготовленными разогретыми углями и готовить курицу с картофелем в течение часа, за это время мешочки из фольги нужно несколько раз перевернуть. Затем аккуратно извлечь мешочки из углей и подать к столу.

Летняя закуска к дачному столу

Ингредиенты: баклажаны – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., помидор – 1 шт., плавленый сырок – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез или натуральный йогурт, растительное масло, соль.

Способ приготовления: баклажаны нарезать вдоль тонкими пластинами. Перец разрезать на 4 части вдоль, удалить семена. Вы-

ложить нарезанные овощи в миску, слегка присолить и оставить на 10 минут. Обжарить баклажаны и перец с двух сторон на смазанной растительным маслом сковороде-гриль. Томат разрезать пополам и запечь на гриле. Чеснок пропустить через пресс, смешать с майонезом и тертым плавленым сырком. Выложить на плоское блюдо овощи в виде цветка, смазать их приготовленным соусом, посыпать нарезанной свежей зеленью и подать к столу.

Итальянский омлет (фриттата)

Ингредиенты: молоко/сливки – 120 мл, яйца куриные – 3-4 шт., сыр твердых сортов – 70 г, помидоры черри – 4-7 шт., перец сладкий красный – 1 шт., лук репчатый – 1/2 шт., 1 зубчик чеснока, колбаса (сырокопченая или другая, бекон) – 40 г, базилик – 1 веточка, оливковое масло – 1-3 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: Колба-

су (бекон), помидоры и сладкий перец нарезать небольшими кусочками, обжарить в разогретом масле в течение 2 минут. Добавить мелко нарезанный лук и чеснок, готовить 5 минут, помешивая. Взбить яйца с 1 ст. ложкой холодной воды, солью и перцем. Влить в сковороду с овощами, готовить 4 минуты. Перевернуть омлет на другую сторону. Посыпать петрушкой и сыром и переставить в разогретую до 180°C духовку на 3-4 минуты. Сыр должен подрумяниться.

Закуски для перекуса

Ингредиенты: лаваш – 3 шт., сыр – 250 г, помидоры – 150 г, чеснок – 2-3 зубчика, горчица дижонская – 2-3 ч. л., петрушка – 1 пучок, яйца – 3 шт., молоко – 3-4 ст. л., соль – по вкусу, сливочное масло – 30 г.

Способ приготовления: смешать мелко нарезанные помидоры, измельченные зубчики чеснока, пучок мелко нарезанной петрушки и 200 г сыра, натертого на крупной терке.

Листы лаваша нарезать на полоски шириной примерно 8 см. Полоски покороче отложить, они понадобятся позже. На более длинные полоски выкладывать по 1 ст. л. с горкой начинки и заворачивать лаваш, формируя треугольники. Яйца взбол-

тать с молоком, каждый треугольник окунуть в яично-молочную смесь и выложить в смазанную сливочным маслом форму для запекания.

К оставшейся начинке, а это примерно половина, добавить дижонскую горчицу, туда же руками нарвать на мелкие кусочки оставшийся лаваш. Залить остатками яичной смеси и все перемешать. В смазанную сливочным маслом форму для запекания (небольшого диаметра) переложить подготовленную массу и выпекать вместе с треугольниками в разогретой до 180°C духовке на среднем уровне минут 20, а треугольники – минут 15. За 5 минут до готовности посыпать 50 г натертого сыра и поставить обратно в духовку, чтобы сыр расплавился.

Овощные шашлычки на гриле

Ингредиенты: помидоры черри – 200 г, цукини – 1 шт., красный болгарский перец – 1 шт., початок кукурузы – 1 шт., красный лук – 1 шт., растительное масло – 6 ст. л., чеснок – 1 зубчик.

Способ приготовления: болгарский перец очистить от семян и нарезать кусочками 2 на 3 см. Лук

очистить и нарезать на 4 части. Цукини и кукурузу очистить и нарезать кружками по 2 см толщиной. Помидоры промыть. Подготовленные ингредиенты нанизать на 8 деревянных шпажек в любом порядке. Чеснок очистить и измельчить, смешать с растительным маслом и приправой. Шпажки полить полученным маринадом. Шашлычки обжарить со всех сторон на гриле 8-10 минут.

Стейки на решетке

Ингредиенты: свинина – 1 кг, соевый соус – 1 стакан, кетчуп – 2 ч. л., оливковое масло – 2 ч. л., сок лимона – 2 ч. л., орегано – 1 ч. л., чеснок – 1 ч. л., чёрный молотый перец – 1 ч. л.

Способ приготовления: смешать соевый соус с кетчупом, оливковым маслом, соком лимона, приправить специями, можно посолить по вкусу, если мало соли. Опустить в смесь стейки и положить под небольшой гнет, чтобы они полностью были покрыты маринадом. По желанию можно добавить в маринад нарезанный кольцами лук. Оставить мариноваться 12 часов. Жарить стейки необходимо на довольно сильном огне до готовности (если огонь слабый – сок успеет стечь, и стейк может не получиться), примерно 15 минут.

Шашлык из ребрышек свинины

Ингредиенты: свиные ребрышки – 1-1,5 кг, масло растительное – 2 ст. л., соль, перец и зерна кинзы – по вкусу.

Способ приготовления: ребрышки хорошо промыть, вырезать жилки и пленки, затем нарезать на порционные кусочки. Посыпать каждый кусочек солью, перцем и измельченными зернами кинзы. Можно добавить и другие приправы по вкусу. Мясо полить растительным маслом, хорошо смазать и перемешать, чтобы каждое ребрышко было полностью покрыто пряной смесью. Оставить ребрышки мариноваться на несколько часов (лучше на ночь). Разжечь в мангале костер и сжечь дрова. Для приготовления шашлыка из свиных ребрышек следует использовать дрова лиственных деревьев. Прекрасно подойдут поленья яблони и черемухи. После того как дрова прогорят, разровнять угли. Не прогоревшие остатки дерева удалить. Замаринованные свиные ребрышки выложить в решетку, оставляя небольшие промежутки между кусочками. Отправить решетку на мангал. Обжаривать ребрышки по 5 минут с каждой стороны, затем накрыть мангал крышкой и готовить шашлык 30 минут, периодически переворачивая.



Закуска на зубок

Баклажанный паштет нежный, обволакивающий. Очень сытный и немного острый. Во вкусе ярко заметна нотка чеснока. Эту баклажанную закуску можно подавать в качестве соуса к мясу или птице. Вприкуску с кашами она тоже отлично пойдёт. Ну а уж если макать в неё толстую свежую дрожжевую лепёшку или кусочек ароматного хлеба — то будет вообще объедение!

Еврейский паштет

Ингредиенты: 3 средних баклажана, 2-3 яйца, 1 большой репчатый лук, 50 г сливочного масла, соль, молотый черный перец, 1 зубок чеснока.

Способ приготовления: баклажаны должны быть упругими, шкурка гладкая, не поврежденная. Застелить решетку для запекания фольгой, края фольги приподнять, сделать невысокие бортики. Это нужно для того, чтобы на дно духовки не «сбежал» сок. Баклажаны вымыть, вытереть насухо и проколоть каждый баклажан вилкой несколько раз. Через эти отверстия выделится сок вместе с

горечью. Запечь баклажаны в духовке (время запекания зависит от их размера, от 25 до 40 минут при температуре 190°-200°). Готовые баклажаны выглядят сморщенными, с подпаленными боками. Если баклажан возле хвостика мягкий, значит, он испекся полностью. Тем временем нарезать кубиками лук и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, сварить вкрутую яйца. Остывшие баклажаны разрезать вдоль пополам и чайной ложечкой вынуть мякоть. По возможности, очистить от семян. Мякоть баклажана, жареный лук, яйца, соль, молотый черный перец и один зубчик чеснока измельчить блендером или мясорубкой.

«Очень просто»

Ингредиенты: 2 баклажана (500 г), 1,5 ст. л. растительного масла, 3,5 ст. л. йогурта или сметаны, 2 небольших зубчика чеснока, 0,5 ч. л. соли, перец, паприка, сушёная мята или базилик.

Способ приготовления: сделать надрезы вдоль плодов от одного конца до другого. Запечь при температуре 220°С 40-50 минут — нож должен мягко входить в верхнюю часть баклажана. Остудить баклажаны до комнатной температуры. Ложкой вынуть мякоть из кожуры и очень мелко нарубить ножом (не режущими движениями, а рубящими — сверху вниз). Переложить баклажанную массу в миску. Туда же налить растительное масло, положить продавленный через пресс чеснок, йогурт или сметану, насыпать соль и перец. Перемешать, попробовать и при необходимости досолить. Убрать паштет в холодильник на 2 часа.

Паштет из грибов и баклажанов

Ингредиенты: 2 небольших баклажана, 100 г отварных грибов (шампиньонов или белых), 1 зубчик чеснока, стебель зеленого лука, по 1 ч. л. молотых кориандра и тмина, 1 ст. л. оливкового масла, 0,5 лимона, 1 ч. л. натертого свежего имбиря, пучок петрушки и укропа, по щепотке соли и перца.

Способ приготовления: баклажаны очистить от кожуры, нарезать на кружочки. Выложить их на противень, смазав оливковым маслом, и запечь в духовке до готовности. Когда овощи остынут, мелко их нарезать. Также мелко нарезать отваренные грибы. В кастрюле смешать грибы, баклажаны, измельченный чеснок, зеленый лук, имбирь, тмин и кориандр, перец и соль. В массу выдавить сок из лимона. Потомить на медленном огне 5-7 мин. Когда смесь остынет, добавить измельченные петрушку и укроп. Паштет измельчить блендером до нужной консистенции. Перед тем как подавать блюдо к столу, дать ему постоять в холодильнике 1-2 ч.

Паштет из баклажанов с орехами

Ингредиенты: 2 баклажана, 100 г грецких орехов (или 1/2 стакана), 2 ст. л. сметаны, 2 зубчика чеснока, кумин по вкусу, 1 ч. л. паприки, 1/2 ч. л. красного перца, свежая или сушеная петрушка, растительное масло, соль и перец — по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны вымыть в прохладной воде и просушить, разрезать вдоль на 2 части. Каждую половину завернуть в пищевую фольгу и запечь при 200 градусах до мягкости, около 30 минут. Готовый овощ будет легко протыкаться вилкой, а кожица его потемнеет и сморщится. С помощью блендера или мясорубки измельчить остывшую мякоть баклажана без кожуры, очищенные грецкие орехи и чеснок. Добавить к ним паприку, соль и сметану. Очень хорошо взбить, чтобы масса получилась максимально однородной и нежной. Готовый паштет хорошо охладить и подавать с хлебом или сухариками.

Паштет из баклажанов с сыром «фета»

Ингредиенты: баклажаны — 5 штук, сыр «фета» — 100 г, зелень петрушки — пара веточек, чеснок — 1-2 зубчика, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны вымыть, наколоть вилкой, положить на противень и отправить в предварительно прогретую духовку на 25-30 минут при температуре

250° под гриль. С запеченных баклажанов снять шкурку и слегка отжать из них сок. В чашу блендера или комбайна положить баклажаны, зелень петрушки, «фету», очищенные зубчики чеснока. Измельчить все в пюре. Паштетную массу выложить в миску, поперчить и посолить по вкусу (сначала нужно попробовать — возможно, соль не понадобится, все зависит от солености сыра). Перемешать паштет и убрать в холодильник для охлаждения.

Мусс из баклажанов с плавленым сыром

Ингредиенты: 3 средних баклажана (около 500 г), 200 г плавленого сыра, соль, растительное масло.

Способ приготовления: баклажаны очистить. Если баклажаны горьких сортов, то нарезать их произвольно и замочить в соленой воде на 20 минут. Если баклажаны не горькие, то резать и вымачивать их не требуется. Фольгу слегка смазать растительным маслом, завернуть в нее баклажаны и отправить в духовку, разогретую до 220°С. Запекать баклажаны до мягкости — 40-60 минут, затем вынуть из духовки. Сразу,

пока они горячие, взбить их погружным блендером. Если блендера нет, то как можно мельче порубить ножом. Добавить плавленый сыр и перемешать или взбить блендером. Так как баклажаны горячие, то сыр будет растворяться быстрее. Поставить миску с муссом в холодильник. Когда он остынет и загустеет, довести его до желаемого вкуса: посолить, можно добавить очень маленький зубчик чеснока для аромата, мелко нарезанный лук, измельченные грецкие орехи, натертый на крупной терке сыр, мелко нарезанную зелень. А можно оставить мусс просто так — он и без добавок достаточно приятен на вкус.

Печеночно-баклажанный паштет с ягодным желе

Ингредиенты: печень куриная + 400 г, баклажан — 200 г, лук репчатый (крупный) — 1 шт., масло сливочное — 50 г, масло растительное — 2 ст. л., соль и перец черный (молотый) — по вкусу, орех мускатный — 1/5 ч. л., желе (ягодное) — 1 пачка, смородина черная — 1 горсть.

Способ приготовления: печень вымыть, дать стечь жидкости обсушить на полотенце. В 1 ст. л. растительного масла обжарить лук. Добавить кусочки печени, обжарить 5-8 минут, затем влить чуть-чуть воды и протушить до готовности. Выложить

в стакан блендера с жидкостью и взбить до однородной массы. Переложить в миску. Баклажаны вымыть, нарезать полукружьями, обжарить на растительном масле. Выложить в стакан блендера и взбить до однородности. Добавить баклажанную массу к печеночной, положить мягкое сливочное масло, соль, мускатный орех и черный перец. Вымешать до однородности. В стакане горячей кипяченой воды развести ягодное желе. Паштет разложить в три небольшие баночки, залить теплым желе на 1 см, выложить ягоды смородины, предварительно вымытые и обсушенные. Закрыть и убрать в холодильник для застывания желе на 1-2 часа.

Хозяйке на заметку

666

Баклажаны для паштета следует выбирать тонкие, с белой мякотью — в них почти нет косточек, да и после запекания они остаются очень сочными.

Если духовкой воспользоваться нет возможности, то баклажан прямо целиком можно обжарить на сухой сковороде или даже на углях.

При желании в самом конце приготовления в паштет можно добавить мелко нарубленную зелень петрушки или укропа.

Сметану в составе паштета можно заменить не только растительным маслом, но и сливочным.



Рыба в сметанном соусе — особый вкус рыбного блюда

Решили приготовить рыбку, но ещё не выбран рецепт? Потушите или запеките её в сметанном соусе — сочетание сладкой рыбы с лёгкой кислинкой идеально! Сметанную заправку приготовить достаточно просто и весь процесс не требует наличия специальных навыков.

Рыба в молочном соусе

Ингредиенты: 700 г филе рыбы, 1 стакан молока, 200 г сметаны 15-20%, 20 г сливочного масла, 3 зубка чеснока, 15 г зелени (укроп, петрушка), 1 лимон, соль, смесь перцев.

Способ приготовления: рыбное филе вымыть и нарезать большими порционными кусками, выложить в глубокий сотейник, посолить и посыпать молотым перцем. Дольки чеснока раздавить плоской стороной ножа и в таком виде добавить к рыбе. Содержимое сотейника залить молоком, накрыть крышкой и поставить на средний огонь. Когда молоко закипит, огонь убавить

и готовить рыбу при слабом кипении в течение 10 минут. Рыбу аккуратно вынуть из сотейника на тарелку с помощью шумовки, накрыть крышкой. Чеснок также извлечь из молока и выбросить. В оставшееся молоко добавить сливочное масло и сметану, соус подсолить и хорошо перемешать. Уваривать соус на среднем огне в течение 10 минут до небольшого загустения, помешивая время от времени, после чего снять с плиты. В сметанный соус добавить измельченную зелень, цедру лимона и 2 ст. л. свежевыжатого лимонного сока. Все ингредиенты соуса тщательно перемешать. Вернуть в сотейник кусочки рыбы и аккуратно покрыть их сметанным соусом.

