



ГОСПОДИНЯ

Рецепти і поради

У вас є хороші і смачні, перевірені часом, рецепти? Знаєте маленькі хитрощі, які будуть корисні усім господарям? Поділіться з читачами «Ратнівщини». Телефонуйте і надсилайте листи.

ЇЇ ПРОФЕСІЯ - КУХАР

Ратнівчанка Софія Антонівна Харкевич свого часу працювала у райспоживспілці завідувачою виробництвом громадського харчування, завідувачою буфетом у школі, кухарем у їдальні сільгосптехніки, у кафе "Дорожнє", "Українські страви", у ресторані "Волинь". За рекомендацією себе жінка як вмілий кухар, тож не залишилася без роботи й після скорочення, почали запрошувати її господинею на весілля. Усміхаючись, Софія Антонівна зізнається, що хоч любить вона частувати смачненьким своїх рідних та радо ділиться досвідом із невісткою Катериною, але не відмовляється від запашного капусняку, який готує її чоловік.

- Не за покликком душі спочатку навчалася, а там і працювала у цій сфері, - розповідає Софія Антонівна. - Рідні хотіли, щоб я була медиком або вчителем, але по закінченню школи із подругою подалися до Рівного і трапився нам на очі технікум радянської торгівлі, склали вступні іспити і виявилось, що я вступила, а подруга ні. Чи то дружба була настільки сильною, а чи по дитячому

тоді ще міркувала, без подруги не хотіла навчатися, то й поїхала додому. А родом я із с. Адамівка Рівненської області. Побула декілька днів вдома, а там мама стала переконувати, щоб усе-таки їхала навчатися, мотивувала тим, що я ж вступила і стала студенткою. Навчання у технікумі поєднували із практикою у кафе та їдальнях, тож після закінчення у 1979 році досвіду працювати вистачало. Коли після заміжжя приїхала на Ратнівщину, звідки родом чоловік, моїм першим місцем роботи стала райспоживспілка, де працювала завиробництвом громадського харчування.

Восьмого квітня Софії Антонівні виповниться 57 років, прийматиме вітання від двох синів і дочок, невісточок, онуків, яких немало-небагато - шестеро, рідних та друзів і чекатиме усіх на гостину. А сьогодні із читачами районної газети ділиться рецептами пісних страв. Найчастіше жінка у такі дні готує чинахи, у яких м'ясо замінює на грибочки, чебуреки із капустою, грибним паштетом, квасолею, горохом, котлети із волоських горіхів та салати, серед яких найбільш смакує пісний "Олів'є" - замість кавбаси та яєць додає сардину або квасолю.

Леся ГРИНЧУК



Молоді роки. Софія Харкевич (перша справа) з колегами Надією та Світланою

КОТЛЕТИ ІЗ ВОЛОСЬКИХ ГОРІХІВ І КВАСОЛІ

Дві склянки (по 200 гр) лущених горіхів, склянка відвареної квасолі - пропускаємо через м'ясорубку. Додаємо півбуханки попередньо замоченого сірого хліба, одну велику терту цибулину, 3-4 зубчики часнику, перець, сіль, пів чайної ложки крохмалю. Усе змішуємо, формують котлети і смажимо.

ТІСТО НА ЧЕБУРЕКИ

Насипаємо три 200-гр. скл. борошна, робимо заглиблення всередині і додаємо три ст. ложки олії, три ст. ложки горілки, одну ч. ложку цукру, дрібку солі, 1,5 скл. окропу.

САЛАТ "ВІТАМІНКА"

Нашатковані пекінську капусту, зелену цибулю, порізані ківі, огірок, помідор, крабові палички викладаємо окремо на тарілку, додаємо майонез і перед споживанням перемішуємо.

