

2011



КУЛИНАРИЯ ЗА 20 МИНУТ

Народная энциклопедия (Folk Encyclopediya). Книга 2.
Ольга Лысенко.



Милые дамы, приветствую на страницах новой книги

КУЛИНАРИЯ ЗА 20 МИНУТ

Я очень-очень хочу немного разгрузить наших женщин, освободить их от бесконечного стояния у плиты. Поэтому я задалась целью собрать кулинарные рецепты, которые просты в исполнении, занимают минимум времени и, по возможности, не слишком дорогие.

Я думаю, у каждой хозяйки есть 2-3 таких дежурных рецепта, возможно, фирменных, которые можно включить в эту коллекцию. И у меня родилась идея собрать эти шедевры домашнего творчества в одном месте.

© **Ольга Лысенко**

**Поэтому чуть больше года назад
я объявила конкурс рецептов!**

Вот каковы были Условия конкурса на тот момент:

- 1. Основные условия уже прозвучали: вкусно, недорого, полезно для здоровья, готовится легко и быстро. В идеале – в пределах 20 минут (можно – 25, в крайнем случае – 30)*
- 2. Вы присылаете мне описание своего рецепта в письме по электронной почте. Это может быть аудио-подкаст или видео-ролик, я думаю, это даст дополнительные баллы. Но, в принципе, это неважно, я сама ещё не умею делать видео. Главное, чтобы рецепт соответствовал основным условиям.*
- 3. Я читаю ваш рецепт, нахожу время в соответствии со своим планом и помещаю в пост. Разумеется, я пишу дополнительно в посте, от кого я получила рецепт. Вы получаете полноценную ссылку с промоушеном.*
- 4. Все гости в своём комментарии, кроме своих впечатлений, дают оценку рецепта по 10-балльной системе, например, оценка=8 баллов. Потом мы подсчитаем сумму баллов и выявим победителей. Поскольку оценка будет публичной (в комментариях поста), любой человек сможет убедиться в её правильности (или подсказать мне ошибку при подсчёте).*
- 5. Когда рецептов наберётся достаточно много (я думаю, около 100), я соберу их отдельно и создам электронную книгу. ВСЕ участницы (ки) конкурса получат эту книгу в подарок!!! Для этого необходимо будет а) напомнить мне пост, в котором опубликован ваш рецепт; б) быть постоянным читателем блога! (подписаться можно через feedburner, Яндекс-ленту или e-mail по вашему выбору)*

6. Кроме того, по результатам конкурса будут объявлены **ПОБЕДИТЕЛИ**. Первые 3 места – призовые!!! Обещаю, что призы вам понравятся. 😊



Сразу должна оговориться: получилось НЕ всё, как задумывалось. Главной причиной считаю то, что конкурс был очень растянут по времени. Я сделала это сознательно, (см. п. 5). Но для себя я отметила некоторый вывод на будущее: сроки конкурса должны быть более сжатыми.

Возможно, поэтому некоторые гости не ставили оценок (забывали?). А со временем, про оценки как-то вообще перестали упоминать...

Зато те, кто вспоминал про оценки, ставили всем участникам 10 баллов!!! И это естественно, потому что рецепты вы мне присылали ЧУДЕСНЫЕ, и они заслуживают самых высоких баллов. Но... это тоже никак нам не помогает выбрать победителей... Поэтому будем считать, что победила дружба, потому что ВСЕ МЫ в итоге выиграли.

И вот теперь я с радостью хочу объявить вам о ГЛАВНОМ ИТОГЕ

5. Когда рецептов наберётся достаточно много (я думаю, около 100), я соберу их отдельно и создам электронную книгу. ВСЕ участницы (ки) конкурса получат эту книгу в подарок!!!

Представляю вашему вниманию новую электронную книгу
КУЛИНАРИЯ ЗА 20 МИНУТ



Кремлёвская диета

Сейчас буду вас шокировать

- Для похудения ваш дневной рацион не должен превышать 40 у.е.;
- Для поддержания веса на нынешнем уровне рацион должен быть равен 60 у.е.;
- Для увеличения веса нужно потреблять более 60 у.е. в сутки

При составлении своего меню, в зависимости от желаемого результата, необходимо руководствоваться этими показателями. Считается, что соблюдая диету на уровне 40 у.е., можно сбросить около 5 кг за 8 дней!

Я сейчас уже представила, как ваши прекрасные глазки закатываются и приобретают форму квадратно-гнездовых! Расслабьтесь 😊

Вся фишка в том, что в “Кремлёвской диете” главным показателем являются углеводы, и все продукты питания измеряются в условных единицах, (у.е). Соответственно, 1 у.е. приравнивается к 1 грамму углеводов.

Надеюсь, вы простите мне эту невинную шутку 😊 Тем более, что я знаю одну гениальную диету, которая даёт самые настоящие результаты. Звучит эта рекомендация так: **есть можно всё, что вашей душеньке приглянется, но... только на 1 у.е. в день!!!** (и вот здесь 1 у.е. = нашему родному привычному доллару).

Счастливого Рождества!!!



А чтобы кому-то не показалось, что вас развели, я подкину вам несколько оригинальных рецептов. Я же знаю, что славян никакими кризисами не проймёшь. Всё равно каждый праздник (а их грядёт целая череда!) будет сопровождаться корпоративными междусобойчиками.

И лучшим украшением стола на таких тусовках являются бутерброды, тартинки, канапе и все их разновидности. Как украсить и разнообразить бутерброды?

Масляные смеси.

Масло с сыром. В размягчённое масло добавить предварительно натёртый сыр, тщательно перемешать деревянной ложкой и приправить соком, выжатым из шпината. Такое масло употребляется для украшения бутербродов с помощью кулинарного шприца.
Масло сливочное — 100; сыр — 100; сок шпината — 10.

Зелёное масло. Зелень петрушки, укропа, лука обварить кипятком, быстро остудить, подсушить полотенцем, мелко изрубить, смешать с маслом, заправить лимонным соком или кислотой.

Масло сливочное — 100; зелень — 50; соль; лимонная кислота или сок.

Яичное масло. Масло взбить вместе с измельчённым, сваренным вкрутую желтком, добавить мелко нарубленный белок, зелень петрушки, укропа, лука, посолить. Для получения более острого вкуса можно добавить перец, горчицу или тёртый хрен.

Масло сливочное — 100; яйцо — 1; зелень — 20; перец; горчица; хрен; соль.

Масло сельдечное. В размягчённое масло добавить сельдечную пасту (или мелко нарубленную сельдьку), хорошо перемешать, приправить перцем.

Масло сливочное — 100; паста сельдечная — 40; перец.

Масло сардинковое. Размягчённое масло тщательно перемешать и растёртыми сардинками, посолить по вкусу, приправить соком лимона.

Масло сливочное — 100; сардинки в масле — 50; сок 1 лимона, соль.

Томатное масло. К размягчённому сливочному маслу добавить томатную пасту и растёртый деревянной ложкой или протёртый через сито творог. Перемешать, посолить. Можно добавить немного мякоти сладкого перца.

Масло сливочное — 100; томатная паста — 50; творог — 20; красный перец; соль

Лично мне больше всего нравится томатное масло, там творог, и выглядит очень красиво. На втором месте – сардинковое. Сыр я предпочитаю в горячих бутербродах. Но вы можете влюбиться в какое-то другой рецепт, или вообще, придумать свой вариант. Креативничайте.

Можно разнообразить таким образом и ваше семейное меню. Поверьте, делается это гораздо проще и быстрее, чем описывается. Такие бутерброды (bread & butter) можно вполне применять как самостоятельное блюдо, они довольно сытные.

Если используете натуральное сливочное масло, можно добавлять в смесь немного

сметаны для мягкости. Но сейчас довольно большой выбор мягких масел, я часто использую с добавлением оливкового масла. Берёте упаковку такого масла – 500 гр., делаете одним заходом 5 различных вариантов масла – для семьи всегда готовы перекусончики, а у вас развязаны руки.

© Ольга Лысенко

Ближайшие посты:

- * Массаж против стресса
- * Что год грядущий нам готовит

.....

26 Responses

Ольга Каледич пишет:
24 Декабрь 2009 в 10:34

Спасибо, Ольга, за рецептики (мои домашние вообще любят всякие бутербродики), да и пригодятся когда займусь тем бизнесом, которым собираюсь заняться с января. И дизайн мне очень понравился. Я прочитала ваш комментарий у Алины, и вот я здесь, у вас в гостях, и очень этим довольна... Думаю, что в январе смогу пригласить вас к себе.

[vsvika \(Виктория\)](#) пишет:
[24 Декабрь 2009 в 10:36](#)

Ольга, у вас отличное чувство юмора... Я ж сразу прикинула, на рубли перевела, думаю ну ничего себе еду в день, где ж похудеешь... 😊
А томатное масло это что-то интересное, первый раз слышу, читаю и вообще не представляю на вкус. 😊 Но попробую, спасибо!
Да, завтра католическое Рождество. 😊 С праздником.

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[24 Декабрь 2009 в 13:37](#)

Вика, тут даже без перевода на рубли можно прикинуть: 60 у.е./день x 30 дней = 😊 И это только на еду, на одного человека!
Тогда это поистине будет КРЕМЛЁВСКАЯ диета, потому что зарплат таких не бывает...

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[24 Декабрь 2009 в 13:45](#)

Оленька, кнопочку для подписки RSS на е-мэйл действительно ещё не поставила, как-то упустила из виду. Спасибо, что подсказали, сегодня же исправлюсь 😊

А что касается выбора дизайна, покопайтесь по этой ссылочке, там есть такие конфетки!
<http://www.templatelite.com/coff...wordpress-theme/>

[Олли](#) пишет:

[24 Декабрь 2009 в 14:05](#)

На такие деньги только икрой, наверное, нужно питаться? 😊

Кстати, Оль, попробуйте в первый рецепт масла с сыром добавить чесночка.

Вкуснотищааа

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[24 Декабрь 2009 в 16:45](#) (

С чесноком пробовала в другом варианте – с плавленым сыром. Когда-то был популярный плавленый сырок “Дружба” (потому что других не было 😊). Сырок + чеснок + немного майонеза, размять и перемешать. Получается очень сытная однородная масса густоты паштета. Реально вкусно!

P.S. А ещё можно попробовать с маринованным чесноком.

[Надежда](#) пишет:

[24 Декабрь 2009 в 18:55](#)

Поздравляю, Оля, с открытием нового блога! То, что открыли – Вы мне ссылку оставляли, просто у меня не было возможности зайти к Вам. Успешного старта!

Ой, такие снова вкусности! Я попробую томатное масло – ни разу не пробовала!

Настоящий креатив!

[Светлана Красавцева](#) пишет:

[24 Декабрь 2009 в 20:22](#)

Закатила глазки, закатила! Представив такую сумму в день! А тут ра-аз-и обломчик с подсчетами: не та у.е., оказывается! Ты просто супер! И рецептики славненькие! Спасибо, порадовала!

[Макс Травян](#) пишет:

[25 Декабрь 2009 в 9:55](#)

Читал недавно, что кремлевская диета – зло невероятное. Подрывает здоровье очень сильно, говорят.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[25 Декабрь 2009 в 12:53](#)

А мы по-простому, будем пользоваться проверенными народными методами. Вот соберу для вас здесь несложные (приготовление за 20 мин), но вкусные рецептики, все от этого выиграют.

Вспомнила сейчас анекдот (это у меня такие ассоциации, что Кремлёвское – не обязательно лучшее). Итак:

Прибегает возбуждённая Маврикиевна к подружке своей и с порога кричит:

– Слышь, Никитична, говорят в городе сифилис появился!

А та ей в ответ с философским спокойствием:

– Ой, да расслабься ты, Маврикиевна, всё равно по начальству пройдёт, а нам не достанется!

[seraphwingless](#) пишет:

[25 Декабрь 2009 в 17:52](#)

Давно я не видел подобного мастерски оформленного блога. Очень красиво.

Так держать 😊

[Светлана](#) пишет:

[25 Декабрь 2009 в 20:05](#)

Вообще, нужно следить за собой и за тем сколько и что ешь, не смотря на время года!
Отличные советы!

[Руслан Соловьев](#) пишет:

[26 Декабрь 2009 в 22:04](#)

Да... а я уж было купился на эти у.е. и подумал, что кремлевские товарищи при таком бюджете в 40 у.е. в день – реально загнутся от голоду вскоре 😊

А оказалось...

В-общем, шутка удалась, Оля!

Зачет! 😊

[Руслан Соловьев](#) пишет:

[26 Декабрь 2009 в 22:07](#)

Кстати, поддерживаю seraphwingless – дизайн блога мне тоже весьма симпатичен!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[26 Декабрь 2009 в 22:15](#)

Руслан, так было задумано, чтобы народ немного встрепенулся и улыбнулся 😊

Кстати, я тут ещё одну штучку поместила в сайдбаре, прямо над рубриками, называется УЛЫБНИСЬ, что-то типа анекдота дня... 😊

[Елена Черномысова](#) пишет:

[27 Декабрь 2009 в 16:52](#)

Олечка, только сегодня сумела выйти в инет, сразу же вышла на твой новый блог! Поздравляю с открытием нового блога! Очень понравился дизайн блога, прекрасная тема! На у.е. не купилась, сразу подумала, что приколы, вот какая я “серьезная” дама – шучу! Как ты подгадала отлично с новым блогом к Новому году! Поздравляю с наступающим Новым Годом! Желаю тебе и новому блогу удачи!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[27 Декабрь 2009 в 18:06](#)

Спасибо, Леночка, что забежала, и за коммент спс.

С блогом не подгадывала именно к Новому году, хотела гораздо раньше, но очень долго выбирала дизайн. Зато теперь я довольна, кажется, подобрала то, что хотела. Мне самой здесь уютно, надеюсь, моим гостям тоже.

Очень грустно, что ты надумалась заболеть, и что с компом проблемы. Выздоровливайте оба и появляйтесь в сети, мы вас ждём 😊

[Юлия Колесникова](#) пишет:

[27 Декабрь 2009 в 21:26](#)

Диета на 1у.е. – штука безотказная и 100%-но работающая! Это проверено.

[Helga](#) пишет:

[29 Декабрь 2009 в 8:32](#)

Ха-ха)))) Тут же бросилась считать в рублях, сколько же это мне надо съесть в день, особенно с учетом того, что на месяц в среднем хватает 100 у.е. для того, чтобы прокормить двоих :)

[Татьяна](#) пишет:

[30 Декабрь 2009 в 23:53](#)

Спасибо за вкусности!

[shaman](#) пишет:

[9 Январь 2010 в 11:31](#)

Интересно и познавательно, а будет еще что-нибудь из этой сферы?

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[9 Январь 2010 в 12:18](#)

Будет обязательно.

Задумана целая серия постов для рубрики КУЛИНАРИЯ ЗА 20 МИНУТ. Можете тоже в этом поучаствовать, прислать свой оригинальный рецепт, будет конкурс рецептов 😊
Заранее спасибо.

[Татьяна](#) пишет:

[10 Январь 2010 в 11:18](#)

Олечка! блог – супер. И рецепты отличные. Давайте будем сотрудничать. У меня на сайте есть фитобар – вот там как раз и пригодятся все ваши рецепты. Предлагаю свою площадку.

[Александр Симаков](#) пишет:

[11 Январь 2010 в 1:18](#)

Шутка оказалась просто прелестной! Отчего я жадно дочитал все что можно буквы, и даже залез глазами на рецепты, когда слишком поздно понял, что сейчас не подходящее для аппетита время 😊))

[svshka](#) пишет:

[22 Январь 2010 в 22:55](#)

Хотя, я и домохозяйка, но рецепты быстрого приготовления мне далеко не чужды. У меня их огромное количество. Некоторые можно посмотреть на блоге, а еще в кулинарной книге.

Вот мой рецепт:

1 авокадо, по 2 чайных ложки кетчупа, майонеза и хрена. Авокадо разрезать удалить косточку, мякоть положить в блендер, добавить кетчуп, майонез, хрен. Все смешать. Намазка на гренки готова. Хотя, я и без гренок очень люблю такую пасту.



[Завтрак для бизнес-леди](#)

Итак, первая ласточка. Этот рецепт участвует в конкурсе. [Подробные условия КОНКУРСА РЕЦЕПТОВ](#) можно посмотреть на странице с таким же названием.

Прислала этот видео-рецепт [Татьяна Прекуп](#). Таня живёт в Италии, в городе Римини. Я понимаю, наверное, Италия ближе всего, поэтому Татьяна оказалась первой 😊

А если серьёзно – это хорошие качества для бизнеса (и вообще, для успешности): быстро

оценивать информацию – быстро принимать решение – быстро переходить к действию!
В итоге, получайте завтрак для бизнес-леди.



Видео-рецепт можно посмотреть [ЗДЕСЬ](#)



Не правда ли, это чудесно? И доступно, и действительно быстро. Спасибо Татьяне. Могу только добавить к этому: если у вас пока ещё нет блендера – тоже не беда. Я одно время делала фруктовый салат по утрам и реально наедалась на полдня.

Вот его рецепт:

Одно **яблоко** средних размеров, лучше немного с кислинкой. Лично я вообще не люблю сладких и мягких яблок типа ананасных. Срезать кожуру, натереть на крупной тёрке. Одна **морковь**, примерно 10-12 см длиной, в сыром виде, натереть на крупной тёрке. Один небольшой **банан**. Можно тоже натереть, либо мелко накрошить. Смешать всё это в одной салатнице, добавить столовую ложку сметаны. Сметану лучше менее жирную, бывает в продаже 18% или даже 12% жирности. Всё, салат готов. Можно есть с булкой, с печеньем или отдельно, как позволяет ваша фигура и принципы.

Салат очень сытный и полезный, несмотря на свою простоту. Я в него просто влюбилась, первое время примерно полгода ела каждое утро, никакого другого завтрака не хотела. Потом он немного приелся, теперь делаю его поочередно с другими вкусностями.

Поэтому подскажу ещё один фруктовый салатик.

Свекла + грецкие орехи + курага. Свекла лучше сырая, она сохраняет всё свои природные качества, натереть на крупной тёрке. Количество – 1 свекла размером примерно с крупное яблоко. Если совсем не можете употреблять свеклу в сыром виде (я встречала такие случаи) – можно варёную свеклу. А ещё пикантнее становится вкус, когда смешаны свекла сырая и варёная в равных пропорциях.

Орехи и курага по вкусу, даже не могу чётко сказать, делаю обычно “на глазок”. Можно заменить курагу на изюм или чернослив, если вам больше нравится.

Приятного аппетита, милые дамы! Хочу узнать ваши результаты и впечатления.
Пожалуйста, в комментариях оставляйте ваши оценки по 10-балльной системе.

Ближайшие посты:

- * Самая твёрдая валюта в мире
- * Компьютер и здоровье

P. S. УПРААА, у меня сегодня личный праздник! 😊 Спасибо Lady Maksima, в её светлую голову пришла замечательная идея: создать [список блогов женщин-манимейкеров](#). Сегодня я обнаружила, что мы (я с моим блогом ЗДОРОВЬЕ ДЕЛОВОЙ ЖЕНЩИНЫ) уже включены в этот список. Можете нас уже поздравлять 😘 😊

.....

39 Responses

[Ольга М.](#) пишет:

[22 Январь 2010 в 18:53](#)

Ольга, рада, что вы уже в списке Lady Maksima!!! 😊

А у меня с рецептами плохо, я пока хозяйка не очень... Мама готовит 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[22 Январь 2010 в 20:15](#)

Оленька, жаль, что вы не можете поучаствовать 😊

А оценки конкурсным рецептам? Забыли поставить? 😊

[Ольга М.](#) пишет:

[22 Январь 2010 в 20:24](#)

Фруктовый салат – 9 баллов (только из-за того, что не могу есть сметану, нельзя мне кисло-молочное)

Салат со свеклой, курагой и орехами – 10 баллов, т.к. очень полезные для здоровья ингредиенты!!!

[svshka](#) пишет:

[22 Январь 2010 в 22:39](#)

Хотя, я и домохозяйка, но рецепты быстрого приготовления мне далеко не чужды. У меня их огромное количество. Некоторые можно посмотреть на блоге, а еще в кулинарной книге.

Вот мой рецепт:

1 авокадо, по 2 чайных ложки кетчупа, майонеза и хрена. Авокадо разрезать удалить косточку, мякоть положить в блендер, добавить кетчуп, майонез, хрен. Все смешать. Намазка на гренки готова. Хотя, я и без гренков очень люблю такую пасту.

[Дарья Никулина](#) пишет:

[23 Январь 2010 в 4:36](#)

Сначала оценки:

Однозначно по десятке, хотя сырую свеклу в таком салатике не пробовала. Мы готовим варёную свеклу с орехами (теперь – грецкими, потому как во дворе растут), сметанкой + немножко чеснока на мелкой тёрочке (или чеснокодавилке с мелкими дырочками). Вот вкуснятина!!!

Но сама я не смогу участвовать в конкурсе, не могу я это себе позволить на вязальном блоге.

За приглашение большое спасибо!

[kirena](#) пишет:

[23 Январь 2010 в 10:08](#)

Оля, ролик посмотреть не удалось, какая-то техническая несовместимость.

Салат из свеклы с курагой оцениваю на 10 баллов, но попробуйте чернослив вместо кураги, тоже очень вкусно.

А сметану можно заменить обезжиренным йогуртом, тогда любой фруктовый салат будет еще полезнее. Но 10 баллов однозначно.

[Надежда](#) пишет:

[23 Январь 2010 в 10:55](#)

А я люблю все ингредиенты кубиками резать и заливаю ряженкой или йогуртом. Часто вместе со свежими добавляю сухофрукты – больше всего нравится чернослив.

Поздравляю, Ольга! И благодарю за поддержку с блогуном! НЕ успела Вас попросить – а Вы уже меня поддержали! И как это Вы узнали так быстро, если не секрет?

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[23 Январь 2010 в 11:56](#)

zlatakrona, спасибо за поздравления 😊

Разумеется, можно заменять курагу на чернослив, сметану на йогурты, предложить ещё массу вариантов. Ведь мы все кудесницы с огромным творческим потенциалом!!!

Я жду вашего творчества, а потом соберу эту роскошь в одну книгу и вам же подарю 😊

[kirena](#) пишет:

[23 Январь 2010 в 12:45](#)

Оля, мне нужно подумать над блюдом, потому что я уже много лет вообще не завтракаю, только чай, или бифидок.

