

МОЛОЧНИЙ СУП З МАКАРОНАМИ

Продукти:

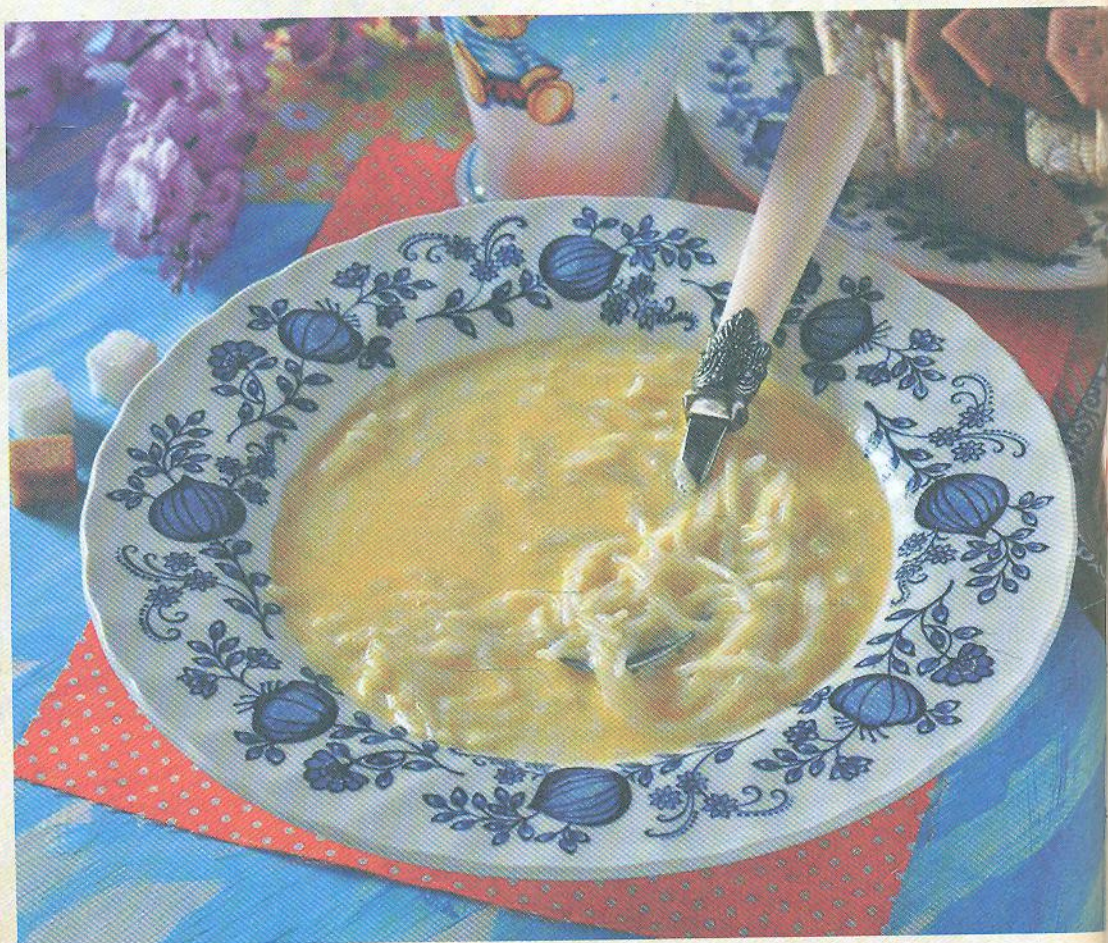
- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| - 250 мл молока | - 1 ч. л. вершкового масла |
| - 35 г макаронних виробів «павутинка» | - 0,1 ч. л. солі |
| | - 0,5 ч. л. цукру |

Приготування

У товстостінну каструлю влити молоко, всипати сіль та цукор. Довести до кипіння. Додати у кипляче молоко вершкове масло, макаронні вироби «павутинка», перемішати й одразу зняти з вогню. Щільно накрити каструлю кришкою і залишити на 5 хвилин.