Хозяйке на заметку!

— Перед обжариванием обязательно панируйте рыбу в муке. Её поверхность моментально схватится корочкой. Чтобы панировка легла ровно, предварительно просушите куски рыбы полотенцем.

— Не доводите сметанный соус до кипения. Прогревайте на малом огне и, при появлении первых признаков закипания, выключайте нагрев, иначе сметана створожится. Прогревая, постоянно размешивайте соус венчиком. Даже если кисломолочный продукт по каким-то причинам свернётся, венчик поможет разбить крупные хлопья.

— Желательно прижаривать рыбу перед соединением с соусом. Румяная корочка не даст кусочкам распасться при тушении или запекании.

Рыба в сметанном соусе с картофелем и грибами

Ингредиенты: 6 средних картофелин, 300 г свежих шампиньонов, 500 г рыбного филе, 2 луковицы, 50 г российского сыра, 3 вареных яйца, 60 г сливочного масла, растительное масло, соль и мука — для панировки. Для соуса: 60 г муки, 30 г сливочного масла, 250 г сметаны, 2 стакана рыбного бульона, соль, молотый перец.

Способ приготовления: для соуса в сухую сковороду насыпать две ложки муки, перемешивая, прогреть на среднем огне до появления нежного кремового цвета. Добавить к муке сливочное масло и, не прекращая прогревать, перемешать. Получив однородную кашичку, выложить в сковороду сметану и снова хорошо размешать. Желательно это делать венчиком — он лучше всего доведёт густую массу до однородности. Затем влить бульон и, не прекращая прогревать, тщательно размешать соус. Слегка его подсолить, приправить молотым перцем и уваривать еще 5 минут при незначительном кипении. Снять с плиты, накрыть крышкой и укутать. Рыбное филе нарезать порционными кусками, запанировать их в муке с солью и слегка прижарить на растительном масле. Не доводить до готовности! Установить максимальный огонь, дать быстро подрумяниться одной стороне, после чего прижарить другую. Очистить яйца и нарезать их кружочками. Картофель нарезать тонкими брусочками и, как и филе рыбы, слегка прижарить. Мелко нашинковать лук, на пластинки разрезать шампиньоны. В сковороде медленно растопить сливочное масло и выложить в него лук с грибами. Обжарить на среднем огне до испарения всей влаги. В огнеупорную форму налить немного сметанного соуса и равномерно распределить по дну куски обжаренной рыбы, вокруг разложить подрумяненный картофель. На куски рыбы уложить слой грибной обжарки, сверху него — кружочек вареного яйца. Залить всё оставшимся соусом и в конце посыпать сыром, натертым на мелкой терке. Поставить форму с блюдом в разогретую духовку и готовить около получаса.

Рыба в сметане в духовке с сыром

Ингредиенты: 2 небольших карпа, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. сушеного базилика, соль, кусочек твердого сыра, несколько долек лимона.

Способ приготовления: рыбу почистить, промыть, удалить головы, нарезать на порционные кусочки, посолить и отставить в сторону. Для соуса натереть сыр на средней или крупной терке. Смешать сметану, базилик и тертый сыр. Каждый кусочек рыбы обмазать соусом и выложить на блюдо для запекания, сверху положить несколько долек лимона. Запекать в духовом шкафу при температуре 180° до золотистой корочки, примерно 25-30 минут. Готовую рыбу выложить порционно на тарелки и украсить дольками лимона.

Рыба в сметане в духовке в фольге

Ингредиенты: филе рыбы – 600 г, сметана – 100 мл, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 20 мл, соль, специи – по вкусу, зелень (укроп, петрушка, кинза) – 30 г.

Способ приготовления: лук нарезать тонкими кольцами. Его можно взять больше или меньше – в зависимости от личных предпочтений. Свежую зелень просушить и порубить ножом, добавить в сметану. Посолить по вкусу. Хорошо перемешать соус. Рыбное филе посолить и приправить специями по вкусу. Противень застелить фольгой и смазать ее при помощи силиконовой кисточки.

Выложить на фольгу рыбные куски, на каждый кусочек поместить луковые колечки. Щедро полить сметанным соусом. Накрыть рыбу фольгой и отправить в разогретую до 200° духовку на 40 минут.

Рыба с овощами, запеченная под сметаной

Ингредиенты: рыба – 1 кг, картофель – 3-5 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., сметана – 200 г, соль и перец черный – по вкусу, лимон – 1 шт., масло подсолнечное.

Способ приготовления: рыбу выпотрошить и очистить от чешуи, срезать плавники и хвост, нарезать на порционные кусочки, посыпать солью и перцем, полить свежесжатым лимонным соком и оставить мариноваться. Картофель очистить, нарезать пластинками, посолить, перемешать с 1-2 ложками сметаны и уложить на дно смазанной подсолнечным маслом формы для запекания. Морковь очистить, натереть на крупной терке и засыпать ею картофель сверху. Лук очистить, нарезать кольцами, равномерно разложить их по моркови и потом все смазать сметаной. Уложить кусочки рыбы на овощную подушку, смазать сверху сметаной. Накрыть форму фольгой и запекать 20 минут при температуре 180°. Фольгу снять и запекать далее до готовности. Время зависит от особенностей духовки, поэтому нужно ориентироваться по появлению румяной корочки. Обязательно проткнуть слои вилкой, чтобы убедиться, что картофель стал мягким, а морковь в готовом блюде не должна быть твердой.

Информационный блок

Призовой фонд **ВНИМАНИЕ! ВИКТОРИНА!**

135 000 ГРН!

Находите, звоните, выигрывайте, ПОТОМУ ЧТО ЭТО РЕАЛЬНО!

Найдите 4 лица на картинке и получите соответствующий приз:

за 2 лица	за 3 лица	за 4 лица
		
1000 грн	2000 грн	10000 грн
Автоматический тонометр NISSEI DS-1011	Ручной массажер BEURER MG 80 с инфра- красным подогревом	Денежное вознаграждение в размере

**Знаете правильный ответ?
Немедленно звоните!"**

Позвоните, скажите, сколько лиц Вы нашли, и получите свой выигрыш!



0-800-50-55-89

Звонки БЕСПЛАТНЫ со стационарных и мобильных телефонов в пределах Украины (понедельник – суббота с 08:00 до 20:00, воскресенье с 09:00 до 19:00)

100239

*Акция проводится с 01.07.2019 г. по 31.07.2019 г. на всей территории Украины. Вручение состоится 31.07.2019 г. в г. Киеве. Призовой фонд всех акций, которые будут проводиться на протяжении года (с 01.01.2019 по 27.12.2019), составляет 135 000 гривен. Указанное рекламное объявление является формой опроса и не является рекламой стимулирующего мероприятия либо предложением по приобретению товаров по сниженной цене или оказанию каких-либо услуг. Объявление размещено с целью определения интереса потенциальных потребителей в отношении таких товаров и услуг, а также определения лиц, потенциально желающих участвовать в различных маркетинговых акциях и иных мероприятиях. Полный текст правил размещен на сайте: <http://katalog.club/act/rules.html>. Дополнительную информацию Вы можете получить по телефону для справок: (044) 379-16-82 (стоимость услуги согласно тарифам ЧАО «Укртелеком»). ТОЛЬКО ДЛЯ СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ. **Подразумевается регистрация участия в акции. © ООО «НИВА БРЕНД», а/я № 81, г. Киев, 01926. 2019 г.



**Знаете правильный ответ?
Немедленно звоните!"**



1000 грн
Автоматический
тонометр
NISSEI DS-1011



2000 грн
Ручной массажер
BEURER MG 80 с инфра-
красным подогревом



10000 грн
Денежное
вознаграждение
в размере

Позвоните, скажите, сколько лиц Вы нашли, и получите свой выигрыш!

0-800-50-55-89

Звонки БЕСПЛАТНЫ со стационарных и мобильных телефонов в пределах Украины (понедельник – суббота с 08:00 до 20:00, воскресенье с 09:00 до 19:00)

100239

*Акция проводится с 01.07.2019 г. по 31.07.2019 г. на всей территории Украины. Вручение состоится 31.07.2019 г. в г. Киеве. Призовой фонд всех акций, которые будут проводиться на протяжении года (с 01.01.2019 по 27.12.2019), составляет 135 000 гривен. Указанное рекламное объявление является формой опроса и не является рекламой стимулирующего мероприятия либо предложением по приобретению товаров по сниженной цене или оказанию каких-либо услуг. Объявление размещено с целью определения интереса потенциальных потребителей в отношении таких товаров и услуг, а также определения лиц, потенциально желающих участвовать в различных маркетинговых акциях и иных мероприятиях. Полный текст правил размещен на сайте: <http://katalog.club/act/rules.html>. Дополнительную информацию Вы можете получить по телефону для справок: (044) 379-16-82 (стоимость услуги согласно тарифам ЧАО «Укртелеком»). ТОЛЬКО ДЛЯ СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ. **Подразумевается регистрация участия в акции. © ООО «НИВА БРЕНД», а/я № 81, г. Киев, 01926. 2019 г.



Сосиска в тесте

«Горячий пёс», «кукурузная собака», «свинья в халате», «поросёнок в пальто», «кот в одеяле», «жаба в норке» и еще целый ряд забавных и ярких образов — это все о ней, о сосиске в тесте. С такой теплотой, согласитесь, можно говорить только об очень любимой еде. Легкая и вкусная закуска — сосиска в тесте — очень популярное блюдо, причем не только у нас, но и во всем мире! Это любимое блюдо всех поколений, его с удовольствием поглощают как дети, так и взрослые, а особой популярностью оно пользуется в школьных и студенческих столовых.

Сосиска в дрожжевом тесте в духовке

Ингредиенты: 250 г молока, 500 г муки, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 11 г сухих дрожжей, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 12 сосисок, 1 желток + 2 ст. л. молока для смазывания теста.

Способ приготовления: дрожжи смешать с теплым молоком и сахаром, оставить до активации. Как только на поверхности жидкости появится легкая пена, добавить растопленное сливочное масло, яйцо, соль. Всыпая муку, замесить мягкое нелипкое тесто, скатать его в шар и выложить в смазанную маслом миску, затянуть пищевой пленкой, убрать в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме вдвое, обмять его, выложить на рабочую поверхность, раскатать в прямоугольный пласт. Нарезать длинными полосками шириной около 1,5 см. Каждую сосиску по спирали обернуть тестом, выложить на противень и оставить под полотенцем для расстойки на 15-20 минут в теплом месте. Перед как поставить противень в духовку, смазать тесто желтком, перемешанным с молоком. Выпекать при температуре 180 градусов около 20 минут. Подавать хорошо горячими, дав им остыть минут 10.

Совет: при желании к сосискам можно добавить немного жареных грибов — это пикантно и ароматно.

Сосиска в слоеном тесте

Ингредиенты: 1 упаковка слоеного бездрожжевого теста (450 г), около 10 сосисок, 1 яйцо.

Способ приготовления: тесто разморозить, нарезать полосками шириной примерно 1 см. Очищенные сосиски по спирали обмотать тестом. Когда заканчивается одна полоска, просто прикладывать следующую. Подготовленные сосиски в тесте поместить на противень, смазанный маслом или застеленный бумагой для выпечки. Смазать взбитым яйцом, при желании присыпать крупной морской солью или кунжутом. Выпекать при температуре 200 градусов около 20 минут.

Сосиски в картофельном тесте

Ингредиенты: 500 г картофельного пюре, 1 яйцо, 6-7 ст. л. муки, 8-10 сосисок, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Способ приготовления: остывшее картофельное пюре посолить, вбить яйцо, высыпать муку, замесить. Разделить тесто на 8-10 равных шариков, каждый из которых пальцами «раскатать» в прямоугольник. По центру каждого прямоугольника выложить очищенную сосиску, скрепить края теста. Жарить на хорошо разогретой сковороде до золотистого цвета, выкладывая на бумажные полотенца.

Совет: картофельное тесто очень благосклонно «относится» к укропу — попробуйте добавить пучок мелко нарезанной зелени, не пожалеете!

Киевская перепичка в дрожжевом тесте

Ингредиенты: 300 мл воды, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 40 г живых дрожжей или 15 г сухих, 4 стакана муки, 10-12 сосисок, растительное масло для жарки.

Способ приготовления: дрожжи смешать с сахаром, влить теплую воду, оставить до появления пены, после чего всыпать соль и, добавляя муку, замесить нежное приятное тесто. Округлить, оставить в теплом месте под полотенцем до увеличения вдвое. Подошедшее тесто обмять, разделить на 10-12 частей. Каждый кусочек в руках растянуть в прямоугольник, посередине которого выложить сосиску, защипнуть края теста. Жарить сосиски в тесте в большом количестве разогретого растительного масла до золотистой корочки, переворачивая в процессе, чтобы тесто обжарилось равномерно со всех сторон. Выложить на салфетки, а затем сразу подать.

Совет: при наличии времени дайте тесту подойти дважды — это не только улучшит вкус готового изделия, но и позволит ему дольше оставаться свежим и вкусным.

Сосиски в творожном тесте

Ингредиенты: 8-10 сосисок, 200 г творога, 1 яйцо, 50 г сметаны, 2/3 ч. л. соды, 2/3 ч. л. соли, 5-7 ст. л. муки, растительное масло для жарки.

Способ приготовления: творог перетереть через сито, смешать с яйцом и сметаной, добавить соль и соду, постепенно ввести муку. Замесить некрутое, мягкое, но не липкое тесто, стараясь обойтись минимумом муки: чем больше добавить, тем жестче получится тесто. Готовую массу округлить, завернуть в пакет и убрать на 2 часа в холодильник, после чего раскатать в прямоугольный пласт толщиной 3-4 мм и нарезать длинными полосками шириной примерно 1,5 см. Каждую сосиску обернуть по спирали полосками теста. Сосиски в тесте жарить на хорошо разогретой сковороде на среднем огне, переворачивая, чтобы со всех сторон была ровная золотистая корочка.

Сосиска в кляре

Ингредиенты: 10-15 сосисок небольшого размера («детские»), 3 ст. л. муки, 1/4 стакана молока, 2 яйца, соль по вкусу, растительное масло для фритюра.

Способ приготовления: яйца смешать с солью и молоком, добавить муку — тесто должно быть консистенции сметаны. Сосиски для удобства нанизать на деревянные палочки для приготовления шашлыка, опускать в кляр, а затем сразу выкладывать в хорошо разогретое растительное масло. Обжарить, переворачивая, буквально минуту — до золотистого цвета. Готовые сосиски в кляре выложить на бумажные полотенца, а затем подать к столу.

Совет: сосиски в кляре можно приготовить и без деревянных палочек. Используйте две вилки: на одну накалывайте сосиску, опускайте ее в тесто, а затем с помощью второй «снимайте» сосиску с вилки сразу в кипящее масло.

Хозяйке на заметку!

— Классический способ заворачивания сосиски в тесто — нарезать тесто полосками, обернуть последовательно по спирали и немного внахлест, формируя «рубашку».

— Тесто можно нарезать прямоугольниками, по центру каждого выложить сосиску и защипать по принципу пирожка.

