

Давайте
худеть
с макаронами

с.2



Маленький
курорт
для лица

с.3



«Лапочка»:
шедевр
со сливками

с.4



Газета для тех, кто любит себя, свой дом и вкусно поест

Кешка • сладкоежка

Народная экспертиза

О средиземноморской диете. И не только о ней

Люблю я макароны – что хотите, то и делайте! В переводе с греческого «макариа» означает «благодать» или «счастье». И, положив руку на сердце, признаем: тарелочка хорошо приготовленной пасты, спагетти, а еще лучше – лагмана приводит нас в полное соответствие с этим переводом!

Последние несколько лет особой популярностью пользуется средиземноморская диета. Она основана на потреблении продуктов переработки пшеницы, других злаков, овощей, фруктов и оливкового (растительного) масла.

Согласно данным European Heart Network, более 50 процентов ежедневной потребности человека в калориях должны покрывать сложные углеводы, по содержанию которых макароны – лидеры среди продуктов. Поэтому этот замечательный продукт является неотъемлемой частью средиземноморской диеты.

Существуют даже специальные лечебные сорта макаронных изделий. Обычно их изготавливают из отрубей с добавлением витаминов, риса или гречневой муки. Есть и так называемые биомакроны. Их производят по особой технологии, из зерна, выросшего в биологически чистых условиях.

Самые-самые макароны – финские?..

Стоит обратить внимание на макароны NordiC. Эти финские макароны не просто вкусные – в них сохранена вся польза цельного зерна. В макароны NordiC нет искусственных консервантов, ароматизаторов и красителей.

Кроме того, макароны этой марки бывают различной формы и размеров. То есть, из них можно приготовить любые макаронные блюда, добавлять в супы или салаты, использовать в качестве гарнира.

NordiC, на мой взгляд, продукт уникальный. Где еще найдешь такие макароны: из овсяной и ржаной муки, с отрубями и белком пшеницы, с высоким содержанием клетчатки, с томатами и шпинатом, с зародышами пшеницы...

Для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких, это просто находка.

Макароны этой марки можно найти в магазине «Кешка-сладкоежка» – на улице Майской, 13/1.

Окончание на стр. 2.

На завтрак и ужин – бояться не нужно!

Многочисленные исследования биохимиков и физиологов доказали, что более половины суточного рациона должно покрываться за счет круп и макарон. И не надо бояться их. Продукты переработки зерна никогда не принесут вреда организму, если их правильно готовить и употреблять, а этому надо учиться. Все зависит от состава продукта.

Местом рождения многими любимого продукта считается Италия, но это не так. Макароны миру подарили греки. Название происходит от греческого слова «макариа», что означает «благодать» или «счастье». В былые времена это блюдо даже считалось деликатесом, так как оно изготавливалось вручную, и позволить себе макароны могли только очень состоятельные люди.

Лавры создателей макарон приписывают итальянцам, по-

тому что именно они сделали это блюдо культовым. Пасту в этой части планеты едят каждый день, щедро приправляя различными соусами.

Почему же так полезны макароны?

Самое распространенное заблуждение гласит, что употребление макарон неизбежно ведет к полноте. На самом деле на 50 гр. сухого продукта приходится всего 190 калорий. Наиболее «диетическими» явля-

ются изделия из твердых сортов пшеницы.

Макароны богаты витаминами группы В, а также сложными углеводами, включающими крахмал и пищевые волокна. Последние способствуют успешной работе кишечника, снижают вероятность развития сердечно-сосудистых и даже некоторых онкологических недугов. Помимо этого, в составе макарон есть рибофлавин, важный элемент поддерживающий наше здоровье.



Начало на стр. 1.

Каким выбрать?

Прежде всего следует обратить внимание на внешний вид макарон. У качественных изделий поверхность должна быть гладкой, цвет – ровным и золотисто-кремовым, но не белым или ярко-желтым (за исключением некоторых сортов). Изделия не должны быть ломаными и крошиться.

Рецептура правильных макарон очень проста – в их состав входит только пшеничная мука и вода, иногда – яйца.

Единственное исключение – лапша быстрого приготовления. Содержащиеся в ней «химикаты» надолго задерживаются в организме, что может привести к негативным последствиям.

Макаронные – это поистине народный продукт. Ни один даже самый захудалый магазинчик или дворцовый продуктовый киоск не обходится без них. В крупных же торговых центрах можно найти по 10 (а то и больше) метров ассортимента спагетти, рожек, ракушек и вермишели.