Секрети приготування:

- * зазначена кількість продуктів розрахована на 1 порцію супу. Ї потрібно збільшувати у стільки разів, скільки порцій ви плануєте подати;
- * такий молочний суп варять безпосередньо перед тим, як подавати на стіл, і не залишають «на потім», тому на один раз варить лише необхідну кількість порцій;
- * якщо ви візьмете для супу інший вид макаронних виробів (товстіші чи більші), то, перед тим як поставити упривати під кришкою, їх слід проварити у малаці 1–2 хвилини.





ВІВСЯНА КАША З КАРАМЕЛІЗОВАНИМИ ЯБЛУКАМИ

Продукти:

- 200 мл вівсяних пластівців тривалого приготування
- 400 мл води
- 200 мл молока
- 1 ч. л. вершкового масла
- 1 яблуко
- 1 ст. л. цукру
- 0,5 ч. л. солі
- 0,2 ч. л. кориці
- 0,2 ч. л. меленого мускатного горіха

Приготування

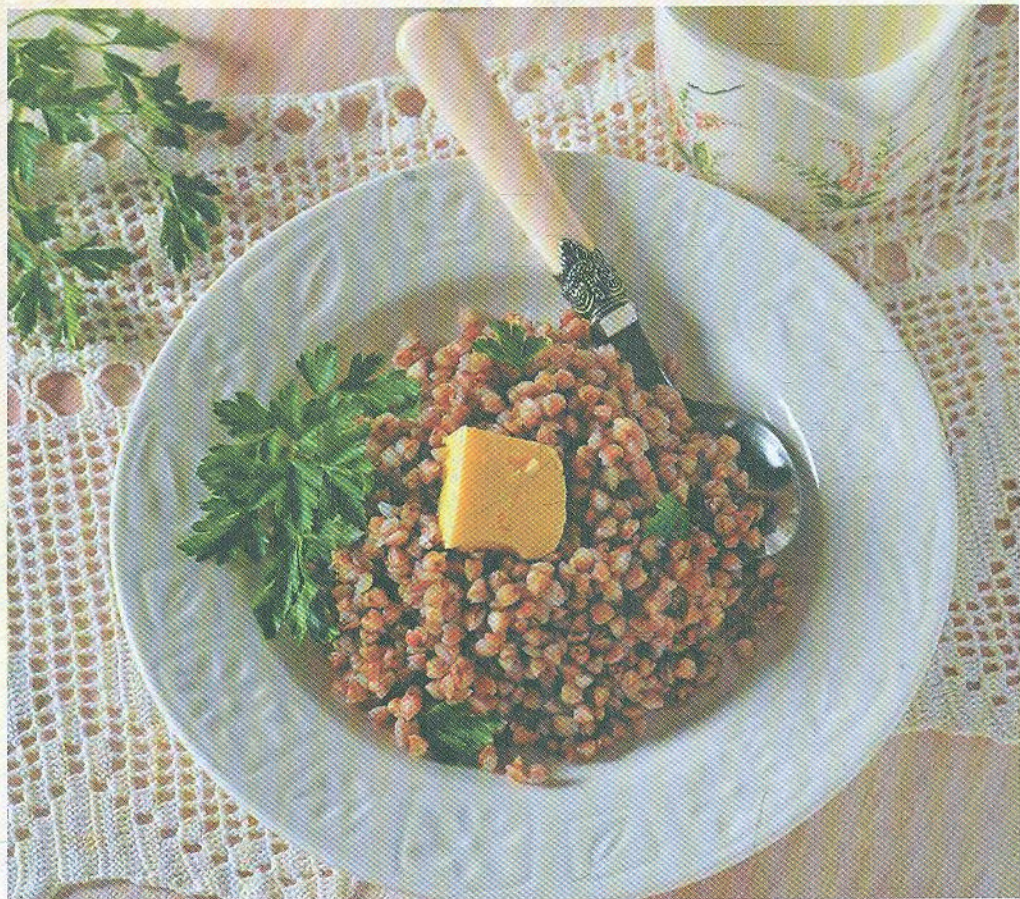
Яблуко почистити, нарізати кубиками й викласти на сковороду разом із цукром, вершковим маслом і спеціями. Готувати, помішуючи, 2–3 хвилини.