Но если что-то интересное и полезное из моих блюд придет в голову, я приму участие. И спасибо за разъяснения насчет счетчиков.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[23 Январь 2010 в 12:52](#)

Люда, это не обязательно должен быть завтрак. По условиям конкурса <http://lo-vista.biz/konkurs-receptov> – любое блюдо, вкусное, недорогое, готовится быстро (в идеале, в пределах 20 минут).

И желательно ставить оценки другим рецептам (в данном случае, Татьяне), иначе мы не сможем подсчитать баллы и выявить победителя 😊

Кстати, даже лучше, если это будут котлеты, супы..., потому что я в своём рационе перешла на салаты, соки, орехи, буду давать больше таких рецептов.

[Надежда](#) пишет:

[23 Январь 2010 в 21:20](#)

Ольга, примите эстафету – про самый чудной цветок, который Вы знаете, можно с точки зрения деловой женщины или с точки зрения здоровья деловой женщины. Передала ее Виктория, а начала эстафету – Масяня.

[Надежда](#) пишет:

[23 Январь 2010 в 23:14](#)

Оля, я к Вам с просьбой. Мне на блоге Finrod оставил комментарий и сказал, что из-за того, что я не пользуюсь Feedburner – у меня всего три подписчика, которых считает яндекс, и из-за этого же низкие показатели в рейтинге блогов. А на самом деле должно быть больше. Вы эту штуку знаете как использовать? Может, у Вас уже есть инструкция на блоге где-то? Меня этот вопрос по подписчикам саму интересовал – я знаю, что читают больше, точно – а показатель низок!

[Татьяна Прекуп](#) пишет:

[23 Январь 2010 в 23:30](#)

Замечательные рецепты! Полезнее всего человеку то, что растет на его земле! Всем рецептам по 10. Я ролик посмотрела. Олечка надо писать, чтобы нажали на проигрыш, а потом на паузу и подождали подзагрузки. Люди не знают и думают, что не работает, а это у них интернет плохой. Удачи и успехов!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[24 Январь 2010 в 1:03](#)

Надя, я сама установила совсем недавно, на женском, и сразу подписчиков оказалось 2, то есть, они уже были и учитывались Гуглом, но на блоге этого не было видно. А на БОГАТЕЕМ ВМЕСТЕ ещё не добралась поставить. Но у меня есть классная инструкция, как это сделать, вернее, видео-ролик учебный. Я напишу на БЛОГ – ЛИК БЕЗ маленький пост и дам ссылку на эту видео-инструкцию, думаю, справитесь, установите.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[24 Январь 2010 в 1:09](#)

Танюша, да знают они насчёт подгрузки. Я когда-то писала пост- инструкцию КАК ЗАГРУЗИТЬ ВИДЕО, я всем писала, что надо запустить и сразу поставить на паузу, чтобы подгрузилось. У нас мало у кого есть нормальный интернет, в основном – медленный. Я так рада твоему участию, смотри, какой у нас пост получился совместный!!! Твой чудный видик, и моё дополнение в тему (не умею я ещё видики делать 😊) Спасибо, солнышко, за участие!

[Аmineвы Инесса и Амир](#) пишет:

[24 Январь 2010 в 10:17](#)

К стыду своему, ничего скоростного не умею готовить. Утром овощи и фрукты есть тоже не могу.

Салат со свеклой делаем без кураги, с черносливом и с чесноком, иначе не идет.

Фруктовое пюре, наверное, вкусно, надо попробовать.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[24 Январь 2010 в 14:36](#)

УБЕДИТЕЛЬНАЯ ПРОСЬБА КО ВСЕМ ГОСТЯМ:

Оставляйте в комментариях вашу оценку по 10-балльной системе на рецепт Татьяны Прекуп (он на видео-ролике)!!! Спасибо 😊

[Олли](#) пишет:

[24 Январь 2010 в 15:18](#)

Всем по десятке однозначно! 😊

Сразу захотелось фруктового салатика!

Я раньше часто делала подобный в качестве десерта: резала все фрукты, которые были дома, благо в Ташкенте у нас всегда были яблоки, груши, сливы, персики... всё это посыпала сахаром и ждала немного, чтобы фрукты дали сок. Если фрукты не очень сочные, то можно положить варенье или сироп из консервированных фруктов.

Поздравляю с размещением в списке! Очень хороший список, столько новых блогов!

[Анжела](#) пишет:

[24 Январь 2010 в 21:11](#)

Рецепты отличные. Ставлю 10! Правда еле посмотрела видео, очень у меня медленно грузилось. Завтра сделаю такой салатик. А свеклу – орехи – чернослив готовим тоже, но нечасто. Напомнили кстати. Красота рождается изнутри. Из того, какие продукты употребляем.

Ваш блог очень интересный!

[Татьяна Прекуп](#) пишет:

[24 Январь 2010 в 22:07](#)

Привет! Снова вмешиваюсь, почитала комментарии. Не могут есть фрукты и салаты люди с повышенной кислотностью и гастритом. Сама прошла. Это и есть свидетельство зашлаковки и острой необходимости очистки. Посоветую попринимать что-нибудь против повышенной кислоты и продолжить фруктами. Очень не рекомендую сахар, он как раз повышает кислоту. Мой завтрак еще и для тех, кто не хочет толстеть! Лично я не ем ничего другого, кроме чашки кофе. Мой муж добавляет еще бутерброд. Всего вам хорошего! И тебе, Олечка, персонально.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[24 Январь 2010 в 22:19](#)

Танюша, мне очень нравятся твои “вмешивания”, мы таким образом отдадим друг другу очень много нужного и ценного. Если кто-то что-то опробовал на своей красивой шкурке, 😊 у него (у неё) уже есть ЛИЧНЫЙ ОПЫТ, а это всегда интересно и полезно.

[Милое Создание](#) пишет:

[24 Январь 2010 в 22:20](#)

Здравствуйте, Ольга. Нужна ваша помощь. Можете поделиться опытом, как распиарить свой блог <http://miloecozdanie.blogspot.com/> Спасибо.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[24 Январь 2010 в 22:21](#)

МилоеСоздание, если я правильно поняла, вы только начали? Добрый путь!!! Вашему блогу всего 1 день, а вы уже волнуетесь, как его раскрутить? Не спешите! Первая задача, наполнить его максимально, иначе раскручивать будет нечего. Когда у вас будет 15-20 постов, продолжим разговор. А пока: ищите интересные вам блоги, лучше по вашей тематике (например, женские), знакомьтесь, оставляйте осмысленные комменты, заявляйте о себе (чтобы люди начали узнавать о вашем существовании). Заходите на мой блог для новичков БЛОГ-ЛИКБЕЗ, <http://chainik8.wordpress.com/> Там я регулярно делюсь опытом, есть многие ответы для чайников. Там же можно задать вопросы на странице КОНСУЛЬТАЦИЯ.

[Ольга Апостолова](#) пишет:

[24 Январь 2010 в 22:26](#)

Оля, я что то не нашла, на какой адрес тебе написать рецепт. И Поздравляю с вступлением в клуб женщин-манимейкеров

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[24 Январь 2010 в 23:33](#)

ОЛЯ, посмотри внимательно на коммент изнутри, в админке. Там обязательно (слева от текста коммента) указаны: имя, адрес сайта (блога), адрес электр. почты и номер компа (IP-адрес). Ещё может быть фотка или пустой квадратик.

Так вот, если у гостя нет блога, это можно не указывать при комментировании, но ИМЯ И АДРЕС ПОЧТЫ вписывается обязательно.

[Елена Черномысова](#) пишет:
[24 Январь 2010 в 23:33](#)

Олечка, отличный пост. Рецептам по 10 баллов. Я уже и с Танечкой Прекуп переговорила, сказав, что мне – любительнице крепкого кофе по утрам, ее пюре не поможет. Она уверила меня, что даже при такой вредной привычке, после утреннего фруктового пюре кожа улучшается!

[Ledy Irina](#) пишет:
[25 Январь 2010 в 10:13](#)

Мне понравились ингредиенты из фруктового салатика. Пожалуй, воспользуюсь рецептом, спасибо.

[Nika](#) пишет:
[25 Январь 2010 в 11:46](#)

Фруктовый салат 10 баллов, я такое очень люблю и обязательно попробую приготовить. А вот со свеклой сложнее. Мы готовим такой салат с вареной свеклой, а вот сырую я не пробовала, поэтому трудно сказать, понравится мне или нет – поставлю 8 баллов. Конкурс замечательный, а главное полезный!

[Татьяна](#) пишет:
[25 Январь 2010 в 21:25](#)

Быстро, удобно, вкусно, полезно – 10 баллов (если это 10-ти бальная система). Лично предпочитаю с черносливом и чесноком – “пальчики оближешь”. Спасибо!

[Helga](#) пишет:
[25 Январь 2010 в 22:22](#)

Мы буквально на днях завтракали фруктовым салатом 😊 А то каши уже приелись как-то

почти за год. Так что салат вполне достойная альтернатива ☺ Только я не сметану добавляю, а сгущенку, чтобы сладко было, а так же киви с виноградом.

[lenysca](#) пишет:

[26 Январь 2010 в 4:05](#)

Фруктовый салат.. ням ням 😊

[Нонка](#) пишет:

[26 Январь 2010 в 4:06](#)

спасибо за рецепты.

[Арлетт](#) пишет:

[26 Январь 2010 в 21:16](#)

Обожаю разные салатики – фруктовые или овощные, поэтому сразу 10 баллов!!!

[Роза](#) пишет:

[28 Январь 2010 в 10:19](#)

Тане Прекуп 10 баллов. Вкусно и полезно.

А ещё хочу добавить, что к своей бесплатной рассылке LoveItaly.biz/ Таня предлагает бонусом рецепты блюд итальянской кухни. Моя старшая сестра сидела весь вечер и переписывала их. Пожалела, что мало времени осталось до отъезда, и не может переписать их все.

Так что, рекомендую всем, кто хочет знать итальянскую кухню, может подписаться на Танину бесплатную рассылку.

Всем здоровья и красоты!

[Владимир Мельникович](#) пишет:

[28 Январь 2010 в 12:16](#)

Классные рецепты! Надо маме рассказать. Ей понравится.

[Antonina](#) пишет:

[29 Январь 2010 в 0:35](#)

Рецепту на видео 10 баллов. Всегда любила завтракать чашкой крепкого кофе с молоком.

Около года назад начала замечать, что потом подташнивает. Теперь решила от кофе отказаться. Две недели без кофе и проблемы пропали. Все кроме одной – хочу кофе.

Начала завтракать овсянкой с зеленым чаем. Но при всей полезности, запихнуть в себя пару ложек овсянки удается с трудом. А вот стаканчик фруктового пюре выпила с удовольствием! Да и готовить вышло на 2-3 минуты быстрее. Спасибо Татьяне за идею 😊

[Александр Кривой](#) пишет:

[30 Январь 2010 в 3:32](#)

10 баллов – Таня рулит! 😊

Кстати – жена оценила тоже)))

Людмила пишет:

9 Февраль 2010 в 23:13

Салат с яблоками – 9 баллов. Можно рецепт от Людмилы. Замечу, все вкусное не полезное! Но иногда можно себя или членов семьи побаловать. Назовем блюдо **“Блинный торт”**.

Печём обычные блинчики. Параллельно поджариваем много лука с грибами, если есть готовый фарш, тоже жарим. Блинчики смазываем чуть-чуть майонезом и приготовленной начинкой, совсем немного. Можно между слоями потереть сыр. Сверху больше майонеза и сыра, и на 5 минут в духовку или микроволновку. Если по времени приготовления я не попадаю в конкурс – потом напишу другой рецепт. Но блинный торт необыкновенно вкусный, поэтому рекомендую попробовать – станет блюдом, обязательным для частого приготовления.

Ольга Лысенко пишет:

9 Февраль 2010 в 23:39

Людмила, сроки конкурса не оговорены, так что попадаешь. Но там оговорено другое: рецепт должен быть не в комментарии, а в качестве гостевого поста у меня в блоге. Короче, если позволишь, я просто извлеку его из коммента (тем более, что пост уже давний, туда зайдёт меньше людей, и никто эту прелесть не увидит и не оценит). А когда будет время очередного поста, я опубликую как рецепт от Людмилы. Тогда получаешь свою законную рекламу, конкурсные баллы и ссылку (читай внимательно условия конкурса <http://lo-vista.biz/konkurs-receptov>). Можно и ещё другие рецепты. Я как раз недавно подумала, что блины почти наша национальная еда, можно посвятить им отдельный пост, и насобирать от разных хозяек настоящих шедевров. Блины дома делают все, и у каждого есть свои секреты и изюминки.



Рыбный день

Уж не знаю, по какой такой традиции четверг считается рыбным днём. Но нарушать традиций не будем, к завтрашнему дню мы, две Ольги, приготовили для вас рецепты из рыбки 😊

Первый рецепт – конкурсный, прошу оценивать его по 10-балльной системе ([условия конкурса напоминаю здесь](#)). Прислала его красивая дама из солнечного Крыма Ольга Апостолова. На досуге загляните на [её блог](#), фантастические фотки крымской зимы!

РАЗДЕЛИТЕЛЬ

Как известно, рыба и морепродукты очень полезны для здоровья! С самого детства мы помним детское правило, имеющее взрослый смысл: для того, чтобы быть умным, нужно есть рыбу. **Рыба – это вкусно, полезно, питательно, доступно.** К тому же, рыба – допустимый продукт даже для вегетарианцев, входит в меню немалого количества национальных и религиозных праздничных трапез.

Мы живем у моря, и рыба – это самый популярный продукт в нашей семье. Из множества рецептов мне известных, хочу предложить самый простой в приготовлении и самый мой любимый.



Рыбу можно взять любую: мелкую, крупную, филе или тушку, желательно свежую. Мелкую резать не надо, крупную порезать большими кусками. Готовлю обычно в глубокой сковороде. Налейте примерно литр-полтора воды, так чтобы рыба была покрыта водой полностью, порежьте луковицу, 1 болгарский перец, 2-3 зубка чеснока, лавровый лист, помидор или томатную пасту или томатный сок, укроп, посолите — должен быть лёгкий пересол, поперчите по вкусу, и поставьте всё это на огонь. Рыба должна прокипеть 5 минут. Выложите рыбу на блюдо и подавайте к столу.

ПРИЯТНОГО ВАМ АППЕТИТА

Обожаю рыбу, даже больше, чем мясо. Поэтому очень благодарна Ольге за этот рецепт. И, пользуясь случаем, расскажу пару своих рыбных “шедевров”.

Рыба, запечённая в тесте.

Ну, это звучит так громко. На самом деле, делаю весьма просто. Любое рыбное филе разрезать на порционные куски. Посолить, обвалить в муке, погрузить в яйцо, жарить сначала на сильном огне для румяной корочки, затем на слабом, чтобы пропеклась. Можно наоборот, сначала в яйцо, затем в муку, если честно, никак не могу запомнить последовательность, каждый раз делаю как придётся 😊

Жарится рыба у меня минут 15.

А за это время я делаю к ней гарнир (ещё проще). Сейчас в магазинах очень много различных овощных смесей: морковь, горошек, кукуруза, грибы, помидоры, стручковая фасоль, разная капуста (цветная, кольраби), баклажаны, иногда даже картофель (кружочками или соломкой), иногда рис... Я эту смесь вываливаю на сковороду и жарю на малом огне. Только обязательно добавляю лук, обычно в этих смесях нет лука, а мы любим, и полезно в зимнее время от разных вирусов. Плюс соль и специи по вкусу. В итоге за 15-20 минут запечённая рыба с овощным гарниром.

Котлеты “Дружба”

Для фарша смешиваем мясо и рыбу в равных количествах (наверное, поэтому ДРУЖБА). Мясо лучше свинину, чтобы котлеты получились более сочные, рыба любая на ваш вкус. Проще всего перекрутить вместе в мясорубке мясо с рыбой (это меня так научили соседки в общежитии в первые годы моей работы, тогда не было готовых фаршей и филе). Сегодня можете внести изменения, это ещё облегчит и ускорит процесс приготовления. А дальше как обычно: яйцо + булка (если вы так привыкли готовить фарш) + лук + соль + специи + что ещё считаете нужным. Котлетку обвалить в сухарях или муке и на сковородку. Попробуйте, не пожалеете.

Белый салат.

1 банка рыбных консервов (лучше всего сардина, сардинела, сельдь, скумбрия в масле) + 1 банка консервированной белой фасоли (баночки такого размера, как горошек или кукуруза) + 2 яйца + 1 луковица средних размеров. Сначала я открываю рыбные консервы и хорошо разминаю в салатнице вилкой. Яйца надо сварить и мелко порубить, лук покрошить. Из фасоли можно слить жидкость, а можно не сливать, если не хотите, чтобы смесь была слишком сухой. Собственно, это всё, салат готов, я даже не солю. Можно употреблять с картофелем, а можно просто намазывать на бутерброды как вкусную густую пасту. Я назвала его белым, потому что все составляющие светлые, он действительно получается светлым.

Напоминаю: мои рецепты в конкурсе не участвуют. Можно им тоже давать оценку, если хотите высказать своё впечатление и порадовать меня 😊

Ещё по теме:

[* Кремлёвская диета](#)

[* Завтрак для бизнес-леди](#)

Ближайшие посты:

* Секреты красивой груди

* Молитва про мужчин

.....

28 Responses

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[17 Февраль 2010 в 0:21](#)

Напоминаю: конкурсным является только первый рецепт – отварная рыба от Ольги Апостоловой. Его оценивать в баллах обязательно. Мои рецепты – на ваше усмотрение, можно в баллах, можно просто выразить своё впечатление словами. Спасибо 😊

[Надежда Шпак\(Наруцкая\)](#) пишет:

[17 Февраль 2010 в 0:34](#)

интересный рецептик! Надо попробовать, мой муж – фанат рыбных блюд 😊
Оленька, а у меня тоже есть фирменный рецептик. Его на мыло отправлять тебе, по правилам конкурса?

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[17 Февраль 2010 в 0:46](#)

Да, **Надюша**, лучше на мыло. Прочитай внимательно страницу КОНКУРС РЕЦЕПТОВ, я там добавила свой адрес. Я с удовольствием помещу твой рецепт в ближайшей сборке 😊
И, пожалуйста, добавь свою оценку Олиного рецепта (можно добавить, когда попробуешь сделать, и муж оценит твоё новое искусство 😊).

[Antonina](#) пишет:

[17 Февраль 2010 в 2:58](#)

Делаю салат похожий на Ваш, но вместо консервированной фасоли – отваренный рис.
Заправляю майонезом. 😊
Нужно будет попробовать Ваш вариант. Только не совсем поняла, его заправлять не нужно?

[Алена](#) пишет:

[17 Февраль 2010 в 5:50](#)

Мой муж обожает рыбу. Он у меня гурман. А я не люблю ее готовить. Вот теперь думаю, порадовать его одним из ваших рецептов на 23 февраля. Спасибо!

[Woman](#) пишет:

[17 Февраль 2010 в 8:38](#)

С ума сойти! какие вкусные рецепты!
Сегодня буду готовить рыбу в тесте! 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[17 Февраль 2010 в 10:00](#)

Antonina, практически не надо. Мне хватает сока из самой рыбной консервы. Если он покажется вам суховатым, можно добавить ложку растительного масла, или ложку майонеза, что вам больше нравится. Кстати, если полить соком лимона, – вообще можно получить весьма пикантный вкус. ТворИте, мы же все волшебницы!

А вот с рисом – это совсем другой салат получается, тоже вкусно, но уже совсем другой вкус. Я с рисом делаю салат из крабовых палочек. И там желательнее чем-то заправить, это точно, просто майонез сам просится 😊

[Михаил](#) пишет:

[17 Февраль 2010 в 10:25](#)

Ольга, где Вы их только берете эти рецепты...

[Надежда-дизайнер](#) пишет:

[17 Февраль 2010 в 10:27](#)

Абсолютно с вами согласна насчёт полезных и питательных свойств рыбы! Я её очень люблю готовить и употреблять в пищу! А ещё очень люблю дары моря – морских гадов (всякие кальмары, креветки, мидии и т.д.), морскую капусту и т. д. Рецепт классный! 10 баллов! Я сама примерно так же готовлю рыбу – припускаю в небольшом количестве воды, только ещё картофель тонкими кружочками сверху выкладываю! Очень вкусно и быстро! Внеконкурсные рецепты тоже на высоте! Хочу попробовать белый салат – прост в приготовлении, питателен и, наверное, очень вкусный 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[17 Февраль 2010 в 10:41](#)

Из кухонного опыта 😊😊 **Миша**, мы же ВСЮ ЖИЗНЬ готовим!!! И всю жизнь стараемся экономить на времени, на деньгах... И при этом как бы не проиграть во вкусности и полезности (короче, каждый день делаем невозможное 😊😊). Вот и рождаются такие “шедевры”. Я абсолютно уверена, что у каждой хозяйки есть такие простенькие вкуснятинки в копилочке, вот я и попросила поделиться, все вместе от этого выиграем.

[Кирена](#) пишет:

[17 Февраль 2010 в 18:57](#)

Ольга, рыбу я очень люблю, и мужа приучила, сейчас у нас это главный продукт питания. Конкурсный рецепт оцениваю на 10 баллов. Отварная рыба очень полезна, а в сочетании с овощами гораздо вкуснее. А из ваших рецептов очень понравился белый салат, спасибо, возьму на вооружение. Я из консервов только “мимозу” делаю.

[Леди Ирина](#) пишет:

[17 Февраль 2010 в 19:25](#)

А мне понравился рецепт котлет “Дружба”. У нас все котлеты в семье любят:)

[Людмила](#) пишет:

[18 Февраль 2010 в 1:36](#)

Уже ночь, ужин прошел, поэтому только слюнки поглотала. Конкурсный рецепт 9 баллов. А вообще все рецепты замечательные. Рыба – это супер!

[Виктория](#) пишет:

[18 Февраль 2010 в 7:22](#)

Рыба это вкуснотища!!! 😊 Рецепты отличные. Я вообще люблю рыбу в любом виде, жареную, вареную, печеную, на пару и т.д. 😊

[Helga](#) пишет:

[18 Февраль 2010 в 10:03](#)

А рыба на 98% усваивается организмом, в отличие от мяса (35%). Обожаю рыбу))))
Спасибо за рецепты 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[18 Февраль 2010 в 15:48](#)

Девочки, я вот тут подумала: я стараюсь подбирать рецепты таким образом, чтобы в одном посте дать подборку по одному направлению. Вот сейчас получилось про рыбу, сама обожаю рыбу, причём, обратила внимание, что с возрастом всё чаще хочу рыбы и овощей, всё меньше употребляю мяса. Интересно, кто-нибудь ещё отмечал такую закономерность?