— Красиво смотрятся сосиски в тесте, сформованные в виде цветов. Для этого сосиска оборачивается в тесто как пирожок, затем вдоль одной стороны делаются надрезы с одинаковым шагом примерно в 0,5 см. Надрезы глубокие, но такие, которые не позволят сосиске и тесту распасться на отдельные части. После этого «пирожок» нужно свернуть в окружность надрезами наружу — кусочки сосисок раскрываются, образуя «цветочные лепестки».

— Простой, но симпатичный способ завернуть сосиску в тесто, — сделать из нее «плетенку». По центру раскатанной лепешки выложить сосиску, боковые части теста нарезать полосами под углом 45 градусов к сосиске, затем поочередно сложить их друг на друга, формируя обычную «плетенку» с колбаской внутри.

— Экспериментируйте с основным компонентом — всегда можно найти что-то еще лучше, чем то, что вы уже покупали. Попробуйте копченые охотничьи сосиски, купите сосиски с сыром внутри, поэкспериментируйте с толстыми сардельками и тонюсенькими сосисками по-венски.

— Очень вкусно, когда вместе с сосиской в тесто заворачивают и некоторые другие ингредиенты. Всегда уместен сыр. Выигрышно смотрится зелень. Кетчуп и томатные соусы добавляют пикантную нотку. Если предварительно завернуть сосиску в полоску бекона, получится не просто вкусно, а восхитительно вкусно.

Сосиска в тесте на кефире

Ингредиенты: 1 стакан кефира, 2 стакана муки, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли, 8-10 сосисок, растительное масло для жарки.

Способ приготовления: муку смешать с солью и содой, влить кефир и замесить мягкое, но не липкое тесто. Округлить, оставить на 10 минут под полиэтиленовым пакетом, после чего разделить на 8-10 равных частей, каждую из которых раскатать в прямоугольник. По центру каждого выложить сосиску и завернуть в рулетик. Жарить на хорошо разогретой сковороде с четырех сторон до золотистого цвета. Подавать горячими.

Совет: чтобы сосиски в кефирном тесте получились еще более вкусными, попробуйте сделать небольшой надрез вдоль каждой сосиски и вложить внутрь по небольшому длинному кусочку сыра.

Сосиска в лаваше, жареная на сковороде

Ингредиенты: 2 листа лаваша, 8 сосисок, 2 ст. л. кетчупа или любого томатного соуса, 2 ч. л. острой горчицы, 100 г морковки по-корейски, 100 г твердого сыра, растительное масло для жарки.

Способ приготовления: каждый лист лаваша разрезать на четыре части. Смешать кетчуп и горчицу, смазать полученным соусом листы лаваша с одной стороны. Вдоль одного края каждого кусочка положить очищенную сосиску, рядом с ней — немного моркови. Натереть сыр и посыпать им равномерно лаваш. Свернуть плотные рулетики, обжарить их на хорошо прогретой сковороде на растительном масле до золотистой корочки. Подавать горячими.



Салат со скумбрией с овощами на зиму: и в дорогу, и на ужин, и в офис на обед

Когда нужно приготовить что-нибудь вкусное и сытное на скорую руку, многих хозяек выручают рыбные консервы. Они могут стать основой салатов, супов, основных блюд или самостоятельной закуской, особенно если они сделаны уже с овощами. Однако, приобретая консервы в магазине, трудно судить об их качестве, и всегда существует вероятность принести домой невкусную и неаппетитную массу, спрятанную в жестяную баночку с красивой этикеткой. Даже высокая цена не всегда может служить гарантом высокого качества продукта. По этой причине умелые хозяйки уже научились закрывать скумбрию с овощами на зиму.

Такие рыбно-овощные закуски всегда оказываются вкусными и полезными. К тому же рецептов салатов из скумбрии с овощами так много, что каждый может подобрать вариант, максимально отвечающий его вкусу. Независимо от выбранного рецепта, хранить салаты из скумбрии с овощами зимой безопаснее в холодильнике или, в крайнем случае, в холодном подвале. Кладовка, даже если в ней держится температура ниже комнатной, для хранения рыбных консервов домашнего приготовления не подойдет.

Салат со скумбрией и помидорами

Ингредиенты: скумбрия — 5 кг, помидоры — 4 кг, лук — 1 кг, морковь — 1,5 кг, сахар — 100 г, масло — 250 мл, соль — 3 ст. ложки, уксус 70% — 1 ст. ложка, горошины перца — 1,5 ст. л., лавр — 5-6 шт.

Способ приготовления: Измельчите помидоры, морковь, лук. Добавляем масло, соль, тушим овощи 80 минут. Закладываем лавр, перец и филе скумбрии, томим с момента закипания 40 минут. За 5 минут до конца варки вливаем уксус. Закатываем салат в стерильную тару, убираем под шубу на сутки.

Салат из скумбрии с овощами

Ингредиенты: скумбрия (без головы) — 1 кг, помидоры — 1,5 кг, репчатый лук — 0,5 кг, болгарский перец — 0,5 кг, морковь — 1 кг, растительное масло — 150 мл, сахар — 50 г, столовый уксус (9-процентный) — 50 мл, соль — ориентировочно 20 г, специи — по вкусу.

Способ приготовления: помыть скумбрию и отварить в течение 20 минут в подсоленной воде. Для придания рыбе аромата, в бульон можно добавить перец горошком, коренья, однако рецептом эти ингредиенты не предусмотрены. Вынуть и остудить рыбу, разделать, удалив все косточки. Рыбное филе разделить руками на некрупные кусочки. Помыть болгарский перец, срезать с него плодоножки и вынуть семена, мякоть нарезать тонкой соломкой или четвертинками колец. Очистить и помыть морковь. Натереть ее на терке для корейских салатов (если такой терки нет, можно просто натереть на крупной терке или порезать тонкими полосками ножом). Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Сложить овощи в кастрюлю, перемешать и засыпать сахаром. Оставить на четверть часа, чтобы они пустили сок. Помидоры помыть, надрезать, пробланшировать пару минут в кипящей воде. Переложить в емкость с холодной водой, чтобы они быстрее остыли. Очистить. Разрезав помидоры пополам, ложкой удалить семена. Вырезать уплотнение возле плодоножки. Измельчить куски томатов в блендере или с помощью мясорубки. Смешать томатное пюре с маслом, залить им овощи. Поставить кастрюлю с овощами на медленный огонь и варить их, помешивая, полчаса. Добавить к овощам куски скумбрии, уксус, специи. Подсолить салат по вкусу. Поварить его еще 10 минут, осторожно помешивая. простерилизовать банки, предварительно вымыв их с содой. Прокипятить крышки. Наполнить подготовленные банки горячим салатом и плотно их укупорить. Перевернуть, накрыть шерстяным одеялом. Через сутки убрать в холодильник или погреб.

Салат из скумбрии со свеклой

Ингредиенты: скумбрия — 1 кг, свекла — 0,2 кг, репчатый лук — 0,3 кг, помидоры — 1,3 кг, морковь — 0,7 кг, растительное масло — 100 мл, соль — 20 г, столовый уксус (9-процентный) — 50 мл, семена горчицы, кориандра, душистый перец горошком — по вкусу.

Способ приготовления: свеклу и морковь помыть, очистить, натереть на терке, лук мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, очистить и разбить блендером. В толстостенной кастрюле разогреть масло, положить в него лук и обжарить его на слабом огне до мяг-

кости. Добавить морковь и жарить овощи в течение 5 минут. Положить к луку и моркови свеклу, влить половину уксуса, добавить соль, перемешать. Залить овощи томатным пюре. Отварить в подсоленной воде рыбу, удалить из нее кости, нарезать не слишком мелкими кусками, положить к овощам, когда томатное пюре начнет кипеть. Потушить овощи вместе с рыбой в течение часа, за 5 минут до готовности добавить в салат оставшийся уксус и специи, перемешать. Распределить салат по заранее простерилизованным банкам, герметично их закрыть. Перевернув и накрыв чем-нибудь теплым, оставить остывать.

Салат из скумбрии с овощами и рисом

Ингредиенты: рис — 0,3 кг, скумбрия — 1,5 кг, помидоры — 1,5 кг, морковь — 0,3 кг, репчатый лук — 0,4 кг, столовый уксус (9-процентный) — 50 мл, растительное масло — 0,2 л, сладкий перец — 0,7 кг, соль, специи — по вкусу.

Способ приготовления: перебрать, промыть и отварить до полуготовности рис. Вымыть рыбу, отварить ее в соленой воде со специями. Остудить и разделить, освободив от костей. Нарезать некрупными кусками. Очистить от шелухи лук, нарезать его мелкими кубиками. Сладкий перец, удалив

из него семена, нарезать соломкой. Помидоры, очистив, пюрировать с помощью блендера или мясорубки. Смешать томатное пюре с половиной масла и довести до кипения. Положить в него рыбу и поварить полчаса. Тем временем в оставшемся масле обжарить лук, морковь и перец. Положить их в кастрюлю к другим ингредиентам, перемешать, потушить 15 минут. Добавить рис, соль, уксус и специи, готовить еще 15 минут. После этого разложить закуску по стерилизованным банкам, герметично закрыть и дать остыть в перевернутом виде под чем-нибудь теплым, например, под одеялом. Затем салат можно убрать на хранение в прохладное место.

Хозяйке на заметку!

— Вместо скумбрии для приготовления рыбно-овощных консервов на зиму можно использовать любую другую не слишком костистую рыбу, однако гурманы утверждают, что из скумбрии они получаются особенно вкусными.

— Скумбрия перед соединением с овощами чаще всего отваривается до готовности и тщательно разбирается на кусочки. Желательно, чтобы куски были не совсем маленькими, но в то же время допускать попадания костей в закуску нельзя. Возможны варианты, когда скумбрия сначала разделяется, а потом закладывается в салат сырой и варится до готовности вместе с овощами.

— Если в салат добавляют рис или другую крупу, он получается более

сытным. Такая закуска, если ее подогреть, вполне заменит обед.

— Овощи для салата нарезаются обычно тонкой соломкой или натираются. Морковь выглядит в салате аппетитней, если ее измельчить на терке для корейских закусок.

— Чаще всего в состав салата из скумбрии входят помидоры или томатная паста. С пастой закуску готовить легче, но с помидорами она получается вкуснее и полезнее. Помидоры обычно измельчают до состояния пюре. Проще всего это сделать с помощью блендера или мясорубки, однако если перетереть томаты через сито вручную, консистенция заливки выйдет наиболее нежной. В любом случае томаты перед измельчением необходимо очистить от шкурки. Сделать это можно следующим образом: надрезать кожицу крест-накрест. Опустить помидоры на 2 минуты в кипящую воду, вынуть, охладить и снять шкурку, потянув за кончики вокруг надреза.



Макароны – одно из тех немногих блюд, от которого редко отказываются дети

Спагетти, фарфалле, фузилли, «рожки» или «бантики» — разнообразие форм макаронных изделий позволяет экспериментировать на кухне, а итальянская традиция готовить пасту с различными соусами и начинками делает макароны самостоятельным блюдом, которым всегда хотят полакомиться и взрослые, и дети!

Макароны довольно часто появляются на столе наших соотечественников, ведь они быстро готовятся и сочетаются со многими другими продуктами. Из макарон можно всего за несколько минут приготовить вкусное блюдо для обеда или ужина, добавив в него сыр, овощи, яйца, мясо и другие ингредиенты. И поэтому, когда в семье подрастает маленький ребенок и начинает пробовать еду с общего стола, мамы интересуются, с какого возраста допустимо ввести в меню карапуза макаронные изделия и как приготовить их для ребенка, чтобы не навредить здоровью малыша.

Принято считать, что макароны

нельзя отнести к полезным продуктам. Впрочем, разные исследования ученых на тему пользы и вреда макаронных изделий говорят об обратном. Макароны из твердых сортов пшеницы вполне могут быть частью здорового рациона. Более того, качественные макаронные изделия даже полезны, ведь они содержат ценные для организма витамины группы В, витамин Е, аминокислоту триптофан и клетчатку.

В отделах магазинов питания для детей сейчас можно найти макаронные изделия, предназначенные для малышей до года. Они отличаются от традиционных макарон меньшим размером и большей мягкостью после варки, поэтому малышам легче их прожевать и проглотить. Пробовать такие детские макароны можно с 10-11 месяцев, их можно добавлять в суп, которым кормят ребенка в одно из дневных кормлений.

А вот макаронные изделия, которые едят и взрослые члены семьи, советуют давать детям не раньше года. Лучше всего угостить ребенка такими макаронами с 1,5-2-летнего возраста, когда у малыша уже будет достаточное количество зубов

для тщательного пережевывания таких блюд.

Если вы включаете в рацион ребенка макароны, следует придерживаться определенных правил по их приготовлению и дозировке. Первое время не следует злоупотреблять этим продуктом: кормить им ребенка не чаще одного-двух раз в неделю. В те дни, когда в меню присутствуют макароны, нужно стараться свести к минимуму употребление других продуктов, содержащих углеводы, например, каши и хлеб. Важный момент: нужно следить за тем, чтобы ребенок не пристрастился к макаронным изделиям, так как он может отказаться есть каши и овощи, постоянно требуя пасту. Это чревато нарушением рациона питания, вследствие чего может появиться лишний вес и ряд других проблем со здоровьем. К тому же, макароны противопоказаны детям с аллергией на пшеницу или любые другие составляющие данного продукта. Всегда внимательно читайте состав при выборе макаронных изделий. В идеальном варианте они должны быть изготовлены только из муки и воды. Временами встречаются макароны с добавлением яиц, что считается приемлемым.

Детские рожки-макарошки

Ингредиенты: макароны — 200 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 2 шт., масло сливочное — 50 г, соль.

Способ приготовления: отварить макароны в подсоленной воде до готовности. Откинуть на дуршлаг, промыть теплой кипяченой водой. На сливочном масле слегка спассеровать лук и тертую на мелкой терке морковь. Добавить макароны и перемешать.

Постная макаронная запеканка

Ингредиенты: макароны — 250 г, замороженные овощи — 400 г. Для соуса: бульон овощной — 500 мл, мука — 3 ст. л., масло растительное — 3 ст. л., чеснок — 2 зубчика, перец черный молотый и соль — по вкусу.

Способ приготовления: первым делом приготовить соус для запеканки — сам по себе он похож на бешамель, только все ингредиенты животного происхождения заменяются растительными. В сковороде разогреть растительное масло, подсыпая просеянную пшеничную муку, быстро помешивать, чтобы не было комочков, и обжарить до легкого золотистого цвета. Влить овощной или грибной бульон, можно просто воду. Перемешать, варить около 5-7 минут после закипания, помешивая. Нужно, чтобы соус слегка загустел. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, молотый черный перец и, по желанию, щепотку мускатного ореха. Замороженную овощную смесь высыпать в разогретую сковороду без растительного масла и оттаять на сильном огне, чтобы испарилась жидкость. Макароны отварить в подсоленной воде почти до готовности. Откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Встряхнуть, чтобы ушла лишняя влага. Добавить в макароны овощную смесь, перемешать. Форму для запекания смазать растительным маслом, переложить в нее макаронную массу, слегка утрамбовать. Сверху равномерно распределить приготовленный соус. Отправить форму в духовку на 30-40 минут. Готовить макаронную запеканку при температуре 180°C, до легкого зарумянивания.

Паста с грибами и шпинатом

Ингредиенты: паста — 300 г, грибы — 400 г, шпинат — 350 г, молоко — 1 стакан, сливочный сыр — 200 г, пармезан — 150 г, чеснок — 2-3 зубчика, оливковое масло, соль, перец.