Вівсяні пластівці тривалого приготування залити з водою. Довести до кипіння, додати сіль, зменшити вогонь до мінімального і готувати, постійно помішуючи, 10 хвилин. Долити молоко

й варити, постійно помішуючи, ще 3–5 хвилин. Насамкінець додати до страви карамелізоване яблуко та готувати 1 хвилину.

Секрети приготування:

- * для вівсянки з кремовою текстурою беруть вівсяні пластівці тривалого, а не швидкого, приготування;
- * для отримання смачної кремової текстури каші її варять на невеликому вогні та постійно помішують;
- * найкраща пропорція смачної вівсяної каші така: на 1 склянку пластівців – 3 склянки рідини;
- * кашу слід варити спочатку на воді, і лише тоді, коли пластівці достатньо розваряться, влити молоко та завершити приготування;
- * кашу, навіть якщо це солодкий варіант, обов'язково солять (сіль додає смаку);
- * завдяки різноманітним домішкам вівсяну кашу можна подавати щоразу по-новому. Це можуть бути сухофрукти, ягоди, горіхи, шкандол, мед, варення чи фрукти.



ГРЕЧАНА КАША В ТЕРМОСІ

Продукти:

- 1 склянка гречаних крупів
- 2 склянки води
- 1 ч. л. солі

Приготування

Гречані крупи старанно перебрати і добре промити. Воду посолити й довести до кипіння. У термос викласти підготовлені гречані крупи та залити їх окропом. Залишити на 3 години чи й на цілу ніч. Готову кашу, присмачену шматочком вершкового масла, можна подавати як самостійну страву з паровим омлетом, окатою яєчною чи молочною

сосискою. А можна смакувати її як молочну кашу, залити готову гречану кашу гарячим молоком уже в тарілці.

Секрети приготування:

- * обов'язково переберіть і промийте гречані крупи перед приготуванням страви;
- * якщо у вас немає термоса, гречані крупи можна залити окропом прямо в каструлі, щільно накривши її кришкою та загарнувши в махровий рушник;
- * каша за цим рецептом не розварюється, чудово тримає форму, тому таку гречку можна використовувати для приготування салатів.

ОКАТА ЯЄЧНЯ

Продукти:

- 2 яйця
- 1 ст. л. вершкового масла
- 2 щіпки солі
- 1 щіпка чорного меленого перцю

Приготування

На холодну сковороду викласти вершкове масло та нагріти на середньому вогні, аж поки воно не розтане (але стежте, щоб масло не почало горіти). Яйця розбити по одному й обережно, не пошкодивши жовток, вилити на сковороду. Вогонь зменшити до нижче середнього й готувати приблизно 2 хвилини. За цей час білок має побіліти і згорнутися лише наполовину (згорі білок залишиться рідкуватим). Накрити кришкою й потримати 15 секунд на вогні, зняти сковороду і залишити під кришкою ще на 45 секунд. Одразу викласти яєчню на таріль, присмачити сіллю та чорним меленим перцем.

Секрети приготування:

- * оката яєчня вважається приготованою правильно, якщо білок лишається ділим, нижньої консистенції, а жовток при розрізанні ножем витікає. Аби жовток не витікав — потримайте яєчню під кришкою ще 2 хвилини;
- * кожне яйце окремо по одному розбити в піалу, аби пересвідчитись у його свіжості. Якщо ж воно все-таки виявиться несвіжим, ви не зіпсуєте ним усю яєчню. Крім того, з піали зручніше виливати яйце на сковороду і жовток напевно не розтечеться;
- * вершкове масло замість рослинної олії надасть яєчні особливого смаку й аромату;
- * сіллю і чорним меленим перцем присмакувати уже готову яєчню;
- * сковорода перед викладанням яєць має бути добре нагріта. Яйця, викладені на холодну сковороду, вберуть у себе забагато жиру. Натомість яйця, викладені на розгрітену сковороду, присмажаться знизу (білок стане сухим, а жовток залишиться сирым).