Чтобы понять, какие макаронные вкуснее и полезнее, мы вооружились видеками, добровольными помощниками (съесть предстояло немало) и провели свою дегустацию, не претендуя, впрочем, на истину в последней инстанции. И вот что у нас получилось.

Макаронные «Султан»

Эксперт Ольга (45 лет, домохозяйка):

– Любим их всей семьей за то, что они вкусные, не развариваются (это очень важно), имеют разную форму – ракушки, перышки, витушки, бесбармак, требешки и т.д. Эти макаронные сделаны из сортов твердой пшеницы

и муки высшего сорта, и это говорит о том, что они НАСТОЯЩИЕ: содержат белки и витамины.

Как и многие хозяйки, использую макаронные в качестве гарнира к мясу, курице и т.д. Мой муж, например, очень любит вареные макаронные, кото-



рые потом обжариваются с сыром яйцом.

А вообще я бы их поставила в один ряд с «Алейкой», «Алмак», «Алтайской сказкой», со старой «Макфой» – когда она еще не разваривалась и не превращалась в клейстер.

Макаронные «Maltagliati»

Эксперт Виктор (26 лет, электрик и по совместительству султан):

– Вкуснейшие спагетти: быстро варятся, не развариваются, не слипаются.

Вообще итальянскую пасту не сравнить с теми макаронными изделиями, которые производят и реализуют наши, отечественные производители.

В отличие от всем нам привычных отечественных макаронных изделий, в итальянской пасте присутствуют только мука из пшеницы твердых сортов и вода.

Эта паста готовится всего 8 минут. Велико-

лепно сочетается с сыром пармезан, всевозможными соусами, кетчупами и т.д.

Особенно вкусное блюдо получается, когда в только что сваренную пасту добавляешь пару баночек консервированного тунца в оливковом масле, предварительно



размятого вилкой. Еще ни один человек, который пробовал «Maltagliati» с тунцом, не отказался от добавки!

Так что всем рекомендую полакомиться фирменным итальянским продуктом – пастой «Maltagliati».

Для худеющих

Эксперт Ирина (20 лет, студентка):

– Еще одни макаронные, требующие особого внимания, это макаронные изделия фирмы «3 GLOCKEN».

Это в первую очередь диетические макаронные Vollkorn Nudeln (макаронные из цельного зерна: темные, почти коричневые). Они бывают в виде спиралек и спагетти. Для человека, следящего за фигурой, это – находка.

Я обожаю очень тонкую лапшу Gold-Ei Landnudeln. Отвариваю эти спагетти, затем на оливковом масле

обжариваю порезанный бекон, добавляю спагетти и итальянские травы, перемешиваю и жарю в течение 1 минуты. Снимаю с огня, заливаю соусом, быстро перемешиваю и выкладываю на подогретую тарелку. Для соуса яичные желтки смешиваю



тономше, чем стандартные спагетти. Она хорошо сочетается с мясом, дичью, овощами, морепродуктами. Ее можно подавать и холодной, и горячей, в качестве самостоятельного блюда или как гарнир.

Может быть отварной или поджаренной.

Не просто «Макстория», а с секретом

Эксперт Анна (30 лет, журналист-дезустатор):

«Макстори» – не простые макаронные. Блюда получаются вкусные, но готовить их непросто. Делать это следует в большой кастрюле и отправлять в кипяток небольшими партиями, а то макаронные будут слипаться. Просто с маслом и сыром они не очень вкусные: к ним обязательно надо что-то поинтереснее. Я подаю гнезда «Макстори» в луэте с тушеной бараниной.

Кстати, из макарон этой марки можно сделать интересный десерт. Я выкладываю отваренные пластины «Лазанья» в форму, затем – слой вишни, а сверху – творожно-заварной крем. Запекаю в духовке.

В тонкостях макаронярения разбирается Анна Пилаева.

Только прочитайте на упаковке, как именно её готовить: лапшу надо опустить в кипящую воду, держать около 5 минут на сильном огне, затем влить полстакана холодной воды и варить до готовности.

Еще я пробовала «Фунчоз»: вроде бы, она считается корейской закуской (не знаю, как на самом деле). Пока что такого распространения, как морковка она не получила – а зря. Многие просто не знают, как ее готовить. Она отлично смотрится на праздничном столе!

