

Яйцо всмятку варят - 3 минуты, в мешочек - 4 минуты, умеренно крутое - 5 минут, очень крутое - 10 минут. Лопнувшие яйца нужно варить в сильно подсоленной воде, тогда белок не вытечет. Сваренное вкрутую яйцо выньте из кипятка и залейте холодной водой - яйцо легче очистится от скорлупы. Чтобы отличить сырое яйцо от вареного, покрутите его на гладкой поверхности. Вареное яйцо будет воротиться быстрее сырого. Яйца варят, заливая их холодной водой, продолжительность варки считается с момента закипания воды.

Картофель Картофельное пюре разбавляют только горячим молоком (картофельное пюре не посинает). Отварной картофель, очищенный от кожуры, нужно солить сразу, как только он закипит. Жареный картофель получится хрустящим, если растительное масло хорошо разогреть на сковороде, картофель предварительно просушить в бумажном полотенце или дать воде стечь в дуршлаге. Солить жареный картофель нужно, когда он уже почти готов.

Морковь. При варке опустите в кипящую воду. Это значительно ускорит время варки и уменьшит разрушение витаминов.

Свекла варится около 2 часов. Процесс можно ускорить: промытую неочищенную свеклу варят 50-60 минут, затем отвар слить и свеклу опустить в холодную воду на 15-20 минут.



Жарить и варить мясо начинают на сильном огне, а заканчивают на слабом. Солить мясной бульон нужно за полчаса до готовности.

Мясные котлеты будут вкуснее, если в фарш положить поровну сырого и слегка поджаренного репчатого лука и немного натертого сырого картофеля. Для панировки, кроме панировочных сухарей, можно использовать манную крупу или сухой хлеб (прокрутить через мясорубку или натереть на крупной терке).

Жареная печень предварительно подержать 2-3 часа в молоке. Следите, чтобы она не пережарила: лишние 1-2 минуты могут сделать печень жесткой и невкусной. Солить печень следует после жарки. Пленку с печени легче снять, опустив ее на одну минуту в горячую воду.

Вареная курица (мясо) будет очень вкусной, а бульон прозрачным, если при варке положить одну головку репчатого лука.

Рыбу варят в течение 15-20 минут, считая с начала кипения.



КГБУ
«Среднесибирский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»



Полезные советы

Как приготовить некоторые блюда

Картофель жареный. Сырой картофель нарезать ломтиками или соломкой. Положить его в разогретое на сковороде растительное масло. Жарить, не закрывая крышкой, до образования румяной корочки, 10-15 минут, после чего посолить и закрыть крышкой.

Мясо тушеное Мясо (500 грамм) обмыть, нарезать кусочками в виде кубиков, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с маслом.

Добавить мелко нарезанный репчатый лук (2 головки), мясо посыпать мукой (1 столовая ложка) и все вместе слегка поджарить. Подготовленное мясо сложить в кастрюльку, залить 2-3 стаканами воды, добавить томат-пасту, 1-2 лавровых листа, накрыть крышкой и поставить тушить на 1-1,5 часа.

Фруктовый салат. 1 банан, 1 апельсин, 1 мандарин, 1 грушу, 1 яблоко, 1 киви очистить и порезать небольшими кусочками. Добавить две столовые ложки сахара, заправить фруктовым йогуртом или мороженым.

Яичница

На сковороде разогреть одну столовую ложку сливочного масла, разбить два яйца в сковородку. Как только белок примет молочно-белый цвет, яичница готова.

Суп куриный

В три литра воды положить половину курицы, добавить одну головку очищенного репчатого лука, через 40 минут вынуть луковицу, курицу и отделить ее от костей. В бульон положить столовую ложку соли, 2 очищенных и порезанных кубиками картофеля, куриное мясо. Через 10-15 минут положить в бульон горсть вермишели. Через 5 минут суп готов.

простые салаты на каждый день. Дачный зеленый салат

вяленые помидоры в масле – 5 шт. уксус фруктовый лимонный сок – 0,5 шт. соль черный молотый перец зеленый листовой салат. редис – 10 шт. помидоры – 4 шт. Редиску порезать ломтиками. Вяленые томаты нарубить соломкой, свежие очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Листовой салат изорвать руками. Соединить все ингредиенты, заправить лимонным соком и уксусом. Добавить соли, перца и специй по вкусу. Хорошенько перемешать, дать настояться в течение 15 минут и можно подавать

Простой капустный салат кочан молодой капуста – 1 шт. сладкий болгарский перец – 1 шт. зеленый лук. Чили. Подсолнечное масло. соль

Подсолнечное масло смешать с солью и чили (порошок). Капустку очистить от верхних пожухлых листьев и мелко нашинковать. Болгарский перец порезать тонкой соломкой, предварительно удалив семена и сердцевину.

Лук нарезать .Соединить все компоненты и перемешать. Влить соленую смесь из масла с чили и еще раз хорошенько перемешать. Украсить перьями зеленого лука.

Простой салат с печеным картофелем Картошку запечь в духовке. Дать остить, затем нарезать на небольшие кубики. Заправку приготовить из уксуса, масла, горчицы. Лук мелко нашинковать, а огурцы порезать произвольно. Объединить все составляющие салата. Полить заправкой и смешать.

Твоя мульти варка.

Как приготовить гречку Блюда из гречки получаются нежными, ароматными с насыщенным вкусом. Еще одной современной функцией является временная отсрочка. Заложите в емкость все ингредиенты и задайте желаемую отсрочку. Например, вечером закладываете, а утром вы проснулись – а каша уже готова. Перед приготовлением крупу тщательно промывают холодной водой, пока не вымывается весь мусор. Потом закладывают ее в мульти варку и заливают водой или бульоном в пропорции 1:2. По вкусу добавляют соль. Готовиться гречка должна не менее часа. Теперь рассыпчатая гречневая каша для вас не проблема.

Кушать ее можно, не опасаясь за стройную фигуру.

Простой суп с фрикадельками. Мульти варка позволяет готовить любые блюда, в том числе и супы. Чтобы приготовить суп с фрикадельками в мульти варке нам понадобится: свежий фарш репчатый лук морковь картофель зелень соль специи. Способ приготовления супа с фрикадельками: 1. Посолить, поперчить фарш, сформировать из него фрикадельки. 2. Порезать картофель и лук, натереть морковь. 3. Налить в чашу воду, сложить картофель с луком и морковью, проварить около 20 минут. 4. Добавить фрикадельки и специи по вкусу, посолить, варить полчаса. 5. Перед подачей к столу прибавить зелень.