Но я сейчас не об этом. Давайте соберём несколько хороших рецептов про БЛИНЫ. Ведь по сути, это наша национальная еда, я что-то не помню у других народов такого блюда. Я представляю, сколько вы все умеете делать разных блинов, какое это вкусное разнообразие. Немного жаль, что не подумала об этом перед Масленицей, но это не беда, нам никто не помешает собрать СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ БЛИНОВ 😊
А ещё есть отдельное предложение про пироги и про котлеты. Жду ваших кулинарных новинок.

P. S. Кстати, у меня уже есть 2 гостевых рецепта пирогов, причём, это БЛИННЫЕ ПИРОГИ. Просьба к тем, кто надумает подарить нам свои рецепты пирогов – соблюдайте главное условие конкурса. То есть, чтобы блюдо готовилось быстро и не слишком сложно!

[Надежда](#) пишет:

[18 Февраль 2010 в 21:38](#)

Рыба, запечённая в тесте, – очень этот рецепт понравился. Оля, замечательно, что ты придумала такой конкурс.

[Туристка](#) пишет:

[19 Февраль 2010 в 1:30](#)

Я тоже иногда готовлю рыбу в тесте. У вас рецепты очень хорошие, теперь придется идти дополнительно ужинать (слюнки уже потекли).

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[19 Февраль 2010 в 3:52](#)

Туристка, рада новому знакомству, заглядывайте ещё.
Кстати, можете тоже принять участие в конкурсе рецептов 😊

[svshka](#) пишет:

[19 Февраль 2010 в 11:35](#)

Рыба... Действительно, с возрастом стала есть рыбу. В детстве терпеть не могла, а сейчас все больше хочется рыбы. Организм то не обманешь! А рецепт 9 баллов! Просто я больше запеченную рыбку уважаю. С лучком, морковочкой и лимончиком фаршированную. Готовится сразу и рыба и гарнир.

[Сергей Лешкович](#) пишет:

[19 Февраль 2010 в 11:54](#)

Хотелось бы попробовать вашей с трепни!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[19 Февраль 2010 в 17:54](#)

Серёжа, это настолько просто делается, что можно попробовать и самому 😊

[Ольга Апостолова](#) пишет:

[21 Февраль 2010 в 0:29](#)

Ольга пост удался! А еще можно участвовать в конкурсе или я уже лимит выбрала?

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[21 Февраль 2010 в 0:49](#)

Я думаю, можно. Ведь основная идея была собрать в одном месте много хороших, быстрых, вкусных, недорогих рецептов, я хочу в итоге сделать книжку (брошюрку) и подарить вам всем. Если народ ещё не проснулся, кто же им виноват?
Только, **Оль**, постарайся что-нибудь в те темы, что я просила: блины, пироги, котлеты.

Если нет такого, ладно, не проблема. А если есть другой хороший рецепт, давай напишем, может, подкинут ещё в тему:)

[Галина Долгих](#) пишет:

[22 Февраль 2010 в 12:30](#)

Вот котлеты “Дружба” мы часто готовили, так как жили на озере Балхаш, и рыбы было много. Вкусно, и рецепт тот же.

[Олли](#) пишет:

[24 Февраль 2010 в 16:56](#)

Гм, а в первом рецепте рыбу прямо-таки всего лишь 5 минут надо варить? И всё? Аж не верится 😊

Высший балл первому рецепту 😊

[warta @ Израиль](#) пишет:

[25 Февраль 2010 в 17:04](#)

В детстве я рыбу не любила. Папа у меня фанат рыбы, часто готовил. Зато теперь всё чаще стала покупать рыбу. Самая любимая рыба – сёмга. Первый рецепт мне знаком с детства, папа так готовил (и готовит), только болгарский перец не добавляет, а добавляет много зелени. Очень вкусно и полезно – 10 баллов

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[25 Февраль 2010 в 18:05](#)

Оказывается, не я одна, видимо, это частая закономерность. В детстве настолько не любила рыбу, селёдку вообще воспринимала как наказание. Сейчас не могу этого понять, рыбу люблю во всех видах, даже думаю о ней и уже предвкушаю удовольствие. Надо же



[Гимн рыжему овощу](#)

Рецепт мой, но первоначально он появился в чужом блоге в виде гостевого поста. Просто, тогда у меня ещё не было любимого женского блога, а в блоге про бизнес и карьеру он как-то не вписывался. Вот и отдала я его хорошей женщине Людмиле в её [блог про дары огорода](#). Зато теперь, я думаю, что могу с полным правом разместить его здесь.

Рецепт блюда из тыквы

Подсунули мне как-то соседи по доброте душевной кусок тыквы. И полезла я искать в старую кулинарную книгу, что можно сделать из этого овоща. Разве я могла предположить, что тыква такая вкусная и полезная! Короче, предлагаю результат моих экспериментов. Рецепт на 80% из книги + на 20% моя фантазия (ну, не умею я сдирать всё в готовом виде 1:1, моя творческая натура просит внести свои 5 копеек). Итак:

- тыкву нарезаю небольшими ломтиками толщиной примерно 8-10 мм (в пределах 1 см, форма кусочка не имеет значения, хоть ромбиками, хоть квадратами)
- обваливать в панировочных сухарях, выложить слоем на сковороду с растительным маслом. Я нарезаю столько ломтиков, чтобы покрыть всю поверхность сковороды.
- посыпать солью, уже на сковороде. Я использую соль, перемешанную со специями. Жарить на большом огне, чтобы появилась хрустящая корочка золотистого цвета. Обжарить с обеих сторон, когда перевернёте на другую сторону – тоже немного посолить. Весь процесс занимает примерно 15 мин.



- в это же самое время на другой сковороде готовим молочный соус. Ложку муки поджарить на ложке растительного масла. Когда эта масса приобретёт золотистый цвет, начинайте вливать постепенно молоко, постоянно помешивая. Всего молока надо 1 стакан, делать соус надо на медленном огне, примерно 10 мин., одновременно можно перевернуть кусочки тыквы на соседней сковороде. В итоге получаем сметанообразную массу. Соль, специи по вкусу.

А вот теперь начинается моё творчество:

Блюдо можно сделать в виде сладкого десерта,

можно – в виде сытной мясной запеканки.

1. Выложить поджаренные тыквенные ломтики в неглубокую салатницу или на блюдо, накрошить туда яблока по вкусу, посыпать сахаром (от 1 чайной ложечки до 1 ст. ложки), залить сверху молочным соусом и поставить в СВЧ-печку (в духовку) на 3 минуты. Ещё я пробовала вместо яблока кусочки банана или апельсина.

2. Выложить поджаренные тыквенные ломтики в неглубокую салатницу или на блюдо, накрошить туда колбасы (ветчины, немного тёртого сыра, специй или накрошить любой зелени, или всё это вместе по вкусу), залить сверху молочным соусом и поставить в СВЧ-печку (в духовку) на 3 минуты.

Всего на приготовление этого чуда требуется около 20 минут. После запекания дайте блюду немного остыть, кусочки тыквы могут быть горячими. Вкусно необыкновенно, даже нельзя определить, из чего приготовлено блюдо. Мне больше всего понравилось есть это с молоком, моему сыну – с чашкой кофе.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Ни одному овощу на земле не оказано столько внимания, как тыкве – на протяжении тысячелетий к ней относились с уважением. Почему? Древняя символика и современные знания о ярком и полезном овоще.

Автор статьи - Карина Бахтадзе
Текст читает Илона Грошева



Послушать аудио-ролик можно [ЗДЕСЬ](#).



Я в восторге, хочу поделиться инфой. В последнее время часто заглядываю на блог [ЛУЧШИЕ ПОДАРКИ](#). Вы знаете, действительно, самые оригинальные подарки, которые могут прийти в голову. Я приятно удивлена, сколько креатива у автора, и сколько тёплого желанья дарить радость. Оказывается, подарок можно сделать ИЗ ВСЕГО, главное, вложить в это фантазию и душу!
darkin, вы мне нравитесь 😊😘

© Ольга Лысенко

Ближайшие посты:

- * Неизвестный праздник
- * Преимущества женского лидерства

.....

34 Responses

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[4 Март 2010 в 1:16](#)

Рецепт НЕконкурсный, можно не выставлять оценки в баллах. Это просто мой подарок 😊

[Woman](#) пишет:

[4 Март 2010 в 11:11](#)

У нас сейчас тыкву нигде не достать. Да и вообще, лучше такое блюдо делать в сезон – осенью 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[4 Март 2010 в 11:33](#)

Woman, оно вообще-то и было сделано в сезон, гляньте по ссылочке, когда был опубликован гостевой пост. А недавно я нашла хороший аудио-ролик про тыкву, решила это объединить и поделиться с вами.

Зато следующий рецепт будет уже точно в тему: как раз для периода Великого поста, но вкуснятина 😊 (это я немножко интригую 😊)

[Галина Долгих](#) пишет:

[4 Март 2010 в 12:36](#)

Обожаю тыкву, тоже всегда ее выращиваю. Семья у меня любит жареную тыкву.

[kurena](#) пишет:

[4 Март 2010 в 12:37](#)

Оля, я обожаю тыкву, спасибо за рецепт, переписала, жаль, что тыква не скоро появится на нашем столе. Кстати, Вы не знаете, тыкву можно замораживать? Что-то из такой тыквы можно приготовить? У меня лежит в морозилке кусочек для эксперимента.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[4 Март 2010 в 13:45](#)

Девочки, а я, честно говоря, вот только сейчас открыла для себя тыкву. Когда-то однажды меня угостили тыквенной кашей, но это было моё единственное знакомство. Поэтому я и полезла в кулинарную книгу, я до этого тыквой не пользовалась. Но теперь буду 😊

kurena, если у вас всё равно лежит замороженный кусок, как раз самое время сделать эксперимент, вот и будем знать ответ. Кстати, ведь хранили же как-то эти вещи в деревнях! Я иногда задаюсь этим вопросом и восхищаюсь нашими предками: без холодильников, микроволновок, стиральных машин и пр. – а какие шедевры делали! Мы так не умеем, развежились что ли?

[Надежда](#) пишет:

[4 Март 2010 в 18:04](#)

Тыква, это и вкусно и полезно.

[Darkin](#) пишет:

[4 Март 2010 в 20:13](#)

Мне нравится, как готовят тыкву у меня дома. Мясо, тыква, лук, сыр + чудопечка или духовка. Подавать с рисом или др. Очень вкусно =)

[Darkin](#) пишет:

[4 Март 2010 в 20:18](#)

А теперь про мой подарок 😊

Спасибо вам, Оля, ещё раз! Я очень стараюсь и много времени трачу на блог, но мне это в удовольствие. Особенно, когда читаю, что людям нравится то, что я делаю. Вы меня ещё больше приободрили к работе над блогом. У меня куча идей, проектов и планов. Уже и другие люди задействованы. Думаю, скоро мы сделаем что-нибудь ещё более интересное и полезное. Рад, что у меня есть поддержка в вашем лице!

Удачи вам во всех ваших делах!

Увидимся на страницах наших блогов 😊

[adminСветлана](#) пишет:

[4 Март 2010 в 20:51](#)

А я вот ни разу в жизни не пробовала тыквенных блюд. Нужно решиться-таки 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[4 Март 2010 в 20:51](#)

Так, я поняла, **Darkin**, с вас рецепт!!! Вообще-то, мужчины всегда утверждали, что лучшие повара в истории – именно мужчины. Ну, уж не знаю 😊 Но с вашим творческим подходом, я уверена, что мы получим нечто чудесное и в кулинарном плане 😊

[Людмила](#) пишет:

[5 Март 2010 в 0:11](#)

Меня как-то угощали мясным жаркое, запеченным в целой тыкве. Рыжая девушка отказала мне в повторном голосовании за тебя. Хитрая, все сечёт!

[Надюша](#) пишет:

[5 Март 2010 в 8:31](#)

А у меня мама классно готовит мясо в тыкве! Просто пальчики оближешь 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[5 Март 2010 в 11:28](#)

Надюша, что значит “мясо в тыкве”? Я второй раз вижу это в комментарии, **Людмила** тоже упомянула, но я не совсем понимаю. Это что, как-то запекается мясо прямо в тыкве? Или

готовится мясо с тыквой в определённом соотношении, и просто так называется, мясо в тыкве? Вы могли бы для нас описать, хоть примерно?

[Ольга](#) пишет:

[5 Март 2010 в 12:18](#)

Оля, отличный рецепт, даже читать вкусно. Только одно в Вашем рецепте – лучше не пользоваться микроволновкой, это очень удобно, но не очень полезно.

А я просто готовлю тыквенную кашу, предпочитаю с пшеном, а если на топленом молоке, то просто пальчики оближешь. А ещё ела суп-пюре, очень вкусно. Мои дети большие противники супов, а этот ели с удовольствием. Если найду, непременно выставлю на блог. А храниться тыква может в прохладном месте почти до лета.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[5 Март 2010 в 13:54](#)

Чтож делать, **Оленька**, раз уж она есть, я ею пользуюсь. Я читала все публикации на тему вредности микроволновок, но это не единственная “отрыжка” цивилизации. Есть много вещей, которые, мягко говоря, не полезны, за компом проводим не меньше 5-6 часов в день, думаете меньше негативное влияние?

А мобильники? Может быть, однократное облучение за 3 мин и меньше, чем в микроволновке, но мы же пользуемся далеко не 1 раз в день телефоном. И это воздействие непосредственно на мозг. Да, мало ли ещё... но они вошли в нашу жизнь, пока заменить нечем. Мы все об этом знаем, но никто не собирается отказываться.

Духовки у меня практически нет, плита старенькая, когда-то давно духовка начала барахлить, я боюсь с этим экспериментировать, это всё-таки газ. Полезнее всего русская печка, но у меня её почему-то нет 😊 А вообще-то, это тоже хорошая тема для обсуждения, спасибо, что подсказали.

Тыквенную кашу именно с пшёнкой делала когда-то давно, когда сын был маленький. Что-то не помню особых восторгов. Ну я и забыла о ней. А сейчас добралась до тыквы по сути впервые, заценила этот овощ, теперь точно буду пользоваться, сильно мне понравилось. Накидайте ещё рецептов, буду пробовать.

[Леди Ирина](#) пишет:

[5 Март 2010 в 15:43](#)

Очень люблю кашу из тыквы! У меня бабушка такую вкусную готовит! Вместе со всеми жалею, что не скоро можно будет покушать такую кашу. А блог мне ваш нравится, и кнопку нажала:)

[Леди Ирина](#) пишет:

[5 Март 2010 в 15:47](#)

Но ничего не получилось...наверно, потому что я в списке? надо же в кружочек нажать, а у меня просто высветился список блогов...

[Михаил](#) пишет:

[5 Март 2010 в 16:16](#)

Согласен с Ольгой, что даже читать вкусно...вкусно написано! и скажу, что обязательно надо попробовать...

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[5 Март 2010 в 17:12](#)

Странно 😬

А что, если вы сами в этом рейтинге, вы уже не можете высказать своё мнение? Если вам кто-то понравился, вы не можете за него проголосовать? **Ирина**, но это же неправильно!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[5 Март 2010 в 17:18](#)

Миша, спасибо 😊 Я уже не первый раз вижу такие комменты, мне лестно. Значит, я действительно научилась так описывать, что люди могут это почувствовать? Мелочь, а приятно.

А попробовать обязательно надо, не пожалеете. Я, наверное, немного не вовремя поместила этот пост, сейчас действительно сложно тыкву найти. Но я это написала осенью, когда меня угостили, посмотрите по дате публикации гостевого поста. А сейчас просто вспомнила и решила поделиться. Сорри, не всё учла 😊

[Елена Владимирцева](#) пишет:

[5 Март 2010 в 20:56](#)

Обязательно приготовлю, попробую и расскажу всем у себя на блоге, и сделаю ссылку на твой пост. Кроме того я тоже напишу про тыкву рецепт, только свой. Найдется кто-то еще – любитель блюд из тыквы и тоже напишет свой рецепт и т.д. Спасибо.

[Елена Владимирцева](#) пишет:

[5 Март 2010 в 21:00](#)

Ольга! Подписалась к вам на рассылку. Хочу новых вкусных рецептов. Вот только микроволновка для меня на все 100% не допустимо.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[5 Март 2010 в 21:08](#)

Леночка, спасибо за такую лестную оценку 😊

Что касается микроволновки – это же не обязательно, вы можете легко заменить её на духовку. Суть в том, чтобы это блюдо немного притомилось в конце, делайте, как вам удобно.

И ещё: если у вас есть хорошие рецепты, я предлагаю принять участие в конкурсе рецептов и поделиться с нами. У вас тоже хорошая идея – написать пост в своём блоге, кто-то ещё напишет в своём... А у меня немножко другая идея, почитайте в моём блоге на странице КОНКУРС РЕЦЕПТОВ. Мне кажется, что по разным блогам бегать утомительно, чтобы собрать хорошие рецепты, а вот собрать их в одном месте – это удобнее для гостей. Какая от этого выгода участникам? Прочитайте подробности на той странице, ей Богу, я старалась, чтобы все люди от этого выиграли.

Для начала можете прочесть все рецепты в рубрике КУЛИНАРИЯ ЗА 20 МИНУТ. Их пока немного, но когда насобираем достаточно, я планирую сделать электр. книгу и подарить всем участникам.

Рада, что вы заглянули и вам нравится 😊

[Елена Владимировна](#) пишет:

[5 Март 2010 в 21:09](#)

Спасибо за ваш комментарий на мой пост : **вся правда о мужчинах, хуже мужчины может быть только...** Хотелось, чтобы еще раз каждый посмотрел на нашу действительность, и высказался на этот счет, затем перейти к духовности, к Библейским стихам.

[Надюша](#) пишет:

[6 Март 2010 в 4:30](#)

Да. Это прямо в тыкву закладывается мясо и запекается в духовке. Очень вкусно! Я потом попробую этот рецепт подробно описать в своём кулинарном блоге 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[6 Март 2010 в 11:52](#)

Надюша, когда напишите, сообщите мне в комментарии, зайду списать.

[Туристка](#) пишет:

[6 Март 2010 в 12:53](#)

Тыкву просто обожаю. У меня сохранились осенние запасы, так что можно поэкспериментировать! Я вас поздравляю с чудесным праздником 8 марта! Пусть вас в этот день радуют только приятные сюрпризы и подарки! А мужчины обязательно пускай вами и вашими творениями восхищаются каждый день!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[6 Март 2010 в 17:50](#)

Спасибо, **Туристка**, и вам всего только самого доброго, красивого, полезного и ваще 😊
Кстати, как вы сохранили с осени тыкву, где вы её храните и в каком виде? Поделитесь, а то этот вопрос возник у многих.

[Елена Владимирцева](#) пишет:

[6 Март 2010 в 19:33](#)

Ольга! Вы угадали мои мысли насчет книги рецептов в электронном варианте, но я хочу создать книгу обалденно-вкусных рецептов для приготовления в посуде Цептер. А для СВЧ-печки у меня есть достойнейшая замена, как уже стало понятно, потрясающая посуда Цептер – на благо здоровья каждому! Электронный вариант – дело недалекого будущего.

preeson пишет:

[7 Март 2010 в 6:01](#)

Дядя...старая темка, но ми тут нету^^ даже если не по картинкам смотреть))) нету и фсе^_^

Админ

коммент, конечно, спамовский, но сайт хороший, **vsady.com**, - что можно выращивать на своём огороде и в домашних условиях. Оставляю для своих гостей, пользуйтесь.

Ольга

[svshka](#) пишет:

[15 Март 2010 в 19:28](#)

Я тоже делала **тыкву с мясом**. Надо нарезать мясо на кусочки, добавить лук, соль, перчик молотый, морковку, и всё это запихать в тыкву, у которой срезана верхушка и ложкой вытащена мякоть (семечки с рыхлыми волокнами). Закрывать крышкой-верхушкой, положить сверху фольгу и печь часа полтора-два. Получается тыквенная кастрюлька с ароматнейшим мясом внутри.

При сервировке выкладываем мясо, а кусочки тыквы выскребаем ложкой. Они пропитываются мясным соком и ароматом... м-м-м-м сказочно вкусно! Как ленивый вариант этого блюда нарезать кубиками тыкву смешать с мясом и т.д., в кастрюльку, подлить немного воды и тушить.

blueberries пишет:

[9 Апрель 2010 в 9:00](#)

Оцените интерактивный ресурс про микроэлементы и витамины. На этом веб ресурсе <http://blueberries.ru> вас ожидает множество энциклопедических заметок про калину и

костянику. Мы подготовили интересные статьи и публикации про боярышник, кизил и шиповник. Только для Вас сведения и данные о водянике и рябине, землянике и облепихе.

[blueberries](#) пишет:

[22 Апрель 2010 в 3:01](#)

Презентуем интернет сайт про лучшие лесные ягоды. На нашем веб сайте вас ждет огромное число тематической информации про калину и костянику. Мы подготовили информационные материалы и статьи про барбарис, крыжовник и шиповник. Только для Вас справочные сведения о бруснике и голубике, гордовине и смородине.



Для правильной ухи необходимо

Для правильной ухи необходимы:

Пескарь, плотвица, ёрш и пара щук.

Приправа вкус создаст неповторимый:

Укроп, картошка, перец, рис и лук!

Здравствуйте Ольга!!!

Благодарю за приглашение принять участие в Вашем конкурсе.

Долго размышлял, какой рецепт вам выслать... дабы и вкусно было... и во время вложится... был бы рад, возможности опубликовать рецепт Ухи (с большой буквы).

Прочел её рецепт у В. Похлебкина, когда приготовили – у нас с женой были ооооооогромные глаза...

...Ведь я кулинар с детства, и считал что отлично готовлю уху... как выяснилось, неффф... я не знал о приготовлении данного блюда... 😞

Скажу наперёд – получилась Уха вкуснее чем “на природе” в казанке... Рекомендую попробовать...

Сергій Бзита – блог [Вкусно!Полезно! Просто!](#)

УХА РЯДОВАЯ (из речной рыбы)

1,5 кг рыбы (готовлю из карпа), 1,75 л воды, 2 луковицы, 0,5 моркови (небольшой), 1 петрушка (корень и зелень), 1 корень пастернака, 2 картофелины, 1 ст. ложка укропа, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 1 ст. ложка эстрагона, 2 ч. ложки соли.