Для особых фанатов-макаронников

Эксперт Илья (47 лет, большой любитель макарон):

– Как «неадекватный» в своей потребности в макаронах гражданин, заявляю: макаронные изделия «Pasta Zara» одни

из наивкуснейших на российском рынке.

Особенно радуют спагетти этой марки. Тонкие полупрозрачные «прутики» из муки твердых сортов быстро варятся до состояния «анданте» (а именно так следует варить любые макаронные), не слипаются и имеют насыщенный «макаронный» вкус (да-да, у макарон тоже есть вкус). Из «Pasta Zara» можно приготовить уйму итальянских паст. Они вкусны даже просто с маслом! Эти макаронные сами по себе уже отдельный полноценный продукт питания.

Варить «Pasta Zara» нужно не более 5-6 минут, чтобы ощутить вкус полноценно. Употреблять внутрь с кетчупом, маслом, гуляшом, овощами, морепродуктами – да с чем угодно!

Восточная экзотика

Эксперт Игна (25 лет, любитель восточной культуры):

– Я пробовала японскую лапшу «Сэн Сои». Она бывает пшеничной, гречневой, рисовой, яичной. Сразу же понравилась то, что внутри пачки вся лапша разделена порционно (на 4 порции), каждая из которых отдельно перевязана кусочком бумаги. Мне это понравилось очень удобным.

В первый раз я сварила 1 порцию, смешала с поджаренным фаршем – получил отличный ужин на двоих.

Вкус у этой лапши удивительно нежный: нам он очень понравился. «Сэн Сои» – тоненькая,

да гречишного нектара в нём будет около 10%. Встречаются полифлерные (смешанные) сорта меда – луговой, степной, садовый и т. д.

Кто стоит у прилавка?

Где можно купить мёд? У торгующих на рынках частных или в специальных магазинах. В Сургуте есть несколько магазинчиков, торгующих продуктами пчеловодства. Иногда мёд, прежде чем он дойдёт до покупателя, проходит через много рук. Довольно часто он оказывается «балованным» (т.е. разведённым). Часто мёд, реализуемый в крупных магазинах, бывает уже расфасованным и, чаще всего, жидким. Дело в том, что густой мёд плохо фасуется, поэтому продавцы его подогревают, «распускают». По технологии это допустимо, но температура подогрева не должна превышать 50 градусов. В кустарных же условиях эта норма часто нарушается, из-за чего продукт теряет свои целебные свойства.

Сделать мёд дома? Легко!

Дело это простое. Основу мёда составляют глюкоза и фруктоза, получаемые путём химического расщепления сахара. Сахар нужно растворить в воде, добавить немного какой-нибудь кислоты (к примеру, лимонной) и нагреть раствор. В вашей кастрюльке произойдёт таинство: точь-в-точь такое, как в медовом зобике пчелы под воздействием ферментов.

Полученная смесь глюкозы и фруктозы называется инвертным сахаром и составляет основу мёда. Конечно, в нём нет витаминов, минеральных солей, ферментов, природных антибиотиков, придающих натуральному мёду его целебные свойства.

«Распускать» мёд приходится и многим пчеловодам. Например, в том случае, когда откочили его осенью незрелым, впитавшим много влаги. Такой мёд вскоре начинает бродить. Чтобы пресечь этот процесс, хозяин и вынужден «распускать» мёд. Впрочем, мёд с крупными кристалликами тоже можно «сделать».

Мёды различают по ботаническому происхождению: монофлерные (собранные только с одного растения) или с нескольких, но с одним незрелым. К примеру, выраженный вкус и запах гречишки появятся у мёда уже в том случае, ког-

да гречишного нектара в нём будет около 10%. Встречаются полифлерные (смешанные) сорта меда – луговой, степной, садовый и т. д.

Сделайте мёд дома? Легко!

Дело это простое. Основу мёда составляют глюкоза и фруктоза, получаемые путём химического расщепления сахара. Сахар нужно растворить в воде, добавить немного какой-нибудь кислоты (к примеру, лимонной) и нагреть раствор. В вашей кастрюльке произойдёт таинство: точь-в-точь такое, как в медовом зобике пчелы под воздействием ферментов.

Полученная смесь глюкозы и фруктозы называется инвертным сахаром и составляет основу мёда. Конечно, в нём нет витаминов, минеральных солей, ферментов, природных антибиотиков, придающих натуральному мёду его целебные свойства.

