



Иван Дубровин

Все об обычной сметане

ВВЕДЕНИЕ

Сметана – это кисломолочный продукт, производимый из коровьего молока.

Сметану готовят из пастеризованного молока путем сквашивания биологических культур. После сквашивания, вернее, в заключительном его этапе, в сметану добавляют ароматобразующие бактерии.

В домашних условиях сметану можно приготовить из сливок, добавляя в них небольшое количество сметаны и взбивая массу миксером.

Сметана может быть различной жирности – от 20 до 40 %. Это один из самых калорийных молочных продуктов. Чем больше в ней молочного жира, тем выше ее калорийность. В ней содержится очень много полезных веществ. Кроме молочного жира, в сметане есть еще белки, молочный сахар, органические кислоты, минеральные соли, а также витамины групп А, Е, В, С, РР.

Конечно же, первое, что приходит в голову при разговоре о сметане, – это ее вкусовые качества. Действительно, без нее не обходятся кондитеры и, кроме того, сметана используется в качестве необходимого дополнения к первым и вторым блюдам. Ну посудите сами: какие щи без сметанки? То-то же!

Но кулинарным искусством возможности сметаны не ограничиваются: неоспорима роль этого замечательного кисломолочного продукта в лечении. Диетическое питание очень часто включает в себя сметану в качестве одного из основных компонентов. Однако не только диеты немислимы без нее. Некоторые заболевания можно вылечить в домашних условиях, используя сметану. О том, какие именно это болезни, мы поговорим чуть позже.

Но и это еще не все: сметана – хороший помощник женщинам в нелегком, кропотливом, но безусловно очень нужном деле – наведении красоты. Маски, ванны и компрессы с ее использованием помогут снять напряжение после тяжелого дня и вернуть коже былую упругость.

Итак, довольно намеков – переходим к непосредственному разговору о сметане.

ГЛАВА I. УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ СМЕТАНЫ

Сметана довольно привередлива в хранении, в связи с этим ее называют скоропортящимся продуктом. Рекомендуем хранить ее по возможности в холодном месте, где температура колеблется от -2 до +8 °С. Не стоит ставить ее в морозильную камеру, так как там температура значительно ниже рекомендуемой, в связи с этим продукт может потерять свои полезные свойства.

Хранить сметану нужно в стеклянной посуде, ни в коем случае не в металлической посуде или целлофановом пакете, они не отвечают требованиям хранения этого нужного продукта.

И последнее – срок хранения не должен превышать 5 дней, причем есть определенная зависимость: чем выше температура, тем меньше этот срок. Сметану надо держать в месте, защищенном от света и пыли.

На Руси издавна применяли способ, при котором, говорят, она могла храниться неделю и больше. Положите сметану в глиняный горшочек и накройте такой же крышкой, поставьте в холодное место. Если соблюдаете все условия, обязательно сможете сохранить сметану такой же вкусной и питательной, какой она была, когда вы ее только приобрели.

А если вы еще добавите в сметану маленький кусочек рафинада, сметана точно не потеряет своих вкусовых качеств.

А теперь давайте обратимся к полезным советам, касающимся сметаны.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если варите овощной суп, улучшить его вкус поможет столовая ложка сметаны, которую нужно положить в кастрюлю непосредственно перед концом варки.

Пшеничная, гречневая и овсяная каши будут вкусными и получат приятный запах, если за 5 минут до готовности положить половину столовой ложки жирной сметаны.

Очищенный картофель может полежать некоторое время без воды, если покрыть его влажной тряпкой, смоченной в воде, смешанной со сметаной. Но вы не должны держать его так больше часа.

Если хотите, чтобы картофель сварился быстрее, положите в воду, в которой он варится, немного сметаны, смешанной с солью.

Отварной картофель будет значительно вкуснее, если по окончании его варки положить в кастрюлю столовую ложку сметаны.

Если хотите сделать из клейкого картофельного пюре рулет и вам нужно раскатать его скалкой, чтобы пюре не прилипало, смажьте скалку небольшим количеством сметаны, и работа будет значительно облегчена.

Если почистили лук, но использовали не весь, сохранить его можно таким образом: все места срезов смазывают сметаной и кладут в холодильник. Так лук сохранит все свои питательные свойства.

Чтобы лук лучше подрумянился, положите в сковороду с ним немного сладкой сметаны, и на нем образуется красивая золотая корочка.

При обжаривании помидоры приобретут неповторимый вкус, если перед этим их слегка смажете нежирной сметаной и обвалите в муке.

Салаты заправлять сметаной лучше непосредственно перед едой, в противном случае они теряют свой вкус и аромат.

Сметана может с успехом заменить майонез, если добавите в нее желток вареного яйца и немного горчицы, смешанной с водой.

Овощной салат, заправленный сметаной, сохранится дольше, если будете хранить его в керамической посуде, не пропускающей свет.

Старая курица сварится намного быстрее, если в воду, в которой она варится, добавить столовую ложку сметаны.

Мясной бульон будет наваристым и вкусным, если добавите в него столовую ложку густой сметаны, смешанной с щепоткой соли.

Если варите овощной суп на молоке, овощи для него нужно обжаривать на жирной сметане, тогда их вкус будет просто отличным.

Окрошка получается великолепной по вкусу, если перед тем, как заправить нарезанные ингредиенты квасом, вы размешаете в нем растертые желтки, горчицу и соль.

Чтобы мясо имело приятный вкус и осталось сочным при жарении, за 20 минут до его готовности смажьте его тонким слоем сметаны. Но можно смазать и перед началом жарки, тогда сметану нужно смешать с

небольшим количеством уксуса. У вас получится очень сочное мясо.

Чтобы куриная печень имела нежный вкус, перед подачей на стол залейте ее свежей сметаной. Если хотите, чтобы у нее был чуть кисловатый вкус, можете размешать столовую ложку сметаны с чайной ложкой воды, в которой разведен уксус.

Чтобы тесто получилось хорошим и пышным, разотрите желтки с чайной ложкой сметаны, смешанной с солью.

Изделия из теста в конце приготовления сначала смазывают сметаной (в некоторых случаях сметану можно заменить маслом) и только после этого сыпят сахар.

Блинчики будут намного вкуснее, если в тесто для них вы добавите чайную ложку сметаны на литр теста.

Если хотите, чтобы изделие из теста получилось рассыпчатым, нужно в него класть больше сметаны и меньше воды (или молока), а если добиваетесь другого эффекта, значит сметаны должно быть не очень много.

Если мухи не дают вам покоя, приготовьте такую смесь: 2 столовые ложки молотого черного перца, 3 столовые ложки сахарного песка и 2 столовые ложки сметаны смешайте, смажьте этой смесью ткань или бумагу, положите ее на блюдце или подоконник и периодически меняйте ее. Если она засохнет, можете пропитать ее небольшим количеством воды.

ГЛАВА II. СМЕТАННАЯ КУЛИНАРИЯ: РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМЕТАНЫ

1. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

«ФАНТАЗИЯ БЕЗ МЯСА»

Отваренный картофель и яйца нарежьте кубиками, огурец – соломкой, а помидоры – дольками. Стручки фасоли нужно порезать на кусочки длиной 3–4 см и отварить в подсоленной воде, добавив при варке кусочек сахара. Все компоненты смешайте, посолите и заправьте сметаной. Подавайте, густо посыпав зеленью.

Вам понадобятся: 500 г картофеля, 200 г стручковой фасоли, 200 г помидоров, 3 яйца, 2 огурчика, 100 г сметаны, соль, любая летняя зелень.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Морковь натрите на терке, орехи измельчите, изюм предварительно промойте и замочите до набухания. Перемешайте все компоненты и заправьте сметаной с сахаром.

Вам понадобятся: 3 моркови, 1/2 стакана грецких орехов, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. сметаны.

САЛАТ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»

Порежьте шпроты (постарайтесь, чтобы масла от шпрот было как можно меньше) не очень мелко, затем – лук и укроп, часть его смешайте со шпротами.

Теперь приготовьте заправку: сметану смешайте с сахаром, солью, горчицей и перцем. Залейте ею салат и сверху посыпьте оставшейся частью зелени и добавьте еще петрушку.

Вам понадобятся: 1 банка консервированных шпрот, по одному пучку лука-порея, петрушки и укропа, 100–150 г сметаны, 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 1–2 ч. л. горчицы, черный молотый перец по вкусу.

САЛАТ «ЗАЯЧЬЯ РАДОСТЬ»

Нашинкуйте капусту мелкой соломкой, морковь и яблоко натрите на терке, огурец порежьте небольшими квадратиками. Все перемешайте, посолите, залейте сметаной. Можете украсить салат листьями кинзы.

Вам понадобятся: 1 небольшой кочан капусты, 2 моркови, яблоко, луковица, свежий огурец, несколько листьев кинзы, 1 стакан сметаны, соль.

ОСТРЫЙ САЛАТ

Рис отварите, откиньте на дуршлаг, подсушите. Вареные яйца, зеленый лук, чеснок измельчите. Все перемешайте, добавьте тертый плавленый сыр, творог, заправьте сметаной.

Вам понадобятся: 50 г риса, 2 яйца, 100 г плавленого сыра, зеленый лук, 2–3 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 1 ст. л. соленого творога или брынзы.

САЛАТ СО СПАГЕТТИ «ИТАЛИЯ»

Удалите с мяса пленки, промойте его в проточной воде, положите в кастрюлю, залейте водой на 2–3 см от краев и поставьте вариться в подсоленной по вкусу воде до готовности. Очистите капусту, удалите кочерыжку и нашинкуйте, посолите и посыпьте сахаром. На некоторое время оставьте капусту и дождитесь, пока она даст сок.

В это время отварите в подсоленной воде спагетти, промойте их в проточной воде. Когда спагетти будут готовы, сварите морковь. Теперь, когда все ингредиенты готовы, порежьте мясо не очень крупными кусочками, а затем морковь. Смешайте все с капустой, предварительно отжав ее.

Приготовьте заправку – положите масло на сковороду и дождитесь, пока оно растопится. Туда же добавьте муку и влейте молоко, осторожно помешивая смесь. Подождите, пока смесь не загустеет, а потом вбейте туда же яйцо и добавьте специи – соль, горчицу и перец. Смешайте уксус с сахаром и залейте эту смесь в сковороду с готовящимся соусом. Все хорошо перемешайте и подержите на огне в течение 10–15 минут. Теперь, когда заправка готова, остудите и добавьте в нее сметану.

Залейте заправкой салат и все перемешайте. Сверху салат украсьте порезанной зеленью петрушки.

Вам понадобятся: 70–80 г спагетти, небольшой вилок свежей белокочанной капусты, 150–200 г говядины, 2 морковки средних размеров, соль и сахар по вкусу, пучок петрушки.

Для заправки: 50 г сливочного масла, яйцо, 4 ст. л. пшеничной муки, 1/3 ст. молока (70–80 г), 1/3 стакана сметаны, 2 ч. л. уксуса, 2 ч. л. сахара-песка, 1 ст. л. горчицы столовой, соль и черный молотый перец по вкусу.

САЛАТ «РУМЫНСКИЙ ОСТРЯК»

Вам понадобятся: 4–5 шт. болгарских перцев, 3 помидора, 2 луковицы репчатого лука, соль и перец по вкусу, зелень.

Для заправки: 100–150 г сметаны, 0,5 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса, 60 г растительного масла, специи по вкусу.

Удалите из перцев семена и залейте их (перцы) кипятком на 5 минут, затем порежьте соломкой. Помидоры – кусочками и вместе с мелко порезанным луком добавьте в перцы.

Теперь приготовьте заправку: сметану смешайте с сахаром и солью, добавьте в смесь горчицу, уксус и черный молотый перец, снова все перемешайте.

Приготовленной заправкой залейте салат. Сверху украсьте его мелко порезанной зеленью или болгарским перцем (заливать кипятком его уже не нужно).

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

Обработанную курицу промойте, подсушите, посолите и поперчите. Поставьте жариться в духовой шкаф до готовности. Теперь сварите вкрутую яйца, остудите их и порубите. После этого порежьте жареное куриное мясо, огурцы и смешайте все с рублеными яйцами. Добавьте в блюдо специи: горчицу, перец и соль, все перемешайте, заправьте сметаной. Сверху украсьте салат мелко порезанным луком-пореем.

Вам понадобятся: 400–500 г куриного мяса, 2 яйца, 150–200 г сметаны, 2–3 свежих огурца, 2 пучка лука-порея, соль, черный молотый перец и горчица по вкусу.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И МАРИНОВАННЫХ ОГУРЦОВ

Обработайте курицу, тщательно промойте, залейте холодной водой, посолите и поставьте варить до готовности.

Сварите вкрутую яйца, остудите их и мелко порубите. Мелко порежьте курятину, огурцы, репчатый лук – кольцами, все перемешайте с яйцами и залейте сметаной. При необходимости посолите салат.

Вам понадобятся: 400–500 г мяса курицы, 2–3 маринованных огурца, небольшая луковица репчатого лука, 3 яйца, 100 г сметаны, зелень, соль и перец по вкусу.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ СО СМЕТАНОЙ

Прежде всего подготовьте все фрукты – очистите от кожуры бананы, киви, яблоки, если они толстокожие, апельсины и мандарины, у клубники удалите хвостики. Помните, что все фрукты должны быть спелыми, но не переспелыми, иначе вместо салата получится каша.

Подготовленные фрукты порежьте не очень мелкими кусочками. Бананы – кружками. Все сложите в одну большую посуду. Сметану смешайте с сахаром так, чтобы была однородная масса и сахар не хрустел, а растворился в ней полностью. Заправьте этой массой фрукты и все осторожно перемешайте.

Вам понадобятся: по 300 г всех фруктов – киви (примерно 3–4 штуки средних размеров), бананов (2–3 не очень больших), яблок сладких сортов, апельсинов или мандаринов, клубники, сахар и специи (гвоздика, корица) по вкусу, 150–200 г сметаны.

СЛАДКИЙ САЛАТ

Подготовьте фрукты – очистите яблоки от кожуры, сварите курагу, замочите изюм на некоторое время в горячей воде, чтобы он стал мягким. Курагу и яблоки порежьте не очень мелко, а грецкие орехи немного потолките в ступке. Все перемешайте, залейте сметаной или взбитыми сливками.

Вам понадобятся: 0,5 кг яблок сладких сортов, 100 г кураги, 150 г изюма без косточек, 100 г очищенных грецких орехов, 70–80 г сметаны.

САЛАТ «САДОВЫЙ»

Очистите яблоки от кожуры, если это необходимо. Удалите семена из плодов – дыни, черешни (вишни), яблок, груш и сливы. Затем порежьте их не очень мелкими кусочками и засыпьте сахаром. Оставьте на некоторое время постоять, чтобы плоды пропитались сахаром. Через 15–20 минут залейте нарезанные плоды сметаной.

Вам понадобятся: по 3–4 шт. яблок и груш сладких сортов, 150–200 г дыни, по 200 г сливы и черешни (можно вишни сладких сортов), 0,5 ст. сметаны, 50 г сахара.

САЛАТ «ГОЛУБАЯ ЛАГУНА»

Обработанных кальмаров отварите и мелко порежьте. Бананы почистите и порежьте мелкими кусочками. Цитрусовые почистите и тоже мелко порежьте. Добавьте измельченные орехи и ананасовые кусочки. Салат заправить сметаной.

Вам понадобятся: 5 кальмаров, 2 банана, 2 киви, консервированный ананас, 2 апельсина, 4 мандарина, 1/2 ст. грецких орехов, сметана.

САЛАТ «ИНТРИЖКА»

Кальмаров порежьте тонкой соломкой. Огурцы и редиску также порежьте соломкой. Морковь натрите на средней терке. Возьмите салат, переберите его, выберите несколько красивых листочков для украшения, а остальные порежьте соломкой, как и другие продукты. Всю оставшуюся зелень измельчите и посыпьте ею салат. Добавьте соль и все хорошо перемешайте. Заправьте салат сметаной и еще раз хорошо перемешайте. Теперь возьмите широкое блюдо и в форме

цветка уложите подготовленные листья салата. На них горкой осторожно выложите готовый салат.

Верхушку горки украсьте пальмочкой из зеленого лука. Для этого возьмите перышко зеленого лука длиной 5–7 см. Со стороны среза надрежьте лук вдоль очень тонкими полосками длиной 3–4 см и положите лук в холодную подсоленную воду. Через некоторое время нарезанные полоски скрутятся в колечки. Украшение готово.

Вам понадобятся: 100 г отварного филе кальмаров, 1–2 свежих огурца, 1–2 морковки, пучок редиса, пучок салата, зеленый лук, укроп, соль, сметана.

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

Кальмаров порежьте соломкой. Яблоки очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Свеклу также натрите на терке. Огурцы порежьте мелкой соломкой. Чернослив на некоторое время замочите. Когда он хорошо размокнет, удалите косточки, а сам чернослив мелко порежьте. Орехи переберите и измельчите. Салат переберите, отложите несколько листочков для украшения. Всю оставшуюся зелень измельчите и добавьте в салат. Добавьте корицу по вкусу и все хорошо перемешайте. Салат заправьте сметаной. Возьмите широкое блюдо и уложите в него листья салата. Готовое блюдо выложите горкой на листья. Сверху украсьте салат огурцами.

Вам понадобятся: 200 г отварного филе кальмаров, 500 г вареной свеклы, 150 г яблок, 300 г чернослива, 200 г моркови, 1 стакан грецких орехов, 200 г свежих огурцов, салат, зелень, корица, сметана.

САЛАТ «С ИЗЮМИНКОЙ»

Бананы и киви очистите, нарежьте тонкими (около 5 мм в ширину) кружочками и красиво выложите их на неглубокой тарелке. Яблоки разрежьте, удалите из них косточки и мелко нарежьте. Изюм тщательно промойте. Перемешайте кружочки бананов и киви, измельченные яблоки и изюм. Смешайте сметану, сахар и лимонный сок и полейте фрукты соусом. Перед тем, как подать салат на стол, поставьте его на полчаса в холодильник.

Вам понадобятся: 4 банана, 2 киви, 2 яблока, 2 ст. л. изюма, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока.

САЛАТ «ШАРМ»

Промойте рис, отварите его в подсоленной воде и остудите. Очистите апельсин. Яблоки разрежьте и удалите из них сердцевину с косточками. Апельсин и яблоки нарежьте мелкими ломтиками. Зеленый лук порубите.

Смешайте отварной рис, ломтики яблок и апельсина, измельченный зеленый лук, заправьте салат сметаной, добавьте соль, сахар. Все тщательно перемешайте.

Вам понадобятся: 1 стакан риса, апельсин, 3 яблока, небольшой пучок зеленого лука, 2 стакана сметаны, 1/4 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара.

САЛАТ «ЗАМЕЧАТЕЛЬНО ЖИВЕМ!»

Киви очистите, яблоки разрежьте и удалите из них косточки. Киви, яблоки и помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Сметаной, смешанной с сахаром и солью, заправьте салат.

Вам понадобятся: 2 киви, 2 яблока, 2 некрупных томата, 1/4 стакана йогурта, 1/4 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара.

«РЕЦЕПТ НАРОДОВОЛЬЦА»

Свеклу натрите на крупной терке. Сливу мелко порежьте и смешайте со свеклой. Заправьте сметаной и полейте медом. Украсьте салат маленькими кусочками пряника.

Вам понадобятся: крупная свекла, 1 стакан слив без косточек, 0,5 стакана сметаны, мед, свежие ванильные пряники.

САЛАТ С МЕЛИССОЙ

Морковь натрите на крупной терке. Киви очистите и очень мелко порежьте. Смешайте и добавьте мелко нарезанную мяту. Еще раз перемешайте и залейте сметаной.

Вам понадобятся: 4 средних моркови, 3 киви, мята, сметана.

«НОВЫЙ СВЕТ»

В кукурузу добавьте мелко порезанные очищенные огурцы и вареные яйца. Посолите, залейте сметаной и хорошо перемешайте. При подаче посыпьте свежей зеленью.

Вам понадобятся: 2 стакана вареных зерен кукурузы, 2 огурца, 2 яйца, соль, сметана.

«ПРОСТЕНЬКО, НО СО ВКУСОМ»

Картофель очистите, отварите и нарежьте небольшими кубиками. Чеснок и огурец мелко порежьте и добавьте в картофель. Посыпьте салат мелко нарезанным луком, залейте сметаной и все хорошо перемешайте, посолите.

Вам понадобятся: 4 картофелины, 3 дольки чеснока, соленый огурец, зеленый лук, сметана.

«ГРУШКА В КРУЖКЕ»

Очищенные груши нарежьте маленькими кубиками. Смешайте их с толчеными орехами и сметаной. Сверху полейте жидким медом.

Вам понадобятся: 6 сладких груш, 0,5 стакана грецких орехов, 0,5 стакана сметаны, мед.