Способ приготовления: на большой сковороде разогреть оливковое масло, обжарить нарезанные дольками грибы и чеснок. За-

тем добавить к грибам сливочный сыр, влить молоко и готовить, периодически помешивая, до закипания молока. Затем добавить шпинат, посолить и поперчить, тушить 2 минуты. Тем временем отварить пасту до состояния *Al dente*, слить воду. Добавить пасту на сковороду к грибам и соусу, перемешать и подержать на огне 1 минуту. Затем выложить блюдо на тарелку, посыпать тертым пармезаном. Блюдо к столу подавать обязательно горячим.

Паста с курицей, овощами и сливочным соусом

Ингредиенты: паста — 500 г, куриная грудка — 500 г, морковь — 300 г, брокколи — 500 г, консервированный горошек — 1 банка, густые сливки — 450 г, пармезан — 130 г, сливочное масло — 30 г, чеснок — 3 зубчика, оливковое масло, сок лимона, сушеные специи, соль, перец.

Способ приготовления: куриную грудку нарезать на небольшие кусочки, сыр натереть на мелкой терке, морковь нарезать соломкой, брокколи разделить на соцветия, чеснок мелко нарезать. Куриную грудку замариновать: соль, перец, сухие травы и лимонный сок. Оставить мариноваться на 15 минут. Приготовить сливочный со-

ус: сначала довести до кипения сливки (на среднем огне, часто помешивая), затем добавить пармезан, помешивая, пока сыр растает, в конце добавить масло, тщательно смешать, посолить, поперчить. Разогреть оливковое масло, добавить чеснок, обжаривать до появления приятного чесночного аромата. Добавить куриную грудку и обжаривать ее, помешивая, 5-7 минут. Важно не пересушить. Пасту отварить до состояния *Al dente*. Добавить к курице брокколи, морковь и зеленый горошек. Обжаривать, помешивая, минуты 2-3, не больше. Овощи должны оставаться хрустящими. Залить курицу и овощи сливочным соусом и оставить немного «потомиться» на маленьком огне — буквально 2-3 минуты. Добавить готовую пасту в соус, хорошо перемешать и дать прогреться.

Сладкая запеканка из макарон с творогом

Ингредиенты: творог — 500 г, макароны из твердых сортов пшеницы — 200 г, яйца — 3 шт., сахар — 150 г, сливочное масло — 30 г, соль.

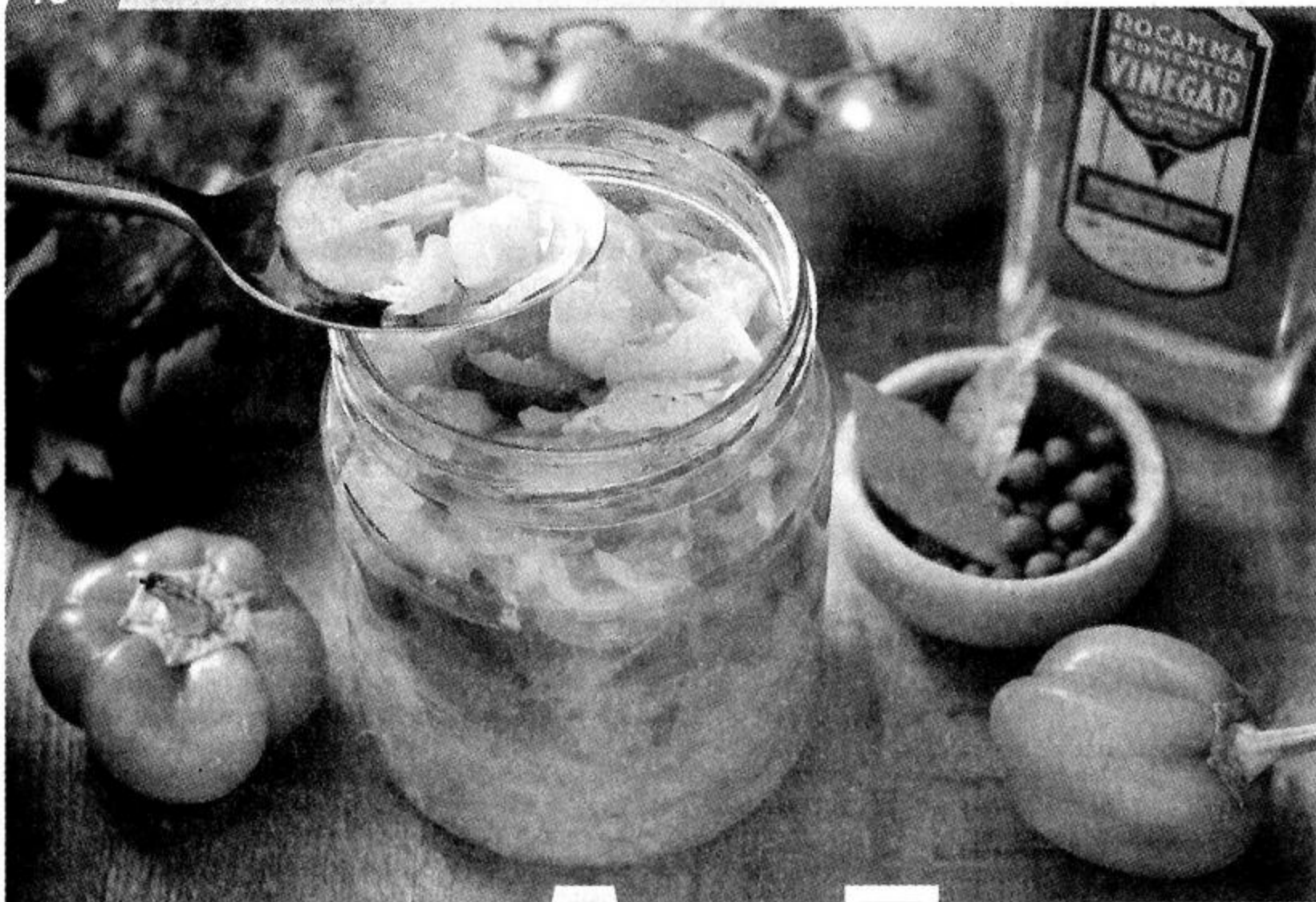
Способ приготовления: макароны отварить в чуть подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, дать

остыть. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Равномерным слоем выложить на дно макароны, сверху выложить творог. В отдельной посуде взбить миксером яйца с сахаром до образования белой пены. Вылить в форму на творог. Поставить запеканку в духовку, разогретую до 200°C, выпекать 20 минут. Блюдо подавать ребенку слегка остывшим. Сверху запеканку можно полить сметаной.

Разноцветные макароны по-флотски

Ингредиенты: фарш — 200 г, макароны — 200 г, морковь — 1 шт., зеленый горошек — 1 ст. л., кукуруза консервированная — 1 ст. л., помидоры, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления: фарш сначала быстро обжарить, затем добавить тертую морковь, очищенные от кожуры и порезанные помидоры. Все это залить бульоном и тушить на сковороде. Если бульона нет, добавить воду и растительное масло. Макароны отварить. Когда фарш будет готов, добавить в сковороду макароны, зеленый горошек и кукурузу. Перемешать, посолить, накрыть крышкой и выключить огонь. Подавать к столу, украсив зеленью.



«Анкл Бенс» — заготовка, которую готовили еще наши бабушки. Набор сезонных ароматных овощей в сладковатом томатном бархатистом соусе — это просто шикарно! Если вы еще не пробовали такой салат, пора исправить ситуацию. «Анкл Бенс» просто идеально подойдет к разным видам гарниров, особенно вкусно получится с картофельным пюре или рисом.

«Анкл Бенс» — салат на зиму: ВКУСНОТИЩА, которую любят все!

«Анкл Бенс» «Все по 10»

Ингредиенты: 10 кабачков средней величины, 10 перцев болгарских, 10 спелых помидоров, 10 зубчиков чеснока, 500 мл растительного масла, 200 мл столового уксуса (9%), 100 г сахарного песка, 2 ст. л. соли.

Способ приготовления: все овощи вымыть и нарезать примерно на равные части. На дно кастрюли налить масло, выложить все овощи и тушить на среднем огне 30-40 минут. По истечении этого времени влить уксус и тушить еще около 5 минут. Затем разложить по сухим простерилизованным банкам, закрыть крышками, перевернуть и дать остыть. После остывания поместить в прохладное место на хранение.

«Анкл Бенс» с краснодарским соусом

Ингредиенты: 2 кг молодых свежих кабачков, 700 г паприки, 1 кг свежих помидоров, 1 кг репчатого лука, 600 г моркови, 500 г краснодарского соуса, 1 ч. л. лимонной кислоты (порошок), 200 г сахара, 120 г соли, 200 г растительного масла, 70 мл столового уксуса (9%), 3 ч. л. карри (специя на любителя, поэтому, можно и не класть), 500 мл воды.

Способ приготовления: все овощи тщательно промыть, лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке (желательно для корейских салатов. Этого можно и не делать, но такая «длинная» морковка очень эффектно смотрится на празднич-

ном столе). Остальные овощи нарезать кубиками. В кастрюлю влить воду, масло и томатный краснодарский соус, туда же засыпать сахарный песок и варить 5-7 минут после закипания. В кипящий соус добавить кабачки и тушить около 10 минут, затем добавить лук с паприкой и тушить еще 10 минут. Затем добавить помидоры с морковью и еще немного протушить. Салат не должен быть ни жидким, ни густым, но окончательная консистенция — по усмотрению. В самом конце влить уксус и добавить карри, варить еще 4-5 минут. Разложить салат по банкам, закрыть крышками, перевернуть до полного остывания. Банки хранить в темном прохладном месте. С карри салат приобретает пикантный вкус, который может придать только эта приправа.

«Анкл Бенс» в мультиварке с рисом

Ингредиенты: 300 г лука, 250 г моркови, 300 г сладкого болгарского перца, 800 г свежих молодых кабачков, 400 г спелых томатов, 100 г густой томатной пасты, 100 мл растительного масла (без запаха), 60 г соли, 50 г сахарного песка (так как салат с помидорами и морковью, много сахара не нужно), 300 г риса, 20 г сухого карри (по желанию), 35 мл уксуса (9%).

Способ приготовления: рис промыть и оставить в холодной воде на ночь. В чашу мультиварки положить томатную пасту, воду, сахар,

соль и растительное масло, дать соусу закипеть. Режим мультиварки не важен. После закипания добавить нарезанный тонкой соломкой болгарский перец, лук полукольцами и натертую на крупной терке морковь. Тушить всю смесь минут 15-20. Кабачки нарезать кубиками и вместе с рисом тушить в той же программе 10 минут. С томатов снять кожицу и нарезать их кубиками. Добавить помидоры в салат и варить еще 15 минут. А за пару минут до конца приготовления засыпать карри. Разложить готовый салат по стерильным сухим банкам, перевернуть их вверх дном и дать им остыть крышками вверх, затем убрать в прохладное место.

«Анкл Бенс» с кабачками и баклажанами

Ингредиенты: по 500 г кабачков (молодых), баклажанов, моркови, репчатого лука и перца болгарского, 2 кг спелых помидоров, 2 ст. л. поваренной соли, 1 головка чеснока, 1 ст. л. уксусной эссенции, 200 г сахарного песка, 200 г подсолнечного масла (без запаха, рафинированного).

Способ приготовления: промыть и почистить все овощи. Болгарский перец нарезать тонкой соломкой, репчатый лук — полуколь-

цами, морковь натереть на крупной терке. Баклажаны, кабачки и помидоры нарезать кубиками (помидоры не обязательно очищать от кожуры). Нарезанные овощи сложить в кастрюлю, залить подсолнечным маслом, засыпать сахар и соль. Довести до кипения и варить под закрытой крышкой около 45 минут на медленном огне. За 5 минут до готовности добавить измельченный чеснок и уксусную эссенцию. Готовый салат разложить в простерилизованные банки и закрыть крышками. Поставить их вверх дном до полного остывания, затем хранить в прохладном месте.

Хозяйке на заметку!

— Немаловажное значение в любом рецепте играет соус. Аромат и вкус будут зависеть от приправ и их соотношения. Очень важно строго соблюдать пропорции, указанные в рецепте.

— Чтобы салат имел привлекательный вид, ингредиенты должны иметь одинаковую форму.

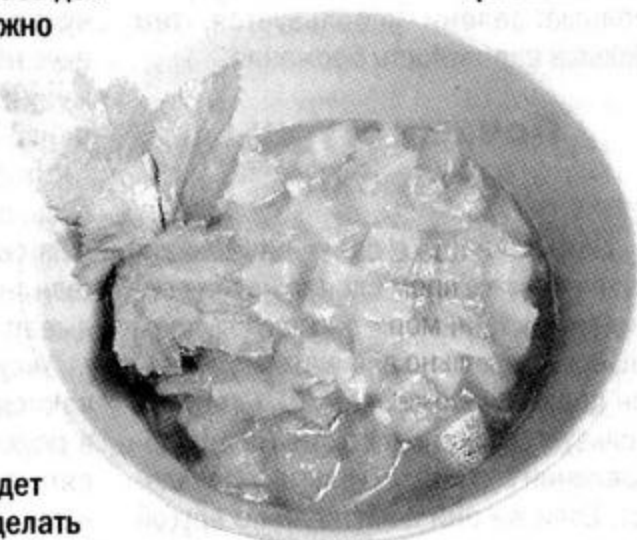
— Чтобы заготовка хранилась долго и успешно, ингредиенты нужно хорошо промывать, а банки с крышками — стерилизовать.

— Для приготовления нужно брать только качественные продукты. Овощи должны быть цельными, свежими и не переросшими. Молодые плоды более предпочтительны, поскольку кожица у них более мягкая.

— Шкурку с помидоров будет снять легче, если сначала сделать

на томате крестовой надрез, опустить овощ на 30-50 секунд в крутой кипяток, а затем на тоже время поместить его в ледяную воду. Кожица снимется целиком и без особенных усилий.

— Небольшая хитрость: если вам хочется иметь домашний «Анкл Бенс» одного цвета — красного, то болгарский перец нужно брать красный, а если хочется немного разнообразить цветовую гамму этого зимнего салата, то лучше взять разноцветный перец: желтый, оранжевый, зеленый и красный.



«Анкл Бенс» с недозревшими томатами

Ингредиенты: 4,5 кг помидоров (зеленых или слегка бурых), 1,5 кг болгарского сладкого перца, 450 г пропаренного риса, 150 мл столового уксуса 9%, 1-2 стручка горького перца, морковь, кабачки (можно брать цуккини) и лук — по 1 кг, 300 г рафинированного подсолнечного масла, 3 ст. л. соли, 1/4 стакана сахара.

Способ приготовления: овощи вымыть, высушить и измельчить, кабачки, морковь, лук, томаты и горький перец перекрутить через мясорубку. Сладкий перец нарезать большими кубиками.

Вылить в кастрюлю пюре из овощей и прогреть до закипания. Добавить сахар, соль, прогретое на сковороде подсолнечное масло (придаст своеобразный аромат) и кипятить четверть часа, периодически помешивая, чтобы закуска не пригорела. Внимание! Масса может брызгать! Рис промыть и засыпать в емкость к овощной смеси. Варить содержимое кастрюли еще 15 минут. Сладкий перец добавить в последнюю очередь. Еще через 20 минут влить уксус. В стерильные баночки разложить кипящий салат, герметически укупорить и накрыть одеялом, чтобы обеспечить медленное остывание. Из заданного количества ингредиентов получится примерно 8 литровых баночек салата. Храниться такая консервация может даже в условиях теплого помещения.