Липовый – отличный! Если это мёд...

Именно в августе-сентябре качают мед. И подготовиться к этому процессу лучше заранее.

Кто стоит у прилавка?

Где можно купить мёд? У торгующих на рынках частных или в специальных магазинах. В Сургуте есть несколько магазинчиков, торгующих продуктами пчеловодства. Иногда мёд, прежде чем он дойдёт до покупателя, проходит через много рук. Довольно часто он оказывается «балованным» (т.е. разведённым). Часто мёд, реализуемый в крупных магазинах, бывает уже расфасованным и, чаще всего, жидким. Дело в том, что густой мёд плохо фасуется, поэтому продавцы его подогревают, «распускают». По технологии это допустимо, но температура подогрева не должна превышать 50 градусов. В кустарных же условиях эта норма часто нарушается, из-за чего продукт теряет свои целебные свойства.

Сделать мёд дома? Легко!

Дело это простое. Основу мёда составляют глюкоза и фруктоза, получаемые путём химического расщепления сахара. Сахар нужно растворить в воде, добавить немного какой-нибудь кислоты (к примеру, лимонной) и нагреть раствор. В вашей кастрюльке произойдёт таинство: точь-в-точь такое, как в медовом зобике пчелы под воздействием ферментов.

Полученная смесь глюкозы и фруктозы называется инвертным сахаром и составляет основу мёда. Конечно, в нём нет витаминов, минеральных солей, ферментов, природных антибиотиков, придающих натуральному мёду его целебные свойства.

Как распознать подделку?

Специалистам известно множество способов фальсификации мёда. Самый изощрённый из них знаком многим – это подкормка пчёл сахарным сиропом.

Для большей эффективности можно раз в несколько дней перемешивать корицу в посудине. Периодически, по мере потери запаха, в расставленные посудины нужно подсыпать свежую корицу. По прошествии года, ближе к сентябрю месяцу, необходимо расставленную ранее корицу заменить на свежую. И тогда уж точно болеть гриппом никто не будет – ни в семье, ни в офисе. Чем чаще меняешь корицу в посудине, чем больше площадь посудины, на которой лежит корица, чем больше стоит посудин в доме, офисе, тем надежнее корица защитит вас от вирусных инфекций.

Именно в августе-сентябре качают мед. И подготовиться к этому процессу лучше заранее.

Специалистам известно множество способов фальсификации мёда. Самый изощрённый из них знаком многим – это подкормка пчёл сахарным сиропом.

Кто стоит у прилавка?

Где можно купить мёд? У торгующих на рынках частных или в специальных магазинах. В Сургуте есть несколько магазинчиков, торгующих продуктами пчеловодства. Иногда мёд, прежде чем он дойдёт до покупателя, проходит через много рук. Довольно часто он оказывается «балованным» (т.е. разведённым). Часто мёд, реализуемый в крупных магазинах, бывает уже расфасованным и, чаще всего, жидким. Дело в том, что густой мёд плохо фасуется, поэтому продавцы его подогревают, «распускают». По технологии это допустимо, но температура подогрева не должна превышать 50 градусов. В кустарных же условиях эта норма часто нарушается, из-за чего продукт теряет свои целебные свойства.

Сделать мёд дома? Легко!

Дело это простое. Основу мёда составляют глюкоза и фруктоза, получаемые путём химического расщепления сахара. Сахар нужно растворить в воде, добавить немного какой-нибудь кислоты (к примеру, лимонной) и нагреть раствор. В вашей кастрюльке произойдёт таинство: точь-в-точь такое, как в медовом зобике пчелы под воздействием ферментов.

Полученная смесь глюкозы и фруктозы называется инвертным сахаром и составляет основу мёда. Конечно, в нём нет витаминов, минеральных солей, ферментов, природных антибиотиков, придающих натуральному мёду его целебные свойства.

Как распознать подделку?

Специалистам известно множество способов фальсификации мёда. Самый изощрённый из них знаком многим – это подкормка пчёл сахарным сиропом.

Для большей эффективности можно раз в несколько дней перемешивать корицу в посудине. Периодически, по мере потери запаха, в расставленные посудины нужно подсыпать свежую корицу. По прошествии года, ближе к сентябрю месяцу, необходимо расставленную ранее корицу заменить на свежую. И тогда уж точно болеть гриппом никто не будет – ни в семье, ни в офисе. Чем чаще меняешь корицу в посудине, чем больше площадь посудины, на которой лежит корица, чем больше стоит посудин в доме, офисе, тем надежнее корица защитит вас от вирусных инфекций.