В подсоленный кипяток положить картофелины, разрезанные на четвертушки, головы и хвосты рыбы, мелко нарезанный лук, нарезанные соломкой морковь и петрушку, и варить

на слабом огне 20 мин. Затем снять пену, при желании – процедить, затем положить лавровый лист, перец.

Прокипятить еще 5 мин, усилить огонь и опустить в готовый бульон вычищенную и разрезанную на крупные куски (шириной 4-5 см) рыбу, варить ее на умеренном огне 15-17 мин, не давая сильно кипеть. В конце, если надо, досолить, засыпать зеленью петрушки, укропа и эстрагона, снять с огня, закрыть крышкой и дать настояться в течение 7 – 8 мин.

P.S. Варить нужно обязательно в глиняной или эмалированной посуде! Я для супов “специально” купил глиняную кастрюлю, супы в ней просто ОБЪЕДИЕНИЕ, вкус реально отличается от обычных супов – похлебок. Помешивать нужно только деревянной ложкой...



Вот так 😊

Очень рада, что могу представить вам этот рецепт по многим причинам. Во-первых, сегодня автором выступает мужчина. Сергей ведёт кулинарный блог, и это не совсем обычно. Я случайно нашла этот блог в моих прогулках по инету и предложила Сергею принять участие в конкурсе. Результат вы видите перед собой.

Во-вторых, я рада, что мы все получим ещё одно чудесное блюдо! И хотя по времени оно готовится несколько больше 20 мин, я даже не задумывалась, чтобы опубликовать его.

И наконец, сейчас продолжается Великий пост, поэтому все блюда из рыбы весьма кстати.

А ниже читайте рекомендации профессионального кулинара Сергея Бзиты **о других разновидностях ухи.**



В течение веков сложились совершенно определенные правила приготовления ухи, касающиеся подбора сортов рыбы, посуды, количества и состава овощей и пряностей, порядка закладки и времени варки. Так, варить уху следует в неокисляемой посуде (эмалированной, глиняной).

Классическую русскую уху варят из тех рыб, которые дают прозрачный навар, отличаются клейкостью, нежностью и «сладостью». Это судак, окунь, ерш, сиг – из них получается лучшая, так называемая **белая уха**. К ним добавляют обычно одну треть налима, сома, линя или язя.

На втором месте по вкусу – уха из жереха, сазана, голавля, сырка, карася, карпа, красноперки. **Уха из этих рыб называется черной**. Наконец, уха из красной рыбы – осетра, белуги, севрюги, нельмы, лосося – **называется красной ухой**, или янтарной, когда она особенно жирна, и ее делают с шафраном.

Кроме этих видов ухи классическая русская кухня знает уху рядовую, опеканную, вялую, пластовую и сладкую.

Уху варят обычно не из одного какого либо вида рыбы, а из двух как минимум и из четырех как максимум. Исключением может быть уха из красной рыбы, которую варят из одного вида рыбы. На особом месте стоят региональные разновидности ухи – уха из стерлядей (стерляжья, волжская), уха из снетков (чудская, псковская) и уха из сушика (10) вместе с солеными рыжиками – так называемая уха лачская (лажская), или онежская. **Внимание!** Не годятся для ухи плотва, лещ, пескарь, уклейка, вобла, тарань, а также сельдевые всех видов, скумбрия, чехонь, бычки. Их лучше использовать для приготовления рыбных супов.

Бытует мнение, что хорошую уху нельзя приготовить из **морской рыбы**. Это неверно. Многие из морских рыб по своим качествам хорошо подходят для варки ухи. Это треска, палтус, макрорус, нототения, угольная рыба, вомер, ледяная рыба, сквама, морской окунь. Треска и палтус, например, применялись и ранее для приготовления поморской (архангельской) ухи.

Обычно уху из пресноводной рыбы стараются приготовить сразу же после ее вылавливания. Чем свежее рыба, тем вкуснее уха. Это полностью относится и к морской рыбе. Поэтому, если она заморожена, то для лучшего сохранения свежести ее не следует размораживать перед закладкой в уху. Надо также выбирать для ухи более молодую, мелкую рыбу, стараясь к тому же брать менее подверженную порче хвостовую часть. Наиболее удачно для ухи сочетание нежирной рыбы (трески, ледяной, макроруса, вомера) с жирной (палтусом, морским окунем, сквамой, нототенией).

В уху кладут минимум овощей – небольшое количество картофеля (причем нерассыпчатого, сладких сортов), моркови и обязательно лук. Если уху готовят из живой рыбы, то в неё кладут только лук. Если же используют свежую, но уже уснувшую рыбу, то овощи кладут обязательно. Кроме того, вносят довольно большой набор пряностей: петрушку (корень и зелень), лук порей, зеленый лук, укроп, черный перец, лавровый лист, эстрагон, пастернак, а в некоторые виды ухи добавляют шафран, мускатный орех, имбирь, анис, фенхель. Обычно ассортимент пряностей зависит от сорта рыбы – чем жирнее рыба, тем больше требуется для ухи пряностей.

Чрезвычайно важно для создания своеобразного вкуса и аромата ухи соблюдать правильный режим варки. Прежде всего для ухи необходимо подготовить бульон – кипящий подсоленный овощной отвар, куда на короткое время (от 7 до 20 мин) опускают рыбу. Основная цель подготовки бульона – создать такую среду для рыбы, в которой бы она не вываривалась полностью, т. е. оставалась бы вкусной и сочной.

Прежде с этой целью в бульоне сначала полностью вываривали мелкую рыбу, а также головы и кости, которые затем выбрасывали, а бульон процеживали и осветляли яично-белковой оттяжкой. И только потом в этом рыбном бульоне отваривали куски более

крупной рыбы или ее филе, предназначенные для еды с ухой. Позднее уплотнения консистенции бульона стали достигать, отваривая в нем картофель. Такой приём более подходит к приготовлению ухи из морской рыбы.

Продолжительность варки рыбы целиком зависит от вида рыбы: пресноводная рыба варится 15-20 мин (а рыба сибирских рек 25– 30 мин), морская – 8-12 мин. Переваривание морской рыбы ухудшает качество рыбного мяса, делает его жестким и ухудшает вкус самого бульона, который становится менее сладким, менее ароматным. Следует обратить внимание и на то, что уха получится значительно вкуснее, если ее варить без крышки, в открытой посуде и на умеренном или медленном огне.

Показателем готовности ухи является легкое отстаивание мяса рыбы от костей, а показателем хорошего качества – прозрачность бульона, его тонкий аромат, яркая белизна мяса рыбы. Уха не должна иметь специфического рыбного запаха, каким нередко обладают рыбные супы, при варке которых допускается сильное разваривание рыбы. Едят уху с чёрным хлебом или же с рыбной кулебякой, пирогами, начинёнными вязигой, саго, рисом и яйцами, луком или рыбой (расстегаи).

Ближайшие посты:

- * Почему богатые богатеют, а бедные беднеют
- * Как призвать деньги

.....

17 Responses

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[21 Март 2010 в 0:27](#)

Напоминаю гостям: поскольку рецепт Сергея участвует в конкурсе, прошу оценивать его по системе 10 баллов

[Надежда](#) пишет:
[21 Март 2010 в 1:02](#)

Я бы поставила десятку. И не потому, что подробно, а потому, что сама люблю рыбу и рыбные блюда и все описано очень даже грамотно.

[Wotan](#) пишет:
[21 Март 2010 в 17:33](#)

Обожаю уху! Обожаю рыбу! Самое лучшее блюдо!

[Татьяна](#) пишет:
[21 Март 2010 в 18:12](#)

У родителей моего мужа был домик прямо на берегу Горьковского водохранилища. Рыбу там можно было ловить руками, что мы и делали. Уху варили прямо на костре. В домашних условиях такая не выйдет. За рецепт конкурсанту десятку, т.к. приятно, что рецепт предложил мужчина.

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[21 Март 2010 в 18:19](#)

Татьяна, обратите внимание, что написал Сергей по поводу костра. Именно в домашних условиях он приготовил СВОЮ УХУ, и утверждает, что это получается ЛУЧШЕ, чем на костре. Попробуйте 😊

[Татьяна](#) пишет:
[21 Март 2010 в 18:49](#)

Попробовать, конечно, нужно. Иначе не поверю. Рецепт скопировала себе на комп.

[Екатерина](#) пишет:
[21 Март 2010 в 21:44](#)

Самую вкусную уху я ела приготовленную на костре – по этому же методу, как описывает Сергей: сначала варят мелкую рыбу, потом процеживают и добавляют куски крупной рыбы. Я сама не очень люблю рыбу – не люблю чистить – но муж любит, и поэтому рыба у нас на столе 2-3 раза в неделю. Сейчас в основном готовлю в аэрогриле – в фольге – получается вкусно и быстро. Сергею за рецепт – десятку.

Надо попробовать купить глиняную кастрюлю – я даже не знала, что они существуют – в этой кастрюле должна получаться вкусная каша.

[виталина](#) пишет:
[21 Март 2010 в 22:54](#)

Очень подробно все описано, и технология приготовления и разновидности ухи, ставлю +10. Добавлю только, что если рыба икрная, то я обязательно добавляю в уху икру. Тогда получается вообще бесподобный супчик 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[21 Март 2010 в 23:37](#)

Катя, я вот тоже подумала о глиняной посуде. Когда-то в деревнях готовили в глиняных горшках, вкус пищи был совсем другой. Кстати, в Беларуси эта традиция сильна и сегодня, здесь издавна славится глиняная посуда (есть места добычи глины), изделия из соломки и вышитые льняные холсты. И сегодня в продаже есть одежда из натуральных тканей с национальными мотивами, и много глиняных мисок, кружек, горшочков. И не

меньше рецептов, как в этих горшочках запекать, тушить, парить... Ты мне хорошую идею подкинула, надо купить себе таких горшочков и мисок.

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[21 Март 2010 в 23:56](#)

Виталина, всё описание – полностью заслуга Сергея, я только чуточку подкорректировала, чтобы не было грамматических ошибок, а весь авторский стиль сохранила (поэтому и получилось так много, я старалась всю ценную информацию вам передать) 😊

Посетила ваш сайт, мне у вас понравилось, какой у вас вкусный и полезный сайт! У меня есть предложение: примите участие в нашем конкурсе. Я думаю, рецепт вам нетрудно будет подобрать, а какая вам выгода от участия, почитайте на странице **КОНКУРС РЕЦЕПТОВ**. Тогда я очень естественно и ненавязчиво могу дать на вас ссылку и сделать вам рекламу 😊 Рада, что вы заглянули ко мне в гости.

[Надюша](#) пишет:
[22 Март 2010 в 1:49](#)

10 баллов! Очень люблю готовить уху. Считаю рыбный суп одним из самых полезных для здоровья 😊

[Михаил](#) пишет:
[22 Март 2010 в 11:47](#)

Обожаю уху, но сам никогда не делал, поэтому боюсь, не буду объективен в своих баллах... Мой ответ 8 баллов...

[Богдана](#) пишет:
[1 Апрель 2010 в 15:29](#)

Ольга, у Вас много полезной информации. Возьму в заметки и этот рецепт ухи. Любите ли Вы сало? Рецепт можно увидеть здесь <http://dorohauspichu.com/2010/03/lubite-li-vi-salo/>
Пришла весна. Вы хотите присоединиться к нашему кругосветному путешествию? <http://dorohauspichu.com/2009/11/blogery-vsex-stran-prisoedinyajtes/>. Ведь опять можно ездить велосипедом. Наша команда с удовольствием бы согласилась на экскурсию по Вашему городу.

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[1 Апрель 2010 в 16:13](#)

Богдана, спасибо на добром слове 😊
С экскурсией на лисапете, пожалуй, ничего не выйдет. Во-первых, я интроверт и

домоседка, гуляю только в ближайшем лесу, если выбираюсь в центр Минска – для деловых встреч. Сейчас я вообще нахожусь по делам в небольшом городке, рассказать о нём в блоге пока нечего. А самое главное, мне негде размещать дополнительные посты, у меня план на 2-3 месяца вперёд. Я уже объясняла своим гостям с сожалением, что по этой причине не участвую в эстафетах.

Но всегда буду рада видеть вас в гостях. Если захотите принять участие в конкурсе рецептов, прочитайте условия на странице с таким же названием. Жду в гости, заходите.

[Marita](#) пишет:

[29 Январь 2011 в 14:36](#)

Интересно. Согласна, что переваренная морская рыба ухудшает вкус ухи и становится жёсткой. Предпочитаю уху из речной рыбы, она получается более насыщенная по вкусу.

[Ирина](#) пишет:

[29 Январь 2011 в 21:15](#)

Я ставлю твердую 10! Отличный рецепт!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[29 Январь 2011 в 22:33](#)

Да, девочки, рецепт шикарный. И хотя он очень большой (требует гораздо больше 20 мин времени) и непрост в исполнении 😊, я поместила его в блог. Потому что подарил его мужчина, профессиональный повар, который ведёт кулинарный блог. И потому, что рецепт отличный и профессиональный.

А ещё я всегда рада новым гостям! **Marita**, я заглянула на ваш блог и с радостью оставила коммент. Будем общаться.

Прочка, к вам я тоже заглянула, и очень жаль, что у вас нельзя оставлять комменты. Но зато я нашла там торт за 20 мин, это рецепт как раз для моей рубрики КУЛИНАРИЯ ЗА 20 МИН 😊



[Радуга вкуса](#)

Вот и наступила Весна! Я имею ввиду, настоящую весну 😊 Ибо последние несколько лет март очень трудно считать весенним месяцем. Но теперь уже дни стали по-настоящему тёплыми, одежда стремительно заменяется на более лёгкую, и женская красота становится более заметна. Время заняться своим здоровьем и внешним видом.

Конечно, все мы знаем, что соки – это полезно! А ещё они вкусные и красивые. А знаете ли вы, что **полезные свойства соков зависят**, в том числе, и **от их цвета**??? Вот что утверждают японские учёные.

Красные соки (томатный, дынный, вишнёвый) – ускоряют кровообращение, дают тепло и энергию, в том числе, рукам и ногам.

Оранжевые (апельсиновый, тыквенный, морковный) – имеют анти-спазматическое действие. Отлично помогают при болях и судорогах в мышцах, в оздоровлении печени при загрязнении окружающей среды. Создают хорошее настроение, дарят чувство радости, повышают жизненный тонус и помогают обрести душевное спокойствие.

Жёлтые (лимонный, ананасный, манговый, банановый) – действуют освежающе, активируют и защищают нервную систему. Стимулируют двигательные функции, тонизируют пищеварительную систему, помогают при запорах.

Зелёные (капустный, авокадо, из петрушки и салатных листьев) – очищают кровь, убивают бактерии. Служат естественным успокаивающим средством.

Синие (черничный, виноградный, из сельдерея) – полезны при головной боли, духовной и умственной работе. Ободряют и тонизируют, помогают в концентрации внимания и памяти.



Почему нам необходимо включать в рацион именно соки? Всё очень просто: на переваривание твёрдой пищи (цельных овощей и фруктов) организм затрачивает много времени и значительные усилия пищеварительной системы. А сок из тех же овощей и фруктов усваивается намного быстрее, с минимальными энерго-затратами для организма. Поэтому сок полезнее исходного продукта.

Необходимо помнить, что фруктовые соки являются очищающим средством для организма, а овощные — это прекрасные природные строители и восстановители клеток. Для того, чтобы достичь максимального эффекта, полезно смешивать соки из разных овощей и фруктов (с учётом их цветности, а значит, взаимоусиления качества).

Поскольку это так полезно, люди давно придумали и применяют различные диеты, в основе которых используются соки. Сейчас я расскажу вам обещанную вкусную диету.

10-дневная фруктовая диета.

В этой диете можно не ограничивать себя в свежих овощах и фруктах. Однако, применять её дольше положенных десяти дней не рекомендуется.

Разрешён йогурт, жирность которого не должна превышать 1%.

Пить можно несладкий чай, минеральную воду и фруктовые соки – апельсиновый, грейпфрутовый, вишнёвый, гранатовый и яблочный.



Фруктовые соки должны быть свежавыжатыми, только гранатовый можно покупать в стеклянных бутылках. Одна такая бутылка “растягивается” на 3-4 дня, при условии, что сок хранится в холодильнике. Сок нужно разбавлять холодной кипячёной водой в пропорции 1:2. Общий объём жидкости должен составлять два литра, причём, не менее половины выпитого должно приходиться на соки.

В этом случае организм адекватно пополняется микроэлементами и витаминами. При этом, углеводов человек получает очень ограниченное количество. Незначительное количество белков и жиров в организм привносит йогурт. Ежедневный калораж получается очень маленьким, происходит стремительная потеря веса. В среднем можно похудеть на 2.5-4 кг. Это достаточно много за срок всего 10 дней, именно поэтому злоупотреблять диетой нельзя. Она рекомендуется только в особых случаях.

P.S. Хочу несколько предостеречь вас от увлечения грейпфрутовым соком (потому что сама его страшно люблю). Вы знаете, что в зрелом возрасте есть такой период, когда в организме женщины резко меняется гормональный фон. Оказывается, в климактерическом возрасте этот сок в больших количествах может способствовать созреванию мастопатии и увеличивает риск образования опухолей в молочной железе.

Зато морковный сок полезен именно в этом возрасте (хотя и в других тоже). Он поддерживает наше зрение (которое испытывает дополнительные нагрузки при работе на компьютере), помогает печени справляться с её очистительной функцией, что особенно важно в среде с нарушенной экологией. Но, к сожалению, сам морковный сок не очень вкусный, он быстро “приедается”. Я для себя нашла такой выход: оказывается, есть смесь морковного и яблочного сока. Это очень вкусно, и получается как раз смесь фруктового и овощного сока!

И последнее открытие – это свекольный сок!!! Не потому, что его не знали раньше.

Просто совсем недавно открыты неожиданные и очень полезные качества свекольного сока, которые превращают его в настоящее Чудо. Исследования ещё продолжаются, но

уже сейчас можно сказать, что употребление свекольного сока поможет как предотвратить развитие сердечных болезней, так и справиться с уже существующими проблемами: снизить процент гипертоников в мире.

P.P.S. Что касается меня, соков пью много, не менее литра в день. В последнее время почти не хочется “плотной” пищи, по типу мяса и картошечки, но очень много ем салатов и орехов. Диету, которую я описала, на себе не применяла, признаЮсь честно. По той просто причине, что у меня нет проблем с лишним весом. Но знаю женщин, которые её использовали, и остались весьма довольны.

Хотя, если не подходят такие вкусные способы, могу предложить альтернативный вариант. Тоже приятный способ, [хотите быть стройной и здоровой – флиртуйте!!!](#)

© **Ольга Лысенко**

Ближайшие посты:

- * Гороскоп и деньги: Овен
- * О стервах с любовью

.....

20 Responses

[Галина Долгих](#) пишет:

[13 Апрель 2010 в 8:12](#)

Какая вкусная диета! Скоро будем пить сок из мангостина. Я подсчитала, что стакан этого сока, для меня, будет стоить 27 рублей и 14 копеек (это если разбавить его 1:5), неплохо.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[13 Апрель 2010 в 10:00](#)

Неплохо 😊 Зато это позволяет выразить лояльность любимой компании 😊

[Михаил](#) пишет:

[13 Апрель 2010 в 10:30](#)

Как всегда легко, интересно и красиво....Хорошая диета, а мужчинам она подойдет?

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[13 Апрель 2010 в 11:05](#)

Миша, ну, конечно. Кто может запретить мужчинам пить соки? Это РЕКОМЕНДУЕТСЯ в любом возрасте, даже без всяких диет. Это входит в любую систему здорового образа жизни. И потом – это просто ВКУСНО.

Я же упоминала в посте, что не использовала эту схему в качестве диеты, но соки пью много и разные, и уменьшаю “плотные” продукты в своём питании. Я так чувствую, с некоторого времени мой мудрый организм стал просить именно такой стиль питания.

[Александр Кривой](#) пишет:

[13 Апрель 2010 в 23:12](#)

Честно, не знал про зависимости цвета и свойств продуктов..

Поздравляю с новой прибавкой на блоге 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[14 Апрель 2010 в 8:51](#)

Я тоже не знала, выискала в одной брошюре и была приятно удивлена. Вообще, не устаю удивляться мудрости Природы, словно кем-то всё так рационально продумано!

Алекс, я про какую прибавку ты говоришь? Я не совсем поняла 😊

[Татьяна Прекуп](#) пишет:

[14 Апрель 2010 в 12:23](#)

У меня тоже нет проблем с лишним весом. А вот желудок болел. Я 2 года подряд по 20 дней сидела исключительно на смеси соков: морковь, свекла, кабачки, яблоки – все, что было на базаре в летний период. Через неделю поймала себя на мысли – ничего не болит! Правда – это не для тех, кто тяжело физически работает. После недели слабеешь. И не для холодного периода. Но результат - потрясающий! Чистишься, а роговица глаз как чиститься! Мои кишечные проблемы прошли. Первых 3 дня чувствуешь голод. Потом – нет. Регенерирует на глубинном уровне. Но для людей с характером!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[14 Апрель 2010 в 13:19](#)

Танюша, я согласна, я помню, как всем понравился твой “завтрак для бизнес-леди”.

Правда, если есть тяжёлое заболевание, лучше не рисковать с самолечением, а посоветоваться с врачами. Но в данном случае речь идёт о периодических чистках для здорового организма. Я вообще думаю, что пару раз в год надо это проделывать, даже если нет намечающихся проблем (например, осенью и весной). Если тяжело это делать по 10-14 дней, можно хотя бы по 4-5 дней, но чаще.

Я в последнее время много пью соков, хочется овощей (салатики разные) и орехов. Соответственно уменьшается доля плотной тяжёлой пищи, совсем мало стала есть мяса и картошки, хочется рыбы. Возможно, чисто интуитивно я как раз и выполняю рекомендованные режимы? Я не могу утверждать на 100%, что это правильно, но это лучше, чем ничего.

Что касается людей с лишним весом – чтож, придётся им проявить характер, если не эту диету, то другую придётся использовать 😊 Я только подсказываю вкусный вариант.

[Александр Кривой](#) пишет:

[14 Апрель 2010 в 16:58](#)

По моим данным – твой блог вырос уже до PR3, надобно и мне почаще писать, и возможно прикупить немного ссылок для ТИЦа.. просто так от десятки не оторваться)))

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[14 Апрель 2010 в 17:21](#)

Да, **Алекс**, мне это тоже понравилось 😊 Пока я не имела выхода в инет, был очередной уп. А когда я влезла в свой блог, обнаружила PR3, неплохо... Что касается ТИЦа. В декабре попробовала покупать ссылки для того блога, БОГАТЕЕМ ВМЕСТЕ, мне так понравился результат, что в январе сделала немного для нового блога, прямо со старта подтолкнула. Но совсем немного, только январь. Потом покатались уже естественные. А сейчас думаю, что пора оживить немного движуху, действительно надо оторваться от десятки.