«Анкл Бенс» с огурцами и зеленью

Ингредиенты: 5 кг помидоров, по 2 кг перца болгарского, свежих огурцов, моркови и лука, 6 головок чеснока, по два пучка укропа и петрушки, 1,5 стакана сахара, по 200 мл постного масла и уксуса (6%), 100 г соли.

Способ приготовления: измельченные томаты прокипятить в течение 10 мин. Остальные овощи нарезать кубиками и добавить по очереди с интервалом 10 мин в следующем порядке: морковь, лук, перец, огурцы. Приправить специями и маслом, варить еще полчаса. Измельчить чеснок и зелень, добавить их к соусу, влить уксус. Через 5 минут салат можно разложить в стерильную посуду и закупорить.

Почему огурцы в банках получились невкусные?

Стараешься, консервируешь огурчики на зиму, а они получаются невкусными. К сожалению, и такое бывает. Обидно за потраченные продукты, силы и время. Почему огурцы не хрустят, получаются невкусными, плохо пахнут? Давайте разберем типичные ошибки!

Большее всего ценятся упругие и хрустящие маринованные огурчики. Но не всегда они такие получаются. Хорошо, если они просто чуть вялые. Гораздо хуже, когда они мягкие, разваливаются, пустые внутри, непонятного цвета. Главное, что нужно усвоить — для консервирования используются специальные засолочные сорта. Салатные сорта для заготовок не подходят. Идеальные огурчики мелкого размера, плотные, без семечек и обязательно свежие. Оптимальная длина от 5 до 12 см. Если они уже успели завянуть, то нужно вымочить в холодной воде.

По каким еще причинам огурцы не хрустят:

Мало уксуса. Нужно не только строго соблюдать пропорции, указанные в рецептуре, но и проверить концентрацию. В среднем на литровую банку вливают 1 ст. л. уксуса 9%.

Увеличено время стерилизации. В результате огурцы варятся, получаются мягкими, серыми, теряется вкус.

Не добавили хрен. Именно этот листочек отвечает за хруст и дает свой вкус. Если зеленого хрена нет, то можно ввести кусочек корня.

Соль и сахар: разбираем пропорции

Иногда огурцы хрустящие, зелененькие, но совершенно без вкуса, словно трава. На трехлитровую банку огурцов наши предки закладывали неполную стопку соли. Это примерно 80 граммов. Сахар не всегда добавлялся, но с ним намного вкуснее. Обычно в маринованные огурцы добавляют в два раза больше сахара, чем соли. Если хочется получить просто соленые огурчики, то сахар исключается.

Классический рассол на трехлитровую банку огурцов: 3 ст. ложки соли, 6 ст. ложек сахара, вода доверху. Соль с сахаром и водой проварить.

Если огурцы маринуются сливным

способом без стерилизации, то первый раз вводят просто кипятком, прогревают, сливают, затем добавляют специи, повторно кипятят.

Если огурцы готовятся без уксуса, а с лимонной кислотой, то ее вводят в кипящий рассол, сразу выключают, заливают рассол в банки. Уксус же заливают под крышку непосредственно перед закладкой, его проваривать нельзя.

Специи: ну сколько можно-то?

Без ароматных специй можно закрыть помидоры, но не огурцы. Нужно добавлять в баночки ароматную зелень, перчик, чеснок и прочие продукты. Но очень важно с ними не переборщить. В противном случае получится не очень приятный вкус, даже горечь. Чаще всего ее дает лавровый листок. На трехлитровую банку нужно закладывать пару листочков. В процессе хранения он даст насыщенный аромат.

Что еще дает сильный аромат: перец горошком, гвоздика, кориандр.

Второй спорный момент — зелень. Любят хозяйки сочетать укроп с петрушкой, чего лучше не делать, закладывать желательнее что-то одно. Также не стоит дополнительно обдирать сад. Смородиновые, вишневые листья хороши в помидорах, в огурцы их добавлять не стоит, да еще все вместе. Еще учесть необходимый хрен, и получается, что в банке больше травы, нежели овощей. Огурцы получаются невкусные, чересчур пряные, не всем нравится такая консервация. Единственное, что можно закладывать без меры — это чеснок. Но зачем? Достаточно 1-2 зубчиков на банку.

Полезный совет. Все листья и добавки нужно промывать и просушивать перед закладкой в банки. Чем больше зелени используется, тем больше вероятность брожения.

Почему огурцы мутнеют

Обидно, когда в банке с огурчиками появилась муть, словно кто-то подлил молока. Такой же рассол получается, если добавить горчичный порошок. Он является консервантом, часто используется в консервации. Но при добавлении горчицы огурцы не пропадают. Если же они помутнели по другой

причине, то появляется неприятный вкус и запах, овощи раскисают, крышка вздувается.

Почему рассол в огурцах помутнел:

Не соблюдалась стерильность. Банки и крышки нужно обрабатывать паром или жаром. Воду используют чистую, желательнее из фильтра, и обязательно кипятят.

Овощи низкого качества. Если какой-то огурчик уже начал пропадать, он испортит всю банку. Это же касается дополнительных ингредиентов. Листочки также нужно промывать, сушить.

В соли или в сахаре попался мусор. И такое бывает. Для консервации нужно вскрывать новые пачки. Никогда не используйте соль и сахар из солонки и сахарницы, в них могут встречаться крошки, пылинки.

Используется йодированная соль. Сколько бы про это ни говорилось, многие хозяйки до сих пор не знают. Для консервации годится только чистая каменная соль без добавок.

Попал воздух. Чаще всего причина в плохо завинченной крышке. Нужно ее осмотреть, проверить закаточный ключ, а банку сразу же перевернуть. Если она закрыта не герметично, то к доньшке будут подниматься пузырьки.

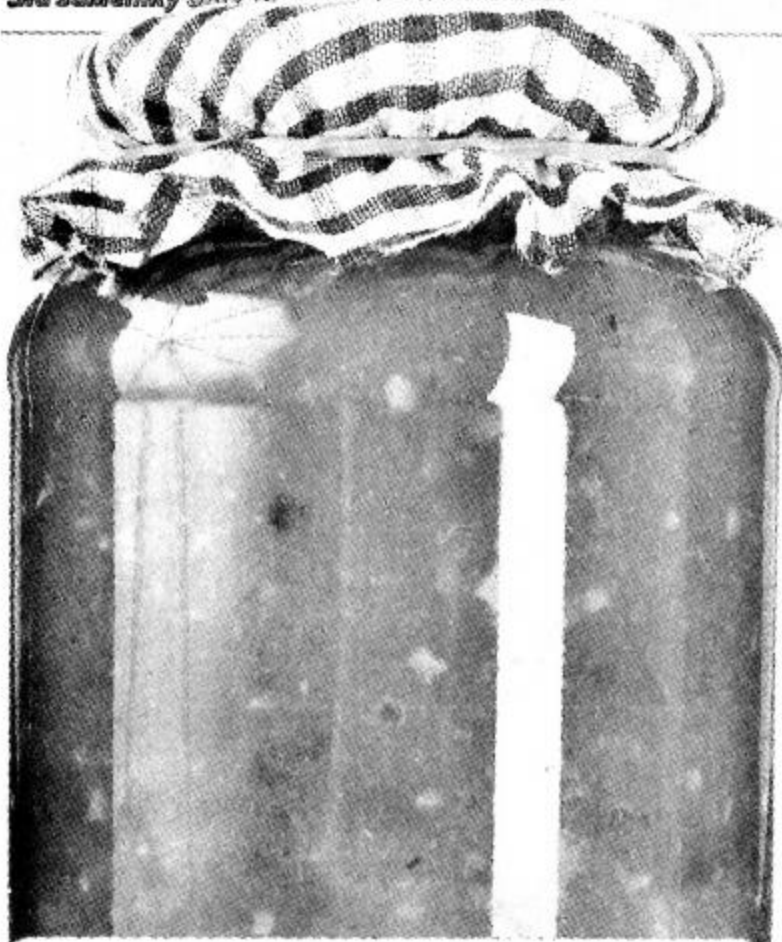
Иногда хозяйки пытаются спасти помутневшие огурцы. Они вскрывают, промывают, заново закладывают специи, заливают кипятком. Но стоит ли это делать? Если процесс брожения уже запущен, то лучше не рисковать, не тратить дополнительные силы и время.

Секреты приготовления вкусных огурцов в банках

Если выросли горькие огурцы, то не нужно их консервировать, неприятный вкус не пропадет. Лучше очистить кожицу и использовать для летнего салата или закатать на зиму кусочками.

Чтобы огурчики быстрее просолились, с них срезают кончики. Если же в ближайшие месяцы пробовать заготовку не планируется, то можно закладывать их в банки целиком.

Уксус, сахар, соль всегда закладываются строго по нормам, указанным в рецепте. Ингредиенты нужно отмерять одинаковой ложкой или через весы.



Суп на зиму

Сезон заготовок на зиму в самом разгаре, мы закрываем баночку за баночкой, пополняя наши запасы вкусными консервами, чтобы зимой наслаждаться аппетитными маринованными или солеными овощами, салатами и вареньем. Сегодня мы подобрали для вас подборку рецептов консервированных первых блюд. Зимой, когда с вкусными овощами возникают проблемы, достанешь баночку такой заготовки, зальешь бульоном или водой, добавишь мяса или курицы — и все, первое блюдо готово. Заготавливать супы очень просто и с этой задачей справится даже начинающий кулинар. Готовьте заправки для супов сейчас, чтобы зимой не тратить много времени на приготовление горячих блюд!

Щи на зиму

Ингредиенты: белокочанная капуста — 1 кг, помидоры — 1/2 кг, морковь — 300 г, болгарский перец — 300 г, репчатый лук — 300 г, сахарный песок — 3 ст. л., соль — 1,5 ст. л., растительное масло — 70 мл, уксус 70 % — 1 ст. л.

Способ приготовления: лук очистить, нарезать соломкой. В сковороде разогреть 50 мл растительного масла, выложить в сковороду нарезанный лук и обжарить его до прозрачности. Морковь помыть, очистить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Выложить морковь к луку, перемешать и жарить дальше вместе с луком. Помидоры очистить от кожицы (сделать надрез, опустить сначала в кипятком, затем в холодную воду — так кожица легко снимется), перец очистить от семян и перегородок. Нарезать томаты и перец соломкой, выложить в сковороду и тушить еще 5 минут. Капусту помыть, обсушить и нашинковать. В кастрюлю с толстым дном налить оставшееся масло, выложить капусту и обжаренные овощи. Массу посолить, добавить сахар, довести массу до кипения, затем температуру убавить до средней, тушить 5-10 минут. Затем влить уксус и тушить еще 5 минут. Готовую массу разложить в подготовленные заранее банки, закатать крышками. Остудить в перевернутом виде под одеялом.

Борщ на зиму

Ингредиенты: свекла — 2 кг, морковь — 2 кг, белокочанная капуста — 2 кг, помидоры — 2 кг, репчатый лук — 1 кг, растительное масло — 750 мл, соль — 4 ст. л., сахарный песок — 4 ст. л., лимонная кислота — 2 ч. л.

Способ приготовления: свеклу и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Помидоры помыть, нарезать ломтиками. Капусту помыть, нашинковать. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Выложить все овощи в большую кастрюлю, перемешать, влить растительное масло, положить соль, сахар и лимонную кислоту. Поставить кастрюлю на плиту, довести до кипения. Тушить овощи около 40 минут, иногда помешивая. Прогреть банки заранее в духовке. Разложить смесь в подготовленные банки и закатать крышками. Остудить в перевернутом виде под одеялом.

Харчо на зиму

Ингредиенты: спелые помидоры — 2 кг, слива — 200 г, репчатый лук — 0,5 кг, чеснок — 100 г, перец чили — 1 шт., грецкие орехи — 100 г, кинза — 2 пучка, рис — 150 г, хмели-сунели — 1 ст. л., черный перец горошком — 6 шт., лавровый лист — 1 шт., соль — 1 ст. л., сахарный песок — 2 ст. л., уксус — 3 ст. л., растительное масло — 100 мл.

Способ приготовления: помидоры помыть, снять кожицу, измельчить в мясорубке или с помощью блендера. Репчатый лук очистить. Острый перец разрезать, удалить семена. Лук и перец нарезать мелкими кубиками. В сковороде разогреть растительное масло, выложить лук и перец, обжарить до прозрачности лука, добавить хмели-сунели. Сливу отварить до мягкости, перетереть мякоть через сито. Кинзу мелко нарезать. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Грецкие орехи слегка обжарить на сухой сковороде и измельчить. В кастрюле смешать измельченные помидоры, обжаренный лук с перцем, сливовое пюре и варить смесь около 40 минут на среднем огне. Добавить соль, сахар, перец горошком, лавровый лист, рис и варить еще 20 минут. В последнюю очередь добавить чеснок и варить еще 15 минут. Горячий суп разлить в подготовленные банки, закатать крышками. Остудить в перевернутом виде под одеялом.

Фасолевый суп на зиму

Ингредиенты: помидоры — 3 кг, фасоль — 1 кг, болгарский перец — 1 кг, репчатый лук — 1 кг, растительное масло — 0,5 л, сахарный песок — 500 г, соль — 3 ст. л.

Способ приготовления: фасоль промыть и замочить на 6 часов. Залить свежей водой и отварить. Овощи помыть. У перца удалить семена, нарезать его небольшими кубиками. Помидоры обдать кипятком и, сняв кожицу, нарезать. Лук очистить и нашинковать. Овощи сложить в кастрюлю, добавить масло, соль, сахар и варить на умеренном огне 50 минут. Ввести фасоль и проварить еще 10 минут.

Легкие йогуртовые десерты



Натуральный йогурт — очень полезный продукт. Его можно подавать к столу как самостоятельное блюдо, а можно использовать для приготовления различных вкусных десертов. На основе йогурта можно приготовить множество замечательных десертов от выпечки и пирожных до роскошных тортов. Предлагаем вашему вниманию подборку лучших йогуртовых десертов, которые вы полюбите за прекрасный вкус и простоту приготовления.

Кранахан

Ингредиенты: овсяные хлопья — 4 ст. л., малина — 400 г, йогурт нежирный — 300 мл, мед — 3 ст. л., творог — 150 г.

Способ приготовления: овсяные хлопья поджаривать на медленном огне без добавления масла, слегка помешивая, до того времени, пока они не изменят цвет: хлопья должны стать насыщенного золотистого цвета, очень сухими и хрустящими. Малину перетереть через сито. Йогурт вместе с творогом взбить на блендере, далее добавить мед и обжаренные овсяные хлопья. Выложить в стаканы слоями. Подавать кранахан только охлажденным.

Йогуртовый кекс с бананом и черникой

Ингредиенты: йогурт — 150 г, мед — 1/4 стакана, бананы — 2-3 шт., яйца — 2 шт., черника — 1 стакан, соль — 1/2 ч. л., экстракт ванили — 1 ч. л., разрыхлитель — 1,5 ч. л.

Способ приготовления: разогреть духовку до 190°C. Смешать муку, разрыхлитель и соль в большой миске. В отдельной миске размять бананы вилкой, пока они не станут

жидковатой консистенции. Добавить яйца, ваниль и мед, тщательно перемешать. Добавить йогурт. Взбить все до однородной массы. Влить влажные ингредиенты в сухие и тщательно перемешать, добавить чернику. Вылить тесто в смазанную маслом форму для выпечки и равномерно распределить. Поставить в духовку и выпекать в течение 1 часа, до золотисто-коричневого цвета. Готовность проверять зубочисткой. Вынуть выпечку и оставить охлаждаться в течение 10 минут.