- дата расфасовки;
- товарный знак изготовителя (при его наличии);
- обозначение нормативного или технического документа, в соответствии с которым изготовлен и может быть сертифицирован продукт;
- информация о сертификате.

Как хранить мёд

Идеальным местом служит кладовая – тёмная, чистая, без посторонних запахов, с температурой 5-10 градусов. Можно держать мёд (в эмалированной посуде с крышкой) в шкафике, желательнее подале от батарей. Не оставляйте в банке с мёдом ложку – мёд содержит кислоты, разрушающиеся при соприкосновении с металлом.

Аллергия на мёд

Аллергия собственно на мёд – явление достаточно редкое, как если бы на сахарный песок или столовый уксус. Аллергия на клубнику, например, явление значительно более частое. Но мёд – совместный продукт жизнедеятельности пчёл и растений, в нём всегда, в большей или меньшей степени, присутствуют пыльцевые зёрна цветков, с которых был взят

нектар, а аллергия на пыльцу – явление достаточно распространённое. Надо сказать, что пыльца-обножка, т.е. пыльца обработанная ферментами пчёл, в значительной степени теряет свою аллергенность, пыльца же, консервированная мёдом, и перга – «пчелиный хлеб» – практически безопасны. Причиной аллергии на мёд в большинстве случаев является присутствие в нём ртостникового сахара – т.е. фальсификация мёда. Реже – наличие, пусть в незначительных количествах, лекарств, которыми пчеловоды обрабатывают пчелиные семьи, ещё реже – присутствие в нём механических или биологических (хитиновые оболочки клещей, например) примесей. Тут виноват пчеловод, обрабатывающий пчёл лекарствами с нарушением правил и сроков обработки, злоупотребляющий сахарными подкормками или не соблюдающий санитарно-гигиенических правил.

Необходимо знать: если у вас аллергия на определенный сорт меда или на мед с какой-то одной пачки, то это вовсе не означает, что она проявится и при употреблении в пищу другого меда.

Картофелину натрите или измельчите в блендере. Кончиками пальцев нанесите массу на кожу лица и хорошенько помассируйте, чтобы удалить жир и грязь. Сполосните лицо холодной водой. Смешайте сахар с теплой водой в мисочке, добавьте яблочный уксус и масло корицы. Ватным тампоном нанесите смесь на лицо. Дайте маске подсохнуть в течение 5-10 минут. После этого ватным диском, смоченным в минеральной воде, промокните лицо, чтобы маска увлажнилась, и вновь дайте ей подсохнуть. Повторяйте эту процедуру два-три раза. В конце не споласкивайте лицо водой: сахар растворяет омертвевшие клетки, корица и уксус обладают антисептическими и вяжущими свойствами.

Маска с корицей: маленький курорт для лица

- 1 очищенная сырая картофелина;
- 1 ст. ложка сахарного песка;
- 1/2 ч. ложки теплой воды;
- 1/4 ч. ложки яблочного уксуса;
- 1 маленькая бутылка газированной минеральной воды;
- 1 капля эфирного масла корицы.



Прелесть макаронной диеты состоит в том, что благодаря высокому содержанию углеводов этот продукт способен быстро насытить организм, а также содержит необходимые витамины группы В и полезные минералы.

Подойдут только макаронные изделия твердых сортов пшеницы, их можно отличить по букве А, проставленной на этикетке. Макаронная диета предполагает отказ от высокобелковых продуктов: мяса, рыбы, кисломолочных продуктов, бобовых.

Макаронную диету можно и даже нужно разнообразить. Во-первых, обязательно добавляйте в рацион овощи, в первую очередь помидоры. Они содержат ликопен, который благоприятно влияет на сердечную деятельность.

Необходимым дополнением к диете служит морковь. Этот овощ – отличный

Давайте худеть с макаронами!

источник витаминов РР, В6, С, флавоноидов и бета-каротина. Последний является антиоксидантом, оказывает положительное влияние на зрение, которое так уязвимо во время жестких и продолжительных диет. Немаловажное значение бета-каротина для кожи. Из-за низкого содержания жиров в рационе она сохнет, и при неправильном подходе могут появиться признаки увядания. Часть морковки рекомендуется сгрести сырой – и витамины, и для зубов полезно.