«ДАГЕСТАНСКИЙ ПОДАРОК»

Очищенные яблоки и морковь мелко нарежьте и смешайте с тертой брынзой. Добавьте сметану и посолите. При подаче на стол посыпьте свежей зеленью.

Вам понадобятся: 4 средних моркови, 4 яблока, 100 г брынзы, соль, сметана.

«МАЙСКИЙ ЖУК»

Редис почистите, помойте и мелко нарежьте. Очищенный огурец также мелко порежьте и смешайте с редисом. Яблоко освободите от кожуры и косточек, вмешайте в салат. Посолите и полейте сметаной.

Вам понадобятся 4 пучка редиски, большое яблоко, огурец, соль, сметана.

«В ЛЕСУ»

Очищенный картофель сварите и нарежьте мелкими ломтиками. Капусту шинкуйте, грибы сварите и мелко порежьте. Перемешайте, добавьте мелко нарезанный лук и посолите. Полейте салат сметаной и украсьте свежей зеленью.

Вам понадобятся: 100 г картофеля, 200 г шампиньонов, 100 г квашеной капусты, луковица, сметана, соль.

«В СЕВАСТОПОЛЕ НА ОТДЫХЕ»

Груши с яблоками освободите от кожицы и семян, нарежьте тонкими небольшими ломтиками. Удалите косточки из абрикосов, слив и нарежьте плоды дольками. Полейте все сметаной и добавьте по вкусу сахар.

Вам понадобятся: 50 г груш, 50 г яблок, 50 г абрикосов, 50 г слив, 50 г сметаны, сахар.

«КАВКАЗСКИЙ АКЦЕНТ»

Бананы нарежьте небольшими кусочками, курагу – мелко. Добавьте сахар в сметану по вкусу и полейте ею салат. Все хорошо перемешайте и подавайте на стол.

Вам понадобятся: 0,5 кг бананов (без кожуры), 300 г свежей мягкой кураги, сметана, сахар.

САЛАТ С ГРИБНЫМ ФАРШЕМ

Грибы замочите в воде на 8 часов, сварите в небольшом количестве воды и проверните через мясорубку. Очищенный лук мелко нарежьте и спассеруйте в масле. Смешайте грибы с луком и мелко нарезанной зеленью. Посолите, добавьте сметаны.

Вам понадобятся: 2 стакана сухих грибов, средняя луковица, растительное масло, соль, свежая зелень, сметана.

«ОЛИВА, ОНА ЖЕ МАСЛИНА»

Креветки отварите в подсоленной воде с луковицей, затем очистите. Измельчите их острым ножом.

Очистите и отварите картофель. Слейте воду и подсушите его на слабом огне. Дайте картофелю остыть и нарежьте небольшими кубиками. Отварите яйца, очистите и порежьте тонкими дольками.

Оливки и шампиньоны откиньте на сито. Морковку отварите, очистите и измельчите. Смешайте все компоненты салата, посолите по вкусу.

Сметану охладите и смешайте с соком одного лимона. Лимонный соус тщательно взбейте и заправьте им оливье. Уложите салат на блюдо и украсьте тонко нарезанным лимоном.

Вам понадобятся: 250 г креветок, 250 г картофеля, 4 яйца, 2 луковицы, 150 г оливок, 100 г моркови, 100 г маринованных шампиньонов, 200 г сметаны, 2 лимона, соль.

КРОЛИК С ХРЕНОМ И Т. Д.

Кроличье мясо отварите в подсоленной воде с луковицей, охладите. Затем нарежьте соломкой. Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите. Лук очистите, мелко изрубите. Огурцы промойте холодной водой, порежьте кубиками. Смешайте все приготовленные продукты, посолите, поперчите по вкусу.

Сметану охладите, добавьте в нее тертый хрен, тщательно перемешайте. Заправьте салат сметанным соусом.

Вам понадобятся: 250 г вареного кроличьего мяса, 200 г картофеля, 200 г свежих огурцов, 4 яйца, 200 г сметаны, 10 г тертого хрена, соль, перец, 2 луковицы.

САЛАТ БАКЛАЖАННЫЙ

Баклажаны испеките, очистите и приготовьте из них пюре: выбивайте деревянной ложкой, непрерывно помешивая. Добавьте мелко нарезанный чеснок, растительное и сливочное масло, соль. Также положите в пюре мелко нарезанные крутые яйца. Все хорошо перемешайте, можете по вкусу добавить немного сметаны или майонеза.

Вам понадобятся: 2 больших баклажана, 5 долек чеснока, 3 яйца, 6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

САЛАТ «ЗЕЛЕНЬКИЙ»

Корень хрена вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Помидоры, зелень петрушки и укропа мелко нарежьте. Все компоненты смешайте со сметаной и добавьте соль по вкусу. Выложите салат в небольшую вазочку и украсьте кружочками вареных яиц.

Вам понадобятся: 3 помидора, корень хрена, 5–6 листиков шпината, пучок зелени петрушки и укропа, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

АРОМАТНЫЙ САЛАТ

Ядрышки орехов обжарьте, счистите шелуху и растолките. Сыр натрите на мелкой терке. Молодые листья лопуха и крапивы тщательно вымойте, обдайте кипятком, обсушите и пропустите через мясорубку. Смешайте все компоненты.

Вам понадобятся: 1 стакан очищенных грецких орехов, 1/2 ст. твердого сыра, 3 зубчика чеснока, 2 листа лопуха, 5 листьев крапивы, 2 ст. л. сметаны.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ЗАПРАВЛЕННЫЙ СМЕТАНОЙ

Капусту мелко нашинкуйте, морковь, яблоко натрите на терке, лук измельчите. Все перемешайте, посолите, заправьте сметаной.

Вам понадобятся: кочан капусты, 2 моркови, яблоко, зеленый лук, 2 ст. л. сметаны, соль.

САЛАТ ЗЕЛЕНый СО ЩАВЕЛЕМ

Яйца отварите, мелко нарежьте. Зелень помойте, нарежьте очень мелко, перемешайте, посолите и заправьте майонезом.

Вам понадобятся: 200 г зеленого салата, 200 г шпината, 200 г щавеля, 2 яйца, 1 стакан майонеза, соль.

САЛАТ «М-МАКАРОНЫ!»

Капусту мелко нашинкуйте, посолите и отожмите, чтобы она выпустила сок. Макароны отварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг, подсушите. Очистите морковь и корень петрушки, натрите на терке. Лук мелко нарежьте. Смешайте все компоненты, заправьте сметаной и горчицей.

Вам понадобятся: 500 г капусты, 300 г макарон, 2 моркови, луковица, корень петрушки, 200 г сметаны, 50 г горчицы, соль.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Огурцы, помидоры, редис нарежьте на небольшие дольки. Зеленый салат, лук и чеснок измельчите. Цветную капусту отварите и мелко порубите. Все перемешайте и заправьте сметаной.

Вам понадобятся: 3–4 огурца, 4 помидора, небольшие пучки редиса, зеленого салата, зеленого лука, 200 г цветной капусты, 2–3 зубчика чеснока, 1 стакан сметаны.

САЛАТ С ГОРОШКОМ

Морковь и картофель отварите, очистите и нарежьте мелкими кубиками, смешайте с горошком, посолите и заправьте сметаной.

Вам понадобятся: 3 моркови, 200 г зеленого горошка, 3 картофелины, 1/2 стакана майонеза, соль.

САЛАТ С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

Изюм замочите, затем откиньте на дуршлаг и подсушите. Орехи измельчите, пропустив их через мясорубку или кофемолку. Сметану смешайте с сахаром до растворения сахарных крупинок, затем добавьте в нее орехи и изюм.

Вам понадобятся: 200 г изюма, 200 г очищенных грецких орехов, 200 г сметаны, 2 ст. л. сахара.

САЛАТ С ЧЕРНИКОЙ

Чернику промойте, подсушите на дуршлагае и смешайте с сахаром, сметаной и корицей. Этой начинкой наполните уже готовые блинчики, сложите их конвертами или трубочками.

Вам понадобятся: 300 г черники, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. сметаны, 1/2 ч. л. корицы.

САЛАТ «НЕТ, ЖИЗНЬ НЕ КОНЧЕНА!»

В миске смешайте творог, сметану, сахар и немного соли. Масса должна иметь консистенцию сметаны. Изюм предварительно замочите. Яблоки нарежьте кусочками, из персика выньте косточку и тоже нарежьте. Смешайте все компоненты с творожным соусом. Переложите салат в салатницу. Украсьте его изюмом и вишнями.

Вишни разделите на половинки и удалите косточку. На половинки вишен положите по изюминке.

Вам понадобятся: 2–3 яблока, персик, 1 стакан консервированных вишен, 1/2 ст. изюма, 200 г творога, 100 г сметаны, сахар и соль по вкусу.

САЛАТ С ЯЙЦАМИ И РИСОМ

Рис промойте и залейте небольшим количеством воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне до готовности. Затем откиньте рис на сито и промойте холодной водой.

Курагу и изюм промойте, залейте горячей водой, варите на слабом огне 3 минуты. Слейте воду, сухофрукты немного подсушите.

Яблоки очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Маринованный виноград откиньте на сито. Охлажденную сметану взбейте с подогретым медом.

Соедините все приготовленные продукты и заправьте сметанным соусом. Уложите салат на блюдо и украсьте изюмом, курагой и ягодами винограда.

Вам понадобятся: 200 г риса, 150 г кураги, 100 г изюма, 5 яиц, 70 г маринованного винограда, 100 г яблок, 200 г сметаны, 3 ст. л. меда.

БУТЕРБРОДЫ «ВАМ, ГРИБНИКИ»

Ломтик хлеба намажьте маслом. На него положите побольше зелени сельдерея. Тертую редьку соедините со сметаной, грибами, тщательно перемешайте. Полученную густую массу нанесите на кусочек ветчины и примните сверху другим ветчинным ломтиком. Такую пирамиду поместите на ломтик хлеба с маслом и зеленью, приготовленный заранее.

Вам понадобятся: белый хлеб, 200 г сливочного масла, 200 г ветчины, немного тертой редьки, 50 г сметаны, 40 г жареных грибов, зелень сельдерея.

БУТЕРБРОДЫ «КРАСКИ ЛЕТА»

Ломтики хлеба намажьте маслом, накройте листьями салата. Разрежьте огурцы вдоль и пополам. Огуречные пластины уложите следующим слоем на бутерброд. Сверху водрузите куриную котлету с кружочком сладкого перца. На котлету розочкой (можете воспользоваться кондитерским шприцем) положите сметану.

Вам понадобятся: белый или черный хлеб, 50 г масла, листья салата, 4 соленых огурца, 2 сладких болгарских перца, 50 г густой сметаны, куриные котлеты.

БУТЕРБРОДЫ С ЯБЛОКАМИ

Яблоки очистите от кожуры и вместе с сыром натрите на мелкой терке. Добавьте сметану, сахар, слегка посолите. Намажьте этой массой ломтики белого хлеба и украсьте веточками петрушки.

Вам понадобятся: 100 г яблок, 100 г сыра, зелень петрушки, 150 г сметаны, 1 батон белого хлеба, соль, сахар по вкусу.

ЗАКУСКА «ПЕРЕД РАБОТОЙ»

Отварите вермишель в трех литрах воды, посолите по вкусу. Переложите ее на разогретую сковороду, где растоплена сметана. Залейте вермишель взбитыми яйцами, посолите, если это необходимо. Яично-вермишелевая смесь должна немного подрумяниться.

А теперь приготовьте томатный соус. Смешайте масло, томатную пасту и воду, сильно разогрейте их в маленькой сковороде. После этого добавьте кислую сметану, положите соль, сахар по вкусу и снова подогрейте на слабом огне. Снимите с огня и вылейте взбитый яичный желток – от этого вкус у соуса будет просто восхитительным!

Вам понадобятся: 150–200 г вермишели, 3–4 яйца, 100 г сметаны, соль.

Для соуса: 20 г сливочного масла или маргарина, 3–4 ст. л. томатной пасты, 1/4 стакана воды, 5 ст. л. сметаны (лучше кислой), желток, соль, сахар.

КРАПИВА В ГОРШОЧКЕ

Переберите молодую крапиву, промойте ее, ошпарьте кипятком и мелко порежьте, посолите. Из муки, воды и соли сделайте крутое тесто, оставьте на 30 минут. Потом тонко раскатайте и нарежьте круги по форме горшочков. Уложите в горшочки слоями тесто и крапиву, каждый слой густо полейте горячей сметаной и поставьте в духовку.

Вам понадобятся: 1,5 кг крапивы, 500 г муки, 1 л сметаны, соль.

ЯИЧНИЦА «ОРИГИНАЛЬНАЯ»

Налейте в горшочки на 3/4 сметаны, осторожно выпустите в нее яйца, посолите и поставьте в разогретую духовку. Когда яйца начнут твердеть, долейте сметану, посыпьте тертым сыром и запекайте, пока сыр не расплавится.

Вам понадобятся: 10 яиц, 1 л сметаны, 100 г сыра, соль.

«ВЕРШИНА РАДОСТИ»

Грибы очистите, тщательно промойте, залейте очень небольшим количеством воды, добавьте перец и потушите минут 30. Затем грибы крупно порежьте, обжарьте с нашинкованным луком на сливочном масле, посолите, залейте сметаной, посыпьте тертым сыром и тушите на небольшом огне 10–15 минут. Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Вам понадобятся: 1 кг грибов (желательно шампиньонов), 300–400 г сыра, 2 луковицы, 1,5 стакана сметаны, 8 горошин черного перца, 5 ст. л сливочного масла, соль.

ТУШЕННЫЕ ГРИБЫ

Грибы переберите, вымойте, нарежьте и обжаривайте на сливочном масле вместе с мелко нарезанным луком и натертой на крупной терке морковью. Грибы посолите и через 10–15 минут добавьте сметану. Тушите грибы 20–25 минут, перед подачей на стол посыпьте рубленой зеленью.

Вам понадобятся: 600–700 г грибов, 2 луковицы, морковь, 4 ст. л. сливочного масла, 2/3 стакана сметаны, зелень укропа или петрушки, соль.

ЗАКУСКА «ОТЛИЧНАЯ»

Промытые грибы замочите в холодной воде на 6 часов, потом сварите в этой же воде, не солите. Муку обжарьте в сливочном масле и опустите в 3 стакана грибного бульона (горячего). Варите на слабом огне, помешивая, 15 минут. Луковицы очистите, мелко нашинкуйте и обжаривайте, постепенно добавляя нарезанные грибы. Положите все в соус, перемешайте. Добавьте немного сметаны и мелко нарезанной зелени, посолите и прокипятите.

Вам понадобятся: 100 г сушеных грибов, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 3 небольшие луковицы, растительное масло, соль, свежая зелень, сметана.

«ГРИБОЧКИ»

Вареные яйца аккуратно очистите от скорлупы и срежьте 1/3 часть с острого конца. Аккуратно, чтобы не повредить белок, выньте желток из каждого яйца. Желтки измельчите. Кальмаров и зеленый лук порежьте как можно мельче. Чеснок потолките. Все это смешайте с

желтками, посолите, поперчите и добавьте чуть-чуть горчицы. Заправьте полученную смесь сметаной или майонезом и начините ею яйца. На блюдо выложите листья салата. На них положите фаршированные яйца. Помидоры помойте и разрежьте поперек на две половинки. Часть мякоти осторожно выньте и накройте этими половинками яйца, чтобы получились грибочки. Спичку обмакните в сметану и сделайте крапинки на шляпке.

Вам понадобятся: 2 отварных кальмара, 8 вареных яиц, 4 некрупных ровных помидора, пучок зеленого салата, 2 зубка чеснока, зеленый лук, горчица, майонез или сметана, соль по вкусу.

ОГУРЦЫ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

Вымойте огурцы, очистите их от кожуры, разрежьте по длине и удалите семена. Половинки наполните фаршем. Измельченные сардельки соедините с грибами, репчатым луком, рисом (или размягченным хлебом), сырыми или вареными яйцами, петрушкой, солью и перцем.

Заполненные половинки огурцов накройте незаполненными, закрепите нитками и поместите в жаропрочную посуду. Огурцы залейте соусом, который готовится следующим образом. Томатную пасту смешайте со сметаной, и добавьте в полученную смесь половину чайной ложки сахара.

Огурцы сбрызните лимоном и поставьте тушить на 20 минут. Готовое блюдо украсьте зеленью и подайте с гренками из белого хлеба.

Вам понадобятся: крупные огурцы (по 1 шт. на порцию), 200 г сарделек и 100 г измельченных тушеных грибов, 50 г белого хлеба или вареного риса, большая луковица, 1–2 яйца (по желанию), 1–2 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. сметаны, сок лимона, жир для жаренья, немного муки, петрушки, укропа, соли, перца.

ЗАПЕКАНКА «ЛЮБИМАЯ»

Отварите обыкновенные и окрашенные макаронные изделия в разных кастрюлях в подсоленной воде. Лучше, если они будут отличаться не только по цвету, но и по форме. Откиньте их на дуршлаг, чтобы вода стекла, добавив по кусочку масла.

В глубокой сковороде на половине жира поставьте тушить овощи: мелкой соломкой нарезанную капусту, измельченные баклажаны, сладкий перец, луковицу и помидор. На дно сковороды налейте чуть-чуть воды, чтобы прикрыть его, положите овощи, накройте крышкой и тушите до полуготовности на медленном огне. Когда закипит, можете посолить и поперчить молотым перцем и добавить 2–3 ложки сметаны.

На другой сковороде на оставшейся части жира поджарьте луковицу и положите туда фарш, сначала посолив его. Жарьте фарш до полуготовности.

Возьмите прогретый противень и уложите на него: в центр – немного овощной смеси, вокруг нее – кольцом окрашенные макаронные изделия, вокруг них – оставшуюся овощную смесь, затем – кольцо из фарша и по внешнему кругу обыкновенные неокрашенные макаронные изделия. Все это слегка полейте сливками и посыпьте тертым сыром, перемешанным с зеленью.

Теперь поставьте в прогретую духовку на слабый огонь и тушите около 15 минут. Выложите в красивое блюдо и в таком виде подавайте на стол.

Вам понадобятся: 300 г обыкновенных и 100 г окрашенных макаронных изделий любой формы, но не мелких, 300 г свежей капусты, баклажан, 350 г мясного фарша, луковица, 100 г животного жира, 200 г сыра, сладкий перец, большой помидор, зелень, сметана, соль по вкусу, специи.

«СТРОГОСТЬ ПРАВОВ»

Отварите овощи в мясном бульоне. Сырой картофель пропустите через мясорубку вместе с отваренными овощами. Белки взбейте до пены, смешайте с желтками, добавьте в овощи. Сюда же всыпьте немного муки. Полученную массу разделите на небольшие котлетки, обваляйте в яйце, потом в муке. Обжарьте на растительном масле. Подавайте на стол со сметаной, украсив зеленью.

Вам понадобятся: 500 г картофеля, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 200 г растительного масла, морковь, сельдерей, корень петрушки, зелень, сметана.

ЗАКУСКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И КАБАЧКАМИ

Рис и цветную капусту отварите, лук мелко порубите, обжарьте до золотистого цвета, добавьте нарезанные помидоры и тушите минут пять. Цветную капусту разберите на соцветия, мелко нарежьте, смешайте с рисом, луком, помидорами, измельченными укропом и петрушкой, все посолите. Кабачки вымойте, нарежьте брусочками по 4 см, выньте из них часть мякоти и заполните получившиеся углубления начинкой. Поместите фаршированные кабачки на противень, смазанный маслом, полейте сметаной и запекайте в духовке до образования румяной корочки. Подавайте лучше в горячем виде.

Вам понадобятся: 1 кг молодых кабачков, 200 г риса, 4 помидора, 2 луковицы, 200 г цветной капусты, зелень укропа, петрушки, 200 г сметаны, соль.

«НЕЗАБЫВАЕМАЯ ВСТРЕЧА»

Натрите мелко сыр, разотрите с желтками. Сметану смешайте с мукой, посолите, добавьте сыр с желтками, перемешайте в однородную массу. Белки хорошо взбейте, осторожно примешайте к сырной массе, выложите в горшочки, поставьте в духовку и запеките.

Вам понадобятся: 400 г сыра, 15 яиц, 200 г сметаны, 200 г муки, соль.

ШНИЦЕЛЬ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Кочан очистите от верхних листьев, вырежьте кочерыжку, сварите в подсоленной воде. Вареную капусту разделите на отдельные листья, стебли слегка отбейте. Каждый листик сверните конвертиком, обваляйте в муке, в яйце, сухарях и поджарьте с обеих сторон до готовности. Подавайте на стол, предварительно залив сметаной.

Вам понадобятся: 1 кг капусты, 1/2 ст. муки, 3 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, немного сухарей и муки, сметана или майонез.

2. ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ СМЕТАНЫ

«УТРО В ДЕРЕВНЕ»

Сварите картофель, разомните его, посолите, добавьте сливочное масло, тмин, сделайте пюре. Творог протрите через сито, посолите, немного разбавьте сметаной до однородной массы. Уложите в горшочки слоями картофель, творожную массу, каждый слой полейте сметаной и поставьте в разогретую духовку на 30 минут.

Вам понадобятся: 1 кг картофеля, 1 кг творога, 100 г сливочного масла, 1 л сметаны, тмин, соль.

«КАРТОФЕЛЬНОЕ СИЯНИЕ»

Лук мелко порежьте и обжарьте на сале. Картофель отварите, посолите, разомните, добавьте лук с салом и перемешайте. Из муки, воды и соли замесите крутое тесто, оставьте на 30 минут. Потом раскатайте, вырежьте круги по размерам горшочка и сложите в горшочек слоями тесто, картофельное пюре, каждый слой полейте сметаной. Поставьте в духовку.

Вам понадобятся: 1 кг картофеля, 300 г сала, 400 г муки, 600 г сметаны, 4 луковицы, соль.

СЕЛЬДЬ С ГРЕЧКОЙ

Сельдь очистите от кожи и костей, нарежьте как можно мельче. Сваренную заранее гречку перемешайте со сметаной, измельченной сельдью. Яйца взбейте, посолите, перемешайте с гречкой, выложите массу в горшочки и запеките в духовке.

Вам понадобятся: 4 стакана гречневой крупы, 8 яиц, 2 ст. сметаны, соленая сельдь, соль.

«ФЛАМИНГО»

Сварите свеклу, очистите ее и нарежьте соломкой. Обжарьте в масле мелко порезанный лук и смешайте со свеклой. Потушите 15 минут в сметане. При подаче посыпьте мелко нарезанной морковью и зеленью.

Вам понадобятся: 200 г свеклы, 1 ч. л. сливочного масла, маленькая луковица, средняя морковь, сметана, свежая зелень.

КАРТОФЕЛЬ «ИЗЫСКАННЫЙ»

Рубец отварите, нарежьте ромбиками. Картофель нарежьте полукольцами, выложите с рубцом слоями в горшочки, залейте сметаной, посыпьте нарезанным чесноком, добавьте немного бульона из-под рубца и поставьте в духовку. Незадолго до окончательной готовности картофеля всыпьте зелень.

Вам понадобятся: 1 кг рубца, 7 картофелин, 1 стакан сметаны, головка чеснока, зелень петрушки, соль.

ГОЛУБЦЫ «КЛАССИЧЕСКИЕ»

Мясо с луком пропустите через мясорубку, добавьте промытый рис, полстакана сметаны, посолите. Капусту разберите на листья, отварите, срежьте черешки и заверните в листья фарш. Сложите голубцы в горшочки, залейте сметаной, разведенной в кипятке, подсолите и поставьте в духовку.

Вам понадобятся: 1 кг мяса, 1 стакан риса, 400 г сметаны, кочан капусты, 2 луковицы, соль.

КОТЛЕТЫ «ВЕГЕТАРИАНСКИЕ»

Капусту мелко нашинкуйте, залейте водой, добавьте молоко и тушите до полуготовности. Манную крупу засыпьте тонкой струей, тщательно размешивая. Варите 10 минут, затем влейте сырое яйцо. Охладите полученную массу, сформируйте котлеты и обваляйте в молотых сухарях. Жарьте в масле до золотой корочки. При подаче полейте их сметаной и украсьте дольками помидоров.

Вам понадобятся: 250 г капусты, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. манной крупы, яйцо, растительное масло, сухари, сметана, помидоры.

«КУМ ТЫКВА И СЕНЬОР ПОМИДОР»

Тыкву очистите от кожуры и удалите семена. Нарежьте ее небольшими кусочками, запанируйте в муке и жарьте на сливочном или топленом масле. Помидоры разрежьте на 4 части и также обжарьте на масле. На блюдо положите вначале кусочки тыквы, поверх – помидоры, полейте сверху сметаной и посыпьте зеленью.

Вам понадобятся: 200 г тыквы, 200 г помидоров, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, свежая зелень, сметана.

«АССОРТИ»

Кабачки очистите и нарежьте кружочками в 1 см. Посолите, обваляйте в муке и пожарьте до готовности. Сварите грибы, нарежьте их тонкими ломтиками и обжарьте в растительном масле. Помидоры нарежьте мелкими ломтиками, посолите и тоже пожарьте. Затем выложите кабачки на плоскую тарелку, сверху положите грибы, а на них – помидоры. Полейте сметаной и посыпьте зеленью.

Вам понадобятся: 200 г кабачков, 100 г свежих грибов, 100 г помидоров, 2 ст. л. сливочного масла, мука, сметана, свежая зелень.

«ПОДАРОК ПОСЕЙДОНА»

Почистите и выпотрошите карасей, посолите, нарежьте на куски, обваляйте в муке и обжарьте в топленом масле. Сметану вскипятите, всыпьте нарезанные кружочками лук и морковь, муку, разведенную в небольшом количестве холодной воды, и немного проварите. Кусочки рыбы сложите в горшочки, залейте горячей сметаной и поставьте в духовку. За 5 минут до готовности посыпьте сверху морской капустой.

Вам понадобятся: 1 кг карасей, 700 г сметаны, 5 луковиц, 2 моркови, 100 г морской капусты, 100 г топленого масла, 200 г муки, соль.

ПРАЗДНИЧНАЯ ГОВЯДИНА

Хороший кусок филе говядины промойте и нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см. Хорошенько отбейте, слегка посолите и обжарьте с обеих сторон на раскаленной сковороде с маслом. Потом переложите в неглубокую кастрюлю и залейте мясо заранее приготовленным мясным бульоном, чтобы он только прикрывал мясо. Мелко нарежьте лук и добавьте его к мясу. Закройте крышкой и тушите блюдо до полуготовности, добавив томатный соус или пасту, и доведите до готовности. Подавайте к столу, полив по вкусу сметаной.

Вам понадобятся: 150 г говядины, 1 головка лука, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатного соуса или томатной пасты, немного мясного бульона, сметана по вкусу.

«ИТАЛЬЯНСКИЙ СЮРПРИЗ»

Говядину нарежьте длинными ломтиками, хорошенько отбейте, посыпьте солью и молотым перцем. Жарьте до появления золотистой корочки, затем уменьшите огонь и жарьте до полной готовности. В отдельной сковороде разогрейте жир и поджарьте нарезанный кружочками лук, всыпьте муку. Обжарьте муку, добавьте сметану и немного воды. Потушите, пока лук не станет мягким. Готовую зажаренную говядину выложите на блюдо и полейте приготовленным соусом.

Вам понадобятся: нежирная говядина 500 г, 3 луковицы, мука, сметана, соль.

«ВСЕГО ПОНЕМНОЖКУ»

Промойте, почистите все овощи. Фасоль предварительно замочите и отварите до полуготовности. Цветную капусту разберите на соцветия. В сотейник налейте растительное масло, уложите нарезанные овощи и перемешайте их, добавьте соль, перец, лавровый лист. Сверху положите кусочки сливочного масла, залейте сметаной, можете добавить воды, поставьте на средний огонь и тушите до готовности. Можете подавать это блюдо как отдельное или в качестве гарнира к мясу.

Вам понадобятся: небольшой кочан цветной капусты, 5 помидоров, 1 луковица, 2 моркови, 1 ст. л. фасоли, 1 ст. л. зеленого горошка, 5 картофелин, 1 баклажан, 1 кабачок, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан сметаны, соль, перец, лавровый лист, 1 стакан воды.

ФАСОЛЕВОЕ ПЮРЕ «НЕЖНОСТЬ»

Замочите предварительно фасоль на несколько часов, затем отварите. Готовую фасоль разомните, добавив масло, поджаренный лук, толченый чеснок, сметану, соль. Украсьте пюре зеленью.

Вам понадобятся: 1 стакан белой фасоли, 50 г сливочного масла, луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сметаны, зелень петрушки, укропа, соль.

«ЯРКИЕ КРАСКИ ЛЕТА»

Морковь очистите, натрите на крупной терке, выложите в сковороду с кипящим маслом, посолите, залейте водой и тушите, пока не выпарится вся вода. Затем залейте сметаной, потушите еще 3 минуты. Картофель очистите, отварите, сделайте из него пюре с молоком. Полейте пюре тушеной морковью и сразу же подавайте к столу.

Вам понадобятся: 400 г моркови, 100 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, соль, 300 г воды, 500 г картофеля, 150 г молока.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Перец помойте, очистите от семян. Морковь, лук, помидоры натрите на мелкой терке, смешайте их с рисом, гречневой кашей, измельченной квашеной капустой. Нафаршируйте перец этой смесью, поместите его в кастрюлю, полейте растительным маслом, сметаной и поставьте на средний огонь на 25 минут.

Вам понадобятся: 1,5 кг сладкого зеленого болгарского перца, 400 г отварного риса, 400 г гречневой каши, 2 ст. л. квашеной капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1/2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, сметана, соль.

ЮЖНОЕ УГОЩЕНИЕ

Говядину порежьте порционными кусками, посыпьте солью, перцем и оставьте на 15 минут. Ломтики мяса обжарьте в сливочном масле. Подрумянившееся мясо переложите в другую посуду, обмажьте хорошенько сметаной. Вокруг мяса положите зеленый горошек и

кольца лука. Чуть присолите, приправьте, полейте сметаной и поставьте в духовку. Готовое блюдо украсьте свежей зеленью.

Вам понадобятся: 1 кг говядины, 100 г сливочного масла, банка зеленого горошка, 5 ст. л. сметаны, 2 луковицы, соль, приправа, зелень.

ГОЛУБЦЫ «РАДОСТЬ ГРИБНИКА»

Грибы мелко порежьте, отварите. Нарезанный лук обжарьте на сковороде, добавьте грибы, маленький кусочек масла, соль, перец и тушите до готовности. Кочан капусты разберите на листья, обдайте их кипятком. Рис отварите и смешайте с тушеными грибами. Положите фарш на каждый капустный лист и заверните его конвертом. Обжарьте голубцы на сковороде, уложите их в сотейник, залейте сметаной, добавьте немного воды и поставьте тушиться на 20–30 минут.

Вам понадобятся: 1 кочан капусты, 200 г риса, 250 г грибов, 2 луковицы, 50 г масла (маргарина), сметана, соль, перец.

«РЕПКА»

Репу очистите и сварите до полуготовности. Выньте с нижней стороны мякоть так, чтобы получилась форма чашечки. Фарш сделайте из мякоти репы (потушите до готовности), пассерованного мелко нарезанного лука, измельченных вареных грибов, сваренного риса. Посолите фарш и поместите «горкой» в репу. Посыпьте ее молотыми сухарями с тертым сыром, полейте сметаной и запеките в духовке.

Вам понадобятся: 200 г репы, 1 ст.л. риса, 15 г сушеных грибов, 1 маленькая луковица, сухари, маленький кусочек сыра, сметана.

«ЗАВТРАК ГУРМАНА»

Кальмаров отварите, нашинкуйте. Картофель порежьте кусочками и обжарьте с двух сторон. Грибы порежьте вдоль на половинки и слегка обжарьте. Выкладываете на противень продукты следующим образом: кружочки картошки, на них – кальмаров, затем на каждый кружочек картошки положите по кружочку сваренного вкрутую яйца, а следующим слоем аккуратно выложите грибы. Сметану разогрейте до кипения и в нее добавьте смесь из 1 ч. л. муки и 1 ч. л. масла. Прокипятите 2 минуты и залейте этим соусом продукты на противне. Сверху все густо засыпьте тертым сыром. Поставьте в духовку и доведите до готовности. Готовое блюдо украсьте зеленью и подайте на стол.

Вам понадобятся: 750 г филе кальмаров, 200 г белых грибов, 200 г картофеля, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 100 г сыра, 4 ст. л. масла.

ПИРОЖКИ

Растопите в широкой посуде сливочное масло или маргарин, влейте воду, посолите. Доведите смесь до кипения, всыпьте муку и вымешивайте тесто до загустения.

Когда тесто загустеет, снимите его с плиты и остудите. Выкладываете тесто чайной ложкой на смазанный маслом противень. Выпекайте пирожки в хорошо разогретой духовке в течение 15–20 минут.

Для начинки пропустите через мясорубку ветчину, яйца натрите на мелкой терке, смешайте с орехами и добавьте сметану.

Вам понадобятся: 100 г сливочного масла или маргарина, 200 г муки, стакан воды, соль (для теста), 400 г копченой ветчины, 5 вареных яиц, 60–70 г толченых грецких орехов (для начинки), 100 г сметаны.

ВАРЕНИКИ С ГРИБАМИ И КАЛЬМАРАМИ

В миску насыпьте муку, посолите ее, влейте воду, взбейте яйца и замесите крутое тесто. Оставьте его минут на 40, чтобы тесто «расстоялось».

Для приготовления фарша кальмаров отварите и порежьте как можно мельче. Грибы промойте, мелко порежьте и обжарьте. Измельченный лук обжарьте до золотистого цвета. Все перемешайте, посолите и поперчите. Из теста раскатайте тонкий пласт, с помощью стакана вырежьте кружки. Положите фарш и защипите концы теста. Когда подсоленная вода закипит, опустите в нее вареники. Варите 10–15 минут. При подаче на стол полейте сметаной и маслом.

Вам понадобятся: 200 г филе кальмаров, 200 г грибов, луковица, 400 г муки, 1 стакан воды, 2 яйца, соль, перец по вкусу, сливочное масло, сметана.

ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМЕТАНЫ

«ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ ФАЗАН»

Приготовленную тушку фазана заправьте «в кармашек». Для этого в разрезы кожи на брюшине вставьте концы обрубленных ножек, а крылышки подверните за спину. Посолите, поперчите, смажьте жиром и уложите на противень спинкой вниз. В процессе жарки поливайте тушку образовавшимся соком и жиром. Если сока недостаточно, можно вместо него поливать горячей водой.

Мясо можно считать готовым, если, проколов самую толстую часть тушки, вы увидите светлый сок, без примеси сукровицы.

Готовую тушку разрежьте на куски и перед подачей на стол полейте соком.

Вам понадобятся: фазан (целиком), 100 г жира, 2 ст. л. сметаны, 50 г сливочного масла, соль, перец.

ОКОРОЧКА «ВИЗАНТИЯ»

Вымытые окорочка надрежьте в нескольких местах и натрите их солью и красным перцем. Затем отложите окорочка пропитаться на 15 минут. В это время на сковороду налейте кукурузное масло и обжарьте до золотистого цвета мелко порезанный лук и чеснок. В другой сковороде также слегка подрумяньте со всех сторон куриные окорочка. После этого сложите их вместе с луком и чесноком, полейте все это красным сухим вином, яблочным уксусом, сметаной, добавьте к ним сушеные грибы, накройте сковороду крышкой и поставьте тушиться на медленном огне на 25–35 минут. Перед подачей на стол посыпьте окорочка толчеными грецкими орехами.

Вам понадобятся: 5–6 куриных окорочков, 4 зубчика чеснока, 3 небольших луковицы, 7 ст. л. кукурузного масла, 1 ст. л. сладкого красного перца, лавровый лист, 120 г сухого красного вина, 2 ст. л. сметаны, 3 ч. л. меда, 30 г грецких орехов, 1 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. сушеных грибов.

«ГОРНЫЙ ВОЗДУХ»

Окорочка разморозьте, промойте водой и порежьте на средние кусочки. Натрите их солью. Маргарин растопите на сковороде и обжарьте с обеих сторон окорочка.

После этого сложите мясо в кастрюлю и добавьте туда горячей воды, чтобы окорочка были покрыты водой. Доведите до кипения и продолжайте тушить на слабом огне.

Лук очистите и порежьте полукольцами. Обжарьте их на маргарине, который остался от обжаривания окорочков. Незадолго до готовности добавьте в кастрюлю обжаренный лук, чеснок, очищенный и натертый на терке, а также мелко нарезанный укроп.

Корень петрушки очистите, порежьте тонкими кружочками и засыпьте в кастрюлю. В завершение добавьте специи: соль, перец и лавровый лист. Все перемешайте и тушите на слабом огне до полной готовности.

Орехи пропустите через мясорубку и смешайте со сметаной. Влейте соус в кастрюлю с тушеными окорочками и все перемешайте. Доведите блюдо до закипания.

Муку разведите в небольшом количестве теплой воды, затем смешайте соус со стаканом воды. Разотрите муку хорошенько, чтобы не было комочков. Влейте полученную смесь в кастрюлю с куриным мясом. Снова все перемешайте и доведите до кипения. После этого снимите окорочка с огня, выложите на блюдо и охладите.

Вам понадобятся: 3–4 куриных окорочка, 4 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1,5 стакана сметаны, 2 ст. л. маргарина, 3 лавровых листа, пучок укропа, корень петрушки, 1 ч. л. муки, соль, перец горошком, черный молотый перец.

ОКОРОЧКА «С НОВЫМ ГОДОМ!»

Хорошо промытые окорочка нафаршируйте под кожу. Для этого поднимите кожу с краев ножек, а также сделайте небольшие надрезы по поверхности всего окорочка и слегка отделите кожу от мяса. Затем приготовьте фарш: намочите хлеб в молоке и проверните его через мясорубку вместе с печенью. Посолите и поперчите.

Теперь возьмите сырые яйца и отделите желтки от белков. Желтки тщательно разотрите со сливочным маслом и перемешайте их с фаршем. Отдельно взбейте белки до состояния густой сметаны. Чтобы легче было взбивать, бросьте туда щепотку соли. Взбитые белки тоже смешайте с фаршем.

Нафаршируйте окорочка под кожу и, если потребуется, зашейте разрезы и положите в сковороду с разогретым топленым маслом, сверху также не забудьте полить маслом, накройте крышкой сковороду и поставьте ее в разогретую духовку приблизительно на час. Готовые окорочка выньте из сковороды, а вместо них положите туда ложку муки, налейте стакан бульона, смешайте с вытопившимся куриным жиром, все вместе прокипятите и добавьте сметаны. Готовым соусом залейте фаршированные окорочка, чтобы они пропитались сметаной.

Перед подачей на стол разрубите окорочка на части, снова полейте соусом и посыпьте панировочными сухарями.

Вам понадобятся: 4–5 куриных окорочков, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 60 г топленого масла, 200 г говяжьей печени, 1/2 стакана молока, 200 черствого белого хлеба, 1 ст. л. муки, 3/4 стакана сметаны, 50 г панировочных сухарей.

УТКА С ЯБЛОКАМИ

Яблоки помойте, разрежьте на четыре части, удалите сердцевину и в сыром воде заложите в подготовленную тушку утки. Утку зашейте, посолите, поперчите, обмажьте сметаной и уложите на смазанный жиром противень спинкой вниз. Во время жарки поливайте утку жиром и образовавшимся соком. Если утка очень жирная, лучше поливать ее горячей водой. Жарьте утку до полной готовности.

Перед подачей на стол освободите утку от ниток. К утке, запеченной с яблоками, на гарнир больше всего подойдут печеные яблоки.

Вам понадобятся: утка, 100 г жира, 2 ст. л. сметаны, 3–4 яблока, соль, перец.

УТКА В СМЕТАНЕ

Тушку утки обработайте, натрите сверху смесью соли и пряностей, подрумяньте на перекаленном жире со всех сторон, а затем каждую тушку разрежьте на четыре части, уложите в кастрюлю или жаровню и, подлив чуточку воды, тушите на слабом огне, накрыв крышкой, до готовности. В конце тушения добавьте заправленную поджаренной мукой сметану и тушите еще несколько минут, затем посолите по вкусу.

Подавайте утку на блюде, посыпав зеленью петрушки, для гарнира можно использовать маринованную стручковую фасоль или клюкву.

Вам понадобятся: утка, 50 г жира, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, молотые семена кинзы, красный молотый душистый перец, 1 ст. л. мелко рубленой зелени петрушки, соль.

УТКА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Чернослив придает мясу птицы приятный своеобразный вкус. С черносливом в основном жарят утку, но можно начинить им и другую крупную дичь: фазана, глухаря, тетерева. Чернослив предварительно замачивают и удаляют из него косточки. Затем кладут его в тушку утки, зашивают, солят, перчат, обмазывают сметаной и укладывают на смазанную жиром сковородку спиной вниз.

Во время жарки поливайте утку образовавшимся соком и жиром. Готовность определите, проколов утку в самом толстом месте, и если сок без сукровицы, утка готова.

На гарнир можно приготовить жареный картофель, сложный гарнир из овощей, тушеную капусту или рассыпчатую кашу.

Вам понадобятся: утка, 200 г чернослива, 100 г жира, 2 ст. л. сметаны, соль, перец.