Виноградно-йогуртовое желе

Ингредиенты: виноград — 150 г, йогурт — 150 мл, виноградный сок — 200 мл, желатин — 1,5 ч. л., сахар — 1 ст. л., ванильный сахар — 0,5 ч. л.

Способ приготовления: вымыть тщательно виноград, дать стечь влаге или обсушить бумажным полотенцем. Йогурт и сок должны быть комнатной температуры. 70 мл виноградного сока подогреть до 70-80°C и соединить с желатином. Поставить на водяную баню на 10 минут. Перемешать пару раз. Пока желатин растворяется, можно подготовить виноград. Каждую ягодку разрезать на половинки, удалить ко-

сточки. Половину разведенного желатина соединить с оставшимся соком, перемешать. Разложить ягоды по креманкам. Несколько штук оставить для украшения. Залить виноградным соком ягоды, отправить креманки в холодильник на 1 час для застывания десерта. Если желатин остыл, подогреть его и добавить в йогурт. Хорошо перемешать, всыпать сахар, снова перемешать. В йогурт можно добавить немного ванильного сахара, тогда он будет более ароматным. Застывшее желе осторожно залить йогуртом, чтобы не повредить застывший виноградный слой. Наливать йогурт столовой ложкой, не спеша. Отправить в холодильник десерт еще на 1 час.

Нежный чизкейк на твороге и йогурте

Ингредиенты: сливочный сыр — 450 г, творог или рикотта — 300 г, сахар — 1,5 стакана, ванильный йогурт — 2 стакана, топленое сливочное масло — 1/2 стакана, кукурузный крахмал — 1/4 стакана, мука — 3 ст. л., лимонный сок — 2 ст. л., ванильный экстракт — 1 ч. л., яйца — 4 шт.

Способ приготовления: предварительно включить духовку разогреваться до 160°C. Взбить

миксером сливочный сыр, творог (или рикотту) и сахар до однородной массы. Добавить йогурт, сливочное масло, кукурузный крахмал, муку, лимонный сок, ваниль и снова хорошо взбить. Положить яйца, снова взбить. Когда масса станет однородной, перелить её в круглую разъёмную форму. Выпекать чизкейк 80-85 минут, после чего остудить в течение 10 минут и достать десерт из формы. Когда чизкейк полностью остынет, поставить его на несколько часов в холодильник. При желании подавать чизкейк с клубникой.

Лимонный курд с домашним йогуртом

Ингредиенты: лимон — 2 шт., сахар — 100 г, масло сливочное — 50 г, яйца куриные — 2 шт., желток яичный — 1 шт., йогурт, мята.

Способ приготовления: лимоны вымыть, ошпарить кипятком, чтобы они были более ароматными, и обсушить. Снять с них цедру и выжать сок. В сотейнике соединить сахар, лимонный сок, цедру и сливочное масло, нарезать мелкими кубиками. По-

стоянно помешивая, прогреть все это на водяной бане, пока не растает масло. В отдельной посуде хорошо взбить яйца и желток. Добавить взбитые яйца в сотейник к остальным продуктам, поставить на огонь, довести до кипения и варить на маленьком огне, постоянно помешивая, до загустения. Загустеет довольно быстро. Снять с огня и охладить. Выложить в стаканы, бокалы или вазочки слоями — ложку лимонного крема, ложку йогурта. Десерт готов. Украсить листочками мяты или долькой лимона.

Йогуртовое мороженое

Ингредиенты: йогурт — 2 стакана, персик — 0,5-1 шт., банан — 1 шт., сахар — по вкусу.

Способ приготовления: измельчить в однородное пюре фрукты (можно добавить и ягоды), всыпать сахар по вкусу. Перемешать йогурт с фруктовым пюре. Поместить контейнер с йогуртной массой в морозилку и через 1 час переме-

шать. Через 1-1,5 часа снова перемешать — это делается для того, чтобы мороженое не застыло ледяной глыбой, а имело более приятную и правильную структуру. По мере заморозки масса будет все гуще и гуще. Обычно достаточно трех или четырех перемешиваний. Йогуртовое мороженое готово. Для более эффектной подачи можно сформировать шарики, а можно просто подать, зачерпнув йогуртовое мороженое ложкой.

Оладьи на йогурте

Ингредиенты: йогурт питьевой — 180 мл, яйца — 2 шт., мука пшеничная — 200 г, рафинированное подсолнечное масло — 3 ст. л., сахар — 2 ст. л., соль — 1 щепотка, сода — 0,5 ч. л.

Способ приготовления: в миску вылить йогурт, добавить сахар и яйца. Хорошо размешать при помощи венчика. Следом всыпать соду, соль и влить подсолнечное масло. Снова перемешать всю массу. Просеять муку и ложкой вымесить тесто. Вымешивать нужно тщательно, чтобы не было комочков. Сковороду разогреть и смазать маслом. Тесто выкладывать столовой ложкой, по полной ложке для одного оладушка. Жарить 1-2 минуты с каждой стороны. Подавать можно с вареньем, мёдом, сметаной.

Мусс из йогурта и меда с жареными грушами и миндалем

Ингредиенты: груши — 2 шт., гречишный мед — 1 ст. л., ванильный йогурт — 750 г, хлопья миндаля — 50 г, сливочное масло — 20 г, бальзамический уксус — 20 мл.

Способ приготовления: очистить от кожицы груши, удалить из них сердцевину. Нарезать груши маленькими кубиками. Разогреть сливочное масло и обжаривать на нем кубики груши в течение минуты. Добавить бальзамический уксус и томить, аккуратно помешивая, еще минуту. В бокалы выложить по 2 ложки обжаренных груш, залить йогуртом, взбитым с гречишным медом, и посыпать миндальными хлопьями.

Фруктовый салат с йогуртом

Ингредиенты: яблоки — 2 шт., киви — 2 шт., банан — 1 шт., мандарины — 2 шт., йогурт — 200 г.

Способ приготовления: очистить фрукты от семечек и кожуры. Яблоки нарезать кубиками. Если салат подавать не сразу, то сбрызнуть яблоки 1 ст. л. лимонного сока, чтобы они не потемнели. Нарезать остальные фрукты и добавить их в салатник. Перед подачей перемешать и заправить салат йогуртом.

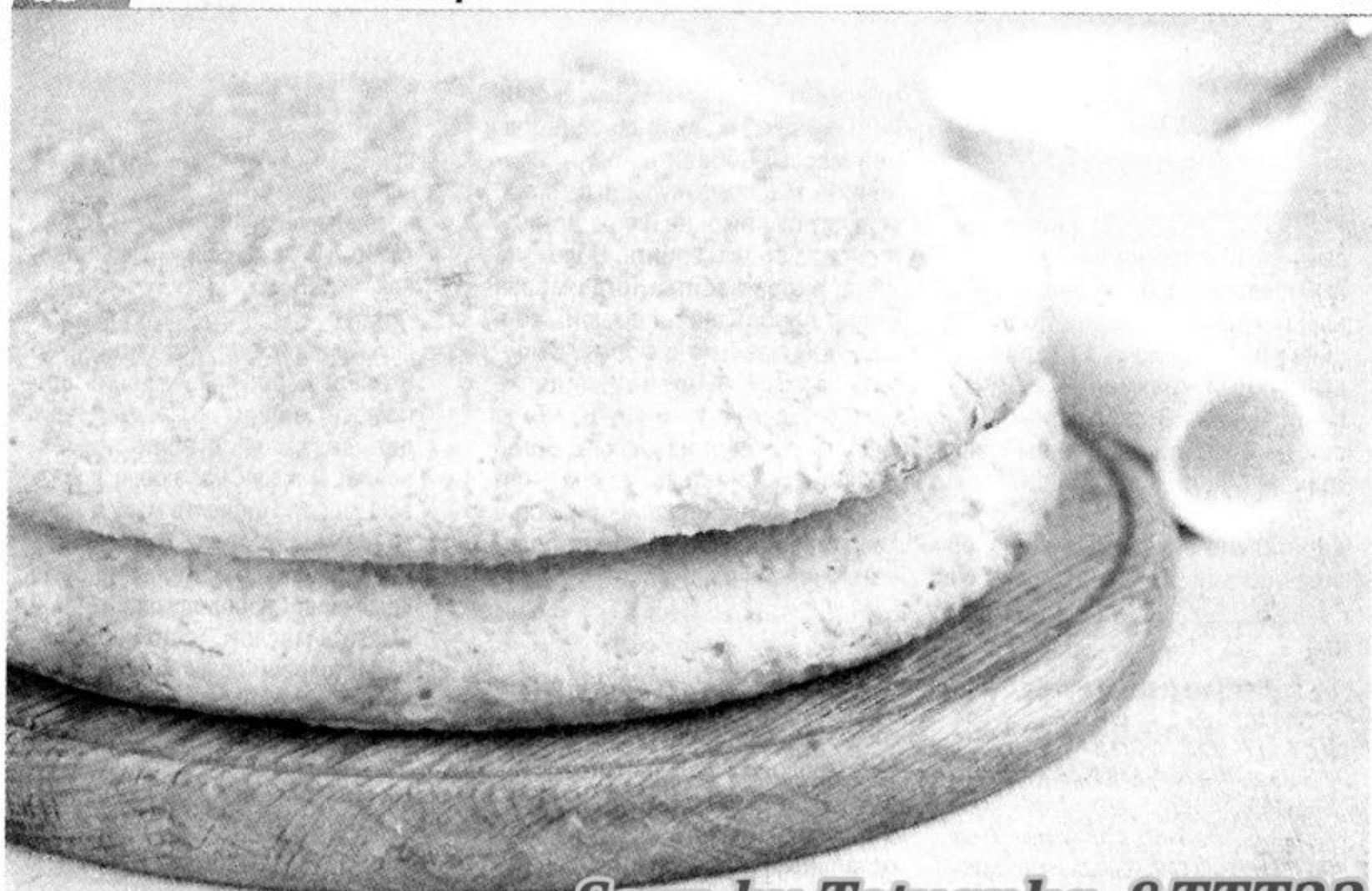
Хозяйке на заметку!

— Покупайте натуральный йогурт без наполнителей, сиропов, шоколада. Все они содержат большое количество сахара, и польза йогурта теряется.

— Проверяйте жирность. Часть йогуртов содержит 1,5-6% жирности, а есть обезжиренные йогурты. Диетологи отмечают, что йогурт без жирности, не содержит ценных витаминов, которые растворяются в жирах — витамины А, D, E, K. Лучше купить йогурт с меньшей жирностью, чем обезжиренный.

— Обратите внимание на количество молочнокислых бактерий. Одни содержат ацидофильные бактерии (они живут в тонкой кишке), другие — бифидобактерии (в толстой кишке). Бифидобактерии лучше для здоровья организма, поскольку имеют больше пользы.

— Учитывайте срок хранения. Выбирайте йогурты, которые имеют не большой срок хранения, от 14 до 30 суток. Такие продукты содержат больше живых бактерий.



Scan by Tetyanka_&TTT22

Тесто для торта – лучшие рецепты основы для домашнего лакомства

Коржи для торта можно приготовить по разным рецептам. Коржи могут быть пышными бисквитными, хрустящими песочными или рассыпчатыми из безе с орехами. Чтобы сделать отменное многослойное лакомство, нужно подобрать хороший подходящий способ приготовления основы.

Шоколадные коржи

Этот рецепт теста имеет отличительную особенность. Корж выходит пористым, в меру влажным (не требует пропитки), с ярким насыщенным вкусом и кофейным послевкусием – это находка для любителей качественной выпечки.

Ингредиенты: мука – 250 г, сахар – 250 г, какао-порошок – 50 г, разрыхлитель – 1 ч. л., сода – 2 ч. л., яйца – 2 шт., крепко сваренный кофе – 1/2 стакана, питьевой йогурт с молоком – по 120 мл, растительное масло – 100 мл, ванильный экстракт – 1 ст. л.

Способ приготовления: духовку разогреть до 180 градусов. Смешать в большой миске все сухие ингредиенты, включая сахар. Яйца взбить на средней скорости, добавить смесь йогурта и молока. После добавить масло и еще немного взбить. Вылить жидкие ингредиенты к сухим, перемешать. В конце влить в тесто горячий кофе, взбивать в течение нескольких минут. Дно формы застелить пергаментом, вылить тесто для шоколадного торта. Выпекать при 190° 50 минут.

Ореховые коржи

Коржи для торта с орехами приобретают особый аромат и вкус, если часть пшеничной муки, необходимой для замеса, заменить миндальной. Если нет миндаля или муки из него, можно добавить в основу измельченный в блендере до пасты арахис, грецкие орехи, фундук или кешью. Орехи при этом можно добавить не только в коржи, но и в крем для торта.

Ингредиенты: мука пшеничная – 400 г, мука миндальная – 100 г, масло сливочное – 200 г, сахарная пудра – 200 г, яйца – 2 шт., соль – 1 щепотка, разрыхлитель – 1 ч. л.

Способ приготовления: мягкое сливочное масло растереть с сахарной пудрой, солью, яйцами. Добавить смесь из двух видов муки и разрыхлителя, перемешать. Собрать полученную крошку в общий ком, охладить в пленке в холодильнике в течение часа. Разделить растоявшуюся основу на порции, раскатать каждую на пергаменте. Выпекать в прогретой духовке до золотистого цвета.

Коржи для медового торта

Ингредиенты: яйца — 3 шт., мука — 700 г, мед — 230 г, сахарный песок — 40 г, сода — 10 г, масло сливочное — 250 г, соль — 1 щепотка.

Способ приготовления: соединить в кастрюле мед, масло сливочное и сахар, прогреть до кипения, помешивая, добавив в процессе соду. Через 5-10 минут вмешать по одному яйца, а затем соль и муку. Полученный нелипкий ком разделить на равные порции. Раскатать коржи на пергаменте и выпекать 15 минут или убрать для хранения в холод.

Песочное тесто

Коржи будут тающими во рту и особенно нежными, если замесить песочное тесто для торта на яичных желтках. Вместо сахара здесь лучше взять сахарную пудру. Подобная основа не терпит длительного вымешивания — после него она становится жесткой. Следует только собрать крошку в один общий ком и дать ему охладиться перед применением.

Ингредиенты: мука — 3 стакана, масло сливочное — 200 г, сахарная пудра — 200 г, желтки — 5 шт., соль — щепотка, разрыхлитель — 1 ч. л.

Способ приготовления: сливочное масло взбить до посветления с пудрой. Добавить желтки, соль, перемешать до однородности. Вмешать муку с разрыхлителем, обернуть тесто для торта пленкой, поместить в холод на час.

Тесто для торта на сметане

Вымешивая коржи для торта на сметане, важно не добавлять лишнюю муку, пусть тесто покажется жидковатым, но для такого коржа так и должно быть. Предложенный рецепт — шоколадный, поэтому его можно дополнить заваренным крепким кофе.

Ингредиенты: яйца — 3 шт., шоколадный ликер — 50 мл, масло сливочное — 100 г, мука — 250 г, сахар — 50 г, сметана — 5 ст. л., морская соль — 1 щепотка, какао — 2 ст. л., сода погашенная — 1 ч. л.

Способ приготовления: взбить мягкое масло с сахаром, добавляя по одному яйца. Ввести сметану с содой и ликер. Всыпать какао, затем муку, тщательно перемешать. В промасленной форме распределить тесто, присыпать морской солью. Выпекать при 180° в течение 30 минут.

Тесто для торта на кефире

Коржи для торта на кефире — один из самых популярных вариантов домашней выпечки. Они пышные, легкие, с нежной кисломолочной кислинкой, которая идеально освежает и гармонично дополняет жирный крем. Главное — запомнить, что кефирное тесто нельзя долго вымешивать, а соду или разрыхлитель добавлять в самом конце.

