



■ Проект года «Про еду: горячая сковородка от «В краю родном»»

Наш новый проект «Горячая сковородка», если можно так сказать, пришелся по вкусу читателям. Мы рады, что первый блин вышел не комом. Публиковать рецепты — продолжим. Сегодня представляем вашему вниманию новую подборку. Мы постарались найти блюда, простые в приготовлении, но в то же время питательные и полезные. Наверняка и у наших хозяйшек есть свои секреты и рецепты. Предлагаем поделиться со всеми читателями.



ОВОЩНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы баклажаны не были горькими, их надо нарезать кубиками или ломтиками, посолить, выдержать 20 минут, а затем промыть холодной водой.

Если вы отварили капусту и она имеет неприятный запах, положите в кастрюлю кусочек белого хлеба или накройте ее тканью, смоченной в уксусе.

ПОЛЕЗНЫЙ ДЕСЕРТ

Предлагаем очень вкусный и праздничный рулет с клубникой, который совершенно не содержит сахара и муки. Получается отличный десерт, который можно готовить для детей. И, конечно, его оценят все, кто предпочитает правильное и здоровое питание.



Ингредиенты: клубника — 300 г, банан — 0,5 шт., крахмал (кукурузный или картофельный) — 1 ст. л., яблоко — 1 шт., яйца куриные — 2 шт., овсяные хлопья — 4 ст. л., сухое обезжиренное молоко — 50 г.

Если используете замороженные ягоды клубники, то необходимо их разморозить, а выделившийся сок слить в отдельную кастрюльку. Из свежих ягод сок получают, размяв их вилкой.

В него добавьте крахмал и размешайте, чтобы не было комочков. Получится однородный раствор. Ягоды измельчите блендером и добавьте в кастрюлю. Прокипятите джем в течение 2 — 3 минут, затем дайте ему остыть.

Измельчите овсяные хлопья и смешайте с сухим молоком. Яблоко запеките в духовке, мякоть соедините с двумя яйцами и пробейте блендером. Затем добавьте сухую смесь овсянки и сухого молока и взбейте. Тесто выложите на силиконовый коврик для выпечки или пергамент. Разровняйте и придайте форму прямоугольника.

Выпекайте в разогретой духовке при 170 градусах до легкого зарумянивания. Если края бисквита немного подпекутся, их можно срезать ножом.

Горячий бисквит сверните трубочкой и дайте остыть в таком положении. Половинку банана нарежьте тонкими дольками. Остывший бисквит раскрутите и намажьте джемом. Выложите банан.

Сверните бисквит плотным рулетом и оберните пленкой или пакетом, чтобы он не раскрутился. Уберите в холодильник на 2 — 3 часа, а после можно подавать к столу. Приятного аппетита!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: ЗАВТРАКИ

Завтрак — это самая главная трапеза дня. Он отлично поднимет настроение после раннего пробуждения и даст заряд энергии на целый день. К сытным и полезным завтракам можно отнести творожные блюда, каши, омлеты и яичницы.

БАНАНОВЫЕ СЫРНИКИ

Ингредиенты: 400 г творога 5-процентного, 1 яйцо, 1 спелый банан, 4 ст. л. рисовой муки, щепотка ванилина, сахарозаменитель.

Чтобы сырники не растеклись, а получились аккуратной формы (шайбочками), нужно заранее раскатать сковороду и помнить — она должна быть сухой.

Итак, отдельно хорошо взбить яйцо. Перетереть творог блендером, это придает воздушную консистенцию творожникам. Добавить в творожную массу банан и пюрировать. В полученную однородную массу добавить взбитое яйцо, сахарозаменитель и ванилин. Готово, можно приступать к жарке.

Так как сырники диетические, муки немного. Тесто может начать липнуть к рукам, смочите их простой водой. Скатать шарик и аккуратно прижать его к антипригарной сковороде.

Обжаривать на небольшой температуре до золотистой корочки. Потом перевернуть на другую сторону и снова обжаривать под крышкой до желанного цвета. Нежные сырники готовы. Вы можете полить их сиропом без сахара или низкокалорийным джемом. Приятного аппетита!

БУТЕРБРОД ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

Питание во многом определяет самочувствие ребенка, способность усваивать учебный материал и даже поведение. Потому завтраку школьника родители уделяют особое внимание. Каши, безусловно, полезны и придают сил и энергии. Но нельзя пренебрегать хлебом, цельнозерновым или грубого помола. Мы предлагаем приготовить вкусные бутерброды под названием «Завтрак школьника». Его по заслугам оценят и родители.

Ингредиенты для 6 порций: 6 кусочков окорока (колбасы, балыка и т. д.), 150 г помидоров, 6 куриных яиц, 12 кусочков хлеба, соль, перец.