[Кирена](#) пишет:
[14 Апрель 2010 в 17:28](#)

Вы имеете ввиду только свежеприготовленные соки? Я очень люблю соки, готова пить литрами, но полезны ли соки, которые продаются в магазинах? Почти все они приготовлены из концентратов. А чтобы литр свежего сока приготовить, много, наверное, надо фруктов и овощей. Что касается свекольного сока, я пробовала пить, но в чистом виде вызывает стойкую тошноту, лучше разводить или смешивать с другими.

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[14 Апрель 2010 в 17:58](#)

Люда, вообще-то, по данной инструкции положено именно свежеприготовленные. Но сейчас очень много в продаже натуральных соков (или почти натуральных, надо внимательно читать этикетки).

По поводу свекольного в чистом виде. Я года 2 назад узнала, что с возрастом очень полезно пить морковный сок (это я для себя всё подбираю). Но сам по себе морковный достаточно приторный, много его не выпьешь. Так я нашла в продаже смесь морковного с яблочным! Очень вкусно, честно, пью с удовольствием. Возможно, со свекольным тоже можно проделать такую фишку! Даже в этой инструкции чётко звучит, что смеси даже полезнее, чем в чистом виде.

[adminСветлана](#) пишет:
[14 Апрель 2010 в 18:16](#)

😊 После вашего поста, Ольга, так захотелось выпить сока! Обожаю томатный сок!

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[14 Апрель 2010 в 21:11](#)

Я тоже, **Светлана**. Обожаю томатный, а ещё вишнёвый, ананасовый, грейпфрут, яблочный... Почему-то не люблю виноградный, совсем, а теперь вот вычитала, что именно он полезен при головной боли, для умственной работы и концентрации внимания. Придётся менять вкусы.

[Надюша](#) пишет:

[15 Апрель 2010 в 17:23](#)

Я обожаю соки! Мои любимые – томат, апельсин и морковь! 😊 Спасибо за позитивную статью, Ольга!

[Татьяна](#) пишет:

[15 Апрель 2010 в 19:07](#)

Вкусно, а главное – полезно! Очень люблю морковный сок. Спасибо!

[Antonina](#) пишет:

[16 Апрель 2010 в 1:43](#)

А есть отчеты о результатах диет? Обычно диеты с ограничениями особо длительных результатов не дают (.

Хотелось бы пить натуральные соки, но это же надо соковыжималку приобретать. 😊 Если измельчать блендером и отжимать через марлечку меня на долго не хватит.

[Алтынникова Екатерина](#) пишет:

[20 Апрель 2010 в 3:57](#)

Ольга, почему не рекомендуется применять фруктовую диету больше 10 дней?

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[20 Апрель 2010 в 10:41](#)

Не знаю, **Екатерина**. Возможно, именно как диету, то есть, чисто только соки, без любых дополнений. На самом деле, такое питание почти полностью исключает поступление в организм белка (это строительный материал) и жиров (это энергия). А без этих важных поступлений организм не может обходиться бесконечно долго, если диету соблюдать жёстко и добросовестно, её срок должен быть ограничен какими-то рамками.

Лично я не пользовалась этим как диетой, (я уже упоминала), но в моем рационе очень много соков. При этом я спокойно употребляю и другие продукты. Видимо, я получаю достаточно всего в комплексе, поэтому сроков такого питания не устанавливается. Но **если ставится цель почистить организм, убрать лишние кг, нормализовать обменные процессы – здесь должны оговариваться сроки, это уже методика...**

[Алекс](#) пишет:

[10 Сентябрь 2010 в 21:34](#)

С детства обожаю капустный сок! Ну, а вообще нравятся томатный, вишневый, яблочный соки (тут мы с автором схожи), а вот апельсин, грейпфрут – что-то не очень по моему вкусу.



Супчик по сезону

А вы знаете, что суп присутствует в меню далеко не у всех народов? Например, на Кубе нам никогда не подавали супа, даже в обед. И только на “шведском столе” удалось найти некоторое подобие супа: жидкая каша из бобов. При этом все другие блюда были представлены в самом разнообразном ассортименте, десятки салатов, мясных и рыбных блюд, фантастических пирожных... А супчик – единственный.

Я долго думала, почему? Ведь нашему славянскому желудку хочется пищи в жидком виде тоже. Оказывается, жидкость там получают в большом количестве, но в других видах: бесконечные коктейли и соки, пиво, много кофе, часто гляссе, холодный чай, сухие вина, огромное количество и разнообразие фруктов. И конечно, вода. В любом кафе и ресторане, перед началом еды, даже ещё перед началом знакомства с меню официант обязательно поставит на стол запотевший графин с ледяной водой!



Примерно, такие же традиции во многих южных странах, где от жары чаще хочется пить, чем есть, поэтому употребляется много жидкостей.

В некоторых традициях суп может выполнять роль лечения, иногда туда добавляют овощи или зелень, но чаще это лёгкие питательные бульоны.

В наших северных широтах холодно 😊, а значит, расход энергии требуется больше, даже просто на обогрев собственного организма. Поэтому наши супы сытные, с мясом и рыбой, наваристые, и ГОРЯЧИЕ. Они одновременно насыщают организм и вносят в него большое количество энергии.

А сейчас хочу описать несколько супов, и начну с рецептов Ирины Мирошниченко. Это известная актриса, но кроме актёрского таланта она славится своими приёмами с кулинарным изобилием.

Однажды наши актёры участвовали в съёмках фильма во Вьетнаме. Вот что рассказала Ирина Мирошниченко про посещение этой страны.

“В этот день нашей съёмочной группе пришлось встать очень рано, чтобы ехать в Пхеньян. По пути я заметила, что практически на каждом углу стоит большой казан, в котором варится что-то напоминающее суп. Я с любопытством спросила у переводчика: “Скажите, а что местные жители едят в такую рань?” – “Народный вьетнамский суп из овощей, в основном из капусты и зелени”.

Через несколько минут мне принесли мисочку супа, половинку лимона и пучок зелени. Я выдавила лимон в тарелку, попробовала его с зеленью вприкуску... и с удивлением обнаружила, что супчик слегка напоминает наши щи – только гораздо специфичнее на вкус, благодаря нежному аромату китайской капусты (которую сегодня можно купить в любом супермаркете) и лимонной кислинке.

Я поела супа (пожалуй, ничего вкуснее пробовать не приходилось!) и села в машину. Путь предстоял дальний, по тропической духоте и жаре. В этот день я единственная из нашей группы чувствовала себя превосходно: редкое ощущение лёгкости, ни голода, ни жажды – всю дорогу! Так что теперь, собираясь летом на пляж или в дальнюю дорогу, я ем с утра “[вьетнамские щи](#)” и в течение дня чувствую себя на все сто!”

К сожалению, Ирина не дала рецепта этого **ЛЕТНЕГО супчика**. Но предложила нам другой подарок.

“Но на ЛЕТНЕМ варианте я не остановилась, очень люблю экспериментировать с рецептами. Поэтому недавно придумала “зимнюю” разновидность вьетнамского супа.

Суп ЗИМНИЙ (от Ирины Мирошниченко).

Очистите и нарежьте свежие шампиньоны – 10-12 шт.; цветную капусту – 400 г; картошку и морковку – по 2 шт. Поставьте на огонь эмалированную кастрюлю с водой, несколькими горошинами душистого перца, лавровым листом, и доведите до кипения. Потом положите картошку, морковку, цветную капусту, грибочки. Ну и, конечно, нарезанную зелень: кинзу, петрушку, укропчик, базилик (всего по чуть-чуть). Подержите на медленном огне под крышкой. Через полчаса готов замечательный и очень вкусный супчик, который нужно заправить сметаной и добавить немного лимонного сока.



К этому замечательному рассказу я хочу добавить ещё
рецепт ВЕСЕННЕГО супчика.

Его изобрела моя мама, мы назвали его весенним, потому что он лёгкий и прозрачный, как весеннее солнышко.

Сварить в солёной воде нарезанную картошку для супа (2-3 штуки). Туда же покрошить мелкими кубиками любую колбасу, от обычной варёной до копчёной грудинки или ветчины (для мясного навара). Одну луковицу (я не люблю вылавливать варёный лук, поэтому обычно кладу её целую, чтобы удалить потом, когда она даст свой привкус). Плюс лавровый лист и любые специи, которые вы любите. Пока это варится (15 минут) взбейте 1 яйцо, как для омлета, и перед самой готовностью влейте его в суп, обязательно интенсивно помешивая ложкой. Получится большое количество плавающих светло-жёлтых яичных хлопьев, они-то и придают супчику эту прозрачность и цвет солнышка. Уже в тарелке можно добавить зелень по вкусу.

**ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ.
ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ. ЖДУ ВАШИХ ВАРИАНТОВ.**

© Ольга Лысенко

Ближайшие посты:

- * Синдром хронической усталости
- * Тонкие фигуры — Торопыжка

.....

37 Responses

[МыслиСветика](#) пишет:
[15 Май 2010 в 17:39](#)

По большому счету, у многих “правильных питальщиков” я читала, что жидкая еда – это жуть как вредно...

Хотя сама и борщ, и супы обожаю. Мой любимый **суп – из сыра.**

Трутся плавленные сырки и добавляются в воду. На 1 л. воды примерно 2-4 сырка – кому как нравится. Когда все это растворяется до однородной молочно-соленой массы (при желании можно добавлять соль) – кидаем порезанный картофель (как для обычного супа). Когда картошка готова – добавляем клецки (муку смешиваем с водой или яйцом, а потом жидкое тесто маленькой кофейной ложкой кидаем в кастрюлю). И пусть варятся до готовности. В конце добавляется самая обычная за жарка (я люблю лук + морковка) и зелень.

И сырный суп.... просто божественный на вкус 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[15 Май 2010 в 19:13](#)

Светик, спасибо за рецепт, обязательно попробую. Он, наверное, получается как пюре? Я сейчас получила твой коммент и говорила как раз в этот момент с подругой по телефону. Прочитала ей, и Наталья оценила, сказала, что сырный супчик действительно прелесть, и что она обожает его.

А что касается вредности жидкой пищи – извините. 😬 Жидкое как раз усваивается легче, поэтому полезнее. Помнишь, я писала пост про диету из соков? [Радуга вкуса](#) Там очень чётко сказано, что соки требуют для своей переработки меньше сил от организма, чем фрукты, поэтому усваиваются легче, поэтому фруктовые соки даже полезнее фруктов, из которых они произведены, и овощные соки полезнее овощей. Так что ещё большой вопрос насчет вредности жидкой еды 😊

[Надежда](#) пишет:

[16 Май 2010 в 10:15](#)

Как только начинает болеть желудок, сразу перехожу на супчики. Как же без них?

[Екатерина](#) пишет:

[16 Май 2010 в 16:24](#)

Супы, супчики, щи, борщи, рассольники – полезно, питательно, экономно. У нас говорили так: “Дом, где варят суп каждый день, можно считать благополучным”

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[16 Май 2010 в 16:47](#)

Согласна, **Катюша**. У меня даже сын любит супы, а особенно Щи. Мужчины же не умеют (вернее, не любят готовить 😊), а разогреть и поесть – это же просто. Вот сын и говорит, что если в доме есть суп – уже голодным не будешь.

[lenysca](#) пишет:

[17 Май 2010 в 7:33](#)

А я вот супа не очень люблю и кушаю их довольно редко.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[17 Май 2010 в 8:21](#)

lenysca, я вот тоже кушаю их довольно редко, если мне лень готовить 😬 (бывают такие периоды, что мне лень готовить супчик). Но при малейшей возможности стараюсь покушать. Например, в кафе или в гостях я лучше съем тарелку супа, кофе с бутербродами я могу и дома сварганить на быструю руку.

Но я верю, что есть люди, которые довольно спокойно относятся к отсутствию супа в меню...

[Валерий Иванов](#) пишет:

[17 Май 2010 в 9:28](#)

“Мужчины же не умеют (вернее, не любят готовить)” – а вот и не соглашусь!!! Мужчины и умеют, и любят готовить! Только немного ленятся! 😊
Например, я люблю готовить “зеленые щи” из щавеля. Почти как вьетнамские щи получаются – вкусно и полезно. 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[17 Май 2010 в 10:42](#)

Правильно, **Валера**, не соглашайтесь! Действительно, ЕСТЬ мужчины, которые и умеют, и любят готовить! например, у меня в рубрике КУЛИНАРИЯ ЗА 20 МИНУТ есть рецепт ухи, который подарил мне мужчина-кулинар, кроме того, он ведёт кулинарный блог. Но в целом, это скорее исключение.

Мужчина может отлично приготовить что-либо в охотку, время от времени. Но если надо готовить ЕЖЕДНЕВНО, ПО 3 РАЗА НА ДЕНЬ, ГОДАМИ!!! – на такой гражданский подвиг способны только женщины (а деваться нам просто некуда, семья хочет есть каждый день...). А мужчины в такой ситуации говорят, что они не умеют готовить, что это женское дело, а на самом деле, просто “немного ленятся”, они могут себе позволить такую роскошь 😊

А что касается «зелёных щей» из щавеля – я их тоже очень люблю. Вот уже точно супчик по сезону! Я уже думала, если к нашим щавелевым щам добавить китайскую капусту и лимончик, как описала Ирина Мирошниченко, возможно, мы и получим летний вариант, “почти вьетнамские щи”?!

[Ирина](#) пишет:

[17 Май 2010 в 11:39](#)

Есть люди, которые вообще не едят супов. Не знаю, как это у них получается? 😊 Я без супа и дня не могу прожить!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[17 Май 2010 в 13:07](#)

Здравствуйте, **Ирина**. Рада новому знакомству, рада видеть вас в гостях на моём блоге. А ещё мне нравятся люди, которые не просто пользуются информацией, но ещё и в обсуждении участвуют, оставляют своё мнение в комментариях.

Мне тоже ваш блог симпатичен, тема достаточно неожиданная. Хотя вы правы, об этом надо говорить, всё равно же думаем об этом все и обсуждаем в тесном кругу. ВЫ мододчина. Заходите 😊

[Валерий Иванов](#) пишет:

[17 Май 2010 в 14:05](#)

“Мужчина может отлично приготовить что-либо в охотку, время от времени. Но если надо готовить ЕЖЕДНЕВНО, ПО 3 РАЗА НА ДЕНЬ, ГОДАМИ!!! — на такой гражданский подвиг способны только женщины...” – так и есть на самом деле. Под этим подписываюсь полностью! 😊

[Tweets that mention Супчик по сезону | Здоровье Деловой Женщины -- Topsy.com](#) пишет:
[18 Май 2010 в 3:35 \(Редактировать\)](#)

[...] This post was mentioned on Twitter by Olga Lysenko. Olga Lysenko said: супчик по сезону <http://lo-vista.biz/1233> кулинария за 20 минут, личная коллекция рецептов [...]

[Людмила](#) пишет:

[18 Май 2010 в 17:23](#)

Я готовлю супы в основном по выходным, и в основном вегетарианские, но иногда делаю исключение и готовлю очень вкусный **супчик из филе куриных грудок:** Филе нарезаю кусочками и варю до готовности, затем добавляю мелко порезанный картофель и цветную капусту. Минут через 15 добавляю лёгкую зажарку из лука, моркови и свежих помидор. И в конце много всевозможной зелени, что есть под рукой. Цвет замечательный, аромат возбуждает аппетит, и очень вкусно.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[18 Май 2010 в 17:49](#)

Люда, спасибо за рецепт. Действительно, быстро куча полезностей. Обязательно сделаю сегодня-завтра, рецепт простой. Уже слюнки потекли 😊

[Татьяна](#) пишет:

[18 Май 2010 в 19:34](#)

Очень люблю супчики. А сейчас сезон зеленого борщика из щавеля – объедение. Рекомендую добавить фасоль – вкус специфический!!!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[18 Май 2010 в 20:21](#)

Ой, да, **Танюша**, фасоль тоже добавляют в щавелевый борщ, я тоже знаю. А сейчас есть консервированная фасоль в баночках, белая и красная, очень удобно.

[Оксана](#) пишет:

[18 Май 2010 в 20:57](#)

Да, супчики это хорошо, чего в Италии днем с огнем не сыщешь. Все минэстроны да минэстрины, что оочень далеко от наших супчиков. Еду в отпуск на Украину! Вот уж где покушаю супчиков, а если еще и сезон зеленого борщика – вообще объедение. Спасибо, Оля – все очень вкусно.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[18 Май 2010 в 21:13](#)

Ой, **Оксана**, я впервые увидела твою фотку: ты такая красивая! 😍

А про супчики я как раз про Италию говорила, когда писала про традиции южных народов. Там же правда жидкость получают в любом другом виде, кроме супа? А что такое минэстроны? Расскажи немного, пусть и другие узнают, может, захотим приготовить 😊

Ты же сама с Украины? Оо, там у вас знаменитые украинские борщи, супер!!!

[Оксана](#) пишет:

[18 Май 2010 в 21:50](#)

Оля, спасибо за комплимент, кстати, на моем блоге есть моя фотография на страничке "обо мне". А минэстронэ – можно сравнить с очень густым супом. Нет, все равно не то, в ближайшие дни заходи на мой блог за рецептом.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[18 Май 2010 в 22:15](#)

Ладно, зайду. Я кстати, написала свой ответ, а потом подумала, что ты же можешь на своём блоге написать полноценный пост. Просто я, как хорошая хозяйка, хочу, чтобы и мои гости получили эту информацию, поэтому первый порыв – попросить, чтобы здесь написала рецепт для всех. Но я сейчас подумала, что могу своих гостей к тебе перенаправить, тоже трафик 😊

А ты загляни, сообщи в комментарии, когда будет пост готов, мы к тебе придём всем гуртом 😊

[Оксана](#) пишет:

[18 Май 2010 в 23:29](#)

Договорились. Оля, скажи а смайлики у тебя где спрятаны?

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[19 Май 2010 в 1:01](#)

Оксаночка, настройки – написание – Форматирование. После слова "Форматирование" написано: преобразовывать смайлики :) и :razz: в картинки. Там есть окошечко, в него надо поставить птичку. Потом уже можно в тексте коммента просто ставить значок смайлика, например :) без пробела, и он будет в готовом комментарии или в тексте поста превращаться в смайлик 😊😍

[Надюша](#) пишет:

[20 Май 2010 в 12:08](#)

Отличный рецепт! Спасибо! А вот насчёт сырного супчика из первого комментария – видела подобный рецепт супа уже давно в сети, но почему-то до сих пор не пробовала! А судя по описанию, такой супчик ой какой вкусный, к тому же в приготовлении прост 😊 Люблю такие рецепты! Всё, решено. Завтра на обед готовлю сырный супчик 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[20 Май 2010 в 12:57](#)

Ладно, потом расскажете впечатления. **Надюша**, я тоже прочитала и решила, что приготовлю в ближайшее время, и тоже пока не сделала 😊😊

[Итальянская минэстра | Италия](#) пишет:

[20 Май 2010 в 21:37](#)

[...] минэстра Супы, супчики, борщи... Прочитала у Оли на блоге, а еще Таня напомнила о зеленом борще и так [...]

[Оксана](#) пишет:

[20 Май 2010 в 22:01](#)

Олечка! Всех приглашаю в гости на минэстру. 😊 Со сборами к отъезду все не успеваю сделать вовремя. Надо успеть купить всем подарки. Закончить все дела... И еще прочитать твой новый пост, который, кстати, очень актуален.

[Оксана](#) пишет:

[20 Май 2010 в 23:14](#)

Еду в отпуск. Спасибо, что зашла на минэстру, и я очень рада, что мое сообщение оказалось тебе полезным. Большое спасибо и тебе, ведь тему подсказала ты 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[20 Май 2010 в 22:51](#)

А я уже прочитала твою минэстру, **Ксаночка**, мне понравилось, буду пробовать. И коммент оставила, только забыла сказать, как я повеселилась: рецепт пишешь и заодно итальянскому обучаешь 😊😊😊
У тебя отъезд насовсем? или просто к родным в гости едешь? Расскажешь потом?

А новый пост – это серьезно. И проблема эта серьезная, сама знаю, на своей красивой шкурке испытала, и главное, что толком никто не понимает, значения не придаёт и

тревоги не бьёт. Может, поэтому и лечения толком нет. А тенденция очень тревожная, надо людям обратить на это внимание.

И я серьёзно решила искать и создавать свою систему терапии этого синдрома, я правда уже от него пострадала, и никто не поможет, кроме нас самих. Приглашаю принять участие в создании стратегии лечения СХУ 😊

[Надежда Рябова](#) пишет:

[21 Май 2010 в 19:43](#)

Оля, ты права не во всех странах едят суп. В Израиле принято есть суп только тогда, когда болеешь. В кафе, ресторанах, гостиницах бывает суп-бульон, которым заливают различные хлопья или протертые супы. Или супы из пакетиков. Но моя семья без супов не обходится.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[22 Май 2010 в 10:59](#)

Наденька, а вы разве в Израиле живёте? У меня есть одна знакомая, Ольга, которая заходит в гости на мои блоги, она писала, что живёт в Израиле. Теперь ещё вы будете у меня иностранным гостем 😊😊 Хотя, я думала, что вы где-то из России, а это тоже теперь заграница для Беларуси 😊

[Алекс](#) пишет:

[10 Сентябрь 2010 в 21:27](#)

Без супов было бы как-то скучно тем, кто любит их готовить. Я не могу себе представить такого. Суп не сварить – удовольствия у плиты не получишь. Когда я готовлю, к примеру, борщ, это ж столько эмоций положительных – пока натрешь морковь и свеклу, лук порежешь, обжаришь это всё с добавлением томатов – ну же ж, от одних запахов кайф испытываешь. Если бы супа не было, его надо было выдумать!
(Кулинар с многолетним стажем)

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[10 Сентябрь 2010 в 22:44](#)

Я бы хотела попробовать этот борщик 😊 Когда мужчины готовят – это же песня! Кстати, как насчёт рецепта на конкурс? В ближайшее время буду помещать рецепты котлет, приглашаю поучаствовать. Я уверена, что нет ни одних похожих котлет, в каждой семье есть свои фирменные рецепты, свои секретки. Это моё давнее убеждение: нет похожих котлет, блинов и борща.