Ингредиенты: кефир — 250 мл, мука — 250 г, яйца — 2 шт., разрыхлитель, сахар — 150 г, масло сливочное — 50 г.

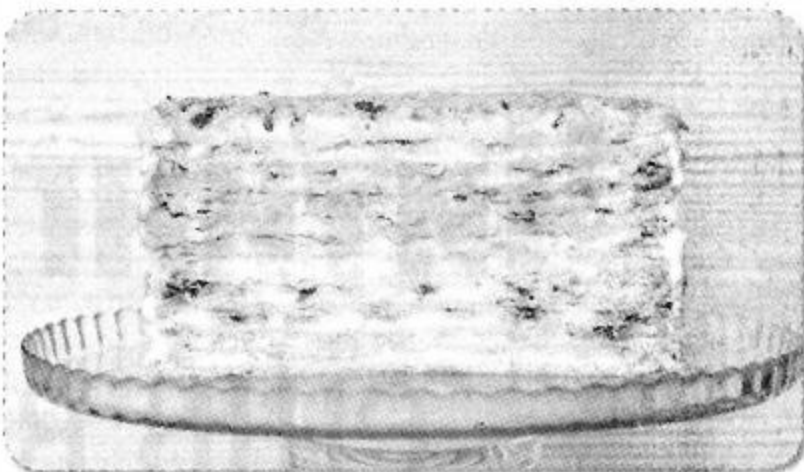
Способ приготовления: взбить масло с яйцами и сахаром. Влить кефир, добавить муку и разрыхлитель. Вылить тесто в форму. Выпекать при 180° 40 минут.

Торт «Наполеон»

Слоеные коржи для торта нужно раскатывать как можно тоньше, так как в процессе выпечки тесто поднимается. Чтобы подъем был минимальным, рекомендуется на поверхности делать проколы. Это тесто содержит растительное масло, но можно испечь на маргарине, при этом следует выбирать высококачественный продукт. Облегчить процесс раскатывания и вырезания можно, сделав это прямо на противне, тогда не возникает проблем с переносом коржей.

Ингредиенты: газировка — 200 мл, растительное масло — 200 мл, соль — 1/2 ч. л., мука — 3 стакана.

Способ приготовления: соединить жидкие компоненты. Добавить сухие составляющие и замесить мягкую эластичную массу. Накрыть ее и на полчаса убрать в холодильник. Разделить тесто на 10 частей и тонко раскатать каждую. Выпекать в хорошо прогретой духовке до золотистого цвета.



Корж-бизе

Выпекать меренговые коржи для торта в духовке предпочтительно на пергаменте, предварительно нарисовав круги желаемого диаметра. Бизе не используют сразу, а дают ему дополнительно подсохнуть в течение нескольких часов. Очень вкусным корж получится с обжаренным фундуком, который можно заменить дробленными кешью.

Ингредиенты: белки — 5 шт., мука — 50 г, сахар — 250 г, ванильный сахар — 2 пакета, фундук — 150 г.

Способ приготовления: белки оставить в тепле на 12 часов, а затем взбить, добавив 50 г обычного и пакет ванильного сахара. Вмешать лопаткой аккуратными движениями к белкам смесь из орехов, сахара и муки. Выпекать 2 коржа при 100° 2 часа.

Морковные коржи

На самый вкусный морковный корж подойдет простое тесто для торта, включающее в состав простые компоненты: муку, яйца, тертую морковь (можно взять жмых от отжатого сока), растительное масло, сахар и разрыхлитель. Часто в состав добавляют цедру, орехи, мед, апельсиновый сок и пряности. Важно использовать жареные орехи — они душистей и насыщенной сырых и лучше ощущаются в выпечке.

Ингредиенты: мука — 500 г, корица — 5 г, яйца — 3 шт., масло — 250 мл, разрыхлитель, сахар — 500 г, творог — 250 г, морковь — 500 г, орехи — 200 г.

Способ приготовления: взбить творог с растительным маслом и сахаром. Ввести яйца, разрыхлитель, соль и муку. Добавить морковь и дробленые обжаренные орехи. Выпекать 60 минут при 180°.



Читинг-диета: ешь все что хочешь, и худей!

Вы можете позволить себе все, что любите: пиццу, булочки, молочные коктейли! Звучит заманчиво? А как еще вы можете перебороть эффект «плато», ведь результаты похудения так хочется увидеть как можно скорее? Вам просто-напросто придется обмануть свой организм! Главное, чтобы «праздник живота» не затянулся дольше, чем на 48 часов, и делать это нужно не чаще раза в неделю, а лучше — реже.

Звонкое словечко «читинг» (англ. cheating) в переводе означает «обман, жульничество». А что такое читинг в похудении? Это дезинформация своего организма, когда вы в период диеты разрешаете себе съесть небольшое количество запретной пищи. И такое запланированное нарушение, как ни странно, способствует успешному дальнейшему похудению.

Помимо того, что подобный обман

самого себя и своего организма совершенно не нарушает норм морали, в нём есть ещё несколько положительных моментов:

- Психологический комфорт. У тех, кто находится на диете, нередко бывают расшатаны нервы из-за желания перекусить чем-то вкусным. Запланированные срывы позволяют избегать таких переживаний, ведь вы уверены в том, что расслабитесь на выходных.

- Отсутствие дефицита полезных веществ. Для нормального функционирования организму нужны различные компоненты и микроэлементы, в том числе и жиры, и углеводы. Длительные низкокалорийные диеты могут нанести вред здоровью именно из-за дефицита таких веществ. Читинг — решение этой проблемы.

- Исключение «эффекта плато». Загрузочный день разгоняет метаболизм, и появляется возможность избежать остановки потери веса, нередкой даже при строжайшем соблюдении диеты.

- Возможность увеличить срок диеты. Читинг, лишая монотонности диетический рацион, внося разнообра-

зие и психологический комфорт в диету, делает ее потенциально более длительной.

Минусов у диеты с запланированными загрузочными днями не много:

- Риск сорваться. Достаточно серьёзный минус «пищевого мошенничества» во время диеты — это риск сорваться с неё, забыв о своем желании похудеть. Главное, не терять голову и помнить: в читинг-день разрешение есть все что захочется — вовсе не означает, что можно есть это в любых количествах.

- Риск объесться. Порция калорийных вкусностей должна быть небольшой. В целом за такой загрузочный день можно съесть не более 2500 калорий, что, кстати, может показаться недостаточным для спортсменов, а миниатюрным представительницам прекрасного пола — чрезмерно сытным. Важно помнить, что обжорство после низкокалорийной диеты может нанести вред здоровью (нарушится работа желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря).

Проводить читинг-дни следует регулярно, причем женщинам необходимо

ещё и отслеживать фазы менструального цикла. Дело в том, что желание съесть что-нибудь вкусненькое у женщин зачастую связано с овуляцией и влиянием гормонов. В особые дни цикла, когда организм нуждается в жирах и углеводах для образования в женском организме так называемого жёлтого тела, от блюда с тортом и пакета с картошкой фри оторваться сложно. Но важно помнить, что для полноценного функционирования женскому организму не нужны килограммы калорийной пищи. Достаточно будет своевременно съесть дополнительно что-то питательное в нужный день цикла.

Учтите! Во время диеты с читингом не противопоказаны любые виды физической нагрузки.

Основные правила загрузочного дня

Главное в читинге — это одинаковая периодичность. Так же, как и разгрузочные дни советуют устраивать в один и тот же день недели, так и день читинга должен быть запланирован раз в неделю или две, а может, и раз в месяц — кому как удобнее.

Радостью для многих станет и то, что длиться читинг может не один день, а даже 2 или 3. Оптимальным вариантом считается 48 часов, то есть 2 дня. В этот период можно увеличить калорийность рациона на 1000-2000 калорий, но при условии, что до этого вы не «загружались» по полной, а действительно придерживались оптимального количества калорий в день. Если же читинг продолжается более 2 дней, то калорийность не следует повышать больше чем на 400 калорий. Поэтому важно изначально решить, сколько будет длиться ваш «гастрономический праздник», чтобы определиться, сколько можно «переесть».

Еще до наступления дней читинга вы можете спланировать свою «загрузку». Когда вам захочется чего-то запретного в обычные дни, отложите это до читинга, но в корзину покупок лучше не класть. Решите для себя, что потом обязательно съедите, например, любимую шоколадку, а уже ближе к заветному дню подумайте, чего хотелось чаще всего. Возможно, какие-то пристрастия исчезнут сами по себе, ведь по мере привыкания к здоровому питанию вкусовые предпочтения меняются.

В дни загрузки не отказывайте себе в физической активности, даже просто пойдите на прогулку в городской парк, покатайтесь на велосипеде, роликах или коньках. Устройте себе праздник не только для живота, но

и для души, получив массу положительных эмоций.

Иногда худеющим трудно придерживаться диеты, даже если впереди их ждет день читинга. А бывает, что он становится причиной незапланированного срыва. Чтобы избежать подобных проблем, следуйте таким советам:

- Много пейте. Если почувствуете желание перекусить, сначала выпейте воды, возможно, вы путаете жажду с чувством голода.

- Уберите соблазны. В вашем доме не должно остаться никаких сладостей, печенья, тортов и прочих запрещенных радостей. Покупайте вкусности строго по плану именно в день читинга. Не ходите в магазин на голодный желудок, старайтесь планировать свой маршрут так, чтобы не встречать по пути кондитерские, ларьки со свежей выпечкой и пр.

- Часто чистите зубы. После каждого приема пищи и тогда, когда вам вдруг захочется чего-то вкусненького — и вам чисто психологически не захочется испачкать едой чистый рот.

Несомненно, вкусовые предпочтения и запретные продукты, которых так хочется на диете, у всех разные. Но имея готовый вариант читинг-меню, легче ориентироваться, как именно организовать питание в загрузочный день.

Меню на читинг-день

1. Завтрак. Каша, которую вы любите. Фрукты или ягоды (яблоко, груша, апельсин, банан, киви, клубника, виноград).

2. Второй завтрак. Кусочек шоколада, лучше чёрный.

3. Обед. Зелёный борщ, мясо, запеченное с овощами.

4. Полдник. Кусочек кекса или торта, или порция мороженого.

5. Ужин. Рыба, запечённая с лимоном и зеленью. Салат из овощей с брынзой (можно заправить оливковым маслом).

6. Перед сном. стакан йогурта или кефира.

Запомните! Во время диеты не приветствуется употребление обычного чая и кофе, лучше пить зелёный или травяной чай. В читинг-день можно себя побаловать любимым напитком, позволяется даже бокал хорошего вина.

Меню для читинга на уик-энд

Суббота:

1. На завтрак — овсяная каша, приправленная орехами, семечками и кусочками свежих фруктов или сухофруктов, стакан йогурта.

2. На второй завтрак можно съесть конфету.

3. В обед — овощной суп с фрикадельками и кусочек рыбы, запечённой с овощами.

4. В полдник побалуйте себя порцией чая и кусочком любимой выпечки.

5. На ужин — куриная грудка с лёгким овощным салатом.

6. Перед сном — зелёный чай.

Воскресенье:

1. На завтрак — гречневая каша, фруктовый салат, стакан йогурта.

2. На второй завтрак — порция мороженого.

3. В обед — овощной суп-пюре с чесночными гренками, салат из морепродуктов, сок.

4. В полдник — пирожное.

5. На ужин — рыба и картофельное пюре, свежий огурец.

6. Перед сном — яблоко.

Разрабатывая меню под себя, учтите, что на протяжении загрузочного дня вы можете съесть не более 2500 ккал. То есть все запланированные продукты нельзя потреблять в неограниченных количествах. Рассчитывайте, сколько вам можно утром конфет, чтобы не оказалось, что на ужин, дабы не нарушать калораж, полагающийся вам кусочек курицы должен быть размером со спичечную головку.

Результаты при читинг-диете

Что получит в итоге тот, кто решил соблюдать читинг-диету:

- **Снижение веса.** Причем значительное, ведь соблюдать читинг-диету можно долго, она легко переносится.

- **Разнообразие в рационе.** Какими бы ни были разгрузочные дни вашей диеты, в читинг-дни вы доберете все недостающие вашему организму вещества, витамины и микроэлементы.

- **Психологический комфорт.** Читинг-диета позволяет сбросить вес без психологического дискомфорта, ведь в выходные читера ждет желанный загрузочный день.

- **Метаболические качели.** Они обманывают организм, и тот не дает команды делать запасы. Также они помогают избежать «эффекта плато», когда вес, несмотря на продолжающуюся диету, не снижается.

Читинг в диете — это запланированный срыв, когда худеющий балует себя, позволяя тем самым продлить диету на дольше, разнообразить рацион и значительно снизить вес без психологического дискомфорта.

Огурцы по-канадски на зиму



Стараясь удивить близких и друзей необычными заготовками, хозяйки стремятся узнать рецепты закусок, популярные в других странах. Многие кулинары, помимо традиционных маринованных целиком овощей, заготавливают на зиму огурцы по-канадски. Огурцы по-канадски — это полноценная закуска из нескольких видов овощей, в которой огурцы играют главную роль. Законсервированные по приведенным рецептам овощи имеют сладковатый вкус, получаются не слишком кислыми.

Молодые огурцы по-канадски — рецепт без стерилизации





Ингредиенты: огурцы — 2 кг, морковь — 150 г, сладкий перец — 0,3 кг, свежий укроп — 30 г, чеснок — 3 зубчика, вода — 1 л, соль — 100 г, сахар — 0,3 кг, уксусная эссенция (70-процентная) — 40 мл.

Способ приготовления: огурцы помыть, срезать у них кончики, сложить в большую кастрюлю. Залить холодной водой и оставить на 2 часа. Слить воду, еще раз промыть огурцы, дать им обсохнуть. Вымыть и обсушить зелень укропа, овощи. Очистить чеснок, морковь, нарезать морковь кружочками. Перец освободить от семян, удалив плодоножки, нарезать кольцами. Вымыть с содой, простерилизовать банки и крышки. Разложить по банкам половину укропа, всю морковь и весь перец, зубчики чеснока. Огурцы разрезать вдоль на 4 части, плотно уложить в банки. Сверху положить оставшийся укроп. Вскипятить в чайнике воду, залить овощи. Прикрыть банки подготовленными крышками. Оставить на 15-20 минут. Вскипятить в кастрюле воду для маринада. Растворить в ней соль и сахар, прокипятить в течение 5 минут. Влить уксусную эссенцию. Довести маринад до кипения. Слить из банок с огурцами остывшую воду, залить овощи горячим маринадом. Подождать пару минут, чтобы из банок вышел воздух. Закатать. Перевернуть банки и оставить до остывания. Хранить приготовленные по этому рецепту огурцы рекомендуется в прохладном помещении.

Огурцы по-канадски из переросших овощей

Ингредиенты: огурцы — 2-2,2 кг, морковь — 120 г, сладкий перец — 0,4 кг, острый перец — колечко толщиной 1 см, сахар — 250 г, соль — 100 г, зонтик укропа — 1 шт., зелень укропа — 30 г, вода — 1 л, уксусная эссенция (70-процентная) — 40 мл.