ИНДЕЙКА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ

Подготовленную индейку заправьте «в кармашек», посолите, поперчите, смажьте сметаной и доведите до готовности в духовке, периодически поливая ее выделившимся соком. Готовую индейку порубите на порции, уложите на блюдо и залейте соусом. Соус готовится следующим образом. Мясной бульон соедините с вином и добавьте желатин. Из вин лучше всего для этого блюда подходят малага или мадера.

Вам понадобятся: 400 г индейки, 1 ст. л. сметаны, 10 г жира, 1/2 стакана вина, 1/2 стакана бульона, соль, 1 ч. л. желатина, специи.

ИНДЕЙКА «ДЕНЬ БЛАГОДАРЕНИЯ»

Индейку помойте, высушите, натрите солью снаружи и внутри. Отлейте полстакана сметаны, положите в нее несколько зубчиков чеснока, растертых с солью, 2 столовых ложки муки и обмажьте этой смесью утку снаружи и изнутри. Гречневую крупу переберите, поджарьте, залейте кипятком, посолите и сварите рассыпчатую кашу.

Печень зачистите от пленок, нарежьте тонкими ломтиками, посолите и обжарьте с мелко нарезанным луком в растительном масле. Разделите жареную печень на три части: одну натрите на мелкой терке, а две другие нарежьте мелкими кубиками и вместе с луком добавьте в гречневую кашу.

Начините индейку кашей, плотно зашейте, обмажьте еще раз сметаной с чесноком и поставьте в разогретую духовку. По мере приготовления поливайте индейку вытапливающимся из нее жиром.

Сливочное масло разогрейте, поджарьте на нем муку, разбавьте сметаной, посолите, всыпьте перетертую печень, измельченный чеснок и немного поварите.

Готовую индейку выньте из духовки, уберите нитки, достаньте начинку, разрежьте. Положите на каждую тарелку кашу, кусок индейки, полейте сверху сметанным соусом и посыпьте каперсами.

Вам понадобятся: индейка, 3 стакана гречневой крупы, 1 кг говяжьей печени, 2 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, 100 г сливочного масла, 100 г муки, 2 стакана сметаны, головка чеснока, 1 стакан каперсов, соль.

«ПРЕЛЕСТЬ ЖИЗНИ»

Приготовьте печень – промойте ее в проточной воде, удалите пленку, порежьте на не очень крупные куски. Посолите по вкусу и обложите свиным шпиком. Теперь поставьте на слабый огонь и тушите 7-12 минут. Печень будет готова тогда, когда из нее не будет выделяться сок. Лук порежьте кольцами и спассеруйте его на сливочном масле или маргарине. Некоторое время спустя добавьте в сковороду муку и немного (200–250 мл) воды или мясного бульона. Посолите и посыпьте перцем. Дайте соусу покипеть в течение 7-10 минут. В конце жарки влейте в сковороду сметану и через 2–3 минуты залейте печень готовым соусом. Она должна покипеть еще 3–4 минуты.

Вам понадобятся: 650–700 г говяжьей печени, небольшая луковица репчатого лука, 40 г свиного шпика, маленькая морковь, соль по вкусу, 1 ст. л. сливочного масла или маргарина, 100 г сметаны, 1 ст. л. пшеничной муки, специи.

ОСЕТРИНА ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

Осетрину нарежьте на порционные куски, посолите, поперчите, обмакните во взбитые яйца и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте до образования золотистой корочки и сложите в глиняные горшочки, смазанные маслом. Картофель почистите и разрежьте вдоль на 4 части, морковь нарежьте соломкой, а лук – кольцами. Положите подготовленные овощи поверх осетрины, посыпьте их перцем. Сметану перемешайте с мукой и добавьте ее в горшочки. Плотно закройте горшочки крышками и поставьте в духовку на 30 минут.

Затем снимите крышки, посыпьте содержимое тертым сыром и поставьте опять в духовку на сильный жар на 3–5 минут, чтобы сыр расплавился. Посыпьте осетрину мелко нарезанной зеленью и подавайте ее на стол непосредственно в горшочках, обернув их льняными салфетками.

Таким же способом можно приготовить судака или горбушу, но тогда не нужен будет картофель, поскольку эта рыба не такая жирная, как осетрина. В осетрину же надо обязательно класть картофель, так как он вбирает в себя лишний жир, и вкус готового кушанья становится более гармоничным.

Вам понадобятся: 1 кг осетрины (лучше всего брать середину, чтобы не было близко ни к голове, ни к хвосту), 500 г картофеля, 200 г моркови, 300 г лука, соль, перец, 3 яйца, панировочные сухари, 100 г сметаны, 2 ст. л. муки, зелень укропа и петрушки, 4 ст. л. тертого сыра.

ТОРТ «ПОДАРОК НЕПТУНА»

Замесите крутое тесто, поставьте его на несколько минут в холодильник. Разделите тесто на 4 части и выпекайте 4 коржа. Первый корж хорошо пропитайте сметаной, разложите на нем кусочки селедочного филе и посыпьте сверху растертыми желтками. Вторым корж смажьте сливочным маслом и уложите на него измельченные сардины. Третий корж смажьте майонезом и положите на него куски отварной осетрины.

Соедините коржи, последний (верхний) корж обильно смажьте сливочным маслом, разложите на нем порезанный кубиками балык, нарезанные кружочками яичные белки, в которые уложите, чередуя, черную и красную икру.

Вам понадобятся: 400–500 г муки, 200 г сливочного масла, стакан сметаны, соль (для теста), 250 г майонеза, 150 г сардин горячего

копчения, 150 г отварной осетрины, 100 г балыка, 30 г черной и 30 г красной икры, 5–6 вареных яиц, 100 г сливочного масла, 70 г сметаны, 100 г филе сельди.

«ОХОТНИЧИЙ ТРОФЕЙ»

Кроличье или заячье мясо отварите в подсоленной воде с луковицей, охладите. Затем порежьте соломкой. Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите. Лук очистите, мелко изрубите. Огурцы промойте холодной водой, порежьте кубиками. Смешайте все приготовленные продукты, посолите, поперчите по вкусу.

Сметану охладите, добавьте в нее тертый хрен, тщательно перемешайте. Заправьте оливье сметанным соусом.

Вам понадобятся: 250 г вареного кроличьего мяса, 200 г картофеля, 200 г свежих огурцов, 4 яйца, 200 г сметаны, 10 г тертого хрена, соль, перец, 2 луковицы.

ЗАКУСКА ИЗ КРАБОВ

Порежьте как можно мельче мясо крабов. Бульонные кубики растворите в воде, приготовьте густой бульон, добавив разнообразные специи. В приготовленный бульон покрошите яичные желтки, часть мяса крабов, зелень, положите сметану, добавьте обжаренный в масле измельченный лук, морковь, свеклу. Соль и перец добавьте по своему вкусу.

Интенсивно перемешайте смесь на слабом огне, влейте белое вино и консервированную фасоль. Половинки яичных белков начините

оставшимся мясом крабов с добавлением 1/2 ч. л. сметаны или майонеза. Сверху положите, ради украшения, зеленый листочек кинзы или сельдерея. На порционное блюдо положите приготовленную смесь и половинку фаршированного яйца.

Вам понадобятся: 450 г мяса крабов, 150 г оливкового масла, 2 некрупных луковицы, 200 г свеклы, свежая зелень кинзы, петрушки, сельдерея, 250 г белого вина, 400 г густой сметаны, соль, перец, 5 яиц, 2 кубика рыбного бульона, 2 морковки, 200 г консервированной фасоли.

ТОРТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

Испеките 3 коржа. Ветчину пропустите через мясорубку и добавьте 2 рубленых яйца, майонез. Оставшиеся яйца натрите на мелкой терке, взбейте со сливочным маслом, посолите.

На первый корж положите массу из ветчины и яиц, накройте другим коржом. Второй корж покройте фаршем из масла и яиц. Уложите сверху третий корж, смажьте его сливочным маслом, положите филе индейки, порезанное тонкими ломтиками, сверху посыпьте тертым сыром и поставьте на холод.

Смешайте с оставшимся сливочным маслом рубленую зелень и обмажьте бока торта.

Перед подачей на стол можете украсить торт веточками петрушки или укропа, листьями салата. Скорее всего, гости будут безостановочно требовать добавки!

Вам понадобятся: 400 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, щепотка соли (для теста), 150 г сливочного масла, 150 г сыра твердых сортов, 5 вареных яиц, 250 г копченой ветчины, 200 г филе копченой индейки, 250 г майонеза, рубленая зелень, соль, перец.

СЛАДКИЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА

«РАДОСТЬ МАЛЫШЕЙ»

Крупу залейте 4 стаканами воды, посолите, добавьте 2 ст. л. сахара и сварите кашу. Добавьте масло, растертые с сахаром ягоды и хорошенько все перемешайте. Перед подачей на стол заправьте кашу подсахаренной сметаной.

Вам понадобятся: 2 стакана риса или овсянки, 300 г любых ягод, 4 ст. л. сахара, 4 ст. л. масла, 1/2 стакана сметаны, 4 стакана воды, соль.

ТЫКВА В ГОРШОЧКЕ

Тыкву некрупно порежьте, репу измельчите, изюм промойте, вперемешку сложите в горшочки, пересыпьте сахаром. Сметану доведите до кипения, залейте ею овощи и поставьте в духовку.

Вам понадобятся: 500 г тыквы, 200 г репы, 200 г изюма, 100 г сахара, 500 г сметаны.

3. СУПЫ

СУП ВИШНЕВО-СМЕТАННЫЙ

Очистите от косточек половину вишен, вторую половину разомните и добавьте косточки от первой, залейте водой, добавьте сахар, доведите до кипения и процедите.

Приготовьте тесто как для пельменей, тонко раскатайте и вырежьте небольшие кружочки. В центр каждого кружочка положите вишню и защипите края теста. Непосредственно перед подачей на стол положите вареники в горячий вишневый отвар и варите 5-10 минут. Суп можно подавать и холодным, и горячим, со сметаной.

Вам понадобятся: 300 г вишен, 2 стакана воды, 1/2 стакана пшеничной муки, 1/4 стакана сахара, яйцо, сметана.

СУП С ВИШНЕЙ И СМЕТАНОЙ

Вишни очистите и выньте из них косточки. Залейте косточки горячей водой, положите сахар, прокипятите и процедите. В приготовленный отвар засыпьте рис и варите в течение 30 минут. За несколько минут до окончания варки добавьте вишни. Подавайте суп холодным, со сметаной.

Вам понадобятся: 300 г вишен, 4 стакана воды, 4 ст. ложки риса, 1/2 стакана сахара, сметана.

СУП-ПЮРЕ СО СМЕТАНОЙ

Сварите приготовленные фрукты, протрите их вместе с отваром и добавьте сахар. Разведите картофельную муку в холодной воде, влейте в доведенное до кипения пюре, еще раз дайте закипеть и охладите. Отдельно отварите рис, добавьте его в готовое пюре, заправьте суп сметаной.

Вам понадобятся: 400 г абрикосов или персиков, 6 стаканов воды, 1/2 стакана сахара, 1 ст. л. картофельной муки, 1/2 стакана риса, 3 ст. л. сметаны.

СУП-ПЮРЕ СО СМЕТАНОЙ И ЯГОДОЙ

Свежие ягоды (клубнику, малину, вишню без косточек) протрите через сито. В кипящую воду положите сахар, размешайте и процедите. Сироп охладите и смешайте с ягодным пюре. Подавайте суп со сметаной и ванильными сухарями.

Вам понадобятся: 300 г ягод, 2 стакана воды, 1/4 стакана сахара, 80 г ванильных сухарей и 1/4 стакана сметаны.

СУП ИЗ СУХОФРУКТОВ

Сухие фрукты промойте и замочите в холодной воде на 3 часа. Добавьте сахар, корицу и гвоздику и варите на сильном огне 10 минут, а затем дайте постоять. Как только фрукты станут мягкими, охладите отвар и процедите. Макароны сварите отдельно в подсоленной воде, промойте их, перемешайте со сметаной и залейте фруктовым отваром.

Вам понадобятся: 200 г сухих фруктов, 3 л воды, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана сметаны, корица, гвоздика.

СУП «ПЕРЛЬШКИ» С ЧЕРНОСЛИВОМ

Промойте крупу, замочите ее на ночь и распарьте в той же воде до мягкости. Залейте промытый чернослив теплой водой и дайте постоять 3 часа, затем сварите с сахаром, корицей и цедрой апельсина. Добавьте размягченную крупу и лимонный сок, проварите все и подавайте со сметаной.

Вам понадобятся: 200 г чернослива, 1, 5 л воды, 1/2 стакана перловой крупы, 100 г сахара, 1/2 стакана лимонного сока, 2 ст. л. сметаны, корица, цедра апельсина.

ЛАПША ФРУКТОВАЯ

Очищенные яблоки нарежьте кубиками, поварите их немного в воде с солью и сахаром, добавьте муку и подержите на огне еще несколько минут, постоянно помешивая. Положите в суп отдельно сваренную лапшу и подавайте в холодном или в горячем виде – как вам больше нравится.

Вам понадобятся: 1 л воды, 600 г яблок, 1 ст. л. муки, 50 г лапши, 1/2 стакана сметаны, сахар и соль по вкусу.

СУП «ОСЕННЯЯ ПОРА»

Клюкву разомните в кастрюле, залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться минут 10–15. Затем процедите через марлю и поставьте кастрюлю с соком на огонь. Как только сок закипит, добавьте сахар и всыпьте картофельную муку.

Приготовьте пельменное тесто, тонко раскатайте его и вырежьте небольшие кружочки. Сварите картофельное пюре, добавьте в него сливочное масло и 1/2 ст. сахара. Положите на середину каждого кружочка чайную ложку пюре и слепите вареники. Перед подачей на стол отварите их в клюквенном «бульоне» в течение 10 минут. Подавайте суп охлажденным, со сметаной.

Вам понадобятся: 500 г клюквы, 5 стаканов воды, 1 стакан пшеничной муки, 1/2 стакана сахара, 200 г картофеля, 30 г сливочного масла, сметана.

«МОЛДАВСКИЙ» СУП

Залейте гвоздику горячей водой, доведите до кипения, дайте постоять 20 минут и процедите через сито. Затем соедините настоем гвоздики с готовым сахарным сиропом, дайте закипеть и варите минут 5. Залейте приготовленной жидкостью ягоды винограда.

Для приготовления биточков в горячую подсоленную воду засыпьте крупу и варите 30 минут. Когда каша загустеет, добавьте в нее

протертый творог, яйца и сахар. Слепите из каши биточки, обваляйте их в сухарях и обжарьте на сковороде с двух сторон до образования румяной корочки. Положите готовые биточки в суп перед самой подачей на стол, можете также добавить в каждую тарелку столовую ложку сметаны.

Вам понадобятся: 250 г винограда, 150 г сахара, 1 л воды, 1 стакан гречневой крупы, 100 г творога, 2 яйца, 1/2 стакана толченых сухарей, 2 ст. л. масла, 1/2 ч. л. соли, гвоздика.

ГРИБНОЙ БУЛЬОН «ОСЕННЯЯ ФАНТАЗИЯ»

Грибы мелко порубите и потушите с луком. Муку разведите водой, введите яйцо, сметану, соль и сделайте полужидкое тесто. Введите в него осторожно тушеные грибы и хорошо перемешайте. Налейте в горшочки горячий бульон, а в него струйкой, осторожно помешивая, грибную массу. Посыпьте сверху зеленью петрушки и поставьте в разогретую духовку.

Вам понадобятся: 1 л бульона, 500 г грибов, 250 г муки, 100 г сметаны, яйцо, луковица, 50 г сливочного маргарина, зелень петрушки, соль.

СУП ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Нарежьте сало мелкими кусочками, пожарьте на сковороде. Нашинкуйте овощи, нарежьте кубиками картофель, все посолите и пережарьте в вытопленном сале, посыпьте мукой и потушите, добавляя томатную пасту. Затем сложите все в кастрюлю, добавьте

нашинкованную капусту, влейте воду и сметану, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и варите до готовности.

Вам понадобятся: 200 г свиного сала (свежего или соленого), 2 свеклы, морковь, луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, 1 кг. свежей капусты, 4 картофелины, 250 г сметаны, соль, перец, лавровый лист.

БОРЩ СМЕТАННО-СВЕКОЛЬНЫЙ

Овощи вымойте, нарежьте тонкими ломтиками, залейте горячей водой, посолите и варите до мягкости. Обжарьте муку в духовке, затем разведите в небольшом количестве молока и влейте в бульон. После закипания влейте свекольный квас, заправьте сахаром и чесноком, растертым с солью. Перемешайте со сметаной. Подайте отдельно в качестве гарнира отварной картофель или сваренные вкрутую яйца.

Вам понадобятся: 700 г свеклы, корни петрушки и сельдерея, 200 г сметаны, 2 ст. л. молока, 1–2 ст. л. муки, 4–5 картофелин, 2–3 зубчика чеснока, 4–5 яиц, 1–2 стакана свекольного кваса, соль, перец.

КУРИНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ «ФРАНЦУЗ»

Приготовьте бульон из цыпленка, процедите его, посолите. Достаньте готового цыпленка, порежьте на кусочки, прокрутите через мясорубку. Полученную массу размешайте со сметаной и маслом с добавлением небольшого количества бульона. Опустите полученное в суп, размешайте, потушите огонь и дайте настояться 5-10 минут.

Разлейте суп по тарелкам, поперчите и посыпьте толченым жареным арахисом.

Вам понадобятся: 1 небольшой цыпленок, 2,5 л воды, 1/2 стакана сметаны, перец, соль, 3 ст. л. арахиса, 1 ст. л. сливочного масла.

СУП РЫБНЫЙ С ПАШТЕТОМ

Разрезанную на небольшие куски рыбу хорошо натрите солью. Для бульона рыбные отходы варите вместе с луком в подсоленной воде. После закипания воды добавьте красный перец. Бульон процедите через сито и залейте им куски рыбы, добавьте колечки стручкового перца и помидор. Также добавьте икру. Все это проварите 30 минут. К ухе подайте паштет из карпа.

Для паштета отварите карпа, отделить мясо от костей и сделайте рыбный фарш. Добавьте сметану, ломтик белого хлеба, желтки и зелень. Из слоеного теста раскатайте 2 пласта, на нижний положите готовый фарш и накройте верхним. Подрумяньте.

Вам понадобятся: 1 кг карпа, луковица, 15 г красного перца, 2 стручка сладкого перца, 3 помидора, щепотка соли.

Для паштета: 30 г сметаны, 3 желтка, ломтик белого хлеба, зелень укропа.

УХА «СЕВЕРНАЯ»

Нарезанный на кусочки шпик обжарьте с луком и опустите в рыбный бульон. Добавьте рис. Филе обжарьте на сковороде, добавив

яйцо, сметану, пряности. Затем куски рыбы опустите в готовый суп и 7 минут поварите. Украсьте мелко нарезанной зеленью и подайте картофель по-французски.

Для бульона рыбные отходы залейте водой, добавьте тертый хрен, гвоздику и варите до готовности. Бульон процедите через сито.

Для приготовления картофеля сковороду натрите чесноком, смажьте сливочным маслом, положите нарезанный кубиками картофель. Посолите, поперчите и добавьте мускатный орех. Яйцо смешайте с молоком и залейте смесью картофель. Доведите до готовности. Посыпьте тертым сыром.

Вам понадобятся: 150 г филе (любой рыбы), 70 г копченого шпика, 1 ст. л. риса, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 4 ст. л. сметаны, лук репчатый, хрен, перец, зелень, соль и гвоздика по вкусу.

Для картофеля по-французски: 150 г картофеля, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 л молока, 10 г сыра, 3 дольки чеснока, мускатный орех, щепотка соли.

УХА «ПРОСТАЯ»

Нашинкуйте капусту и опустите ее в подсоленную воду. Обжарьте на масле мелко нарезанные лук, морковь, петрушку. Варите от 20 до 25 минут. Затем добавьте рыбные консервы, хрен, укроп, перец, лавровый лист, соль по вкусу. Варите 10–15 минут. Подайте с яичной лепешкой.

Для лепешки муку, желтки, сметану и соль тщательно перемешайте, вливая молоко. Добавьте белки. Все выложите в форму и выпекайте. Готовую лепешку залейте растопленным сливочным маслом и посыпьте зеленью.

Вам понадобятся: банка рыбных консервов, 350 г свежей капусты, лук репчатый, 1 ст. л. сливочного масла, морковь, корень петрушки, тертый хрен, укроп, зелень, щепотка соли, перец черный, лавровый лист.

Для лепешки: 6 яиц, 1/2 л молока, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 30 г сливочного масла, щепотка соли.