[Алекс](#) пишет:

[10 Сентябрь 2010 в 22:58](#)

Ольга, это не так сложно, как могло бы показаться. В следующее лето в отпуск еду в Минск, приглашайте. Ингредиенты – ваши, список я пришлю.)))

Это песня – которая никогда не надоедает! Я не готовлю раз в год, 8 марта, что-нибудь эдакое, и всё – нет. Прелесть кулинарии – в повседневности, я готовлю каждый-каждый день, а поскольку человек творческого склада, то не люблю повторяться, всегда выискивая новые блюда, пробуя новые сочетания и т. д.

(Помню, однажды сын-семиклассник, получив на ужин сосиску с пюре – а я только что из командировки приехал, – удивленно спросил: пап, мы что за дерьмо сегодня едим? Ибо сосиска, это в его понятии – не еда).

[Надежда Рябова](#) пишет:

[11 Сентябрь 2010 в 20:39](#)

Ольга, спасибо за рецепты. Понравился осенний рецепт, записала себе.

В Израиле почти не едят суп, это считается в какой-то мере не повседневная еда. В ресторанах в меню есть суп, напоминающий суп из пакетиков. А вот настоящий суп готовят для больного человека, особенно для ребенка.

[Ильдар](#) пишет:

[14 Октябрь 2010 в 17:15](#)

суп – трудно назвать калорийной пищей, но организм человека нуждается в нем время от времени, это подобно разгрузочным дням.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[14 Октябрь 2010 в 18:25](#)

Ох, не скажите, **Ильдар** 😊 Супы могут быть очень сытными. Мой сын (взрослый мужчина 26 лет) может в обед налить большую порцию супа и отказаться от второго блюда, потому что вполне наедается. Или мы иногда с удовольствием едим суп на ужин. В одной деревне я видела такие густые супы, что местные жители даже супами их не называли. Нас угощали 2-мя разновидностями: картопля и капуста. Один из них был похож по вкусу на очень густые щи, второй – на картофельный суп-пюре. Я думаю, в качестве разгрузочных можно употреблять бульоны: тогда получится пища достаточно калорийная, но лёгкая.



Домашнее мороженое

За окном жаркое лето, пора отпусков. В такую погоду особенно хочется порадовать себя чем-то вкусненьким и прохладным. Поэтому сегодня готовим домашнее мороженое.

Мороженое – это самый летний десерт. В летнюю жару эта освежающая смесь из сливок, фруктов, шоколада способна дарить несколько минут непередаваемого наслаждения. Разнообразные способы украшения делают мороженое еще более желанным блюдом на вашем столе. К примеру, аккуратно размешайте волнами два вида мороженого (ягодное и ванильное, шоколадное и ванильное, фисташковое и ванильное), или добавьте в любое мороженое кусочки бeze.

Сейчас предложу вам 3 варианта мороженого, которое можно легко приготовить в домашних условиях.



Мороженое “ПРОЩЕ НЕ БЫВАЕТ”

Нам потребуется.

- 1 банка вареного сгущенного молока (400 г)
- 800 мл сливок (жирность 30-35%)
- хорошо поджаренные орешки для посыпки (миндаль, фундук: пластинками или мелко рубленные)

Взбиваем сливки со сгущенным молоком в пышную массу. Сливки добавляем в сгущенку частями по 200 мл, хорошо взбивая после каждого добавления. Если миксер мощный и качество сливок не вызывает сомнения, то можно добавить все сливки сразу.

Выкладываем взбитую массу в подходящую посуду, накрываем плёнкой и ставим на ночь в морозилку. Перемешивать в процессе заморозки не надо.

Перед подачей даём мороженому постоять 5 минут при комнатной температуре, чтобы оно стало немного мягче (так будет легче делать шарики)

Выкладываем шарики мороженого в вазочки, посыпаем орешками и подаём.

Мороженое “КОФЕЙНОЕ”

Нам потребуется.

- яйцо – 4 шт.
- сахар – 100г

- кофе (растворимый) – 50г
- вода – 1/2 стакана
- сливки – 200г
- шоколад – по вкусу.

Кофе залить кипятком, яйца растереть с сахаром, добавить горячий кофе, размешать, охладить. Взбить сливки, замесить с яично-кофейной массой, разложить в порционную посуду, заморозить. Подавая на стол, посыпать натертым шоколадом.



ШОКОЛАДНЫЕ ШАРИКИ

Нам потребуется:

- банка сгущенного молока
- 3 ст.л. какао
- цельный фундук
- посыпка для торта
- кокосовая стружка

В посуду с антипригарным покрытием вылить сгущенку, добавить какао, перемешать и нагреть на среднем огне, постоянно помешивая деревянной ложкой. Перемешивать до тех пор, пока масса не начнет отставать от стенок посуды. Затем снять с огня, остудить, скатать небольшие шарики, предварительно смазав руки растительным маслом. В середину каждого шарика поместить орех. Обвалять их в кокосовой стружке (молотых орехах или в какао). Выложить готовые шарики на блюдо и охладить.

© Ольга Лысенко

Ближайшие посты:

- * Гороскоп и деньги: Рак
- * Пробежать бы сейчас босиком...

.....

5 Responses

[Олли](#) пишет:

[10 Июль 2010 в 6:20](#)

Первый рецепт уж очень соблазнительно прост 😊 Надо попробовать 😊

[Надежда](#) пишет:

[10 Июль 2010 в 22:11](#)

Оля, примите участие в эстафете про детскую жестокость? подробности – в моем посту <http://zlatakrona.intwayblog.net/?p=4432#respond>.

[Irina Valentino](#) пишет:

[13 Июль 2010 в 20:39](#)

Да, такая жара стоит, что только мороженное или окрошечка может спасти.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[15 Июль 2010 в 12:19](#)

Да, **Надя**, я прикинула и решила, что могу принять участие в этой эстафете. Тема эта давно заставляет меня задумываться и сожалеть. Поэтому отодвину свои планы чуть позже и помещу пост про детскую жестокость 18-19 июля. Забегайте, я вам всегда рада.

гороскоп на сегодня рак « Эхо блогосферы пишет:

[18 Июль 2010 в 17:55](#)

[...] *Ольга Лысенко* пишет: За окном жаркое лето, пора отпусков. В такую погоду особенно хочется порадовать себя чем-то вкусненьким и прохладным. Поэтому сегодня готовим домашнее мороженое. ... В середину каждого шарика поместить орех. Обвалить их в кокосовой стружке (молотых орехах или в какао). Выложить готовые шарики на блюдо и охладить. Ближайшие посты: * Гороскоп и деньги: Рак * Пробежать бы сейчас босиком... Введите ваш email, и все обновления этого блога вы будете ... [...]

<http://helpwomans.ru/blog/?p=7881>



Мёд – сладкого солнца глоток

Мёд – это образ жизни и культура взаимоотношений, это каждодневная общедоступная роскошь. **Мёд** – это здоровье и красота, это пища, лакомство и лекарство. **Нет на земле продукта, равного мёду!!!** Его можно отнести к вечным ценностям, таким же, как золото, алмазы, розовое масло, соль, хлеб или янтарь. Этот божественный дар так же уникален, как ВОДА!



14 августа православные христиане отметили **Медовый Спас**. По всему миру сейчас проходят медовые ярмарки. Я тоже прикупила себе несколько сортов мёда, этого сконцентрированного в жидком виде Солнца. И хочу сейчас поделиться, как я намерена его использовать.

В первую очередь я искала сладкое средство от головной боли (много лет меня мучает мигрень). Важно для меня всё, что **нормализует мозговое кровообращение, работу сердца, кровяное давление**. К сожалению, не я одна страдаю от этого: сердечно-сосудистые давно считаются болезнью века и одной из основных причин смертности. В данной ситуации очень хорош **мёд из шиповника**.

Ещё он помогает **при спазмах сосудов головного мозга, при бессоннице, укрепляет иммунитет, рекомендован в процессе реабилитации после инсульта и инфаркта**.



Липовый мёд. Нужен абсолютно в любой семье круглый год. Его рекомендуют при всех простудах и воспалительных заболеваниях дыхательных путей: **при ангине, насморке, ларингитах и бронхитах, трахеитах и бронхиальной астме**.

А ещё этот сорт мёда обладает выраженными антибактериальными свойствами, поэтому может применяться **при лечении гнойных ран и ожогов**.

С некоторым удивлением я узнала, что липовый мёд полезен **при нарушениях в желудочно-кишечном тракте и даже при гинекологических заболеваниях**.



В последнее время мы всё чаще оцениваем в продуктах наличие витаминов, микроэлементов и калорий. Вот почему я обратила внимание на **гречишный мёд**. Этот сорт мёда наиболее богат витаминами, поэтому его включают в схему **лечения гиповитаминозов**. Этот сорт мёда наиболее богат микроэлементами, особенно много в нём

железа. Поэтому его рекомендуют **при анемии и малокровии, для повышения гемоглобина, для укрепления сосудов и сердечной мышцы.**



А следующий сорт мёда наиболее актуален в условиях Беларуси. Дело в том, что наша местность эндемична по дефициту йода: другими словами – на территории Беларуси почвы и, соответственно, продукты питания бедны йодом. У нас даже выпускают йодированную соль, чтобы возместить этот дефицит в продуктах питания.

Вот почему я не могла пропустить **мёд черноклён!**

Он очень богат природным йодом, поэтому применяется для **профилактики и при лечении заболеваний щитовидной железы.** А ещё **мёд черноклён снижает внутриглазное давление, улучшает зрение,** активно применяется при лечении глазных болезней.

И также **нормализует давление при гипертонии и укрепляет иммунитет.**



Невозможно перечислить десятки сортов мёда и сотни полезных качеств это подарка Бога. Остальное найдёте сами. А я хочу предложить вам несколько рецептов с использованием мёда.

Лечебный рецепт

(при воспалении придатков)

Рецепт этот узнала недавно, и спешу поделиться с вами. Как врач я хорошо знаю, что чуть ли не каждая вторая женщина периодически страдает от воспалительных процессов в малом тазу. Поэтому я выбрала гинекологический совет.

Смешать **желток одного яйца + 1 чайную ложку мёда + ржаную муку.** Муку добавлять постепенно, чтобы в итоге получилось густое тесто.

Затем из теста вылепить анальные свечи и положить их в холодильник. Использовать утром и вечером после опорожнения кишечника в течение месяца.

Автор рецепта утверждает, что иногда достаточно 1 месяца для стойкого лечебного эффекта. Если излечение не окончательное, можно сделать перерыв на 2-3 недели, и повторить лечение ещё месяц.

Примечание: От себя добавлю, что лечение такое нежелательно проводить в остром периоде воспалительного процесса. В любом случае, не лишним будет посоветоваться со своим гинекологом.

Косметический рецепт

Готовим целебную маску: **белок одного яйца + 1 чайная ложка мёда + 2 чайных ложки муки**. Полученную кашицу нанести на кожу лица на 10-15 мин. Затем смыть тёплой водой и нанести питательный крем.

Маска оказывает выраженный тонизирующий (подтяжка) и омолаживающий эффект.

Примечание: рецепт предполагает кожу смешанного типа или нормальную.

При жирной коже желателно муку заменить на овсяные хлопья, предварительно размолотые в кофемолке.

Соответственно, при сухой коже мука заменяется на крахмал (или 1 ч/л муки + 1 ч/л крахмала).

Кулинарный рецепт

Сбитень медовый – целебное лакомство!

Он был очень популярен на Руси, практически, каждая местность имела свой рецепт сбитней. Чаще употребляют в горячем виде сразу после приготовления. Но иногда охлаждают и пьют холодным.

Вариантов этого напитка множество, поэтому привожу ссылку 😊



Р. S. И буквально пару слов ещё об одном сезонном празднике: 19 августа по церковному календарю отмечается **Яблочный Спас**. В старину в народе считалось, что только после этой даты можно без опаски есть яблоки, готовить блюда из яблок и с яблоками.

Разумеется, тема эта не на одну книгу, поэтому “яблочные” рецепты можете присылать на [конкурс рецептов](#). А сейчас хочу только показать вам [ЯБЛОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ](#), уж очень креативная штука!

© Ольга Лысенко

Ближайшие посты:

- * Шедевры своим руками
- * Автомобиль в женских руках

.....

9 Responses

[Олли](#) пишет:

[22 Август 2010 в 15:59](#)

Надо же, как много разновидностей мёда! Главное, чтобы не подделка. Кстати, засахарившейся мёд можно использовать в качестве скраба.

[Кирена](#) пишет:

[22 Август 2010 в 16:37](#)

Мед – это чудо, главное не нарваться на подделку. Сбитень попробовала впервые совсем недавно, муж купил баночку на ярмарке, очень понравился, спасибо за ссылку.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[22 Август 2010 в 22:34](#)

На самом деле, сортов мёда гораздо больше, на ярмарке было около 20 разных сортов, но я описала только те, которые купила себе. Насчёт подделки: надеюсь, что всё в порядке, у нас с этим строго. Потому что мероприятие на государственном уровне. Эти ярмарки регулярно организывают осенью, в этом году было в шести городах, реклама по гос. телевидению, даже указаны адреса, где ярмарка расположена. А привезли мёд на ярмарку в Беларусь даже из Краснодарского края, так что уж проверен медок по всем правилам 😊(я так думаю 😊)

Олли, спасибо за подсказку насчёт скраба. А я делаю скраб из хлеба: обрезаю корку, засушиваю, затем размочить немного сухарей, до состояния густой кашицы и умыться этой кашицей вместо мыла. Смыть тёплой водой. Кожа по ощущениям становится гладкой и мягкой, и даже немного светлеет. Обязательно потом питательный крем.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[22 Август 2010 в 22:40](#)

Люда, у нас в городе (я про Мозырь) создали музей под открытым небом на месте старого замчища, исторического центра города.



И на территории этого музея открыто кафе, оформлено в старинном стиле, и подают там старинные блюда, в том числе, сбитень и медовуху 😊

[Туристка](#) пишет:

[23 Август 2010 в 20:47](#)

Обожаю мёд и запаслась уже на зиму. А таким лечебным рецептом лечились наши бабушки в своё время.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[24 Август 2010 в 14:39](#)

Да, **Туристка**, я этот рецепт как раз и узнала у одной пожилой женщины, которая применяла его для себя и получила великолепный результат. Кстати, а как вам “яблочный календарь”? Я в восторге и от идеи, и от креативного исполнения 😊

[Алекс](#) пишет:

[10 Сентябрь 2010 в 21:18](#)

Меня как-то, уже давно, муж сестры, живущий в Германии, научил пить утром натощак стакан воды, растворив в нем ложку меда и ложку яблочного уксуса. Вода должна быть комнатной температуры, греть ее не надо. При регулярном употреблении чувствуется бодрость на весь день и заряд энергии. При регулярном, подчеркну.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[10 Сентябрь 2010 в 22:43](#)

Да, я тоже так делаю: чайная ложка мёда на стакан комнатной воды. Только без уксуса,

я знала только про мёд, теперь буду добавлять уксус. У меня вообще есть интересный материал про пользу именно [яблочного уксуса](#) именно для женского здоровья... Надо пробовать.

[Скарлет](#) пишет:

[19 Сентябрь 2010 в 21:51](#)

Сколько всего о мёде! Я купила на днях мед из цветов авокадо, интересно пчелки полетали, а вкус как будто немного овощной.



[Яблочный уксус для сладкой женщины](#)

Хотите быть красивыми, и при этом не тратить деньги на дорогие кремы и маски? Есть проверенное, но подзабытое средство – яблочный уксус! Его можно сделать даже в домашних условиях и круглый год использовать для ухода за кожей... и не только.



Уксус из яблок издавна использовали как средство омолаживающее и стимулирующее иммунитет. А кроме того, он снижает аппетит и расщепляет жиры, то есть, помогает худеть.

Итак, **применение яблочного уксуса в быту.**

Бодрящие ванночки.

Нужно вернуть себе бодрость после целого рабочего дня? Сделайте ванночку для ног из тёплой воды с добавлением яблочного уксуса: на небольшой тазик добавьте 5-6 столовых ложек уксуса + 10 капель масла чайного дерева. Ванночка заживляет ранки, успокаивает кожу ног, – она становится свежей и молодой.

Растирания против целлюлита.

Разведите 2 столовые ложки яблочного уксуса в стакане холодной воды. Смочите в растворе мягкую фланелевую тряпочку и разотрите всё тело, особенно в тех местах, где появились растяжки или “проклюнулся” целлюлит. Такие процедуры делают кожу эластичной, помогают уменьшить объёмы.

Отбеливающие маски.

Что если добавить в маску для лица или тела яблочный уксус? Например, для отбеливания кожи: натёртый огурец смешиваем со столовой ложкой сметаны и добавляем чайную ложку яблочного уксуса. Маску наносят на лицо на 15 минут.

От веснушек и пигментных пятен хорошо помогает маска из мякоти тёртого яблока + один желток + 3 столовые ложки яблочного уксуса + такое же количество растительного масла.

Или можно протирать лицо и шею кислым молоком с добавлением нескольких капель яблочного уксуса или раствора (1 часть воды + 1 часть яблочного уксуса).

Полоскания для волос.

Яблочный уксус, разведённый водой, можно использовать для ополаскивания волос. С уставшими, ломкими, потерявшими блеск волосами он творит настоящие чудеса! Рецепт прост: после мытья головы ополосните волосы одним-двумя литрами тёплой воды с добавлением 2-3 столовых ложек яблочного уксуса.

Напиток для похудения.

Американский врач Д.Джарвис предлагает употреблять яблочный уксус как диетический пищевой продукт и средство при различных недугах. Например, можно смесь из чайной ложки мёда и ложки уксуса разбавить стаканом воды комнатной температуры и выпить хотя бы раз в день.

При хронической усталости можно принимать на ночь по 2 чайные ложки смеси мёда и яблочного уксуса без воды (на чашку мёда 3 ложечки уксуса).

Если нет противопоказаний, для борьбы с лишним весом можно употреблять дозу яблочного уксуса (2 чайные ложки на стакан воды) за завтраком, вторую – на ночь, в третью – в любое удобное время.

Как сделать уксус самостоятельно.

Неочищенные яблоки нужно нарезать дольками и оставить до их потемнения. Затем из массы выжать сок и перелить его в стеклянную банку или бутылку. На горлышко желательно надеть резиновых баллон, который будет растягиваться по мере ферментации. Этот период может длиться от 1 до 6 месяцев.

Важно, чтобы ёмкость с соком находилась в очень тёплом месте. Затем нужно перелить уксус в новую посуду, накрыть тканью и оставить для вторичной ферментации.

Вот ещё один [рецепт приготовления яблочного уксуса в домашних условиях](#). С моей точки зрения – более подробная инструкция по шагам.

© Ольга Лысенко

Ближайшие посты:

- * Гороскоп и деньги: Дева
- * Везучие или успешные

.....

3 Responses

Olchik4 пишет:

[21 Сентябрь 2010 в 9:52](#)

Ещё яблочный уксус помогает при боли в горле. Одну-две столовые ложки яблочного уксуса на стакан воды – прополоскать горлышко. В этом случае яблочный уксус хорош тем, что не сушит, как соль с содой.

Oksana пишет:

[26 Сентябрь 2010 в 23:51](#)

Оля, спасибо за прекрасные советы с яблочным уксусом. Некоторые знала, но уже привыкла больше к химии. Когда то в молодости полоскала волосы уксусом, ромашкой – сейчас кондиционер для волос.

Хороший совет, *Olchik4*, при боле в горле. Беру тоже на заметку

Ольга Лысенко пишет:

[27 Сентябрь 2010 в 0:00](#)

Oksana, я тоже пользуюсь кондиционерами, бальзамами для волос, и шампуни вроде хорошие (стараюсь брать на травах). А волосы у наших бабушек были гуще и здоровее 😊
Вот как это?



Котлета со всего света

Изначально я считала, что котлеты – это наше национальное изобретение. По крайней мере, я что-то не слышала о таком блюде в кухнях других народов. А потом я вспомнила,

что у меня много знакомых в разных странах: интересно же, готовят ли там котлеты? Читайте, что мне прислали.



Первыми оказались рецепты из России.

Людмила Скиба и её блог <http://lyudmilaskiba.com>

Полезные котлеты.

Утром обычно времени мало, поэтому заготовку можно сделать вечером. Нашинковать капусту, морковь, лук, картофель. Картофель обычно я тру на крупную терку и если много сока – сцеживаю. Перед жаркой добавить яйцо, соль и специи при желании и хорошо перемешать.

Ложкой набираем массу и кладем на разогретую сковородку. Сейчас пользуюсь беспригарной посудой (от Амвей), то растительное масло не нужно. Раньше использовала масло. Котлеты жарятся очень быстро. На вкус не отличишь от мясных. Ингредиенты на глаз, кто что больше любит. Завтрак очень сытный и вкусно. Приятного аппетита!



Елена Черномысова и её блог <http://hobby-dohod.ru>

Зразы картофельные с мясом.

Ингредиенты:

- 1 кг картофеля
- 2 яйца
- 200 г сырого или вареного мясного фарша
- 1 луковица
- мука ОАО «Мельник»
- 1 ст.л. молотых сухарей
- 4 ст.л. сливочного масла
- 4 ст.л. тертого сыра
- соль по вкусу

Приготовление:

Картофель, сваренный в «мундире» накануне, очистить и натереть на терке, добавить муку ОАО «Мельник», яйца и замесить тесто. 1 ст. ложку масла разогреть на сковороде, пассеровать в нем мелко нарезанный лук, добавить сухари, мясной фарш и тушить до полной готовности.

Тесто раскатать в пласт, разрезать на четырехугольные кусочки, на каждый кусочек положить ложку фарша и свернуть так, чтобы мясо было полностью закрыто тестом. Затем в кипящей подсоленной воде варить зразы до тех пор, пока не всплывут. Вынуть из воды шумовкой, поместить на блюдо, залить растопленным маслом и посыпать тертым сыром. Подавать с салатом. Я люблю их обливаться грибной подливой. Вкусно очень.



Raisa Sinitsyna и её блог <http://www.espanamyhome.com>

Раиса много лет живёт в Испании, в живописном городке УЭЛЬВА (Коста де ла Лус. КАДИС). Название певучее и экзотическое для нашего слуха. На её блоге есть даже отдельная рубрика “Кухня юга Испании”. Поэтому более естественной будет ссылка именно на эту информацию <http://espanamyhome.com/?cat=17> Вот что прислала нам Раиса.