В небольших количествах в рацион стоит включать свеклу. Следует выбирать сорта скороплодной мякотью – они наиболее полезны для пищеварения.

Разрешается побаловать себя сладким. Небольшое количество шоколада



не только не повредит диете, но будет даже полезно и добавит вам настроения. Предпочтительней горький шоколад. Его можно съедать до 100 граммов в день,

разделив на три приема. В качестве десерта также разрешается употреблять фрукты. Выбор следует остановить на плодах, богатых витамином С: апельсинах, киви, мандаринах.

Употребление достаточного количества воды позволит избежать проблем с кишечником, которые возникают при жестких диетах. В день рекомендуется выпивать не менее полутора литров воды. К этому количеству можно добавить пару чашек чая (но не больше). Любителям кофе придется на время отказаться от ароматного напитка.

Для большей наглядности предлагаем пример дневного рациона макаронной диеты. Завтрак: апельсин средних размеров, 30 гр. горького шоколада. Второй

завтрак: киви (2 штуки), морковка (1 штука). Обед: Макаронные под томатным соусом, 30 гр. горького шоколада, стакан свежеевыжатого сока моркови, апельсин. Ужин: Салат из свежих помидоров, морковь (1 штука).

Это меню не является обязательным. Вы можете составить свое. Главное, следует помнить, что в день вам разрешено: 100 гр. макарон, 150 гр. свеклы, 500 гр. помидоров, 200 гр. фруктов, 100 гр. горького шоколада, пять морковок, 1 ст. ложка растительного (лучше оливкового) масла для заправки.

Длительность диеты определяйте сами. За неделю можно потерять 2-2,5 килограмма лишнего веса. Только не забывайте о спортивных тренировках. Ежедневные упражнения помогут ускорить снижение веса и поддержать тело в форме. Приятного похудения!

Торт «Лапочка»: шедевр со сливками



Советы хозяйке

• Прежде чем опускать макароны в воду, необходимо посолить ее. Соль сыпать, когда вода начинает закипать. Не добавлять ее в процессе варки.

• Макароны изделия опускать только в бурно кипящую воду. Она сразу перестанет кипеть, поэтому надо накрыть кастрюлю крышкой, чтобы как можно быстрее восстановить процесс кипения. Затем крышку снять и уменьшить огонь. Режим умеренного кипения сохранить до конца варки. Периодически помешивать в кастрюле ложкой.

• За 2-3 минуты до готовности нужно попробовать макароны «на зуб»: они должны быть мягкими и не иметь мучнистого слоя. Если это так, надо закрыть кастрюлю крышкой, выключить огонь и спустя 2-3 минуты слить воду, отлив предварительно треть или пол-стакана «бульона»: он может пригодиться для добавки в соус.

• Нельзя промывать макароны водой, тем более холодной. Это снизит содержание в них витаминов, резко ломает температурный режим.



ИНГРЕДИЕНТЫ

Для коржей: маргарин – 50 грамм, мёд – 100 грамм, сахар – 125 грамм, сода – 10 грамм, сметана – 50 грамм, мука – 400 грамм, мак – 100 грамм.

Для крема: сливки (25-38% жирности) – 350 грамм, сахар – 125 грамм, вареное сгущенное молоко – 150 грамм.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Коржи. Маргарин, мед, сахар разогреваем на водяной бане до появления пузырьков на поверхности. После того, как масса станет однородной, снимаем ее с огня и даем слегка остыть. Добавляем 10 гр. соды (примерно 1/2 чайной ложки), гашеной кислой сметаной. Перемешиваем. Добавляем в полученную массу 1 яйцо и ещё раз хорошенько перемешиваем. После этого постепенно вводим в тесто 400 грамм (1 1/2 стакана) муки, смешанной с маком.

Тесто должно получиться мягким, но в тоже время крутым: не липнуть к рукам и легко раскатываться скалкой. Полученное тесто делим на 5

частей. Слегка посыпая стол и тесто мукой, раскатываем коржи толщиной 0,5 см.

Выпекаем коржи при температуре 180-200 °С, 7-8 минут – до румяного цвета. Даем коржам остыть.

Крем. 350 грамм натуральных сливок (25-38% жирности) и 125 грамм сахара взбить до консистенции густой сметаны. В густой крем добавить вареное сгущенное молоко – 150 грамм. Хорошо перемешать.