УХА «С КИСЛИНКОЙ»

Потушите квашеную капусту с аджикой и маргарином, положите ложку сахара. На масле обжарьте лук, морковь, петрушку до золотистого цвета и грибы. Воду посолите и опустите в нее готовую капусту, обжаренные овощи, пряности и зелень. Варите 30–35 минут. Перед подачей заправьте сметаной. Предложите бутерброды с рубленой сельдью.

Для бутерброда пропущенное через мясорубку филе, рубленые яйца, мелко нарезанные яблоки смешайте со сметаной, добавьте перец, горчицу и влейте лимонный сок. Ломтики хлеба обжарьте на сливочном масле и сверху положите рыбную смесь из желтков, белков и зеленого лука.

Вам понадобятся: банка рыбных консервов, 350 г квашеной капусты, 30 г грибов, лук репчатый, 1 ст. л. маргарина, морковь, корень петрушки, 70 г аджики, 50 г сметаны, лавровый лист, 2 шт. горошка черного перца, щепотка соли, 1 ч. л. сахара.

Для бутерброда: сельдь, лук репчатый, 3 яйца, 3 ч. л. лимонного сока, перец по вкусу, 4 ст. л. сметаны, 2 ч. л. горчицы, 2 яблока.

УХА С КВАСОМ

Мясо вареного гребешка и огурцы мелко нарежьте. Белок и зеленый лук нашинкуйте, желток разотрите с горчицей, сметаной, солью, сахаром и разведите квасом. Добавьте гребешок и огурцы, и все перемешайте. Перед подачей посыпьте зеленью и подайте корзиночки с мясом из морского гребешка.

Для корзиночек замесите тесто. Отварите мякоть морского гребешка и измельчите его, подливая молочный соус. Посолите и поперчите по вкусу. Выложите тесто и начинку в форму. Сверху обмажьте размягченным сливочным маслом, посыпьте тертым сыром и выпекайте.

Вам понадобятся: 350 г морского гребешка, квас, 4 картофелины, зеленый горошек, 2 яйца, 2 свежих огурца, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, горчица желтая, зелень, щепотка соли.

Для корзиночек: 50 г мякоти морского гребешка, 1/2 л молочного соуса, 1 стакан тертого французского сыра, 2 ст. л. сливочного масла, щепотка соли и перец молотый по вкусу.

РЫБНЫЙ СУП «НА ПРИГОРКЕ»

Рыбу разделайте на филе, нарежьте небольшими кусками и пожарьте в разогретом жире. Охладите. Приготовьте уху на манер окрошки. Перед подачей в окрошку положите кусок рыбы, посыпьте мелко нарезанной зеленью, залейте взбитой с яйцами сметаной. Добавьте горчицу по вкусу. Предложите бутерброды в соусе.

Для бутербродов ломтики хлеба обжарьте на сливочном масле. Муку обжарьте с маслом, влейте молоко и посолите. Этим соусом залейте ломтики хлеба, посыпьте тертым сыром и выпекайте в духовке.

Вам понадобятся: 200 г мойвы, 2 л кваса, 3 свежих огурца, 2 ст. л. сметаны, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, лук зеленый, укроп, корень петрушки.

Для бутербродов: 2 ломтика пшеничного белого хлеба, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 1 стакан тертого сыра, соль по вкусу.

ОКРОШКА СО СМЕТАНОЙ

Сваренные овощи охладите и нарежьте мелкими кубиками. Огурец натрите на терке, а зеленый лук разотрите с солью до появления сока. Сваренные вкрутую яйца очистите и отделите желтки от белков: белки мелко порежьте, а желтки разотрите с горчицей. Смешайте все это со сметаной, сахаром, солью и залейте квасом. Перед подачей на стол посыпьте нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Вам понадобятся: 1 л хлебного кваса, 2 картофелины, свекла, морковь, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

ОКРОШКА «ТРЕТИЙ РИМ»

Вареную говядину, ветчину, язык и свежий огурец нарежьте кубиками. Мелко нарезанный зеленый лук разомните ложкой в тарелке, добавив немного соли. Яйца мелко порубите, добавьте к ним горчицу, сметану, сахар, соль, разведите квасом и тщательно перемешайте. После этого выложите в кастрюлю все подготовленные продукты. При подаче на стол посыпьте нарезанной зеленью кинзы.

Вам понадобятся: 1 л хлебного кваса, 250 г готовых мясных продуктов, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. л. сахара, зелень кинзы, соль по вкусу.

СУП С ХОЛОДЦОМ

Холодец нарежьте кубиками, залейте охлажденным квасом, посолите, посыпьте нашинкованной зеленью. Подавайте с картофелем, запеченным в сметане с луком.

Вам понадобятся: 1 л хлебного кваса, 300 г холодца, 4 картофелины, 4 ст. л. сметаны, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль.

ОКРОШКА «РЕКРУТСКАЯ»

Мясо, картофель и огурец нарежьте мелкими кубиками, зелень нашинкуйте. Сметану разведите в яблочном соке, добавьте соль и сахар. Положите мясо, овощи и зелень в тарелки и залейте приготовленной смесью.

Вам понадобятся: 3 стакана кислого яблочного сока, 200 г вареного мяса или ветчины, 2 вареных картофелины, соленый огурец, 75 г зеленого лука, 5 листиков салата, 5 листиков щавеля, зелень петрушки и сельдерея, 1 стакан сметаны, сахар и соль по вкусу.

РЫБНАЯ ОКРОШКА

Отварите картофель, нашинкованные лук и морковку вместе с рыбой. Отвар слейте, рыбу очистите от костей и протрите через сито вместе с овощами. Добавьте нашинкованные лук и укроп. Залейте полученную смесь сметаной, разведенной водой, посолите. В тарелки добавьте кубики свежего огурца и мелко нарезанные яйца.

Вам понадобятся: 1/2 л сметаны, 1/2 л воды, 200 г любой сырой рыбы, сырая картофелина, 1 луковица, 1 морковка, 1 вареное яйцо, свежий огурец, зеленый лук, зелень укропа, соль, сухарики.

СУП «СМЕТАННИК»

Нарежьте огурцы кубиками, смешайте их с размятыми помидорами, нашинкованным укропом, растертым чесноком, растительным маслом, солью, перцем и уксусом по вкусу. Залейте сметаной, разведенной молоком.

Вам понадобятся: 1/2 л сметаны, 1/2 л молока, 100 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, укроп, соль и перец по вкусу.

СУП СМЕТАННЫЙ ГУСТОЙ

Шпик нарежьте кубиками и поджарьте, добавьте к нему нарубленный лук, муку и все это поджарьте, не забывая мешать. Затем влейте горячее молоко или бульон, доведите до кипения и немного поварите. В конце посолите и добавьте сметану. Дайте соусу немного остыть и можете попробовать.

Вам понадобятся: 1 л молока или бульона, 200 г шпика, 100 г лука, 80 г муки, 100 г сметаны.

«МЯСНАЯ ИЛЛЮЗИЯ»

Картошку и морковь порежьте соломкой. Помидор и корень петрушки – кружочками. В готовый бульон положите морковь, картошку и корень петрушки. Варите до полуготовности картофеля, добавьте зеленый горошек, нашинкованную капусту и помидор. Варите до готовности.

При подаче на стол посыпьте густо зеленью и по вкусу добавьте сметану.

Вам понадобятся: 1,5 л мясного бульона, 2 картофелины, 100 г белокочанной капусты, 1 помидор, 1 морковь, 15 г корня петрушки, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, соль, зелень, сметана.

СУП «ГРИБНИКАМ НА ЗАМЕТКУ»

Сушеные белые грибы тщательно помойте, ошпарьте крутым кипятком, залейте холодной водой и дайте набухнуть 2–3 часа. Затем отварите до готовности, остудите и мелко порежьте. Грибной бульон процедите. Куриное мясо нарежьте небольшими кубиками, также нарежьте морковь и огурцы. Яйца отварите вкрутую, очистите от скорлупы. Яичный желток протрите через сито, соедините со сметаной, солью, сахаром, лимонным соком и добавьте в грибной бульон. Размешайте. Затем положите в суп листики эстрагона, мелко порезанный зеленый лук, куриное мясо, грибы, морковь, огурец и

варите 20–30 минут на слабом огне. Готовый суп разлейте по тарелкам и посыпьте сверху зеленью укропа.

Сырные хрустящие гренки будут весьма кстати к этому супу.

Для гренок: возьмите несколько ломтиков свежего белого хлеба, поджарьте в небольшом количестве сливочного масла до образования хрустящей корочки, намажьте сливочным маслом и посыпьте сверху тертым сыром с мелкой зеленью.

Вам понадобятся: 20 г зеленого лука, 1 л воды, 30 г сушеных белых грибов, 5 листиков свежего эстрагона, 100 г отварного куриного мяса, 60–80 г свежих огурцов, 2 ст. л. мелко порезанной зелени укропа, 3 яйца, морковь, 50 г сметаны, сок одного лимона, соль, сахар по вкусу.

«ВЕГЕТАРИАНСКАЯ РАДОСТЬ»

Сварите свеклу с добавлением небольшого количества уксуса (для сохранения цвета). Нашинкуйте капусту и нарежьте картофель маленькими кубиками. Порежьте мелко свеклу, залейте овощи отваром и доведите до кипения.

Морковь и помидор нарежьте и потушите в сметане. Добавьте их в борщ и подавайте на стол.

Вам понадобятся: 30 г сметаны, 80 г свеклы, 100 г капусты, 1 маленькая картофелина, 1 средняя морковь, 1 маленький помидор, 20 г сметаны, сахар, 3 %-ный уксус, соль.

«ДЛЯ СЛАСТЕН»

Спелую ягоду переберите, тщательно вымойте, разотрите с сахаром и разведите кипяченой водой. Затем вмешайте хорошо размешанные со сметаной желтки и добавьте измельченные орехи. Подавайте к столу с гренками из белого хлеба.

Вам понадобятся: тарелка свежей земляники или клубники, 1/2 стакана ежевики, 1/2 стакана дробленых лесных орехов, 2/3 стакана сахара, 1 стакана сметаны, 3 желтка, 3–4 л воды.

СУП СМЕТАННЫЙ СО ШПИКОМ

Нарезанный кусочками шпик обжарьте, добавьте мелко нарезанный лук, еще раз обжарьте, залейте рыбным бульоном, добавьте вымытую крупу и варите 15 минут. Затем добавьте порезанный кубиками картофель, перец и варите до готовности. Рыбное филе нарежьте брусочками, обжарьте, добавьте сметану, яйца, специи, обжарьте до готовности и выложите в готовый суп. Перед подачей на стол посыпьте суп мелко нарезанной зеленью.

Вам понадобятся: 0,5 кг филе щуки, 200 г копченого шпика, 2 луковицы, 1 стакан ячневой крупы, 6–7 картофелин, 3 яйца, 1/2 стакана сметаны, 8 горошин душистого перца, зелень укропа, соль, 4 л рыбного бульона.

УХА «ПШЕННАЯ»

Рыбу вымойте, сварите из нее бульон, добавьте луковицу и корень петрушки. Бульон процедите, посолите, положите в него промытое пшено и варите 15–20 минут. Затем в суп добавьте нарезанную зелень

и покрошите сваренные вкрутую яйца. Готовый суп заправьте подсоленной сметаной.

Вам понадобятся: 500–600 г мелкой рыбы, 450–500 г зелени (петрушка, лук-порей, укроп), луковица, корень петрушки или сельдерея, 5–6 яиц, 2/3 стакана пшена, 1 стакана сметаны, соль.

4. КОКТЕЙЛИ И СОУСЫ

КОКТЕЙЛЬ СМЕТАННЫЙ «БАВАРЕЦ»

Взбейте яйцо, сметану и сахар в некрутую пену. Влейте пиво и смешайте в смесителе. Готовый коктейль разлейте по бокалам.

Вам понадобятся: 0,5 л пива, яйцо, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара.

КОКТЕЙЛЬ «ДОРОГОЙ ДРУГ»

Сметану с сахаром нагрейте, добавьте тертый шоколад, проварите до получения однородной массы и растворения сахара и шоколада. Остудите, соедините с желтками и хорошо взбейте. Подавайте охлажденным, можно с мороженым.

Вам понадобятся: 2 ст. л. тертого шоколада, 2 стакана сметаны, 2 ст. л. сахара, 2 желтка.

СОУС «ИСПАНИЯ»

Приготовьте соус: яйца взбейте с сахарной пудрой и с солью до белой тягучей консистенции. Эту смесь влейте в охлажденную сметану и тщательно взбейте до однородной массы. Не прекращая взбивать, влейте тонкой струей растительное масло. Постепенно добавьте соус и перемешайте все компоненты.

Вам понадобятся: 100 г сметаны, 2 яйца, 50 г растительного масла, соль, 2 ч. л. сахарной пудры.

СОУС «ПУДРЕНИЦА»

Смешайте все ингредиенты, взбейте миксером.

Вам понадобятся: 3 яичных желтка, 2 ч. л. сахарной пудры, 150 г сметаны, соль, красный перец, лимон, гвоздика.

СОУС «КОНЬЯЧНЫЙ»

Охлажденную сметану взбейте с сахарной пудрой и солью, постепенно добавьте коньяк и лимонный сок. Засыпьте измельченный мускатный орех, перемешайте соус.

Вам понадобятся: 200 г сметаны, 1 ст. л. коньяка, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахарной пудры, 2 ч. л. соли, 1 ст. л. мускатного ореха.

СОУС «ТРИ РЫБАКА»

Взбейте охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью. Добавьте сок лимона, растительное масло. После этого тщательно взбейте соус, смешайте его со сметаной. Размешайте соус до однородной массы.

Вам понадобятся: 50 г сметаны, лимон, 2 яйца, 2 стакана растительного масла, 1 ч. л. сахарной пудры, 2 ч. л. соли.

СОУС «А В ТРИНАДЦАТЫЙ НУМЕР ЕЩЕ ШАМПАНСКОГО!»

Для приготовления соуса используйте охлажденные продукты. Взбейте яйца с сахарной пудрой. В смесь влейте уксус и шампанское. Все взбейте до белой пены и соедините со сметаной. Хорошенько перемешайте соус.

Вам понадобятся: 150 г сметаны, 50 г шампанского, яйцо, 2 ч. л. сахарной пудры, 1 ч. л. уксуса.

СОУС «ПОРТВЕЙН-72»

Корень хрена очистите и натрите на терке. Смешайте хрен со сметаной, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте сахарную пудру и все взбейте.

Лук очистите и мелко нашинкуйте. Сливочное масло растопите на сковороде и обжарьте на нем лук до золотистого цвета. Обжаренный лук вместе с маслом добавьте в сметану.

Лимон очистите и выдавите из него сок. Этот сок и портвейн влейте в соус и все хорошо перемешайте. Не переставая помешивать, добавьте к смеси горчицу. Все еще раз хорошенько взбейте и перед употреблением охладите.

Вам понадобятся: 1 стакан сметаны, корень хрена, 1 ч. л. сахарной пудры, соль, перец, 1/2 ч. л. горчицы, 2 ст. л. портвейна, 1 лимон, 1 головка лука, 1 ст. л. сливочного масла.

СОУС «ЛЕСОВИЧОК»

Лук и грибы поместите в кастрюлю с водой и сварите. Процедите полученный бульон. Теперь смешайте грибы с мукой и поместите в процеженный бульон, поварите еще немного, добавьте сметану, майонез и горчицу.

Вам понадобятся: 400 г грибов, 50 г муки, 50 г оливкового масла, 200 г сметаны, 200 г горчицы.

СОУС «УКРАИНСКИЙ ДУХ»

Сало нарежьте кубиками, поджарьте, добавьте мелко нарезанный лук, муку. Влейте приготовленный бульон, прокипятите, добавьте сметану и соль.

Вам понадобятся: 150 г свиного сала, кубик мясного бульона, лук, 60 г муки, 200 г сметаны, соль.

СОУС «ФРАНЦУЗСКАЯ ПЕСНЯ»

Выжмите сок из лимона, смешайте все ингредиенты так, чтобы была однородная масса.

Вам понадобятся: 100 г майонеза, 2 ст. л. белого вина, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. сметаны, 1/2 ч. л. сахарной пудры, черный молотый перец, соль.

СОУС К МЯСУ И РЫБЕ

Лук нужно спассеровать на политой растительным маслом сковороде до появления коричневого цвета. Потом добавьте в сковороду муку и немного пожарьте смесь. Выключите газ и смешайте содержимое сковороды с остальными ингредиентами.

Вам понадобятся: 1 стакан сметаны, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. натертого репчатого лука, соль, сахар, перец по вкусу.

СОУС НА РЫБНОЙ ОСНОВЕ

Муку поджарьте в кастрюльке с маслом. Помешивая, добавьте рыбный бульон и варите 10 минут. Посолите соус, снимите с огня, добавьте лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, сметану. Все перемешайте и процедите.

Вам понадобятся: 1,5 ст. л. муки, 1,5 ст. л. масла, 2 стакана рыбного бульона, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. сметаны.

СОУС «МЕКСИКА!»

Обжарьте муку с топленным маслом до золотистого цвета. Добавьте сметану, рыбный бульон и доведите до кипения, помешивая. Добавьте в соус перец, соль по вкусу.

Вам понадобятся: 2 ст. л. топленного масла, 2 ст. л. муки, 1 стакан рыбного бульона, 2,5 стакана сметаны, соль, черный или красный перец.

СОУС «ТОМАТНЫЙ»

Очистите лук, морковь, хорошо помойте и мелко нарежьте. Поджарьте овощи в кастрюльке на масле, добавив муку. Налейте рыбный бульон и положите томатную пасту или пюре. Посолите, варите соус 10 минут. Снимите с огня и процедите, добавьте сметану. Соус хорошо перемешайте с мелко нарезанной зеленью.

Вам понадобятся: 6 ст. л. томатной пасты, 3 стакана рыбного бульона, морковь, луковица, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, зелень укропа

или петрушки, 1 ст. л. сметаны, соль.

СОУС «ГРИБЫ-С»

Сварите грибной бульон с луком. Муку обжарьте на сливочном масле. Добавьте процеженный грибной бульон и варите на слабом огне полчаса. Грибы и зелень укропа мелко нарежьте, добавьте в соус. Приготовленный соус посолите и добавьте сметану на свой вкус.

Вам понадобятся: 3 стакана грибного бульона, 3 вареных гриба, 2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль, сметана, зелень укропа.

СОУС «ХОРОШО!»

Для приготовления этого соуса используйте охлажденную сметану. Влейте в нее тонкой струйкой вино, взбейте миксером. Не переставая взбивать, осторожно добавьте уксус, а затем сок лимона и специи, взбейте винный соус. Заправьте салат приготовленным соусом и тщательно перемешайте. Уложите на блюдо, украсьте тертым сыром и зеленью.

Вам понадобятся: 150 г сметаны, 3 ст. л. белого вина, сок лимона, соль, 2 ч. л. белого перца, 1 ч. л. уксуса.

5. ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА: ТОРТЫ, ПИРОЖНЫЕ И ПИРОГИ

ТОРТ «ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС»

Порубите маргарин с мукой, взбейте сахар и яйца в крутую пену и смешайте с мукой и маргарином. Получившееся густое тесто поставьте на 20 минут в холодильник. Потом выложите в смазанную жиром форму и выпекайте. Для приготовления крема всыпьте 200 г сахара в молоко, соедините с яйцом, хорошо взбейте венчиком и поставьте на несколько минут на плиту, не давая кипеть. В остывшую массу выложите размягченное масло и хорошо взбейте. Украсьте торт шоколадной стружкой.

Вам понадобятся: 350 г муки, 3 ст. л. сметаны, 250 г сахара, 200 г маргарина, 3 яйца, орехи, сода.

Для крема: 1 яйцо, 200 г сахара, 0,5 ст. молока, 250 г масла.

«НОВОГОДНИЙ СЮРПРИЗ»

Лимонную воду подогрейте, всыпьте муку, добавьте масло и яйца. Тесто кладите на промасленный противень небольшими колбасками, выдавливая каждую кондитерским шприцем.

Приготовьте крем. Взбейте сметану, сливки и сахар, добавьте кокосовую стружку. Испеченные колбаски уложите на блюдо в форме

еловых веток, обильно намажьте кремом. Можете использовать всю вашу фантазию, чтобы удивить и без того восхищенных гостей.

Вам понадобятся: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 2 стакана лимонной воды, 7 яиц, 300 г миндаля, ванилин.

Для крема: 2 стакана сливок, 1,5 стакана сахара, 1/2 стакана сметаны, тертый кокос.

ТОРТ «ТВОРОЖНЫЙ»

Взбейте яйца с сахаром в крутую пену. Добавьте соду, гашеную уксусом. Теперь небольшими порциями вводите смесь муки и крахмала. Получившееся тесто выпекайте в смазанной форме.