ПРИДУМАЙТЕ ВБРАННЯ ДЛЯ ДЕРУНІВ

Як готувати деруни, щоб смачно поласувати, знають усі господині. Натерли картопельку, підсмажили - і готово. Проте це далеко не все. Фантазуючи з начинкою, ви зможете кожного дня одержувати нову страву. Також деруни можуть стати оригінальною заміною бутербродів. Ось лише кілька бутербродних складових, що чудово поєднуються з дерунами:

- мойва, шампінйони, перець, зелень;
- шматочок оселедця, цибуля, маслини;
- пластинки твердого сиру з волоськими горіхами.



КУЛІНАРИ СВІТУ СМІЮТЬСЯ

Один підприємливий власник ресторану повісив над входом у свій заклад табличку: «У нас гриби страви готують з любов'ю».

Двома годинами пізніше на дверях ресторану його сусіда-конкурента з'явився плакат: «Гриби страви у нас готують з маслом!»

- Офіціанте, ви впевнені, що фарширована риба свіжа?
- Не знаю. Я працюю тут лише тиждень.

СМАЧНОГО!

У понеділок, 14 березня, розпочався Великодній піст - час духовної підготовки віруючих до свята Великодня, і триватиме він до 30-го квітня. Перші сорок днів є основною частиною посту - «Чотиридесятницею». Останній тиждень - найсуворіший. Він називається «Страшним». Православні під час посту не їдять м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти, але і без додавання цих інгредієнтів можна приготувати смачні та поживні страви.

БАНАНОВИЙ БІСКВІТ

Інгредієнти: 2 банани (або 1 банан + вишневе варення + 1 ст. л. какао), 0,5 скл. цукру, 2-3 ст. л. сухого маку, 4-5 ст. л. рафінованої олії, 1,5 скл. борошна (дадавати, в залежності від того, які банани), 1,5 ч. л. розпушувача (або 0,5 ч. л. соди погасити).

Приготування:

Банан розтерти з цукром і збити (як яйця), додати мак, олію, розмішати і поступово ввести борошно з розпушувачем. Тісто має бути, як густа сметана (як забагато борошна - трісне верхня скоринка), дати тісту "відпочити" 20 хв. Пекти в силіконовій



СМАЧНОГО

формі (або застелити пергаментом) - 30-40 хв. при 180°C.

КОТЛЕТКИ ВІВСЯНІ

Вівсяні пластівці - 1 склянка, вода (окріп) - 0,5 склянки, печериці свіжі - 3-4 шт, картопля - 1 шт., цибуля ріпчаста - 1 шт, часник - 2 зубчики, зелень, сіль, мелений перець, рослинна олія для смаження.

Приготування:

Вівсяні пластівці насипати в миску або каструльку, залити окропом, накрити кришкою і залишити набухати на 20-30 хвилин. Картоплю почистити, вимити і натерти на дрібній тертці. Цибулю почистити і натерти на дрібній тертці. Печериці порізати маленькими кубиками. Зелень порізати. Часник пропустити через часниковий прес. До набухлої вівсянки додати картоплю, цибулю, часник, гриби і

зелень - масу добре перемішати, посолити і поперчити.

Вівсяна маса повинна вийти не занадто густа і не дуже рідка - щоб можна було набирати її столовою ложкою і викладати на розігріту з рослинною олією сковороду. Обсмажити котлети на середньому вогні до рум'яної скоринки, потім вогонь зменшити до мінімального, накрити кришкою і довести до готовності ~ 5 хвилин.

Котлети можна подати зі свіжими овочами або з картопляним пюре.

"МОНАСТІРСЬКА КАША"

По 1 чашці: гречка, рис, перловка, пшоно, 2 цибулини, 2 морквини, 200-300 г грибів (можна консервовані), масло рослинне.

Приготування:

Монастирська каша або каша - мішанка готується з декількох сортів круп. Перловку відварити і промити. Пшоно довести до кипіння і злити через сито (інакше пшоно гірчить). Гречку і рис замочити. На сковороді обсмажити цибулю, моркву і гриби.

Тепер перекладається шарами: шар круп, шар овочів, шар круп, шар овочів і т.д., долити води, посолити.