Намазать коржи и собрать торт. Сверху торт можно оформить тертым шоколадом.

Любой торт – из каталога фирмы или по вашему собственному эскизу – вы можете заказать по тел. 51-88-20, 51-88-25.

ТЕРРИТОРИЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩИ РЕЦЕПТЫ ЭТОГО ВЫПУСКА – С МАКАРОНАМИ!



Фаршированные макароны

ИНГРЕДИЕНТЫ

Макаронные изделия в форме крупных ракушек – 400 гр., потроха куриные (сердце, желудки, печень) – 400 гр., сметана – 70 гр., яйцо – 1 шт., масло сливочное – 30 гр., кетчуп – 100 гр., лук репчатый – 1 головка, сыр – 30 гр., соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриные потрошки вместе с луком пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и развести водой, чтобы получилась эластичная масса.

Для соуса смешать сметану, яйцо, кетчуп. Хорошо взбить.

Сварить до полуготовности ракушки в большом количестве подсоленной воды. Слить воду и слегка охладить макароны. Зафаршировать их получившимся фаршем, выложить в смазанную небольшим количеством масла сковороду, полить

соусом. Сверху разложить кубики масла, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 20-30 минут при температуре 200 °С.

Лапша «Долгая счастливая жизнь»

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лапша из рисовой муки «Сэн Сой» – 400 гр., масло растительное (для лапши – 4 ст. ложки, для соуса – 1 ст. ложка), свинина – 300 гр. мякоти, лук репчатый – 3 головки, чеснок – 2 зубчика, баклажаны – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., соевый соус (для лапши – 2 ст. ложки, для соуса – 1 ст. ложка), вино красное – 1 ст. ложка, бульон куриный (по 1 стакану для лапши и для



соуса), имбирь молотый – 1 ч. ложка, соль – по вкусу, грибы – 40 гр., мука пшеничная – 1 ст. ложка.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лапшу отварить в течение 5 минут, откинуть на дуршлаг и поставить в теплое место.

Мелко нарезанные репчатый лук и чеснок обжарить на масле. Добавить нарезанную тонкими ломтиками свинину, перемешать и также обжарить.

Баклажан очистить и нарезать кубиками, сладкий перец – соломкой. Соединить овощи с мясной смесью и продолжать жарить, непрерывно помешивая. Влить соевый соус, вино, бульон, добавить имбирь, перемешать, тушить несколько минут, посолить.

Для соуса очищенные, промытые и нарезанные ломтиками грибы посыпать мукой и обжарить на масле. Влить бульон, соевый соус, посолить и тушить, помешивая, в течение 15-20 минут.

При подаче лапшу выложить на блюдо, на нее горкой уложить мясо-овощную смесь, полить грибным соусом.

Спагетти с тыквой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква – 800 гр., сахар – 1 ч. ложка, масло сливочное – 100 гр., спагетти – 350 гр., сок лимонный – 2 ст. ложки, сыр пармезан – 50 гр., шпинат – 200 гр., перец черный молотый и соль – по вкусу.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Спагетти отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг.

Тыкву нарезать кубиками, положить в кастрюльку, посыпать сахаром и солью, добавить стакан воды и припускать до готовности.

Шпинат на небольшой сковороде прогреть с маслом, затем влить лимонный сок. Добавить тыкву, спагетти и часть тертого сыра, перемешать, посолить и поперчить. Держать блюда на огне 2-3 минуты. Подавать, посыпав оставшимся тертым сыром.

Макароны, запеченные с мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Баранина – 1 кг, чеснок – 1 зубчик, лук репчатый – 1 головка, сок томатный – 480 гр.,

томатная паста – 1 ст. ложка, масло растительное – 2 ст. ложки, спагетти – 500 гр., сыр пармезан – 50 гр., соль и перец черный молотый – по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо порезать на порции, обжарить в раскаленном масле. Добавить мелко нарубленные лук и чеснок, томатный сок, томатную пасту, соль и перец. Немного обжарить и добавить горячую воду (чтобы покрывала мясо). Накрыть, тушить до готовности мяса и загустевания соуса.



В смазанную маслом форму выложить половину предварительно отваренных в кипящей соленой воде спагетти. Сверху распределить готовое мясо, покрыть его оставшимися макаронами, залить соусом и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при средней температуре в течение 15 минут.