Способ приготовления: огурцы вымочить в течение 2 часов в ледяной воде, обсушить. Очистить от грубой кожуры, воспользовавшись овощечисткой, срезать кончики. Разрезать огурцы поперек на 2-3 части, затем каждый столбик — еще на 6-8 частей. Морковь почистить, нарезать толстой соломкой. Сладкий перец очистить от семян, нарезать полосками. Подготовить банки, разложить по ним морковь, перец и зелень укропа. Положить кружочки острого перца. Наполнить банки огурцами. В кастрюлю влить воду, всыпать в нее соль и сахар, перемешать. Довести жидкость до кипения. Добавить зонтик укропа. Прокипятить 5 минут, вынуть укроп. Влить в рассол уксусную кислоту, перемешать, снять с огня. Залить огурцы горячим маринадом, прикрыть крышками. В кастрюлю постелить полотенце, поставить на него банки с закуской. Влить в кастрюлю воду, чтобы ее уровень доходил до плечиков банок. На медленном огне довести воду до кипения, простерилизовать в ней банки 10-30 минут в зависимости от их объема (10 минут — емкостью 0,75 л, 12-15 минут — литровые, 20 минут — 1,5-литровые, 25 минут — 2-литровые, полчаса — 3-литровые). Осторожно извлечь банки из кастрюли и закатать. Оставить остывать в перевернутом виде.

	Военная специальность	Меч в руках скифа	Мастер-наставник	Актриса ... Раневская	Некогда головной убор турка																																																																																																																																																																																																																																																																	
	4	Он правил вместе с Аскольдом	«Сделай паузу - скушай ...!»	Новая «серия» киножурнала	Из рыцарского арсенала																																																																																																																																																																																																																																																																	
	Там покупают фильмы		... на платье как подарок																																																																																																																																																																																																																																																																			
			Высшее ватиканское начальство																																																																																																																																																																																																																																																																			
Придает сил в споре	Близкое к клевете обвинение	Столичный испанец	Разбойник под парусом	Оскар-носитель «гладиатор»	Символ фирмы	Он «вырывает» зубы	«Гнездо» космонавтики в США	«Агрессия» внутрь скалы																																																																																																																																																																																																																																																														
				Отступ с «красной строки»	Росинка, что катится из глаз		1/2 секстета	Причал для швартовки судов																																																																																																																																																																																																																																																														
	Пухлый здоровый малыш	Возражающий кому-либо	1			Углубление для подъема																																																																																																																																																																																																																																																																
			Ответ на прошлый сканворд (№6)				Очищенные черные ... черное																																																																																																																																																																																																																																																															
	На ней Луганск, Чугуев и Изюм	Город из «Джентльмен-шоу»	Дерево с гирляндами и звездой	<table border="1"> <tr><td>С</td><td>П</td><td>В</td><td>А</td><td>К</td></tr> <tr><td>Т</td><td>Р</td><td>У</td><td>Р</td><td>У</td></tr> <tr><td>В</td><td>Е</td><td>К</td><td>О</td><td>П</td><td>А</td><td>Т</td><td>О</td><td>Н</td></tr> <tr><td>П</td><td>А</td><td>Р</td><td>Т</td><td>И</td><td>Т</td><td>У</td><td>Р</td><td>А</td></tr> <tr><td>Г</td><td>Л</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td><td>Т</td><td>Р</td><td>А</td><td>К</td></tr> <tr><td>Л</td><td>Е</td><td>О</td><td>П</td><td>А</td><td>Р</td><td>Д</td><td>У</td><td>Ш</td><td>П</td><td>О</td><td>Р</td><td>А</td><td>Р</td></tr> <tr><td>Я</td><td>Л</td><td>Н</td><td>У</td><td>А</td><td>Н</td><td>Д</td><td>Е</td><td>Р</td><td>А</td><td>Р</td><td>И</td><td>Е</td><td>Ц</td></tr> <tr><td>Н</td><td>И</td><td>К</td><td>О</td><td>Т</td><td>И</td><td>Н</td><td>И</td><td>С</td><td>А</td><td>М</td><td>К</td><td>А</td><td>Ц</td></tr> <tr><td>Е</td><td>И</td><td>И</td><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Н</td><td>И</td><td>К</td><td>А</td><td>Ц</td><td></td></tr> <tr><td>Ц</td><td>П</td><td>А</td><td>Л</td><td>И</td><td>И</td><td>Ц</td><td>Л</td><td>А</td><td>М</td><td>П</td><td>А</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>С</td><td>Е</td><td>З</td><td>О</td><td>Н</td><td></td><td>И</td><td>А</td><td>О</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>П</td><td>Р</td><td>И</td><td>П</td><td>Е</td><td>В</td><td>П</td><td>О</td><td>Д</td><td>А</td><td>Ч</td><td>К</td><td>А</td><td></td></tr> <tr><td>У</td><td>М</td><td>А</td><td>Й</td><td>К</td><td>П</td><td>Г</td><td>Ф</td><td>М</td><td>А</td><td>Р</td><td>И</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Б</td><td>Р</td><td>Н</td><td>О</td><td>У</td><td>Д</td><td>А</td><td>Ч</td><td>А</td><td>И</td><td>У</td><td>Р</td><td>О</td><td>Д</td></tr> <tr><td>Т</td><td>В</td><td>Е</td><td>Р</td><td>С</td><td>И</td><td>Я</td><td>Р</td><td>А</td><td>С</td><td>П</td><td>Р</td><td>А</td><td>В</td><td>А</td></tr> <tr><td>В</td><td>А</td><td>Л</td><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Ф</td><td>Е</td><td>Р</td><td>З</td><td>Ь</td><td>И</td><td>Р</td><td>А</td><td>К</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Р</td><td>А</td><td>Н</td><td>А</td><td>Т</td><td>У</td><td>Р</td><td>А</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>А</td><td>Г</td><td>У</td><td>Т</td><td>И</td><td>У</td><td>Д</td><td>А</td><td>Р</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Т</td><td>Т</td><td>К</td><td>О</td><td>Р</td><td>А</td><td>Л</td><td>Л</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>				С	П	В	А	К	Т	Р	У	Р	У	В	Е	К	О	П	А	Т	О	Н	П	А	Р	Т	И	Т	У	Р	А	Г	Л	А	В	А	Т	Р	А	К	Л	Е	О	П	А	Р	Д	У	Ш	П	О	Р	А	Р	Я	Л	Н	У	А	Н	Д	Е	Р	А	Р	И	Е	Ц	Н	И	К	О	Т	И	Н	И	С	А	М	К	А	Ц	Е	И	И	А					Н	И	К	А	Ц		Ц	П	А	Л	И	И	Ц	Л	А	М	П	А			С	Е	З	О	Н		И	А	О						П	Р	И	П	Е	В	П	О	Д	А	Ч	К	А		У	М	А	Й	К	П	Г	Ф	М	А	Р	И			Б	Р	Н	О	У	Д	А	Ч	А	И	У	Р	О	Д	Т	В	Е	Р	С	И	Я	Р	А	С	П	Р	А	В	А	В	А	Л	А												Ф	Е	Р	З	Ь	И	Р	А	К							Р	А	Н	А	Т	У	Р	А								А	Г	У	Т	И	У	Д	А	Р							Т	Т	К	О	Р	А	Л	Л								5	Вид горячего
С	П	В	А	К																																																																																																																																																																																																																																																																		
Т	Р	У	Р	У																																																																																																																																																																																																																																																																		
В	Е	К	О	П	А	Т	О	Н																																																																																																																																																																																																																																																														
П	А	Р	Т	И	Т	У	Р	А																																																																																																																																																																																																																																																														
Г	Л	А	В	А	Т	Р	А	К																																																																																																																																																																																																																																																														
Л	Е	О	П	А	Р	Д	У	Ш	П	О	Р	А	Р																																																																																																																																																																																																																																																									
Я	Л	Н	У	А	Н	Д	Е	Р	А	Р	И	Е	Ц																																																																																																																																																																																																																																																									
Н	И	К	О	Т	И	Н	И	С	А	М	К	А	Ц																																																																																																																																																																																																																																																									
Е	И	И	А					Н	И	К	А	Ц																																																																																																																																																																																																																																																										
Ц	П	А	Л	И	И	Ц	Л	А	М	П	А																																																																																																																																																																																																																																																											
С	Е	З	О	Н		И	А	О																																																																																																																																																																																																																																																														
П	Р	И	П	Е	В	П	О	Д	А	Ч	К	А																																																																																																																																																																																																																																																										
У	М	А	Й	К	П	Г	Ф	М	А	Р	И																																																																																																																																																																																																																																																											
Б	Р	Н	О	У	Д	А	Ч	А	И	У	Р	О	Д																																																																																																																																																																																																																																																									
Т	В	Е	Р	С	И	Я	Р	А	С	П	Р	А	В	А																																																																																																																																																																																																																																																								
В	А	Л	А																																																																																																																																																																																																																																																																			
Ф	Е	Р	З	Ь	И	Р	А	К																																																																																																																																																																																																																																																														
Р	А	Н	А	Т	У	Р	А																																																																																																																																																																																																																																																															
А	Г	У	Т	И	У	Д	А	Р																																																																																																																																																																																																																																																														
Т	Т	К	О	Р	А	Л	Л																																																																																																																																																																																																																																																															
	«Отец» кубика-головоломки					Шеф Apple-а Стив																																																																																																																																																																																																																																																																
				Электрод с плюсом		Американская рок-группа	Устройство для ухода за водой	Автор «смертельного поцелуя»	...-концерт с участием «звезд»																																																																																																																																																																																																																																																													
	... совершенства																																																																																																																																																																																																																																																																					
Понижение стоимости	Казачий бивак			джелес, ... Барселона	Не каноз	2	Укрытие для бильярдного шара																																																																																																																																																																																																																																																															
			Интерьер	Сначала ... , потом шторм		Концовка интрижки	Культурный истукан																																																																																																																																																																																																																																																															
«Мелодичная смесь» от диджея	Фильм Милоша Формана				«Рекламный агент» в старину																																																																																																																																																																																																																																																																	
	2	В нее так и норовят кануть	«Страстно обнимающийся» гад			Готический или науки	Направление для дискуссии	Возвещает о времени намаза																																																																																																																																																																																																																																																														
					«Финн», участвующий в регате																																																																																																																																																																																																																																																																	
		Имя героини т/с «Сумерки»	Фронтальная проекция здания			«Впадает» в Волгу																																																																																																																																																																																																																																																																
		Для входа в улей	... Нестор Махно																																																																																																																																																																																																																																																																			

Распространяется по всей территории Украины.

Свидетельство КВ № 18554-7354Р выдано Государственной регистрационной службой Украины от 29 декабря 2011 г.

Учредитель и издатель —
ООО «Еженедельник «Газета 7Я»

Главный редактор —
Ярослава Диденко

Подписной индекс: 89822 по Украине,
Адрес редакции: 87515,

Донецкая область,
г. Мариуполь, ул. Торговая, 10

Тел. редакции: (0629) 47-03-77

По вопросам реализации газеты в вашем городе обращайтесь в отдел сбыта по тел.:

(0629) 47-03-77

При подготовке номера использованы собственные материалы, а также материалы информационных агентств и ресурсов всемирной сети Интернет, информация, пришедшая читателями. Ответственность за содержание и достоверность опубликованных сведений, нарушение прав интеллектуальной собственности несут авторы публикаций и арендаторы. Ответственность за содержание и достоверность рекламной информации, а также наличие лицензии и наличие

прав на использование логотипов несет рекламодатель.

Контактный телефон для рекламодателей:

(0629) 47-03-77

Электронная почта:
editor7ya@gmail.com

Отпечатан в типографии:

ООО «Мега-Полиграф»,
04073 г. Киев, ул. Марка Вовчка, 12/14,
тел. (044) 581-68-15

www.mega-poligraf.kiev.ua

Общий тираж — 40000. Цена договорная
Номер заказа 68851

Лето в банке. Энциклопедия домашних заготовок

Царский салат – секрет вкуса «Цезарь»
Секрет вкуса гречихины
Консервация помидоров – вкусно и полезно

Хозяйке на заметку от 7я
№9 (91) июль 2013 г.

Летний десерт

Домашний лимонный
Сладкий
В жаркое лето так хочется чего-то легкого и прохладного, и как ни придирайся – мороженое. Мы собрали лучшие рецепты приготовления домашнего мороженого.



Летние бутерброды с овощами
Ароматный домашний хлеб
Полезные молочные заправки

Хозяйке на заметку от 7я
№7 (75) июнь 2013 г.

Малосольные огурцы – лучшая летняя закуска

Каждо знает, что можно приготовить из огурцов: салат, маринованные огурцы и нарезку «гриль». Конечно же, малосольные огурцы, которые хороши как под водочку, так и мясцаки.



Лечебное питание при астме
Кандель витаминизированная – сладкая
Ароматная вертушка

Хозяйке на заметку от 7я
№8 (80) июль 2013 г.

Хит сезона

Сейчас разгар сезона баклажанов, поэтому нужно ловить момент и готовить из них легкие и аппетитные блюда.



Лечебное питание при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
Готовим в духовке
Секреты домашнего поштета

Хозяйке на заметку от 7я
№1 (73) сентябрь 2013 г.

Овощной букет в банке

Когда мы заготавливаем овощи в банки, то не только экономим место в холодильнике, но и делаем их более полезными. Мы собрали лучшие рецепты приготовления овощных букетов в банки.



Запекаем голландину – быстро, просто, вкусно!
Паста карбонара – легендарное итальянское блюдо

Хозяйке на заметку от 7я
№5 (77) май 2014 г.

Безе с ягодами – воздушный «поцелуй» с летней ноткой



«Сырая» икра для колбасы
Варенье из зелёных грецких орехов
Маринованные помидоры – витаминная заготовка

Хозяйке на заметку от 7я
№7 (76) июль 2014 г.

Малиновое варенье

Природный доктор и вкуснейший десерт



Вкусные рецепты домашнего джефиро
Правильное питание при дисбактериозе
Джем: делаем заготовки на зиму

Хозяйке на заметку от 7я
№9 (80) август 2014 г.

Пикантная закуска

Аджика не только подогреет настроение и аппетит, но и разнообразит новым вкусом практически любое блюдо.



Кроканбуш – торт от французских кондитеров
Крупеник – полезная чудо-запеканочка

Хозяйке на заметку от 7я
№5 (80) май 2013 г.

Радуга вкуса

Сыр-фета – универсальный продукт для салатов, он дополняет самые неожиданные вкусы, придает вес закуске, придает салатам и ризотто приятный сливочный и соленый вкус.



Консервы с фасолью: очень удобная заготовка
А-ля ананас из кабачка

Хозяйке на заметку от 7я
№8 (84) август 2010 г.

Фаршированные овощи из банки: аппетитно, красиво, празднично



Яблочные запасы: вкуснятина на всю зиму
Консервация в аджике

Хозяйке на заметку от 7я
№9 (82) октябрь 2010 г.

Любимая капуста: салаты на зиму



Картофельники спешат на помощь
Правильная диета при грыже позвоночника

Хозяйке на заметку от 7я
№20 (96) октябрь 2016 г.

Маринуем, квасим и солим.. арбузы

Желаете, чтобы на новогоднем столе у вас были арбузы? Нет проблем! Замаринуйте их в сезон.



Овощная лазанья
Секрет пышного омлета

Хозяйке на заметку от 7я
№7 (84) май 2017 г.

Квашенные овощи

Это необычайно вкусно и полезно. При этом квашенные овощи содержат много витаминов и минералов, которые необходимы для здоровья. Мы собрали лучшие рецепты приготовления квашенных овощей.



«Хозяйке на заметку от 7я» — незаменимая помощница на вашей кухне. Полезные кулинарные советы на все случаи и самые дельные подсказки для настоящей хозяйки.

Торопитесь! Количество наборов ограничено

Телефон для справок: (0629) 470377, 067-644-50-45