Для приготовления творожной прослойки смешайте творог со сметаной. Яйцо взбейте с сахаром и смешайте с творожной массой. Желатин разведите в воде и добавьте в творог. Бисквитный корж разрежьте пополам и положите слой творожной массы. Верхний корж тоже покройте творожной массой и посыпьте кокосовой стружкой.

Вам понадобятся: 150 г муки, 4 яйца, 50 г крахмала, 0,5 ч. л. соды, уксус, 150 г сахара.

Для крема: 1 яйцо, 500 г творога, 200 г сахара, 2 ч. л. желатина, 3 ст. л. сметаны.

ТОРТ «КЛУБНИЧКА»

Взбейте яйца с сахаром в некрутую пену. Добавьте сметану, соду, гашеную уксусом, и размягченный маргарин. Хорошо перемешайте и добавьте муку. Вымесите тесто, вылейте его в смазанную маслом форму и выпекайте.

Залейте желатин водой для набухания. Клубнику подавите вилкой и взбейте с сахаром. Добавьте в клубничную массу сметану и продолжайте взбивать. Вылейте набухший желатин и взбейте. Крем поставьте в холодильник. Когда он немного застынет, намажьте остывший корж. Украйте торт свежими ягодами клубники и тертым шоколадом.

Вам понадобятся: 4 яйца, 1 стакан сахара, 4 ст. л. сметаны, 0,5 ч. л. соды, 300 г маргарина, 3 стакана муки.

Для крема: 300 г свежей клубники, 200 г сметаны 1,5 ст. сахара, 2,5 ч. л. желатина.

ТОРТ «СКРОМНОСТЬ»

Яйца взбейте с сахаром. Добавьте размягченный маргарин и сметану. Хорошо перемешайте. Соду, гашеную в уксусе, вылейте в тесто. Небольшими порциями вводите муку. Готовое тесто выложите в смазанную маслом формочку и выпекайте в духовке 20–25 минут.

Для крема взбейте с сахаром яичные белки в густую белую пену. Чтобы крем взбился лучше, яичные белки подержите в холоде. Охлажденный корж намажьте повидлом и покройте кремом.

Вам понадобятся: 3 стакана муки, 3 яйца, 300 г маргарина, 3 ст. л. сметаны, 1 стакан сахара, 0,5 ч. л. соды.

Для крема: 2 яичных белка, 4 ст. л. сахара, повидло.

ТОРТ «АБОРИГЕН»

Растопите в эмалированной кастрюльке масло, сахар, мед, яйца и гашеную соду. Помешивая, доведите до кипения, но не кипятите. Образуется густая пена. Объем увеличится в 3 раза. Приготовленное тесто вылейте в смазанную формочку и выпекайте. Тесто поделите на несколько частей, раскатайте и выпекайте каждый пласт теста отдельно. Получится несколько коржей.

Для приготовления крема замочите желатин в небольшом количестве теплой кипяченой воды. Желтки разотрите с сахаром, вылейте их в кастрюльку с молоком и нагрейте. Добавьте разведенный желатин, хорошо перемешайте. Эту смесь охладите и оставьте, чтобы загустела. В загустевшую массу влейте мед и сметану. Кремом намажьте коржи и украсьте ягодами и шоколадной стружкой.

Вам понадобятся: 50 г масла, 1 стакан сахара, 2,5 ст. л. меда, 2 яйца, 2 ч. л. соды, 3 стакана муки.

Для крема: 0,5 стакана молока, 0,5 стакана сметаны, 1,5 ч. л. желатина, 2 яичных желтка, 4 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, ягоды для украшения торта и шоколад.

ТОРТ «ВСТРЕЧИ ПРИ ЛУНЕ»

Яйца взбейте с сахаром. Добавьте мед, соду, гашеную уксусом, размягченное сливочное масло, муку. Вымесите тесто. Оно должно получиться как густая сметана. В форму положите промасленную пергаментную бумагу и выложите тесто. Выпекайте при температуре

180 °С 30 минут. Для крема взбейте сметану и сахар. Остывший корж покройте кремом. Украсьте торт тертым шоколадом или фруктами.

Вам понадобятся: 6 яиц, 1 стакан сахара, 1 ст. л. меда, 0,5 ч. л. соды, 2,5 стакана муки, 100 г сливочного масла.

Крем: 500 г сметаны, 1 стакан сахара, тертый шоколад или фрукты для украшения торта.

ТОРТ «УЛЫБКА НЕГРА»

Взбейте миксером яйца и сахар. Добавьте сметану и продолжайте взбивать. Небольшими порциями введите размягченное масло. В эту смесь добавьте небольшими порциями муку и хорошо перемешайте. Добавьте соду, гашеную уксусом. Разделите тесто на 3 части. В первую часть добавьте какао, во вторую – орехи, в третью – изюм. Коржи выпекайте при температуре 180–200 °С 20–25 минут.

Для крема взбейте яйца, молоко и сахар. Хорошо перемешанную смесь варите на слабом огне до закипания. Массу остудите и вбейте в нее размягченное масло. Остывшие коржи смажьте маслом. Верхний слой украсьте при помощи кулинарного шприца.

Вам понадобятся: 4 яйца, 2 стакана сахара, 150 г масла, 200 г сметаны, 2 стакана муки, 1 ч. л. соды, немного уксуса, 100 г изюма, 2 ст. л. какао, 0,5 стакана молотых орехов.

Для крема: 2 яйца, 1 стакан молока, 1 стакан сахара, 400 г сливочного масла.

ПИРОГ «ВОСТОРГ ИНОПЛАНЕТЯН»

Замочите в воде дрожжи. Смешайте яйца с сахаром, добавьте растопленное масло или маргарин и перемешайте все вместе. Теперь всыпьте в кастрюлю соду, гашеную уксусом, соль и ванилин, влейте сметану. Добавьте муку, все хорошо размешайте. Теперь разделите тесто на 2 части, из одной части раскатайте лепешку и положите ее на смазанный жиром противень. Выложите на тесто приготовленную начинку, закройте второй лепешкой.

Начинка: отварите курагу, нарежьте яблоки на небольшие кусочки и перемешайте с вареной курагой.

Подготовленный пирог поставьте в тепло, тесто должно увеличиться в объеме в 1,5–2 раза. После этого смажьте пирог взбитым сырым яйцом и посыпьте корицей с сахаром. Выпекайте пирог в духовке.

Вам понадобятся: 50 г дрожжей, вода, 2 яйца, 1 стакан сахара, 100–150 г сливочного масла или маргарина, 200 г сметаны, 0,5 ч. л. чайной соды, 1 ч. л. уксуса, ванилин на кончике ножа и соль по вкусу, 550–600 г муки, корица на кончике ножа.

Для начинки: 200–300 г кураги, 700 г сладких яблок.

ТОРТ «ТРАДИЦИОННЫЙ»

Яйца взбейте с сахаром. Добавьте размягченный маргарин и муку с содой, гашеную уксусом. Замесите тесто. Готовое тесто разделите на 2 части и выпекайте в смазанной форме.

Для приготовления крема смешайте сметану, сахар и взбивайте до полного растворения сахара. Готовые коржи намажьте кремом и густо посыпьте тертым шоколадом.

Вам понадобятся: 3 стакана муки, 250 г маргарина, 2 яйца, 1,5 стакана сахара, 0,5 ч. л. соды, гашенной уксусом.

Для крема: 500 г сметаны, 2 ст. сахара.

«ЦИТРУСОВЫЙ»

Из муки, масла, яиц, сметаны и сахара приготовьте тесто. Раскатайте его тонким слоем и поместите на круглый противень. Выпекайте на среднем огне.

Займитесь приготовлением начинки. На терке натрите лимон, апельсин, измельчите мандарин, киви и смешайте готовую массу с двумя стаканами сахара.

Печиво выньте из духовки, ровным слоем сверху уложите начинку и поставьте в духовку на 5 минут. Пока готовится пирог, сделайте крем. Густую сметану хорошо взбейте, добавьте сахар, желатин, ванилин, мелко нарезанные кусочки бананов. Приготовленным кремом залейте готовый пирог.

Вам понадобятся: 850 г муки, 250 г масла, 2–3 яйца, 1,5 стакана сахара, 3 ст. л. сметаны.

Для начинки: апельсин, 2 плода киви, 3 некрупных мандарина, лимон, 2 стакана сахара.

Для крема: 3 стакана сметаны, 150 г сахара, 450 г бананов, 20 г желатина, ванилин, гвоздика по вкусу.

ТОРТ «МУЛАТКА»

Масло, сметану и какао нагрейте и смешайте, снимите с огня, постепенно введите желтки, муку. Вылейте смесь в смазанную маслом форму и поместите в духовку, выпекайте 30 минут при средней температуре. В небольшую кастрюлю налейте молоко, нагрейте его, растворите в нем тертый шоколад и сахар. Полученным кремом смажьте выпеченный корж, сверху украсьте торт молотыми орехами. Этот торт обязательно произведет неизгладимое впечатление на вашего гостя.

Вам понадобятся: 200 г сливочного масла, 3 яичных желтка, 200 г муки, 3 ч. л. какао, 1 ст. л. сметаны, 100 г тертого шоколада, 2 ст. л. молока, 150 г сахара.

КРЕМЫ

КРЕМ «НЕЖЕНКА»

Влейте сметану в кастрюлю, поставьте в холодную воду. Добавьте в сметану сахар, ванилин по вкусу и взбивайте, пока объем сметаны не увеличится вдвое. Малину тщательно вымойте в холодной воде и протрите сквозь сито. Смешайте сметану с протертой ягодой и добавьте, все время помешивая, растворенный желатин. Разлейте крем в формочки, положите по клубничке и охладите.

Вам понадобятся: 1 стакана сметаны, 10 г желатина, 1/2 стакана сахарной пудры, ванилин, 250 г малины.

МОЛОЧНЫЙ КРЕМ

Муку обжарьте в масле и разведите горячим молоком. Вливайте молоко постепенно и варите, постоянно помешивая. Варите примерно 15 минут, посолите и охладите. Затем можете по вкусу добавить сметану.

Вам понадобятся: 1 стакан свежего молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, сметана, соль.

КРЕМ «СМЕТАННЫЙ»

Желатин замочите в холодной воде. Разотрите яйца с сахаром, постепенно вливая подогретое молоко. Полученную смесь нагревайте на водяной бане до загустения, не забывая помешивать. Когда смесь немного загустеет, добавьте желатин и ванильный сахар. Приготовленную массу поместите в холодильник, но не замораживайте.

Взбейте миксером сметану. Смешайте яично-молочную смесь со взбитой сметаной и сразу разлейте крем в винные бокалы или вазочки для мороженого. Украсьте по своему вкусу ягодами, тертым шоколадом, изюмом или орехами.

Вам понадобятся: 250 г густой сметаны, 0,5 л молока, 150 г сахара, 3 яйца, 1 ст. л. желатина, 1 ч. л. ванильного сахара.

ДЕСЕРТЫ

ЯБЛОКИ С ТВОРОГОМ

Творог протрите через сито, добавьте сахар, сметану, ванилин. Яблоки очистите, тонко нарежьте, пересыпьте сахаром. Выложите в горшочки слоями творог с яблоками и запеки­те в духовке.

Вам понадобятся: 700 г творога, 300 г сметаны, 1 кг яблок, 150 г сахара, ванилин.

ТВОРОГ «ВЛЮБЛЕННЫЙ ИНДЕЕЦ»

В небольшую кастрюлю положите масло, сметану, какао, сахар, проварите на медленном огне, непрерывно помешивая до получения однородной массы. Творожную массу смешайте с молоком, орехами, полейте шоколадом и перемешайте. Сверху посыпьте тертым шоколадом. Выложите смесь в десертную вазочку, поставьте в холодильник охлаждаться. Этот десерт хорошо сочетается с ликерами.

Вам понадобятся: 200 г творожной массы, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. какао, 200 г сметаны, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. тертого шоколада, 1/4 ч. л. ванили, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. молотых орехов.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Бананы нарежьте небольшими кусочками, курагу – мелко. Добавьте сахар в сметану по вкусу и полейте ею салат. Все хорошо перемешайте и подавайте на стол.

Вам понадобятся: 0,5 кг бананов (без кожуры), 300 г свежей мягкой кураги, сметана, сахар.

«ПРЕВРАЩЕНИЕ»

Яблоко и персик (абрикосы) очистите от косточек, мелко нарежьте или натрите на терке. Смешайте их со всеми остальными компонентами, заправьте сметаной, уложите в вазочку, поставьте в холодильник и через час этот простой фруктовый салат станет прекрасным дополнением к десертам вашего стола.

Вам понадобятся: 200 г творога, яблоко, персик или 5 абрикосов, 1 ст. л. изюма, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, 1 ст. л. сметаны.

ВАРЕНИКИ

ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ

Замесите тесто, раскатайте, вырежьте кружочки, положите вишни, защипите края и опустите вареники в кипящую подсоленную воду.

Вынимайте, когда всплывут.

Вишневые косточки с соком, натекшим с вишен, поставьте на огонь. Добавьте воды и поварите, добавляя по вкусу сахар, – сироп готов.

На стол вареники подайте в глубоком блюде; сироп со сметаной лучше не подливать сразу, а предложить отдельно в керамических мисках, дающих ощущение прохлады.

Вам понадобятся: 3 стакана муки, 1,5 стакана воды, 3 яйца, 1/2 ч. л. соли.

Для начинки и подливки: вишня (из расчета 3–5 вишенок на вареник), вишневые косточки, сок от вишни, сахар, сметана.

ВАРЕНИКИ С ТОРНОМ

Тесто сделайте заранее, воспользовавшись любым способом его приготовления из перечисленных нами выше. В тесто добавьте по вкусу сахар. Мелко порезанный торн тоже разотрите с сахаром. Тесто раскатайте в тонкий пласт, вырежьте из него стаканом кружочки, в середину каждого положите начинку и закрутите в виде полумесяцев. Варите в чуть подсоленной воде 7–8 минут. Готовые вареники полейте сладкой сметаной или сиропом от варенья.

Вам понадобятся: 3 стакана муки, 1,5 стакана воды, 3 яйца, 1/2 ч. л. соли.

Для начинки и подливки: очищенные ягоды торна, сметана, сахар.

ПАСХИ И КУЛИЧИ

ПАСХА «ЮЖНАЯ»

Яйца разотрите с сахаром, добавьте ванили и тертого шоколада. Эту смесь поставьте на плиту и подогревайте до тех пор, пока шоколад не разойдется. Остудив массу, смешайте ее со сметаной, маслом и творогом. Положите пасху в холодильник, чтобы она остыла.

Вам понадобятся: 1 стакан сметаны, 1/2 стакана сахара, 50 г масла, 3 яйца, плитка шоколада, ваниль.

ПАСХА «МУДРОСТЬ ВЕКОВ»

Творог отпрессуйте, соедините его с сахаром и ванилью. Потом прибавьте сливочное масло, яйца и фисташки, предварительно изрубленные. Всю массу хорошенько смешайте, выложите в блюдо и полейте сметаной.

Вам понадобятся: 400 г творога, 100 г сахара, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 1 стакан фисташек, 1 стакан сливок, ваниль.

ПАСХА «ВОСКРЕСЕНИЕ»

Молоко поставьте в духовку и пусть оно томится до тех пор, пока не сделается красным. Для этого почаще опускайте пенки вниз. После этого выньте молоко из духовки, остудите и влейте в него сметану. Оставьте в теплом месте примерно на один час, чтобы закисло. Как только появится сыворотка, перелейте все в салфетку и повесьте в холодном месте, чтобы стекла сыворотка. Теперь добавьте два яйца и сахар. Ваша пасха готова.

Вам понадобятся: 3 л молока, 2 стакана сметаны, 2 яйца, 50 г сахара.

ПАСХА «ВОСКРЕСНАЯ»

Сметану, сливки и молоко смешайте и поставьте в духовку. Когда смесь створожится, вылейте ее в салфетку и дайте стечь. Получившуюся массу хорошенько перетрите, добавьте в нее сахар и соль по вкусу.

Вам понадобятся: 2 стакана сливок, 2 стакана сметаны, 2 стакана молока, яйцо, сахар по вкусу.

КУЛИЧ «РАДОСТЬ»

Желтки взбейте с сахаром. Маргарин растопите вместе с маслом. Возьмите кастрюлю, смажьте ее бока растительным маслом, вылейте в нее растопленное масло, подогретое молоко, взбитые с сахаром желтки, чуть-чуть посолите и, постепенно добавляя муки, замесите не очень крутое тесто. Перед его готовностью добавьте растительное масло и дрожжи, разведенные в молоке, а теперь посмотрите, не нужно ли еще муки, и месите тесто до тех пор, пока оно не будет

отставать от рук. Потом добавьте сметаны и еще немного муки и снова вымешивайте. Оставьте тесто подходить на 2–3 часа. После того, как тесто поднялось, добавьте взбитые белки и опять дать подойти.

Глазурь нужно готовить только после того, как будут готовы сами куличи, потому что она быстро застывает, где-то в течение 10–15 минут. Чтобы приготовить глазурь, нужно в кипящее молоко высыпать сахар и кипятить 7-10 минут.

Вам понадобятся: 10 яиц, 1/2 л молока, 100 г сливочного масла, 100 г маргарина, 1 кг муки, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 2 стакана сахара, 1/2 л сметаны, 100 г дрожжей.

Для глазури: 4 ст. ложки молока, 1/2 стакана сахара.

БЛИНЫ

БЛИНЧИКИ «ВОЛШЕБНЫЕ»

Яичные желтки разотрите с сахарной пудрой, добавьте сметану или сливки и размягченное сливочное масло. Миксером взбейте эти продукты в густой крем.

Противень или сковороду смажьте маслом и выложите стопкой блинчики, на каждый из которых нанесите крем. Верхний блинчик смажьте яйцом. Запеките блинчики в сильно нагретой духовке.

Вам понадобятся: 15 испеченных блинчиков, 5 яичных желтков, 5 ст. л. сахарной пудры, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны или сливок.

БЛИНЫ «НЕ ОТОРВЕШЬСЯ»

Смешайте кефир со сметаной, всыпьте муку и размешайте до гладкости. Взбейте миксером яйца с солью и сахаром в крепкую пену. Смешайте подготовленные компоненты и жарьте блины на сливочном масле.

Вам понадобятся: 3 стакана муки, 2 стакана кефира, 1 стакана сметаны, 4 яйца, соль, сахар, сливочное масло.

БЛИНЧИКИ С СИРОПОМ

Яичные желтки разотрите с сахаром и солью, смешайте их со сметаной, маслом, мукой и вымесите тесто. Затем добавьте в тесто взбитые яичные белки.

Жарьте блинчики на сковороде среднего размера, смазанной сливочным маслом или маргарином. Обжаривайте блинчики только с одной стороны.

Приготовьте сироп. Для этого залейте сахар водой и, помешивая, нагрейте до растворения сахарных крупинок. Затем добавьте растворимый кофе и коньяк, тщательно размешайте получившийся сироп и охладите.

Противень смажьте маслом, уложите на него стопкой блинчики поджаренной стороной вверх, нанося на каждый блинчик кофейный сироп. Самый верхний блинчик смажьте яйцом и поставьте противень в духовку на пять-семь минут.

Испеченные кофейные блинчики подавайте горячими с клюквенным или другим кисловатым вареньем.

Вам понадобятся: 1 стакан муки, 2 яйца, 2 стакана сметаны, 1 стакан топленого сливочного или растительного масла, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли.

Для сиропа: 1/2 стакана сахара, 1 ст. л. коньяка или кофейного ликера, 1 ст. л. растворимого кофе, 1/2 стакана воды.

БЛИНЧИКИ «ЗАПАДНЫЕ»

Смешайте яичные желтки, сахар, сливки или сметану, муку и лимонную цедру. Белки взбейте с солью в густую пену и осторожно примешайте к тесту.

Блинчики выпекайте на сковороде, смазанной маслом. Когда одна сторона блинчика подрумянится, переверните блинчик и жарьте его с другой стороны. «Западные» блинчики должны быть немного толще обычных. Подают такие блинчики с вареньем или джемом.

Вам понадобятся: 4 яйца, 1/2 стакана сахара, 4 ст. л. сливок или густой сметаны, 5 ст. л. муки, 1 ч. л. лимонной цедры, 1/2 ч. л. соли.

БЛИНЧИКИ «РИСОВИНКИ»

Рис отварите в полутора стаканах подсоленной воды в течение 12 минут. Яйца взбейте с сахаром и солью, смешайте их с молоком, сметаной и добавьте охлажденный отварной рис. Замесите однородное тесто и выпекайте блинчики на смазанной маргарином или сливочным маслом сковороде. Подавайте рисовые блинчики со сметаной или сливочным маслом.

Вам понадобятся: 1 стакан риса, 1,5 стакана воды, 2,5 стакана молока, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 4 яйца, 2 ст. л. сметаны.