Воду налити на свій смак - чи любите ви рідку кашу або не дуже. Краще налити трохи вище

овочів. Довести до кипіння, зменшити до мінімуму, накрити кришкою і до повної готовності.

ЯБЛУКА ФАРШИРОВАНІ РИСОМ І РОДЗИНКАМИ

Яблука - 1 кг, рис - 200 г, родзинки без кісточок - 100 г, олія - 50 мл, цукор - 70 г, цукрова пудра - 2 ст. л.

Приготування:

Рис промити і відварити 10 хвилин в киплячій воді. Злити воду. Родзинки запарити окропом, поки вариться рис. Яблука промити. У кожного яблука зрізати верхівку, видалити серцевину, не пошкодивши стінки. Приготувати начинку: з'єднати рис, родзинки, цукор і 30 мл рослинного масла. Нафарширувати начинкою яблука. Деко застелити фольгою, щоб яблучний сік не пригорів на ньому, змастити олією. Викласти на деко яблука з начинкою і полити олією.

Запекати яблука, фаршировані рисом, 30 хвилин в розігрітій духовці при температурі 180°C. Перед подачею запарити запечені фаршировані яблука цукровою пудрою.

ГАЛУШКИ ПО-МИСЛИВСЬКИ

Картоплю, відварену в «мундирі», очистити і ще теплою протерти через сито або стовкти. Змішати з 1 ст. ложкою крохмалю. Посолити і поперчити. Гриби лісові, але можна і

шампінйони, відварити і дрібно порізати або пропустити через м'ясорубку з крупною решіткою. Посолити і поперчити.

Змішати картоплю з грибами і поступово додавати борошно (100 - 150 г). Тісто має бути м'яким і не прилипати до рук.

Скочати з тіста валики і нарізати з них галушки.

Обсмажити дрібно порізану цибулю на рослинній олії. Продавити часник і дрібно порізати зелень. Відварити галушки в підсоленому окропі 3-5 хвилин після спливання. Вийняти шумівкою на тарілку і перемішати з підсмаженою цибулею. Посипати картопляні галушки з грибами зеленню з часником і перцем за бажанням.

САЛАТ ІЗ БУРЯКА, ЧОРНОСЛИВУ І ГОРІХІВ

300 г буряка, 1 кисле яблуко, 80 г чорносливу, 50 г волоських горіхів, 2 гілочки кропу, 1 ст. ложка оливкової олії, чорний мелений перець та сіль за смаком.

Буряк відварити до готовності приблизно 40 хвилин. Поки вариться буряк, миємо чорнослив і заливаємо теплою кип'яченою водою на 30 хвилин. Горіхи трохи обсушити на сковороді і подрібнити блендером або качалкою. Відварений і охолоджений буряк почистити і по-

терти на крупній тертці. Яблуко почистити від шкурки і насіння і також потерти на крупній тертці.

Чорнослив обсушити й подрібнити. Дрібно порізати кріп.

З'єднати всі інгредієнти, посолити, поперчити і запробити салат із буряка оливковою олією.

Такий салат із буряка чудово поєднується з гарніром із картопляного пюре.

КВАСОЛЕВИЙ СОУС - МАЙЖЕ ЯК МАЙОНЕЗ

Квасоля (біла, у власному соку) - 1 банка, олія рафінована - 300 г, гірчиця (готова) - 1 ч. л., цукор - 0,5 ч. л., сіль - 0,5 ч. л., сік лимонний - 2 ст. л.

Все дуже просто. З квасолі злити рідину, зробити пюре. Додати рослинну олію. Блендером все збити до однорідної маси. Додати гірчицю, сіль, цукор, сік лимона. Ще трохи збити. Готово!

Соус вийшов дуже смачний, майже як майонез! Можна взяти білу квасолю, замочити її на ніч, відварити до готовності. А далі готуємо так само як з "банковою" квасолою. Тільки рідину, в якій варила квасоля, не до кінця зливати, трохи залишити (коли робимо пюре з квасолою).

Сторінку підготувала Леся ГРИНЧУК