Испанские котлеты называются гамбургесас. Вообще, они любят присваивать обобщенные названия какого-то продукта на многочисленные подвиды. Например, все йогурты любят называть Данонами, по названию фирмы, которая выпускает самые вкусные, и т.д. Короче, сегодня для вас

Гамбургесас фаршированные.

Для 4-х человек.

Время приготовления: 15 мин.



Состав:

500 грамм фарша;

1 яйцо;

Соль, перец по вкусу.

щепотка молотого тмина

150 грамм белого сыра.

Приготовление.

Взбить яйцо вилкой и смешать с фаршем. Посолить, поперчить. Сделать небольшую лепешку из фарша, смазать ее сыром и накрыть другой такой же “фаршевой” лепешкой, чтобы сыр оказался внутри.

Полученные котлетки-гамбургессы положить на 5 минут в микроволновую печь, потом достать и на 8-м уровне (800W) довести до готовности в течение 8 минут. Подавать с картофелем, овощами, зеленью.



Борис Сёмин и его блог <http://mirborisa.com/>

Вообще-то для израильской кухни больше характерны котлеты из мяса птицы (чаще, белое куриное мясо) с самыми разными приправами, а также разнообразные мясные и рыбные фаршмаки. Но я просила что-нибудь “несложное”, поэтому получила вот такой рецепт из г. Хайфа.

Котлетки картофельные с рыбой

Состав:

филе рыбы (вашей любимой)
картофель (в пропорции 1:1)
2 яйца;
0,5 стакана сметаны;
1 ст.л. муки
лук репчатый (по вкусу)
панировочные сухари.



Приготовление:

Рыбу, картофель, вареный в мундире, разрезанную луковицу пропустить через мясорубку. К полученному фаршу добавить сметану, яйца, муку, соль, перец. Хорошо вымесить, разделить на овальные или круглые котлетки, обвалить в сухарях (или в ржаной муке) и пожарить на растительном масле.

Фарш хорош тем, что его можно приготовить заранее и много, а затем довольно длительно хранить в морозилке.



Скарлетт и её блог www.dietam-net.ru

Запеченные куриные котлеты

Всего 282 калории на порцию

Состав:

- 2 столовые ложки меда
- 2 столовые ложки неострой горчицы
- 1/3 стакана арахиса
- 1 стакан крошки
- 4 куриные грудки
- Кулинарный спрей

Приготовление:

1. Соединить мед с горчицей и размешать.
2. Размельчить арахис в кухонном комбайне и смешать с крошкой.
3. Отбить куриные грудки, промазать их смесью меда и горчицы.
4. Обвалять котлеты в арахисовой смеси.
5. Нанести кулинарный спрей на противень, выложить на него котлеты.
6. Выпекать при температуре 200 градусов около 10 минут.



Светлана Асатрян и её блог <http://moy-stil.ru>

Светлана живёт в столице Армении – Ереване. Поэтому вашему вниманию представлены

Кебаб – (армянские котлеты)

Вам понадобятся:

- Свежее говяжье мясо
- Лук репчатый (на 0,5 кг мяса примерно 2 средние луковицы)
- Зелень (петрушка, укроп, кинза)
- Картофельный крахмал (2 столовые ложки на 0,5 кг мяса)
- Чеснок (2 дольки на 0,5 кг мяса)
- Уксус яблочный или виноградный (1 столовая ложка на 0,5 кг мяса)
- Специи, соль.

Итак, чтобы приготовить кебаб (армянские котлеты), мы будем использовать картофельный крахмал. Быстренько пропустим мясо через мясорубку. Вместе с мясом отправляем в мясорубку зелень, лук и чеснок. В получившийся фарш добавляем крахмал, соль и специи. Из специй используют смесь следующего состава: хмели-сунели, кориандр,

перец чёрный, кумин, перец красный, базилик... Все тщательно перемешиваем руками. Добавляем уксус и еще раз вымешиваем фарш в однородную массу.



Разогреваем сковородку с растительным маслом. Лепим из фарша что-то наподобие колбасок и обжариваем на сковородке со всех сторон до аппетитного загорелого вида. На обжарку у меня уходит примерно 20-25 минут.

Несколько минут и кебаб готов! Как вариант, можно подать с картофельным пюре и овощами. Обязательно поверх готового кебаба много зелени, мелко и тонко нарезанный репчатый и зелёный лук!

Приятного всем аппетита!



Оксана и её блог <http://vitaitalia.ru/>

А этот рецепт прилетел из солнечной Италии. Оксана много лет живёт в Chiavari, Лигурия. Даёт уроки итальянского языка, великолепно знает историю этой страны, её обычаи, её кухню; шикарно и с большой любовью описывает всё это в своём блоге. Сейчас узнаем, что такое котлета по-итальянски 😊

Polpetta, polpettina, polpettona – котлета, маленькая котлетка, большая котлета, так называют в Италии. Если честно, они больше напоминают нашу фрикадельку. Лепят их в форме шариков.

Я люблю делать котлеты (polpetti). И, конечно, после десяти лет в Италии, рецепт моих котлет немного модифицировался.

Итальянские polpetti от Оксаны

Ингредиенты:

Фарш «Ассорти» – 0,5 кг (смешиваю говяжий и свиной)

1 яйцо

Луковица средних размеров

100-150г чёрствой булки

Стакан молока

50 г тертого сыра (пармиджано)

Зубчик чеснока, соль, перец, петрушка – по вкусу.

Приготовление:

Выкладываем фарш в достаточно объемную миску. В фарш добавляем яйцо, луковицу (тру на мелкую тёрку), булку (предварительно размоченную в молоке), тёртый сыр, соль, перец и петрушку (мелко нарезанную). Перемешиваем всё и потом хорошо вымешиваем, как обычное тесто. Лепим шарики и обжариваем их. Получаются очень вкусные и нежные полпетты.

Часто делаю полпетты в томатном соусе.

Приготовленные полпетты бросаем в заранее приготовленный кипящий томатный соус и доводим до готовности. Это блюдо можно есть самостоятельно, с картошкой и очень вкусно получается со спагетти.

Buon Appetito!!!



Irina Valentino и её блог wildwestcharm.blogspot.com

Ирина живёт в небольшом Американском городке Littleton, на самом что ни на есть Диком Западе. Разница часовых поясов у нас 11 часов (почти половина суток). Это как раз обратная сторона нашего шарика. Но нам это как-то не мешает общаться 😊

Про **котлеты в Америке**: как таковых котлет нет. Они всё больше на бургеры нажимают. Этот бургер можно рассматривать как плоскую и недоношенную котлету, но состав фарша совсем другой 😊



Если говорить откровенно – домашние котлеты стали редкостью в семье. После того, как мой муж занялся изучением Аюрведы, он резко перешёл на вегетарианство. Именно поэтому я чаще готовлю овощные котлеты – из кабачков или капусты.

Мой домашний секрет такой: я в фарш добавляю кабачок, натёртый на тёрке (цукини) и много лука с морковью, а хлеб не добавляю.

Pro kotlet v Amerike... Kak takovih kotlet net, oni vse bolshe na burgery nazhimayut. Etot burger mozjno rassmatrivat kak ploskyu i nedonoshennuyu kotlety, no sostav farsha sovsem drugoi Olga, moi domashniy sekret takov: ya v farshdobavlyayu kabachok natrtiy na krupnoi terke (Zucchini) i mnogo luka i morkovi, a hleb ne dobavlyayu. Esli govorit otkrovenno, to

myasnje kotleti-redkiy gost v nashem dome, tak kak moi muzh REZKO pereshel na vegetarianstvo posle togo, kak on zanyalsya izucheniem aurvedyImenno poetomy, ya chachzhe gotovlyuovozhshnie kotlety – is kabachkov ili kapusty



Роза Хикматулина и её блог <http://rozgold.com/>

Роза проживает в столице Казахстана – Алматы. Поэтому вашему вниманию представлен рецепт казахских котлет, хотя Роза утверждает, что он мало отличается от других. Судите сами.

Котлеты по-казахски

Вам понадобится:

фарш мясной – 0.5 кг
лук (примерно 1/5 от веса фарша)
капуста белокачанная (половина от веса лука)
тёртый твёрдый сыр – 50-70 гр
пару зубочков чеснока
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Я делаю так: фарш обязательно свой, как правило, из говядины и баранины в равных частях, не очень жирный, но и не постный. Мелко шинкую лук, также мелко шинкую капусту белокачанную. Тщательно вымешиваю – при этом постепенно добавляю тёртый твёрдый сыр и размельчённые пару зубочков чеснока + соль и перец по вкусу.

В вымешанный фарш добавляю немного молока в зависимости от консистенции почти готового фарша. Фарш отбиваю или выбиваю об разделочную доску, он делается однородным и плотным. Разделяваю котлеты и жарю в хорошо разогретом масле минут 3-4 с каждой стороны. Обязательно обваливать перед жаркой в муке или панировочных сухарях. Вот и весь рецепт.

Приятного аппетита.

Ну, а если кому-то покажется мало наших котлет со всего света – [загляните сюда](#), здесь я нашла целое кулинарное роскошество 😊

Ближайшие посты:

- * Основные резервы времени
- * 2 методики для экономии времени

.....

21 Responses

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[14 Октябрь 2010 в 0:34](#)

Дорогие гости. Хочу напомнить вам, что изначально эта рубрика задумывалась, как [Конкурс рецептов](#) (условия конкурса можно посмотреть на странице с одноименным названием). Поэтому буду рада, если вы будете оценивать каждый рецепт по 10-балльной системе.

[Oksana](#) пишет:

[14 Октябрь 2010 в 9:45](#)

Оля, какая ты молодец! Теперь те же котлеты можем разнообразить.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[14 Октябрь 2010 в 10:16](#)

А вы какие все молодцы! Мне самой понравилась идея сравнить эти рецепты в разных странах. Но это было так неожиданно и так приятно, что столько людей откликнулись, сходу, даже не задумываясь, согласились поучаствовать!!! Я ещё раз убедилась, **Оксана**, – в сети особый народ!

[Раиса Сеницына](#) пишет:

[14 Октябрь 2010 в 12:02](#)

Я и правду не задумывалась, написала быстренько, как и котлеты делаю. Какие проблемы? Сейчас все изрублено, готово, никаких мясорубок, на обед трачу не более 30 минут. Правда долговарящиеся мясные бульоны УШЛИ В ПРОШЛОЕ. Салат, кусок мяса или рыбы на сковородку и вперед...

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[14 Октябрь 2010 в 13:03](#)

Да уж, **Раечка**, сегодня действительно масса полуфабрикатов, можно использовать готовые фарши, филе, я вообще, пристрастилась брать готовые овощные смеси. Это и для супов удобно, и даже отдельно тушу, разогреваю на сковороде – получается отличный овощной гарнир. Очень люблю разные салаты, хочется лёгкой пиши, часто ем даже один салат, или действительно с куском рыбы или мяса. Мясорубки у меня нет, зато есть блендер, люблю фруктовые коктейли.

[Скарлет](#) пишет:

[14 Октябрь 2010 в 19:38](#)

Очень красиво получилось. А быстро приготовить, да еще и полезно – над этим каждая женщина задумывается у плиты по всему миру.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[14 Октябрь 2010 в 20:54](#)

Ну, в общем, да, так эта рубрика и задумывалась 😊 Я рада, если это будет кому-то полезно

[Людмила](#) пишет:

[14 Октябрь 2010 в 21:54](#)

Какое разнообразие котлет! Даже не задумывалась, что котлетами можно назвать любое блюдо из рубленого мяса. Мне очень понравились кебаб Светланы – 10 баллов!

[Надежда](#) пишет:

[15 Октябрь 2010 в 17:10](#)

Рецептов на целый месяц, и каждый раз можно готовить что-то новенькое.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[15 Октябрь 2010 в 18:59](#)

Мадам, у вас очень стильное фото!

Надя, я рада, что тебе удалось сменить фотку, скоро мы всё научимся делать 😊

[zlatakrona](#) пишет:

[15 Октябрь 2010 в 19:07](#)

действительно, очень много таких разнообразных рецептов и все в одной статье, супер-беру на заметку. Моих **любимых цеппелин** нет, *готовят так: трем на терке картофель сырой, отжимаем, добавим соль и немного муки – чуть-чуть, яйцо, все перемешаем, сделаем лепешку – на нее – мясной фарш, сверху – еще лепешку и закроем с боков, чтоб сок из фарша не вытекал. Теперь кладем жарить на сковородку.* Дети очень любили такие цеппелинчики.

[Кирена](#) пишет:

[15 Октябрь 2010 в 19:10](#)

Сколько вкусных рецептов, я переписала себе несколько, буду радовать своих мужчин. Спасибо!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[15 Октябрь 2010 в 19:20](#)

zlatakrona, спасибо, отличный рецепт, мы любим **цетпелины**. *Только готовятся они несколько по-другому: в картофельную массу добавляется мука, она становится более плотной. В середину мясной фарши, и всё это вместе в кипящую воду, как пельмени. А когда на сковороде жарятся картофельные лепёшки с мясным фаршем, – в Беларуси это называется **КОЛДУНЫ*** 😊

Жаль, что поздновато, я бы поместила в пост тоже, была бы ссылочка. Есть ещё шанс – я буду писать про блины и про пироги, тоже нет одинаковых, у каждой хозяйки своя изюминка. Поэтому присылайте в любое время, если есть свои фирменные фишки, а я соберу и потом опубликую такой вот пост.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[15 Октябрь 2010 в 19:22](#)

Люда, я рада, что понравилось. Только переписывать – это такой труд! 😊 Можно просто взять пост в закладочку и потом посмотреть в любое время. Я так не могла запомнить рецепт сырного супа, несколько раз подглядывала 😊

[Олли](#) пишет:

[16 Октябрь 2010 в 15:21](#)

Отличная подборка!

Оль, в предпоследнем рецепте немножко непонятно: половина латинскими буквами.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[16 Октябрь 2010 в 15:50](#)

Это тот же рецепт, **Олли**, только написанный рукой самой Ирины (латиницей, у неё нет русского шрифта на клавиатуре), я сохранила оригинал. В принципе это можно было и не публиковать, это я так пошутила 😊😊

[Олли](#) пишет:

[16 Октябрь 2010 в 16:15](#)

От оно чё! 😊

[Арлетт](#) пишет:

[18 Октябрь 2010 в 0:16](#)

Я очень люблю котлеты и готовлю их с разными начинками. Семья просит, ну я и не отказываюсь.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[18 Октябрь 2010 в 0:58](#)

Надеюсь, этот пост расширит ваше меню 😊

[Надежда Рябова](#) пишет:

[18 Октябрь 2010 в 22:01](#)

Я очень люблю котлеты. Здесь так много интересных рецептов, обязательно возьму на вооружение. Спасибо!!



Про пироги, и не только

Когда-то на Руси пироги были непременным атрибутом любого домашнего обеда и праздничного застолья. Каких только пирогов ни выпекали наши предки. С рисом и грибами, с картошкой и луком, с мясом и с капустой, с гречневой кашей, с курицей, с яйцом и потрошками, рыбные пироги и морковно-овсяные, с манкой, тыквой или сельдереем...

А уж разнообразие сладких пирогов и вовсе теряло счёт. В качестве начинки использовались все фрукты, ягоды и даже овощи, творог и мёд, орехи и варенье. Сегодня городскому человеку трудно даже представить пирог с визигой или черноплодной рябиной. Короче, пирог был основным блюдом на столе.

Сегодня слово “пирог” у нас ассоциируется скорее с десертом. Это какая-то вкусенькая выпечка к чаю или с чашечкой кофе. Я даже не представляю, где можно насладиться сегодня настоящей кулебякой или расстегаем 😊

Но наши хозяйки тоже искусны и изобретательны. И я предлагаю познакомиться с несколькими рецептами “быстрых” современных пирогов.

Быстрый пирог с мясом.

Елена Черномысова – Блог [“Как заработать на своём хобби”](#)

Я хочу поделиться рецептом быстрого пирога. Я только что его опробовала. Моя семья любит плотно покушать вечером. Это плохо, но это основной приём пищи — днем не получается.

Тесто: 3 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана майонеза, 2/3 стакана муки, в общем, тесто по консистенции должно быть, как на оладьи. Не солить.

Начинка: фарш обжарить, добавить соль перец, измельченные лук, чеснок, морковь и любимые приправы, я кладу карри.

Сделать тесто, половину вылить в форму для торта, (можно положить пекарскую бумагу), лично я пользуюсь последнее время силиконовым ковриком, кладу его во все свои формы. Затем выкладываем начинку, сверху заливаем оставшимся тестом. Печь 45-50 мин при температуре - 200 град.



Всем понятно, что начинка может быть любая: рыба, картошка, капуста, даже фрукты или что-нибудь сладкое. Мне понравился сам принцип «оладьевого теста в пироге, действительно, очень быстро!

* * * * *

Рыбный пирог для ленивых

Олли – Блог [“Женская логика”](#)

Для пирога нам понадобится:

3-4 яйца

Примерно 10 столовых ложек майонеза

Соль

Чёрный перец

Сода на кончике ножа (не переусердствуйте, иначе останется характерный привкус!)

Мука – ложек 5-6

Начинка:

Можно использовать любую начинку. «Классической» считается картошка, лук и рыба, в том числе и консервированная. Если хотите положить рыбу сырую, то предварительно

обжарьте её на сковороде, чтобы не осталось лишней влаги. Я пробовала и такую: лук, гречневая каша и сырая красная рыба. Довольно вкусно.

Сначала делаем начинку: режем и чистим лук с картофелем (картофель лучше резать тонкими пластинками), обжариваем рыбу. Солим перчим

Пока жарится рыба, мы делаем тесто. Тесто по консистенции должно получиться как бисквитное. Смешиваем все компоненты и взбиваем их миксером, блендером или венчиком.



В форму для пирога наливаем примерно треть теста. Потом кладём начинку. Следом заливаем остатками теста, запекаем и сетуем на то, как вредна такая еда. Если воспоминания о “здоровом питании” не испортили вам аппетита и желания отведать горячего рыбного пирога, то достаём пирог! Даём ему немного остыть, режем и...

На здоровье!

* * * * *

А теперь пригашаю почаёвничать 😊

Блинчатый пирог с начинкой из свежих яблок.

zlatakrona – Блог [“Сочинение на тему Человек”](#)

Вообще блинчатые пироги я всегда готовила разные: муж любил с грибами или мясом, а дети – сладкие. Иногда яблок бывало мало, и тогда я перемежала слои яблок и творога. Детям тоже нравилось.

Иногда в начинку к яблокам добавляла смородину, но тогда по краям начинки чуть -чуть посыпала крахмала – чтобы не растекался сок смородины на сковороду. И такой пирог – с яблоками и смородиной – любили мои гости.

А мои дети все равно любили такой блинчатый пирог с начинкой из свежих яблок. Блины пекутся тонкие, пресные, рецептура их обычная, не буду на ней задерживаться.

А вот потом на глубокую сковороду кладется первый блин, на него – начинка из протертых на крупной терке яблок, либо настроганных тонкой соломкой, лучше твердых и кислых сортов (я люблю прямо с кожурой, но без сердцевины), немного можно посыпать сахаром, но если яблоки сладкие – то можно обойтись и без сахара.

Слой начинки зависит от того, сколько у вас яблок и от того, любите ли вы начинку или сами блины. Я кладу обычно толщиной около сантиметра. Покрывается сверху блином – и на него снова начинка из яблок. И так укладывается всё это чудо горкой, заканчивается горка блином, немножко можно прижать сверху, чтобы блины и начинка улеглись поплотнее, сверху посыпается ванильной пудрой и заливается сметаной (сметаны немного, можно ложки три просто размазать по поверхности), а затем ставится в разогретую духовку минут на 20.



Как только подрумянится, вытаскиваем и опрокидываем на тарелку, получается сметаной вниз, а нижним блином – вверх. Сверху я обычно заливаю тонким слоем взбитые сливки и на них укладываю вишни без косточек или дольки мандарина, красивым рисунком. Можно, впрочем, пофантазировать с рисунком из всех фруктов, какие любите или какие есть в доме: киви, клубника, ананас...

А следующий пирог у нас “мужской” 😊 Молодая мама Ирочка “сидит” в декретном отпуске с сыном Богданом. Муж её Максим добывает пропитание для семьи. Но этот пирог он никому не доверяет делать. Поэтому Ирочка скромно уступает Максиму место на кухне. Итак:

Ирина и Максим Дмитрук – Блог [“Декрет – трамплин к успеху”](#)

Домашний пирог с яблоками «От Макса»

Состав:

2 яйца, пол пачки маргарина, молоко или сметана – 1/3 или 1/2 стакана, полстакана сахара, муки – на глаз, сода на кончике ножа (ложки), 1-1,5 средних яблока.

Приготовление:

Растопить маргарин в форме для пирога и дать остыть. В это время в емкости замешать тесто до консистенции густой сметаны: молоко или сметана (1/3-1/2 стакана)+ полстакана сахара + остывший маргарин + мука «на глаз». Последними в тесто добавить по очереди: яйца, соду и яблоки, порезанные дольками (как для сушки). Все тщательно перемешать и наполнить форму, где ранее растапливали маргарин. Печь в духовке до готовности (проверить можно спичкой, проткнуть и вынуть, если на ней нет налипшего теста, то готово).



Нюансы:

- ингредиенты (сахар, яблоки, молочные продукты) можно варьировать по вкусу, а также в зависимости от величины формы.
- имейте в виду, если яблок будет много в тесте, оно даже при готовности будет казаться влажным.
- наполняя форму тестом, оставьте место примерно 0,5-1 см. от верха формы для поднятия пирога.
- если нет настроения, лучше не беритесь делать пирог.
- перед тем как готовить пирог для кого-то (гости и т.п.), потренируйтесь без посторонних.

* * * * *

И в заключение подарок от меня 😊 У вас когда-нибудь оставались засохшие корочки хлеба? Я довольно часто обрезаю корочки, а когда они подсыхают, люблю погрызть в качестве сухариков. В принципе, можно использовать любой засохший хлеб, но я люблю именно ржаные корочки, чёрный хлеб. И сейчас предложу вам

Каравай из чёрствого хлеба.

Корочки чёрного хлеба (или ржаные сухари) надо сначала растереть или размолоть до состояния мелкой крупы, примерно, размер пшёнки. Затем смешать с молотыми орехами, и отставить в сторону.

Затем желтки отделяем от белков, растираем с сахаром и постепенно добавляем мягкое масло. Теперь в эту смесь добавляем чёрные сухари с орехами, хорошо перемешиваем.