СМЕТАННЫЕ БЛИНЫ «ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ УЛЫБКА»

Сметану перемешайте с сахаром, солью, яйцами и содой, добавьте немного растительного масла. Пшеничную и гречневую муку перемешайте, добавьте лимонную кислоту. Миксером взбейте сметану и муку так, чтобы на поверхности появилась пена. Жарьте блины на растительном масле.

Вам понадобятся: 3 стакана сметаны, 1 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 5 яиц, сахар, соль, 2 ч. л. соды, 2 ч. л. лимонной кислоты, растительное масло.

ТРУБОЧКИ ИЗ БЛИНОВ С ТВОРОГОМ

Яйца разотрите с сахаром и солью, влейте молоко, всыпьте муку и замесите жидкое тесто для блинчиков. Испеките блинчики на небольшой сковороде диаметром около 15 см, не переворачивая.

Творог разотрите с сахаром, сметаной, добавьте промытый изюм. На поджаренную сторону каждого блинчика уложите творог, сверните

блинчики в трубочки и уложите в смазанную маслом сковороду с высокими стенками. Полейте блинчики смесью яйца и сметаны и поставьте сковороду в духовку на 15 минут. Подавайте трубочки из блинчиков горячими.

Вам понадобятся: 2 стакана муки, 3 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли.

Для начинки: 250 г творога, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. изюма.

ГЛАВА III. СМЕТАНА И КОСМЕТИКА

Сметана – очень любимый нами продукт, который мы используем, как правило, лишь когда готовим еду. Однако при этом мы забываем, что сметана – отличный косметический продукт, который может сделать вашу кожу нежной, гладкой и шелковистой. Естественно, все косметические процедуры нужно проводить регулярно, иначе эффекта от них не будет.

Ошибочно мнение, что сметана полезна только сухой и увядающей коже, – жирная и нормальная также нуждается в полезных веществах и витаминах, которые содержатся в сметане.

А теперь давайте приступим к конкретным рецептам масок, ванн и компрессов, которые мы рекомендуем для ухода за вашей кожей. Но прежде напомним, что существует несколько правил, которые нужно соблюдать, приступая к косметическим процедурам: ваша кожа перед тем, как вы нанесете на нее маску или компресс, должна быть хорошо очищена. Что это значит?

Если кожа сухая или нормальная, достаточно будет всего лишь умыться кипяченой водой без мыла; ну а если кожа жирная, придется провести более трудоемкую процедуру по очистке лица. Для этого вскипятите воду и подержите голову над паром в течение 10–15 минут. После этого снимите остатки грязи и пыли с лица ватным тампоном, смоченным в спиртосодержащем лосьоне. И только после описанных процедур приступайте непосредственно к маскам.

И последнее замечание, которое необходимо сделать: сметану следует использовать только качественную и желательнее самую свежую, которую только найдете. В противном случае вы рискуете нанести вред коже, и эффект будет противоположным тому, которого добивались. И это касается не только сметаны, но и всех остальных продуктов, которые можно использовать для смесей, масок или ванн.

МАСКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМЕТАНЫ

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Если у вас нормальная кожа, значит вы не нуждаетесь в специальном уходе, всего лишь необходимо изредка подпитывать и увлажнять кожу. Для этого можно использовать сметану как в чистом виде, так и в смесях.

1) Для этой маски потребуются только сметана жирностью не более 20 %. Поставьте ее на полчаса в теплое место, но, конечно же, не на солнце или батарею парового отопления, и после этого наложите сметану на очищенную предварительно кожу на 10–15 минут. Эта маска отлично питает и увлажняет кожу. Эту маску можно делать тем, у кого кожа сухая, склонная к шелушению и раздражению, а также и женщинам с нормальной кожей.

2) Отличным питательным средством для кожи могут служить овсяные хлопья, смешанные со сметаной. Для этого потребуются 2 столовые ложки овсяных хлопьев. Смешайте их с половиной стакана сметаны и поставьте на некоторое время в теплое место, чтобы хлопья набухли. После этого наложите смесь на предварительно очищенное лицо. Спустя десять минут смойте кашу с лица. Не забудьте, что это нужно делать только теплой водой. После проделанной процедуры нанесите на кожу увлажняющий крем, остатки которого снимите салфеткой через несколько минут.

3) Если у вас есть немного свободного времени, можете приготовить питательную маску, в состав которой входят овсяные хлопья, сметана и, кроме того, яйцо. Приготовьте 2 столовые ложки

овсяных хлопьев, смешайте с половиной стакана нежирной сметаны и поставьте в теплое место на 20 минут.

После этого положите в смесь яичный желток и чайную ложку меда (желательно, чтобы он был свежим), наложите смесь на лицо и через 15 минут смойте ее. По желанию можете воспользоваться кремом, но это делать совсем не обязательно, так как сметана в сочетании с овсяными хлопьями и без того отличное питательное средство для кожи.

4) Для приготовления следующей маски, обладающей оздоравливающим эффектом, понадобится немного картофеля и сметана. Сварите 2–3 картофелины в мундире, затем разомните их и смешайте со сметаной. Перед нанесением смеси протрите кожу увлажняющим кремом. Держать эту маску на лице нужно не более двадцати минут.

5) Для нормальной кожи отлично подходят маски-смеси, состоящие из сметаны и разнообразных фруктов. Чтобы приготовить такую маску, возьмите 2 столовые ложки сметаны, добавьте в нее несколько виноградинок, предварительно очищенных от кожуры. Все перемешайте и наложите на очищенную кожу. Через 10 минут умойтесь теплой водой, а затем нанесите на лицо смягчающий крем, можно также использовать и увлажняющий.

6) Вот еще один рецепт питательной маски, которая готовится из моркови и сметаны. Натрите средней величины морковь на мелкой терке, смешайте кашицу со столовой ложкой творога. Затем в полученную массу добавьте сметану и яичный желток. Все тщательно перемешайте и нанесите на предварительно очищенную кожу. Через 20 минут смойте массу теплой водой и нанесите увлажняющий крем.

7) Для следующей маски вам потребуются сметана и манная крупа, которая является таким же хорошим питательным средством для кожи лица. Кстати сказать, это средство необязательно применять только для лица, ведь и кожа в области декольте тоже нуждается в тщательном уходе, так что не забывайте о ней.

Но мы отвлеклись, вернемся к нашей манно-сметанной маске. Возьмите две столовые ложки манной крупы, смешайте ее с половиной стакана сметаны и наложите получившуюся сметанную кашу на кожу, подержите ее в течение 10–15 минут, после чего смойте теплой водой.

8) Еще одна маска, которая может помочь проблемной коже, готовится из сметаны и сырого картофеля. Очистите пару картофелин и потрите их на мелкой терке, перемешайте с нежирной сметаной и наложите на заранее подготовленную кожу. После этого смойте теплой кипяченой водой.

9) Кроме картофеля и сметаны, для подобной маски можно использовать муку. Все перемешайте (картофель приготовьте так же, как это описано в предыдущем рецепте) и наложите смесь на очищенное лицо. После проделанной процедуры смойте маску с лица и наложите на кожу подходящий крем.

ЖИРНАЯ КОЖА

С жирной кожей нужно обращаться очень осторожно. Вообще, она не требует особого ухода, по крайней мере такого, какой нужен владельцам сухой кожи. Но мы имеем дело со сметаной, продуктом, считающимся довольно жирным, поэтому важно быть более внимательными. Выбрать для ухода за кожей нужно самую нежирную сметану. Но если сделать это будет трудно, просто разбавьте сметану простоквашей или молоком. Итак, рецепты наших масок для ухода за жирной кожей.

1) Эта маска позволит максимально сузить поры на коже и улучшить цвет лица. Для ее приготовления потребуется полстакана пшеничных отрубей, один клубень молодого картофеля, немного молока и 3 столовые ложки сметаны. Сварите картофель, помните немного, добавив сметану, после этого отложите на несколько минут,

чтобы он остыл. В это время вылейте молоко в пшеничные отруби и перемешайте. Должна получиться немного жидковатая каша. Добавьте в нее помятый картофель со сметаной и наложите приготовленную массу на лицо на 20 минут. После этого смойте ее теплой водой и нанесите на кожу увлажняющий крем. Чтобы эффект был более заметен, маску нужно делать регулярно.

2) Для жирной кожи эта маска будет отличным средством, которое сузит поры и подпитает кожу. Для приготовления этой маски нужно взять помидор, снять с него кожицу, предварительно ошпарив кипятком, и размять. В полученную кашу добавьте столовую ложку нежирной сметаны, перемешайте все компоненты и наложите на предварительно очищенную кожу лица. Кстати сказать: жирную кожу перед маской лучше всего чистить паровым способом, поскольку он обладает наибольшим эффектом. Итак, вы очистили кожу, теперь наложите маску, подержите ее в течение 15 минут и смойте теплой водой. После этого смажьте кожу увлажняющим кремом.

СУХАЯ И УВЯДАЮЩАЯ КОЖА

Сметана как будто специально предназначена для этого типа кожи, ведь она не только витаминизирует и питает ее, но и разглаживает мелкие морщинки, создает некую защитную пленку, которая будет предохранять кожу от вредного воздействия мороза и ветра.

1) Для этой маски можно взять густую сметану, не беда, если она будет очень жирной, ведь для сухой кожи это даже лучше. Умойтесь мягкой кипяченой водой без мыла и наложите сметану, предварительно немного постоявшую в теплом месте, на кожу. После того, как сметана впитается, а это произойдет спустя 10–15 минут, можете смывать ее. После этого смажьте кожу питательным кремом и проведите ближайшие полчаса, отдыхая. Это позволит коже лучше подпитаться и расслабиться.

2) Эта маска очень подходит для занятых женщин, так как она не отнимает много времени, а результат от ее применения просто превосходен. Итак, возьмите яичный желток, 3 чайные ложки сметаны и 2 чайные ложки меда, все это тщательно перемешайте и нанесите на очищенную кожу, после чего смойте теплой водой. Обязательно нанесите увлажняющий крем на кожу.

3) В качестве основного компонента масок для сухой кожи используйте льняное семя, которое нужно смешать с небольшим количеством сметаны. Пропорция может быть такая: столовая ложка льняного семени и половина стакана сметаны – все это нужно тщательно перемешать и поставить в теплое место на 30 минут. После этого смажьте кашицей лицо, подержите на коже в течение 15–20 минут, затем смойте теплой водой.

4) Традиционно в состав масок для сухой кожи входит картофель, лучше всего молодой. Отварите несколько картофелин, разомните их, добавьте полстакана сметаны. Когда косметическое пюре остынет, равномерно наложите его на лицо. По прошествии 20–25 минут смойте маску теплой водой.

5) Чтобы приготовить эту маску, нужно взять три столовых ложки творога, картофелину, яйцо, две столовые ложки любого растительного масла, четверть стакана сметаны и сок, выжатый из половинки лимона. Картофель нужно сварить и сделать из него пюре с добавлением сметаны, затем добавить в получившуюся смесь творог, яичный желток, растительное масло и лимонный сок. Все тщательно перемешайте. Подождите 3–4 минуты, пока масса пропитается и станет однородной, после этого накладывайте ее на лицо. Смывать нужно по прошествии пятнадцати минут как обычно теплой водой. После процедуры можете смазать кожу увлажняющим кремом и несколько минут отдохнуть, чтобы она принесла свою пользу.

6) Превосходным средством для сухой кожи являются дрожжи, дополнительное их достоинство в том, что они есть практически в каждом доме, поэтому маска очень популярна. Дрожжи богаты витаминами группы В, они тонизируют, очищают и питают кожу. Возьмите 1/3 палочки дрожжей, разомните их и смешайте с молоком

или нежирной сметаной и затем нанесите смесь на кожу. Поверьте, результат не заставит себя ждать – кожа станет выглядеть просто великолепно.

7) Возьмите яичный желток, несколько капель лимонного сока, 10 граммов оливкового масла, все это перемешайте и добавьте половину столовой ложки сметаны, снова перемешайте. Положите эту смесь на сухие участки кожи и подержите 15 минут, за это время маска успеет впитаться в кожу. Потом можете смыть смесь теплой водой. После сеанса нанесите на кожу увлажняющий крем и полежите несколько минут, чтобы отдохнуть.

Примите этот рецепт за основу и добавляйте в смесь творог, мед. Все эти компоненты прекрасно тонизируют и смягчают кожу, следовательно, их можно использовать так часто, как это необходимо. К тому же, эти продукты есть в любое время года, так что никаких временных ограничений у вас тоже нет.

8) Особого внимания требует увядающая кожа. К столовой ложке творога добавьте сметану (ее нужно примерно полстакана), наложите кашицу на лицо и шею и оставьте на 20 минут, затем смойте теплой водой. Делайте маску 2–3 раза в неделю, и очень скоро вы увидите разницу. Она приобретет былую эластичность, количество морщин заметно уменьшится.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ

А теперь несколько рецептов тонизирующих масок, которые сделают вашу кожу нежной, шелковистой и богатой витаминами. Кроме того, маски укрепляет кожу. Особенностью их является то, что они отлично подходят всем типам кожи без исключения.

1) Возьмите стакан свежей сметаны, полстакана простокваши, 1 крупный апельсин и пол-лимона. Из апельсина нужно выжать сок. То

же нужно сделать с лимоном. Смешайте все ингредиенты и наносите массу на кожу лица. 15-ти минут три раза в неделю будет вполне достаточно, чтобы освежить уставшую от долгой холодной зимы кожу.

2) Отличным тонизирующим средством является смесь сметаны и яблока. Возьмите средней величины яблоко, желательно зеленое, потрите его на мелкой терке, смешайте полученную кашицу с двумя стаканами сметаны. Наложите смесь на кожу и полежите так несколько минут.

3) Следующая маска освежит вашу кожу после тяжелого трудового дня. Для нее потребуется 10 крупных плодов спелого крыжовника и две столовых ложки сметаны. Крыжовник вымойте, удалите плодоножки и помните ложкой, чтобы получилась каша. В нее добавьте сметану, все тщательно перемешайте. Смесь наложите на чистое лицо и подержите около десяти минут. Затем смойте теплой водой и наложите питательный крем, остатки которого снимите через несколько минут.

4) Маска не только питает кожу, но и активно ее увлажняет: яйцо, чайную ложку растительного масла, столовую ложку муки и полстакана сметаны тщательно перемешайте и наложите на очищенную кожу. Через 15 минут смойте кашу теплой водой и смажьте кожу питательным кремом.

ОТБЕЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

Многие женщины страдают от того, что цвет их кожи далек от совершенства: она покрыта то пигментными пятнами, то веснушками, что в общем-то одно и то же. Естественно, это никому не нравится, и женщины тратят огромные средства на дорогие кремы, отбеливающие лосьоны, но... все безрезультатно. Мы же предлагаем отличные средства, имеющие массу преимуществ по сравнению с покупной косметикой. Во-первых, они стоят намного меньше и, во-вторых,

эффект от их применения гораздо заметнее, чем от кремов или лосьонов, часто изготавливаемых на основе синтетических компонентов.

Итак, давайте попробуем приготовить компресс из сметаны, обладающий отбеливающим действием.

1) Возьмите две столовых ложки нежирной сметаны, смешайте их с настоем петрушки и смочите в нем марлю и наложите ее на лицо. Настой петрушки готовится таким образом: 3 чайные ложки мелко порубленных листьев петрушки заливаются стаканом кипятка и настаиваются в течение часа. И только после этого настоем смешивается со сметаной.

Положите марлю на очищенную кожу, за исключением мест вокруг глаз, и подержите ее в течение 20 минут. Этот компресс нужно накладывать регулярно, примерно 2 раза в неделю, лишь тогда вы сможете рассчитывать на значительный эффект.

2) Вместо петрушки можно использовать другой компонент – огурец. Возьмите огурец, очистите его от кожуры и мелко порежьте, тщательно перемешайте кашицу со сметаной, которая предварительно стояла с теплой комнате в течение 30 минут. Наложите смесь на лицо и подержите ее в течение 15 минут, после чего смывайте. Как и компресс, описанный чуть выше, эту маску необходимо применять хотя бы пару раз в неделю, чтобы добиться желаемого.

3) Возьмите пару болгарских перцев, удалите из них сердцевину, семена и перетрите на мелкой терке. Желательно для отбеливающей маски выбрать перцы красного и желтого цветов, они не только отбелят кожу, но хорошо питают ее. Итак, перетерев перец, добавьте в кашицу столовую ложку картофельной муки и тщательно все перемешайте. Наложите массу на очищенную кожу на десять минут и после этого смойте ее теплой водой. Нанесите после этой процедуры увлажняющий крем.

УХОД ЗА ВЕКАМИ

Уход за лицом вообще очень сильно отличается от ухода за кожей век. На этих участках она очень нежная, и воздействие на нее должно оказываться очень мягкое, в противном случае вы рискуете нанести вред. Так что если вы не очень уверены, что все сделаете правильно, лучше не рисковать.

А вообще, кожа век – самая многострадальная, ведь она принимает на себя очень тяжелый удар: именно эти участки страдают, когда мы смеемся, жмуримся, защищаясь от ветра или снега. В общем, ей нужен уход в самую первую очередь. Так что советуем не бояться ухаживать за ней и принимайтесь за это как можно скорее.

Самый простой способ ухода за кожей век – это смесь, состоящая из трех столовых ложек нежирной сметаны, одного яичного желтка и чайной ложки творога. Все это нужно тщательно перемешать и наложить на веки. Самое лучшее, чем вы можете заняться в это время, – спокойно полежать, так маска впитается намного лучше и заодно ваши глаза смогут отдохнуть от напряженного дня.

Кстати сказать, эту же смесь вы можете накладывать на губы, ведь они тоже не могут существовать без дополнительной подпитки. Через 10 минут можете смывать массу с губ или век теплой водой. В конце процедуры смажьте губы гигиенической помадой, а кожу век – специальным кремом.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Не только кожа головы нуждается в особом уходе, – волосы, тем более те, которые доставляют проблемы, тоже нуждаются в этом. Сметана как нельзя лучше поможет вам, особенно если у вас сухие волосы.

1) Приготовьте желтки двух яиц и две столовые ложки сметаны. Взбейте желтки со сметаной, смажьте этой массой волосы, закройте голову полотенцем и подержите так пятнадцать минут. Затем смойте смесь с волос и высушите их. Чтобы эффект был более надежным, проделывайте эту процедуру несколько раз, – тогда ваши волосы будут блестящими и красивыми.

2) Эта смесь по составу похожа на предыдущую, но тем не менее компоненты, которые входят в нее, имеют несколько другой эффект, – они делают волосы более эластичными, не такими хрупкими. Для нее вам потребуется крупная картофелина, столовая ложка меда, яичный желток.

Перетрите картофель на мелкой терке, выжмите из него сок с помощью марли, смешайте его с яичным желтком и столовой ложкой меда. На чистые влажные волосы нанесите полученную смесь, массируя при этом кожу головы, чтобы смесь могла впитаться. Подержите ее около получаса, после этого смойте теплой водой и тщательно высушите.

3) Следующий состав для волос поможет укрепить корни и устранил перхоть, если у вас есть такая проблема. Приготовьте столовую ложку измельченных корней лопуха и 3/4 стакана нежирной, негустой сметаны. Заварите корни лопуха половиной стакана кипятка и дайте настояться в течение часа, после чего смешайте его со сметаной.

На влажные вымытые волосы наложите маску и подержите ее 10 минут, потом смойте кашицу с волос и тщательно сполосните их. Следует отметить, что смесь предназначена прежде всего для тех, у кого волосы сухие или нормальные. Если же они у вас жирные, лучше всего сметану развести либо нежирным молоком, либо водой.

ВАННЫ

О, это волшебное слово – ванна. Мы мечтаем о ванне после трудового дня, она стоит в нашем воображении как символ отдыха и спокойной жизни. Поэтому ничто не мешает нам любить ванны и принимать их по мере возможности. Ведь это не столько способ вымыться, – в ней мы снимаем напряжение, причем это делается без каких-либо усилий с нашей стороны, в ванне мы предаемся умиротворению, забываем о бессоннице. В общем, это одно из чудес, которые придумало человечество за время своего существования.

Кроме того, ванна является отличным средством для ухода за кожей, и преимущество ее в том, что она ухаживает не за каким-то определенным участком кожи, а практически за всем телом. Ванна с добавлением сметаны – довольно дорогое удовольствие, но иногда можно себя ею побаловать. Возьмите один стакан жирной сметаны (ее жирность может достигать 30 %) и смешайте с водой.

Это ванна поможет вам не только снять напряжение всего организма, но и подпитать кожу, особенно если она у вас сухая, склонная к образованию морщин. Полежите в такой «сметанной» ванне не больше 20 минут и после этого сполосните кожу теплым душем. Лучше всего смазать кожу тонирующим бальзамом. Такую ванну не обязательно принимать часто, достаточно лишь одного раза в месяц. Но лучше всего, если это будет происходить регулярно, и спустя некоторое время вы будете выглядеть просто превосходно.