Помидоры нарезать кружочками. У шести кусочков хлеба вынуть мякиш. Остальные (целые) выложить в форму для запекания. На хлеб положить кусочки окорока, затем — помидор. А сверху — кусочки хлеба (которые без мякиша). Добавить одно куриное яйцо. Немного посолить, по желанию можно присыпать тертым сыром.

Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов до готовности (примерно 20 — 25 минут). Приятного аппетита!

ПЕЧЕНОЕ ЯБЛОКО С КОРИЦЕЙ

Польза печеных яблок заключается в том, что в процессе их приготовления сохраняется максимум полезных веществ, минералов и витаминов. В первую очередь это калий и железо.

Ингредиенты: 1 яблоко, 1 чайная ложка меда, щепотка корицы.

Удалите сердцевину яблока, углубление наполните медом и сверху посыпьте корицей. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 15 — 20 минут. По желанию вы можете добавить изюм, грецкие орехи или наполнить яблоки творогом и фруктами.



ДАРЫ ЛЕСА НА ВАШЕЙ КУХНЕ

Блюда с грибами любят многие. Они подойдут и тем, кто следит за своим весом. Осторожным следует быть людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Дары леса для них — слишком тяжелая пища. Лучше посоветоваться с врачом.

КУРИЦА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ГРИБАМИ

Долгие Новогодние праздники наконец-то завершились, а значит, пора переходить к более легким и простым блюдам. Но простые не значит менее вкусные. Поэтому наше блюдо наверняка придется по душе вам и вашему близкому. Итак, курица в сливочном соусе с грибами.

Ингредиенты: куриное филе, шампиньоны, лук, несколько зуб-

чиков чеснока, 10-процентные сливки, мука, соль и сливочное масло для жарки.

Нарезаем курицу небольшими кусочками и обжариваем на сковороде со сливочным маслом, пока мясо не побелеет. Пока оно обжаривается, нарезаем грибы и добавляем их на сковороду, солим. Жарим грибы и ждем, пока испарится лишняя влага.

Когда грибы и курица почти готовы, добавляем к ним нарезанный полукольцами лук, слегка обжариваем его и добавляем сливки, тертый чеснок и немного муки, чтобы соус загустел.

Хорошо перемешиваем, чтобы не было комочков, и несколько минут тушим все вместе. В качестве гарнира подойдут макароны, рис и другие крупы, а также картофель.

ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП

Ингредиенты: 500 г грибов (лучше шампиньонов), 600 г картофеля, 200 г лука, 1,5 л овощного бульона, стакан молока/стакан 20-процентных сливок, соль/перец/приправы по вкусу.

Грибной суп можно варить и на мясном, и на овощном бульоне. Поскольку суп диетический, то бульон будет овощным. Для этого необходимо отварить луковицу, морковь, картошку и сельдерей, приправить парой горошин перца и солью. После того как овощи сварились, их можно убрать, за исключением картофеля.



Луковицу мелко покрошить и обжарить на сухой сковороде до прозрачного цвета, добавить каплю воды и оставить тушиться.

Параллельно нарезать грибы пластинками, добавить к луку, присолить и поперчить. Обжарить до выпаривания всей жидкости.

Далее обжаренные грибы с луком необходимо добавить к картофелю с овощным бульоном и пюрировать погружным блендером до однородной массы. В полученную массу влить сливки и молоко. Присолить по вкусу и довести до кипения.

ОВСЯНКА С ШОКОЛАДОМ

Как сделать что-то необычное из привычной всем овсянки? Воспользуйтесь нашим рецептом.

Для приготовления нам понадобится: 200 граммов молока, овсяные хлопья быстрого приготовления, какао порошок — 1,5 ст. л., шоколад черный, сахар — 1 ст. л., ванильный сахар — 1 ч. л., семена кунжута — 1 ст. л., щепотка соли.

Разогрейте на плите кастрюлю с молоком, добавьте туда соль, сахар, какао и шоколад. Перемешайте, засыпьте овсяные хлопья, доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите около двух минут, периодически помешивая. Теперь можно добавить семена кунжута, еще раз перемешать и выключить огонь. Перед подачей закройте кастрюлю крышкой и дайте каше немного настояться.

Приятного аппетита!

МАННАЯ КАША НА БУЛЬОНЕ

Сладкая манная каша на завтрак — блюдо привычное. Если хочется разнообразить меню, рекомендуем оценить наш рецепт сытной манной каши на курином бульоне.

Ингредиенты: 2 ст. л. с горкой манной крупы, 1,5 стакана куриного бульона, 100 — 200 г отварной куриной грудки, 30 г сливочного масла, куркума на кончике ножа, щепотка соли, зелень по вкусу.

Куриный бульон наливаем в кастрюлю. Отварную куриную грудку мелко режем, кладем в бульон. Добавляем куркуму, доводим бульон до кипения.

Помешивая, медленно вводим манку. Варим две минуты, не прекращая помешивать, чтобы не было комков. Варим еще 5 — 7 минут на слабом огне.

Добавляем зелень и масло — и можно есть. Приятного аппетита!