Отдельно надо взбить белки в воздушную массу. Постепенно добавить в предыдущую смесь и осторожно (!) перемешать. Полученную массу надо аккуратно выложить в форму для выпечки.

Форму предварительно слегка согреть, смазать маргарином или маслом, обсыпать молотыми сухарями. Выпекать пирог в духовке при среднем нагреве 20-25 мин.

И теперь самая главная “маленькая женская хитрость”. Готовый пирог выложить на блюдо, чтобы чутьочку остыл. Когда уже не горячо рукам, в верхней части вырезать углубление (собственно, как дёрн срезать верхнюю корочку, отступив 1.5-2 от края). На тёплую массу пирога в углубление наполнить мёдом, закрыть сверху срезанной корочкой и посыпать сахарной пудрой. Тёплый каравай быстро пропитывается мёдом 😊

Для каравая необходимо:

чёрные ржаные корочки – 400; яйцо – 4; сахар – 150; ядра орехов – 150; масло мягкое – 80-100 гр; мёд – 50; сухари молотые – 30; сахарная пудра – 40.

Попробуйте, мне будет очень интересно ваше впечатление 😊

Ближайшие посты:

- * Самопромоушн
- * Тонкие фигуры: Дракон

.....

13 Responses

[Олли](#) пишет:

[1 Февраль 2011 в 17:55](#)

Как всё вкусноооо 😊 Каравай хочу попробовать 😊 А у него крыша потом не едет? 😊

[Ирина Дмитрук](#) пишет:

[1 Февраль 2011 в 18:08](#)

Прямо слюнки потекли 😊

[Елена Черномысова](#) пишет:

[1 Февраль 2011 в 18:46](#)

Спасибо, Олечка! Очень интересная подборка пирогов!

Вот сколько ни готовила пирогов, по этому рецепту или по другому, ни разу даже мысль не мелькнула, сфотографировать пирог! Надо это свое упущение восполнить!

[Елена Черномысова](#) пишет:

[1 Февраль 2011 в 19:40](#)

Да, Оль, по большому счету, развитие общества даёт свои плоды – и положительные, и отрицательные. Причем, претерпевают изменения и сами эти понятия “положительное” и “отрицательное”! Все же я стою на той позиции, что основное предназначение женщины – это родить и воспитать детей. Конечно, есть женщины, которым это не нужно, но их совсем небольшой процент.

Поэтому женщине приходится очень нелегко в нашем суперцивилизованном обществе: и рожать детей, и их воспитывать, и дом в порядке держать, и идти вверх по карьерной лестнице! Очень повезло в жизни тем женщинам, у которых часть домашних работ и воспитания детей берут на себя любимые мужья!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[1 Февраль 2011 в 20:17](#)

Олли, “крыша” не едет 😊 Потому что ты эту крышу приподнимаешь, чтобы мёд налить, а потом укладываешь в её же выемку, как кусочек дёрна, и она прилипает к мёду.

Лена, я так понимаю, что ты второй коммент немножко к другому посту хотела адресовать? Бывает, промахнулась малость 😊 Но я понимаю, что ты хотела сказать...

[Ангела](#) пишет:

[3 Февраль 2011 в 22:27](#)

Прекрасные рецепты! У меня тоже семья любит вечером вкусенькое поесть. Все рецепты попробую. Они простые и вкусные!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[4 Февраль 2011 в 0:26](#)

На Здоровье, Ангела 😊

Присылайте свой рецепт блинов или оладий. На Масленицу хочу поместить ещё такой вкусный пост для всех гостей. Можно прямо в коммент или на почту. С меня – ссылка 😊

[Галина](#) пишет:

[4 Февраль 2011 в 18:40](#)

Представляю, какая это вкуснятина! Я тоже решила выслать несколько рецептов. Придется печь и фотографировать свой пирог.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[4 Февраль 2011 в 19:22](#)

Как я вас всех подзавела 😊😊

Галь, мне сейчас к Масленице надо рецепты блинов или оладьев. Если есть домашние шедевры – плиз, поделись. Нам всем хороший пост, тебе – ссылка 😊

[Надежда](#) пишет:

[4 Февраль 2011 в 19:30](#)

Я вообще обожаю самую различную выпечку. Тоже списала рецепт каравая, попробую испечь.

[Ангела](#) пишет:

[4 Февраль 2011 в 21:28](#)

Испекла пирог Елены Черномысовой. Вкуснятина! Уже съели. Рецепт своего фирменного пирога пришлю на почту.

[Швейный Мир](#) пишет:

[11 Февраль 2011 в 18:26](#)

Я очень люблю пироги – разные со всякими начинками, но в то же время понимаю, что от них можно легко поправиться. Но изредка можно, главное не злоупотреблять...

[Иван](#) пишет:

[16 Февраль 2011 в 17:11](#)

И скажу-ка вам не рецепт, но метод – как приготовить завтрак в постель, не прилагая при этом почти никаких усилий.

Ласково глянуть прямо в глаза, поцеловать как-нибудь по укромней, сказать на ушко какую-нибудь шаловливую глупость. А потом намекнуть на голод.

...Вот и все трудозатраты!

- И получается вкусно!

Правда ведь, легко быть кулинаром?



Блины да оладьи – замотались сватьи

Вы уже чувствуете, как в воздухе пахнет Весной? 😊



Грядёт весёлый праздник Масленица! Прощаемся с долгой Зимой, до следующих холодов. Приветствуем молодое Солнышко 😊

А символом Солнышка в народе издавна считаются БЛИНЫ, главный атрибут Масленицы. Поэтому сегодня дарю вам несколько рецептов блинов.

Наш первый рецепт из прекрасного города Питера.

[Галина Долгих](#) – Блог [“Волшебная палитра”](#)

Блины заварные.

Если мне нужно спечь блины, которые не засыхают моментально, которые можно взять с собой на пикник или мужу на работу, то я пеку заварные блины. Они вкусные и мягкие, и на следующий день после выпечки.

2 яйца, 1,5-2 столовые ложки сахара, соль на кончике ножа – взбиваю ложкой или венчиком, добавляю бутылку кефира (0,5 литра), муки – 5 столовых ложек (с горкой), все перемешиваю.

Кипячу в чайнике воду.

Набираю в ложку соду – 0,75 чайной ложки или 0,5 (смотря какой кислоты кефир).

Всю дальнейшую операцию проделываю над чашкой со смесью.

В одной руке держу ложку с содой, в другой – кипящую воду и лью ее на соду. Тут нужно делать это медленно и аккуратно. Позовите кого-нибудь из домочадцев в помощники, нужна еще и третья рука, чтобы размешивать в чашке смесь муки, кефира и прочих ингредиентов, когда кипящая вода с содой будет попадать туда. Я обхожусь без помощников – наловчилась.

Много воды не лить не нужно, тесто должно быть такое, как для обычных блинов, ну если чуточку погуще. Все размешиваем и даем отдохнуть минут 5.

Я в это время готовлю сковородку и тарелку, куда буду складывать блины.

Добавляю в смесь подсолнечное масло – 1/3 стакана и выпекаю. Сковороду смазываю

только перед первым блином.
Попробуйте, у нас все любят такие блины.



Следующий рецепт для тех, кто любит блинчики с начинкой. Их главное достоинство в том, что они тонкие и легко сворачиваются. Итак:

Людмила – Блог [“Жизни цветная карусель”](#)



1. Перемешать чашку блинной муки и чашку крахмала
2. Развести молоком до консистенции густой сметаны
3. Добавить 1 яйцо и теплой воды до состояния жидкой сметаны.
4. Перемешать все содержимое с чашкой растительного масла

На сковороду масла не добавлять. Блинчиков получается много, и что немаловажно, они очень тонкие



Анжела Рудницкая – Блог [“Я знаю секрет успеха”](#)

Анжела подкинула нам 2 классных рецепта в последний момент (!), но УСПЕЛА!!! 😊
Действительно, рецепты лёгкие, быстрые и простые в исполнении.

Блины с яблоками “на скорую руку”

Ингредиенты:

0,5 л. кефира или кислого молока, 2-3 яйца, сахар по вкусу, ванильный сахар, сода, погашенная уксусом, мука.

Размешать так, чтобы по консистенции было, как густая сметана. Жарить на подсолнечном масле. Оладьи выливать ложкой, чтобы были небольшие. На каждый блинчик положить тоненькую дольку яблока и немного полить тестом. Подавать горячими со сметаной, вареньем или сахаром. Вечером к чаю или утром – быстро и вкусно!

Налистники с творогом

Ингредиенты:

0,5л. теплого молока, 2-3 яйца, сахар, ванильный сахар, мука.

Тесто должно быть жидким, потому что блинчик разливается на всю поверхность сковородки тоненьким слоем. Блинчики жарятся быстро.

Начинка:

Творог с сахаром и изюмом. Изюм предварительно желательно распарить. Можно дать ванильный сахар и одно яйцо. Творог должен быть однородным и без комочков. Каждый блинчик намазываем творожной массой и скручиваем в трубочку. Подавать со сметаной. Очень вкусно потом холодные блинчики обжарить на сливочном масле.

Это наши традиционные рецепты. Мы такие блинчики делаем очень часто. И все в нашей местности.



Оксана Подгородецкая, г. Киев

К моему огромному сожалению, у Оксаны нет личного блога 😞 Поэтому не даю ссылку. Но нам ничто не мешает поблагодарить Оксану за [шикарный, оригинальный](#) рецепт! Таких блинчиков лично я ещё не видела 😊



Блинчики «Макраме»

Для начинки:

1. Куриное филе-300гр
2. Лук репчатый- 1 шт.
3. Пучок салата

4. Перец черный горошек-2-3 шт.
5. Соль по вкусу

Для теста:

1. Молоко-2,5 стакана
2. Яйца- 2 шт.
3. Масло растительное-1 ст.л
4. Сахар-1,5 ст.л
5. Соль –пол.ч.ложки
6. Мука-2 стакана

Приготовление:

1. Филе отварить в подсоленной воде до готовности. В ту же воду добавить пару горошин черного перца. Остудить и перекрутить на мясорубке
2. Лук мелко покрошить и поджарить до золотистого цвета. Соединить с филе.
3. Приготовить тесто для блинов на молоке.
4. Тесто вылить в пластиковую бутылку, в крышке сделать круглое отверстие ближе к краю крышки.
5. Разогрейте сковороду и выливайте тесто из бутылки тонкой струйкой, сначала рисуя круг, а потом рисуя решетку. Сильно тонкой решетку не делайте, при сворачивании блинчиков она будет ломаться.
6. На край блинчика положите лист салата. На лист салата выложите начинку вдоль
7. Сверните блинчик рулетом. Таким же образом сверните все блинчики (фото в начале рецепта).



А следующих 2 рецепта у нас от мужчины! Мужчины бывают очень искусными кулинарами 😊

Иван Платонов – Блог [“Всё прекрасное”](#)

Сырные блины

Ингредиенты:

2,5 стакана муки, яйца – 5 шт., сахар – 100 г, масло – 200 г, молоко – 3 стакана, соль – $\frac{3}{4}$ ч. л., сыр – 300г.

На мелкой тёрке натереть сыр. Отделить желтки от белков. Взбить желтки с молоком, добавив туда же тёртый сыр, муку, соль. Взбить белки и добавить полученную белковую пену в тесто. Обжаривать в масле до получения золотистой хрустящей корочки.

Картофельные блины

Ингредиенты:

Мука – 1,5 стакана, яйца – 2 шт., сахар – 100 г, масло – 200 г, молоко – 3 стакана, картофель – 400 г, лук репчатый, соль и чёрный перец.



Смешать молоко и яйца, муку и приправы. Тщательно вымесить, дать тесту постоять. В это время нарезать лук, натереть картофель и затем добавить их в тесто. Блинчики нужно делать небольшими, как оладьи, и обжаривать их на сливочном масле на медленном огне до золотисто-коричневой корочки.



А вот тут я соглашусь с Иваном: иногда хочется... чего-то необычного 😊 **Драники** (картофельные оладьи) вообще считаются национальным белорусским блюдом! Нас иногда даже называют **бульбяши** (бульба – это картошка по-белорусски) 😊 Но я иногда делаю блинчики из кабачков или гречишные. Или вот такой рецепт:

Овсяные блинчики

Насыпаю в мисочку овсяные хлопья и заливаю их молоком (чтобы молоко слегка покрывало хлопья). Оставляю на пару часов на столе, (а если забуду, то и на полдня 😊) За это время овсяные хлопья впитают молоко и набухнут. Получается немного вязкая

масса.

В эту смесь надо разбить яйцо и добавить муку или манную крупу. По густоте это должно быть как тесто для оладий.

А вот дальше начинается творчество-импровизация.

Иногда я в такое тесто добавляю зелень (укроп, петрушка), морковь или сельдерей (на крупной тёрке), лук или чеснок (на мелкой тёрке, кашица), зелёный горошек или сладкую кукурузу + соль по вкусу. Жарить как оладьи на хорошо разогретой сковороде в кипящем подсолнечном масле.



А можно добавить творог или тёртый сыр, яблоки или банан (на крупной тёрке или кусочками), любые ягоды + сахар (мёд). В зависимости от “начинки” такие оладьи получаются овощными или фруктовыми. И вкусно, и полезно.

В нашей семье такие шедевры почему-то получили стойкое название КАСИКИ 😊 Вы можете назвать по-другому, главное, чтобы вашей душеньке понравилось, и вашему желудку 😊



А кому и этого мало, отправляю вас на специальный сайт с рецептами блинов. Если честно, ТАКОГО разнообразия я уже давно не видела! Этот блог так и называется:

[БЛИННАЯ](#)

© Ольга Лысенко

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
И с весёлой Масленицей!!!**

Ближайшие посты:

- * Красивые руки
- * Книга в подарок

.....

30 Responses

[Ler4ik](#) пишет:

[26 Февраль 2011 в 13:25](#)

И когда начинается праздник. Еще даже не слышала.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[26 Февраль 2011 в 14:24](#)

Обычно Проводы Зимы и Масленица отмечаются в последние выходные февраля. Раньше, возможно, это согласовывалось с церковным календарём, потому что после Масленицы начинается Большой пост. Но сегодня другие режимы: традиция в народе осталась, но уже она согласуется с новыми ритмами и правилами жизни.

В каком городе вы живёте, **Ler4ik**? Узнайте у друзей, возможно, в вашем городе сегодня-завтра народное гуляние – Проводы Зимы 😊😄😁

[Галина](#) пишет:

[26 Февраль 2011 в 22:22](#)

Сколько всего интересного! Спасибо Оля! Все скопирую. Все попробую проделать в масленицу.

[Галина](#) пишет:

[26 Февраль 2011 в 22:25](#)

Мне особенно понравились блины – макраме, вот это действительно шедевр, достоин праздничного стола.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[26 Февраль 2011 в 23:51](#)

Галь, планирую из рецептов сделать ещё одну электронную книгу. Скажу, когда можно будет скачивать 😊

[Елена](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 1:45](#)

Как же все аппетитно и красиво! Молодцы! После таких шедевров весна должна к нам поторопиться!

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 1:58](#)

Это всё гости мои молодцы, **Леночка**, накидают такой красоты и вкуснятины. А я только собираю, и свой рецептик в конце скромненько так пристрою 😊
Я бы одна столько не смогла без моих друзей, эт-точно...

[Lyudonka](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 7:09](#)

Ольга, спасибо... слюни потекли – а у нас раннее утро счс, только проснулась, я подписана на ваш блог, так что всегда в курсе последних новостей, просто мне еще не пришло обновление на почту 😊

кст, на кефире не рискну делать **блины**. **делаю очень просто. все на глаз. слегка подогрела молоко, добавила 1-2 яйца, муки и сахар, соли чуть-чуть. все – пеку, никогда комом не выходит** 😊 – бабушка всегда так делала и я не хочу ничего менять. но она правда на сливочном масле жарила) а я на подсолнечном)))

а, кст, с овсяными хлопьями попробую – заинтересовало! 😊 спасибо!

а вы практикуете **начинку холодную – называется “гости на пороге”** ? – это на терку плавленный сыр с яйцами (равное кол-во) плюс чеснок плюс майонез. очень пикантно! 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 9:04](#)

Lyudonka, похожую смесь “на терку плавленный сыр с яйцами (равное кол-во) плюс чеснок плюс майонез. очень пикантно!” я практикую не в качестве начинки в блины, а в качестве “намазки” на бутерброды. То есть, я делаю такую смесь с плавленным сыром..., и потом это хорошо намазывать на хлеб. Классные бутерброды выходят 😊 Но идея симпатичная, спасибо, что подсказали, попробую в блины тоже.

[Копирайтер Plansoft](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 9:05](#)

Поистине вкусно, наверное... Блин, как уговорить теперь свою на эти блины (тавтология получилась вроде)

Приятного аппетита всем и удачи в блогостроении 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 9:07](#)

Копирайтер Plansoft, приветствую нового гостя, рада познакомиться!

А чтобы уговорить свою любимую на эти блины, я думаю, надо ей просто показать этот пост, она сама созреет 😊😊

[ladyblogger](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 9:33](#)

Ой, так Масленица уже началась! Что ж, будем печь блины. Ох, как я их люблю. 😊
Спасибо за интересные рецепты. Я ещё не завтракала, так что пробудили Вы во мне зверский аппетит. 😊

[Maria Trudler](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 12:32](#)

Привет, Оля! Вот я и в гостях у тебя, наконец-то. Поздравляю с Масленицей! Спасибо за такие вкусные и творческие рецепты. До чего же изобретательны наши женщины. 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 13:06](#)

Машенька, жаль, что ты в этом не поучаствовала 😊 Если я правильно понимаю, ты живешь в Болгарии? Наверное, в болгарской кухне есть тоже свои изюминки в приготовлении блинов? Так хотелось бы узнать об этих рецептах и подарить их нашим женщинам...

Но это не страшно, в другой раз что-либо придумаем

[Ler4ik](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 13:07](#)

Ольга Лысенко

Живу в городе Ижевске. Спасибо большое, теперь знаю что скоро этот праздник. Не нравится мне, что они так подвижны. Это не восьмое марта.

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 13:25](#)

Ler4ik, нет ничего более постоянного, чем ПЕРЕМЕНЫ. Сегодня, в век скоростей, люди профессии меняют каждые 2-3 года, а ещё – место жительства, семьи и пристрастия 😊😊
Свыкнитесь с мыслью о переменах и научитесь быстро реагировать на новости – всегда будете “в струе”

[Богдан](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 16:09](#)

Ну все, нагнали аппетита, буду делать блины, завтра-послезавтра точно

[Каена Люттик](#) пишет:

[27 Февраль 2011 в 19:33](#)

Обожаю масленую неделю, ибо нет ничего вкуснее блинчиков! Пасиб за новые рецепты, опробуем. 😊

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[27 Февраль 2011 в 21:30](#)

Каена Лютик, рада приветствовать нового гостя 😊
Богдан, ladyblogger, Каена Лютик, мне будет приятно, если вы что-то попробуете из этих рецептов, и ваша семейная кухня станет разнообразнее 😊

[Марика](#) пишет:
[28 Февраль 2011 в 8:09](#)

С дырочками и начинкой – самые интересные, я тоже такие впервые вижу. Пожалуй, завтра сделаю себе блинов... Я так соскучилась по обычной русской еде, что сегодня в шесть утра себе гречневую кашу варила 😊

[Maria Trudler](#) пишет:
[28 Февраль 2011 в 10:57](#)

Живу в Софии, Оля. Блины в болгарской кухне не так популярны, тут делают баницы (в гугл на слово “баница” выходят миллион рецептов) с самыми разными начинками. Но я вообще из теста, кроме блинов, ничего не люблю. 😊

[Ёшкина кошка](#) пишет:
[28 Февраль 2011 в 11:35](#)

Масленичная неделя начинается сегодня, обязательно выберу один из предложенных рецептов и испеку блинчиков=)

[Кирена](#) пишет:
[28 Февраль 2011 в 15:15](#)

Спасибо, Ольга! У нас масленицу будут праздновать с 3 по 5 марта, а блины уже едим, разные начинки придумываю, начиняю яблоками, капустой, морковью, мясом.

[Ms Lana Vi](#) пишет:
[28 Февраль 2011 в 15:51](#)

супер! 😊
столько вкусностей!
Я твитнула, только почему-то не засчиталось, но в мой твиттер попало.

[Ольга Лысенко](#) пишет:
[28 Февраль 2011 в 20:21](#)

Спасибо, **Лана**, всё нормально 😊 Моя эта кнопка какая-то твитнутая, не сразу показывает изменения. Но потом появится другая цифра, а в твиттер действительно сразу попадает сообщение.

[Алиса](#) пишет:

[28 Февраль 2011 в 21:22](#)

С Масленицей! Я тоже обожаю блинчики, обожаю всякие рецепты вкусные!

[Анжела](#) пишет:

[28 Февраль 2011 в 22:42](#)

Ольга, спасибо за интересные рецепты. Понравились “заварные”. Хочу испечь на днях. А макраме! Чего только не придумывают. Люблю блины разные! Всех с Масленицей!

[ледиольга](#) пишет:

[3 Март 2011 в 1:30](#)

Я этот вкусный пост читаю в 1 ночи.....

Я кушать хочу!

[Скарлет](#) пишет:

[3 Март 2011 в 22:09](#)

И зачем я писала о диетических блинах, тут все, какие хочешь?

[Ольга Лысенко](#) пишет:

[3 Март 2011 в 22:21](#)

Ну уж не знаю, **Скарлет** 😊

Наверное, диетические тоже кому-то нужны. Так что всё нормально, пусть наши любимые гости имеют выбор...



И на прощание хочу оставить вам ещё один подарок.

Этот рецепт нашла на блоге [Ольги Апостоловой](#).

- Берём двенадцать месяцев года и хорошо очищаем их от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия.
- Каждый месяц разрезаем на три равные части, при этом внимательно соблюдаем пропорции, чтобы каждый день был заполнен работой не более чем на треть, а остальные две трети были заполнены радостью, юмором и весельем.
- Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зёрен терпимости и, наконец, щепотку вежливости и порядочности.
- Всю получившуюся смесь заливаем сверху ЛЮБОВЬЮ! Теперь, когда блюдо готово, украшаем его лепестками цветов, доброты и внимания.
- Подавать ежедневно с гарниром из тёплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу!!!

Приятного аппетита!

А ещё желаю вам много личного счастья! И удачи в ваших деловых проектах!

© Ольга Лысенко

Оформление – Елена Черномысова