Прежде чем будем говорить о конкретных типах ванн, нужно сказать о некоторых правилах их принятия. Это необходимо, чтобы вы не причинили этим вред себе.

В первую очередь выясним температуру вашей обычной ванны и продолжительность ее принятия. Самый распространенный вариант – теплая ванна, ее можно принимать столько, сколько требует душа. Но не забывайте при этом, что продолжительность не должна превышать 25–30 минут. Это тот максимум, который не стоит переходить. В противном случае, у вас могут начаться проблемы с сердцем.

То же самое можно сказать и про любителей горячих, пусть и не очень продолжительных ванн. С ними нужно быть очень осторожными, и если вы боитесь за работу сердца, лучше не рисковать и принимать в меру теплую ванну. Ее температура колеблется от 25 до 35 °С. Все, что выше этой отметки, считается горячей. И принимать такую ванну нужно не дольше 10 минут. После нее ополоснитесь прохладным душем, чтобы уменьшить отрицательный эффект.

Но есть среди нас любители и совсем других ванн – холодных. Приверженцы их считают, что такая ванна хорошо закаляет и тренирует нервную систему. Все это так, но нельзя забывать, что холодные ванны отрицательно влияют на работу почек. Так что если вы не можете отказаться от них, хотя бы сократите время пребывания в холодной ванне до минимума, оно не должно превышать 5 минут. После ее принятия нужно принять теплый душ.

Для усиления лечебного косметического эффекта лучше всего остановить свой выбор на ванне нейтральной температуры – 35 °С. После нее нужно сполоснуться водой такой же температуры. Прохладный душ оставьте на другие случаи.

1) Для сухой кожи предлагаем такой рецепт питательной ванны. Возьмите 3/4 стакана нежирной сметаны, 2 столовые ложки картофельного крахмала, все это тщательно перемешайте, добавив в конце несколько капель белого вина. Смесь вылейте в воду и принимайте ванну в течение 15 минут. Сметана в сочетании с картофельной мукой сделает кожу нежной и шелковистой, а лимон придаст ей упругость и эластичность. Не забудьте сполоснуться теплой водой и смазать кожу питательным кремом.

2) Следующая ванна обладает общеукрепляющим действием. Приобретите или сделайте сами 200 г фруктового сока (самым лучшим вариантом является яблочный, апельсиновый или лимонный сок), смешайте его с половиной стакана сметаны и вылейте смесь в ванну. Принимать ее нужно около 20 минут, после чего сполоснуться теплым душем.

3) Следующий рецепт ванны может пригодиться, когда у вас появится свободное время, так как он довольно трудоемок, зато состав обладает смягчающим и противовоспалительным действием. Подойдет она не только тем женщинам, у которых кожа нуждается в определенной стимуляции, но людям с нормальной кожей. Итак, приготовьте столовую ложку оливкового масла и две столовые ложки нежирной сметаны, сварите два клубня молодого картофеля.

Сваренный картофель разотрите, смешайте со столовой ложкой оливкового масла и сметаной. Все это поставьте на несколько (15–20) минут в теплое место и затем вылейте смесь в теплую ванну. Принимать ее нужно не больше 15 минут, после чего сполоснитесь проточной водой и нанесите увлажняющий крем. Эта ванна обладает сильным действием, ее применение рекомендуется примерно раз в месяц.

ГЛАВА IV. ЛЕЧИМСЯ СМЕТАНОЙ

Сметана – замечательное снадобье. Помогает этот кисломолочный продукт и при простуде, и при заболеваниях дыхательных путей, и при проблемах с кожей, и еще во многих других случаях. Обо всем этом мы сейчас и поговорим.

КОЖА

Сметана просто незаменима в тех случаях, когда кожа обожжена. Причем это не зависит от природы ожога – термический он или солнечный, сметана надежно защитит кожу от воспаления и, кроме того, сможет значительно уменьшить степень болевых ощущений.

Итак, при солнечном ожоге кожи нужно взять немного (будет достаточно 3–4 столовых ложек) жирной сметаны (30 %) и нанести ее на обожженный участок кожного покрова. Чем холоднее будет сметана, тем лучше. Однако слишком сильно охлажденной сметаной пользоваться не стоит – она будет контрастировать с вашей обожженной кожей, ощущения от этого окажутся достаточно болезненными, так что вам потребуется температура примерно 10 °С. После того, как вы подержите сметану на коже в течение 15–20 минут, можно ее убирать. Делайте это ватным тампоном, стараясь причинить и без того чувствительной коже как можно меньше болевых ощущений.

Сметана, смешанная с кефиром или простоквашей, тоже замечательно поможет вашей коже при ожоге. Для приготовления этого лекарства вам понадобится 0,5 стакана нежирной сметаны и столько

же кефира (простокваши). Особенно хорошо это средство помогает при солнечных ожогах лица.

При нарывах, прыщах и фурункулезе замечательным средством являются примочки из сметаны со свеклой. Чтобы приготовить такое средство, вам понадобятся небольшая свекла и стакан сметаны. Очистите свеклу и перетрите на крупной терке. Смешайте кашицу со сметаной и прикладывайте смесь к воспаленному участку кожи.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

Сметана поможет и тогда, когда у вас болит горло. Возьмите 0,5 стакана нежирной сметаны (20 %), подержите ее перед этим в тепле, однако сильно нагревать сметану не нужно. Теперь добавьте в сметану 4 столовые ложки меда (если он густой, предварительно нужно растопить его до жидкого состояния), все хорошо перемешайте и принимайте по три ложки перед сном.

В эту же смесь вы можете добавить 2 столовые ложки сливочного масла, предварительно растопленного. Если будете принимать смесь в назначенное время, не забывая и не пропуская ни дня, положительный эффект от проводимого лечения не заставит себя ждать.

Для приготовления следующего средства, которое тоже поможет при больном горле, вам понадобятся 3–4 дольки чеснока и стакан нежирной сметаны. Очистите чеснок и натрите его на мелкой терке, затем смешайте его со стаканом сметаны. Принимать это средство нужно каждый раз после еды. Чтобы эффект от лечения увеличился, можете запивать лекарство слегка подогретым свежим или топленым молоком.

Овсяная каша, приготовленная на молоке или на воде, в сочетании со сметаной тоже сможет очень хорошо помочь при простуженном горле: возьмите 1 стакан овсяных хлопьев, бросьте их в кипящее

молоко (или воду) и поварите в течение 15–20 минут. Когда каша немного остынет, смешайте ее со сметаной. Средство нужно принимать на ночь, не забыв потом укутаться потеплее и обвязать шею шерстяным шарфом.

Морковь и ее сок в сочетании со сметаной тоже помогают при заболеваниях дыхательных путей. Возьмите 2 средней величины морковки, вымойте ее, очистите и натрите на мелкой терке. Потом нужно какое-то время подождать, пока морковь не даст сок. Теперь смешайте морковную кашу со сметаной и принимайте эту смесь по 2–3 ложки каждый день перед сном.

Сметана с лимонным соком – еще одно замечательное средство против ангины. Возьмите 2 не очень крупных лимона, выжмите из них сок и влейте его в сметану. Полученную жидкость нужно пить 2–3 раза в день.

Как вы знаете, сода тоже хорошо помогает вылечить больное горло. Итак, возьмите 2 чайные ложки чайной соды, всыпьте ее в жидкую сметану (можно разбавить ее слегка подогретым молоком) и все хорошо перемешайте, лучше даже миксером. После 3–5 дней применения этого средства вы забудете о том, что горло болело.

При простуде иногда можно потерять голос или просто охрипнуть. Чтобы снова «заговорить», советуем применять такое средство: отруби, сваренные на смеси из стакана свежего молока и стакана сметаны. Понадобится и стакан отрубей – смешайте их с молоком, сметаной и поставьте на небольшой огонь. Варите смесь в течение получаса, не забывая помешивать каждые 2–5 минут. Затем остудите смесь и принимайте ее утром и вечером перед едой.

Настой анисовых семян на сметане тоже хорошо помогает при потере голоса. Для приготовления этого лекарства нужно положить в кастрюлю полстакана анисовых семян, залить их половиной стакана жидкой или разбавленной молоком сметаны и варить смесь на медленном огне в течение 20 минут. Готовое средство нужно принимать по 2 ложки 3 раза в день – утром, в обед и перед сном.

Если в это снадобье добавить немного меда, боли в горле значительно уменьшатся. Возьмите 4–5 столовых ложек меда и добавьте его в настой тогда, когда он будет еще горячим.

Смесь нежирной диетической сметаны и водки может помочь излечить простуженное горло. Возьмите 2 стакана сметаны, влейте в нее стакан водки и все тщательно перемешайте. Смесь нужно принимать по три столовые ложки перед сном.

Лекарственные травы в сочетании со сметаной снимают воспаление, в том числе и горла. Возьмите 3–4 столовые ложки ромашки и залейте ее двумя стаканами кипятка, закрыв крышкой. Через 15–20 минут процедите настой. Приготовленную жидкость смешайте с нежирной сметаной (ее вам понадобится 4 столовых ложки) и принимайте по 3 столовые ложки 3 раза в день.

Ячменно-сметанный настой поможет очень быстро, если у вас покраснение горла или ангина. Для его приготовления нужно взять немного ячменя, промыть его и залить жидкой или разведенной молоком сметаной. Закройте посуду со смесью крышкой и поставьте в разогретую предварительно духовку. Когда пройдет 20 минут, выньте посуду с ячменем из духовки и добавьте сметаны. Затем снова поставьте посуду в духовку и подождите еще 10–15 минут. Приготовленное снадобье нужно принимать 3 раза в день в течение 4–5 дней.

Средство, приготовленное из алоэ, меда и сметаны, тоже быстро излечит ваше горло, кроме того, оно помогает при кашле. Срежьте несколько листочков алоэ, промойте их в холодной воде и положите в холодильник на несколько часов или на ночь. Наутро порежьте листья алоэ как можно мельче и затем массу смешайте с 5 столовыми ложками меда и 0,5 стакана сметаны. Готовое средство нужно принимать по 2–3 столовые ложки утром и вечером, перед сном.

Сметана, смешанная с медом и соком черной редьки, давно считается эффективным средством, помогающим при болезнях дыхательных путей. Для приготовления этого снадобья нужно взять редьку, очистить ее и натереть на крупной терке, смешать с медом.

Положите в получившуюся кашу сметану и принимайте смесь по несколько столовых ложек каждый вечер.

В это же средство вы можете добавить несколько ложек растопленного меда (будет достаточно 3–4 столовых ложек), эффект от употребления лекарства будет еще больше.

Редька, выпаренная в духовке с сахаром, может стать замечательным средством от кашля, если смешать ее со сметаной. Возьмите 2 небольшие редьки, вымойте их, очистите и нарежьте кубиками. Потом сложите все в глиняную посуду, засыпьте сахаром и держите в духовке в течение 40–50 минут. Затем выньте посуду с редькой из духовки и смешайте все со сметаной. Принимать средство нужно 3–4 раза в день.

При кашле хорош и такой способ: возьмите 50 граммов сливочного масла, предварительно растопив его, смешайте с нежирной жидкой сметаной и вбейте в получившуюся массу яйцо. Взбейте смесь (лучше миксером) до однородного пенообразного состояния и принимайте по 4–5 глотков 3 раза в день.

Хорошо при кашле действует средство, приготовленное из чеснока, лука, кефира и сметаны. Луковица репчатого лука, 4–5 долек чеснока, 0,5 стакана кефира и 5 столовых ложек сметаны – вот из чего состоит это лекарство. Очистите чеснок, лук; все мелко порежьте (чеснок можно потереть). Залейте массу сметаной, смешанной с кефиром. Принимайте это средство понемногу 5–7 раз в день.

Слегка подогретая сметана (положите посуду со сметаной в кипяток, чтобы она согрелась), смешанная с тертым чесноком (его вам понадобится 4–5 зубчиков), помогает при кашле и при коклюше у детей. Принимать это средство нужно 4–5 раз в день.

При бронхите хорошо помогает настой шалфея и сметаны. 2 столовые ложки сухой травы добавьте в жидкую сметану (если у вас слишком жирная сметана, разбавьте ее молоком) и вскипятите смесь. Когда она немного остынет, процедите смесь и принимайте ее на ночь. Помните, что лекарство должно быть теплым, но не горячим!

При бронхите может выручить и средство, приготовленное из сметаны и сока алоэ. Вам понадобится пара листков алоэ: срежьте их с цветка, вымойте и надрежьте в нескольких местах, чтобы выделился сок. Потом смешайте выделившийся сок алоэ со сметаной и принимайте лекарство 3 раза в день.

Сметана с тертым яблоком сделает боль в вашем горле мягче – неприятные ощущения, сопутствующие бронхиту, вскоре исчезнут, если вы будете принимать рекомендуемое нами средство. А готовится оно следующим образом – возьмите 2 зеленых яблока, потрите их на терке и смешайте полученную кашу со сметаной. Принимать это средство нужно перед сном, по 3–4 столовые ложки каждый раз.

Отвар из лекарственных трав, смешанный с нежирной сметаной, хорошо справляется с кашлем не только при бронхите, но и при кашле после простуды. Возьмите 4–5 столовых ложек мать-и-мачехи, заварите траву двумя стаканами кипятка и оставьте смесь на 15–20 минут, чтобы трава как следует настоялась. Когда положенное время пройдет, процедите настой, дайте ему остыть и затем смешайте его со сметаной. Принимайте лекарство три раза в день после еды.

Свиное сало в сочетании со сметаной может излечить от острого бронхита за считанные дни. Для приготовления этого средства вам нужно взять немного сала (будет достаточно и 4 столовых ложек), положить его в кастрюлю и поставить в духовку. После того, как сало растопится (минут через 10–15), смешайте его со сметаной, которую предварительно нужно вскипятить. Принимать это средство нужно в теплом виде.

Смесь сметаны и настоя цикория замечательно помогает избавиться от кашля. Перемешайте ингредиенты (сметана вам понадобится жидкая или разбавленная молоком), потом процедите настой и принимайте лекарство на ночь.

Сметана с измельченными плодами рябины помогает избавиться от любого, даже очень долгого, затяжного кашля. Растолките «пестиком» рябину, затем добавьте ее в сметану, поставьте смесь на

слабый огонь и через десять минут снимите. После этого остудите смесь и принимайте лекарство 3–4 раза в день.

Кленовый сок, как и березовый, в сочетании со сметаной хорошо помогает при хрипах в горле. Для приготовления этого народного средства вам понадобится стакан сока и 0,5 литра сметаны (если она очень густая, разбавьте ее молоком или простоквашей). Все смешайте и принимайте по четверти стакана каждый день с утра.

ПРОСТУДА

Если вы хотите поскорее избавиться от различных симптомов простуды, рекомендуем принимать вот такое средство, приготовленное из жидкой нежирной сметаны и листьев эвкалипта. Возьмите несколько листьев эвкалипта, порежьте их как можно мельче и залейте кипятком. Теперь нужно подождать полчаса, пока листья как следует заварятся. Затем процедите настой и смешайте жидкость со сметаной. Принимайте смесь перед сном, не забывая потом сразу же потеплее укутаться в теплое одеяло.

Сметана, смешанная с настоем листьев малины, тоже полезна при простуде. Для приготовления этого средства понадобится несколько листьев малины. Залейте их кипятком, накройте крышкой и оставьте завариваться на полчаса. Потом процедите настой, остудите его до теплой температуры и смешайте со сметаной (ее вам понадобится 2 стакана). Принимайте средство после еды.

При простуде можно порекомендовать и такое средство: сок земляники, приготовленный из свежих, слегка помятых деревянной ложкой ягод и затем процеженный, нужно смешать с жидкой сметаной (1,5–2 стакана). Взбейте смесь до однородного пенообразного состояния миксером и принимайте ее с утра и перед сном каждый день.

Капуста, смешанная со сметаной, способствует быстрому прекращению простуды. Приготовьте сок из свежей капусты: несколько листьев свежей белокочанной капусты нужно тщательно промыть, помять, чтобы капуста дала сок. Дайте соку выделиться в достаточном количестве, а пока разбавьте сметану (0,5 литра), чтобы она была жидкой. После смешайте сметану с соком и принимайте средство 3 раза в день перед едой.

Настой полевого хвоща и сметана в сочетании замечательно помогают при простуде: снимают жар, смягчают горло и способствуют прекращению насморка. Для приготовления этого снадобья вам понадобится немного сушеной травы – заварите ее кипятком и, когда трава настоится (это произойдет примерно через 30–40 минут), процедите настой и остудите до теплой температуры. Потом смешайте отвар со сметаной и принимайте перед сном в течение 3–5 дней.

ДИЕТА

Сметана включается в рацион питания людей, страдающих язвенной болезнью и гастритом. В том случае, если у больного наблюдается повышенная кислотность желудочного сока, молочные продукты подходят для питания очень хорошо. Сметана тоже замечательно воздействует на микрофлору желудка. Можно также есть соусы, приготовленные с использованием сметаны.

При пониженной желудочной кислотности можно есть некислую сметану и соусы, приготовленные на сметане. Мясные бульоны и овощные отвары с добавлением сметаны тоже обычно включаются в рацион больных.

При заболеваниях печени и желудка, при гипертонии и пороках сердца, при цистите и пиелонефрите нужно употреблять в пищу сметанные и молочные соусы, сметану использовать в качестве дополнения к различным первым и вторым блюдам.

При сахарном диабете и ожирении как осложнении диабета нужно есть сметану без сахара, используя ее как приправу к первым и вторым блюдам.

ГЕМОРРОЙ

Кроме того, что при этом заболевании нужно соблюдать определенную диету, в состав которой входит и сметана, помочь может и специальное средство, приготовленное с ее использованием.

Литр сметаны влейте в глиняную посуду, положите туда же 2–3 разрезанные пополам луковицы репчатого лука и поставьте посуду в духовку.

Через 40–50 минут, когда средство достаточно хорошо пропарится, нужно прогревать задний проход над паром. Только не забудьте, что посуда должна быть закрыта деревянной крышкой с отверстием. Перед пропариванием нужно смазать задний проход вазелином. После окончания сеанса не забудьте снова смазать кожу вазелином. Это средство наиболее эффективно помогает при внутреннем геморрое.

ИКОТА

Если икота, одолевшая вас, никак не проходит, несмотря на все известные и популярные способы (задержка дыхания, вода и так далее), можно рекомендовать такое средство: в столовой ложке или в блюдце размешайте чайную ложку сметаны, 0,5 чайной ложки горчицы и немного уксуса. Готовой смесью помажьте переднюю часть языка и подержите средство на языке в течение 5 минут. Если будет

неприятно, потерпите, иначе эффекта от применения этого средства не будет.

Потом прополощите рот теплой кипяченой водой – вот и все!

ПЕРХОТЬ

Жирная сметана (0,5 стакана), смешанная с измельченными листьями лопуха, наносится на влажные волосы. Эта смесь должна находиться на волосах в течение 20–25 минут. Потом нужно тщательно все смыть. Если видимого эффекта нет, следует повторить процедуру.

Если у вас жирная кожа и при этом перхоть, можно пользоваться таким средством: календулу, настоянную на спирте, смешайте со 100 г нежирной сметаны и нанесите на кожу головы. Через 15–20 минут можно смывать.

Сметана, касторовое масло и немного березового сока смешиваются и наносятся на волосы. Держать эту смесь нужно в течение получаса, затем смывать теплой водой.

МОЗОЛИ

Для того, чтобы свести старые мозоли, вам понадобится такое средство: 0,5 стакана сметаны нужно смешать с луком, настоянным на спирте. Лука вам понадобится немного – хватит и половинки небольшой луковицы. Залейте порезанный кубиками лук спиртом и оставьте настаиваться на 3 дня. Потом нужно слить жидкость и смешать лук со сметаной. Кашицу нужно накладывать на мозоль, прибинтовывая ее и оставляя в таком виде на ночь.

Если мозоли слишком застарелые и с одного раза процедура не помогла, следует повторить применение этого средства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ну вот и подошел к концу наш разговор о сметане, кисломолочном продукте, который, как оказалось, обладает не только уникальными вкусовыми свойствами, но также сможет вылечить некоторые заболевания и помочь в уходе за кожей.

Надеемся, мы не только поделились с вами информацией, неизвестной вам до этого момента, но смогли дать ценные рекомендации, которые вы, конечно же, в скором будущем используете.

Теперь вы, дорогие читатели, поняли, что обычная, с самого детства знакомая всем сметана далеко не так проста, как это может показаться. Ее присутствие в некоторых блюдах, приготовленных по древним народным рецептам, участие в масках для различных типов кожи, ну и, конечно же, использование в кулинарии – все это говорит о том, что сметана – вовсе не обыкновенный, а незаменимый и, безусловно, полезный продукт.