



# ГОСПОДИНЯ

## Рецепти і поради

У вас є хороші і смачні, перевірені часом, рецепти? Знаєте маленькі хитроці, які будуть корисні усім господарям?

Поділіться з читачами «Ратнівщини». Телефонуйте і надсилайте листи.

### ЯК ПОЛЕГШИТИ СОБІ ПЕРІОД ВЕЛИКОГО ПОСТУ

- Уникайте важкої фізичної роботи, занять спортом, психологічної напруги і сильних емоцій, що провокують збільшення апетиту. Краще перед сном здійснювати невеликі прогулянки на свіжому повітрі.
- Пийте багато води.
- Готуйте збалансовані страви: наприклад, в овочеві супи бажано додавати крупи, а в каші на воді - овочі, щоб отримати більше поживних і корисних речовин.
- Дотримуйтеся помірності в їжі. Боби не варто вживати в їжу частіше за 1-2 рази на тиждень, щоб уникнути проблем із кишечником.
- Не зловживайте кислими і солоними стравами, смаженою їжею, гострими приправами - вони збільшують апетит, а також можуть травмувати ослаблений шлунок.
- І пам'ятайте, що головне у Великий піст - це не обмеження себе в їжі, а духовне очищення.

### ПІСНИЙ ПИРІГ ІЗ ГРИБАМИ

**Інгредієнти:** для тіста: 250 г борошна, 30 г дріжджів, 100 мл олії, 1 ст. ложка цукру, дрібка солі, 1 склянка води;  
для начинки: 500 г печериць, 3 цибулини, 2 столові ложки олії, чорний мелений перець та сіль за смаком.

**Спосіб приготування:** У теплій воді розведіть дріжджі, сіль і цукор. Поступово всипте борошно і замісіть некруте тісто. Додайте олію і добре вимішайте.

Тісто накрийте серветкою і залиште у теплом місці. Коли тісто підніметься, його потрібно обмі'яти і дати ще раз підійти. Після чого можна готувати пиріг.

Помістіть цибулю, порізану великими частинками, в сотейник з олією, і готуйте під кришкою на повільному вогні, періодично помішу-

ючи, протягом 30 хвилин. Цибуля має потемнішати, але залишитися соковитою. Додайте печериці, розрізані на 2-3 частини, до цибулі, перемішайте і тушкуйте під кришкою приблизно 10 хвилин.

Готові гриби процідіть і пропустіть через м'ясорубку, посоліть і поперчіть.

Тісто розділіть на дві частини і розкачайте кожну в тонкий пласт. Викладіть перший пласт тіста в змащену олією форму. На тісто помістіть грибно начинку, а зверху накрийте другим шаром тіста і защіпніть краї. І у духовку, розігріту до 200°C. За 10 хвилин, коли верх пирога трохи зарум'яниться, температуру зменшіть до 180°C. Випікайте пиріг приблизно 40 хвилин.



### ТРИ СПОСОБИ ВІДБІЛЮВАННЯ КУХОННИХ РУШНИКІВ

- ✦ Поставте на вогонь алюмінієву каструлю, додайте воду, трохи мила або прального порошку, ложку силікатного клею і помістіть в цю суміш рушники. Залишіть кипіти на повільному вогні 20-30 хвилин - і ваші рушники засяють чистотою!
- ✦ У киплячу воду всипте 2 ст. ложки сухого відбілювача, неповну склянку прального порошку і 2 ст. ложки соняшникової олії. В отриманий розчин покладіть сухі (а не замочені або заправлені!) брудні рушники, виключіть вогонь і залишіть до повного остигання.
- ✦ Візьміть два тазики з окропом приблизно по 5 літрів кожний. В один тазик покладіть 1/4 частину здрібненого господарського мила, а в інший - 3-5 кристаліків марганцівки (стежте, щоб колір розчину був червоним, а не фіолетовим), розмішайте до повного розчинення. Тоді обидва розчини змішуйте доти, поки вода не стане темно-коричневого кольору. Перемішайте до появи великої кількості піни і занурте в розчин брудні рушники. Якщо протримати рушники 6-8 годин у такому розчині, то вони будуть, як новенькі.

### КОТЛЕТИ З КВАСОЛІ

**Інгредієнти:** 400 г квасолі, 1 картоплина, 1 морква, 1 цибулина, 2 зубки часнику, 2 ст. ложки олії, панірувальні сухарі, мелена паприка, чорний перець та сіль за смаком.

Квасолі замочіть на ніч у холодній воді. Потім гарненько промийте, залийте водою і відваріть до готовності в підсоленій воді.

Картоплю і моркву відваріть в мундирах, очистіть від шкірки.

Дрібно поріжте цибулю. Подрібніть часник. Обсмажте цибулю і часник у розігрітій олії до золотистого кольору.

Овочі і квасолі двічі пропустіть через м'ясорубку. Додайте у фарш обсмажену цибулю, спеції, сіль і гарненько перемішайте.

Сформуйте із фаршу невеликі плоскі котлети, обвалюйте їх у панірувальних сухарях. Обсмажте в олії з двох боків.

З отриманої маси сформуйте невеликі котлети.

Перш ніж смажити котлети, приготуйте тісто. Для цього змішайте муку з водою і сіллю. Занурюйте кожну котлетку в тісто, потім обвалюйте у панірувальних сухарях і викладіть на розігріту сковороду з олією. Обсмажте на середньому вогні з обох боків до золотистої рум'яної скоринки.



### КОТЛЕТИ З КАПУСТИ ТА МАНКИ

**Інгредієнти:** капуста - 650 г, сіль, спеції - за смаком, манка - 150 г, олія оливкова - 3 ст. л., гриби - 150 г, часник - 2 зубки, борошно - 3 ст. л.

Порубайте капусту на шматки і подрібніть в кухонному комбайні або скористайтеся терткою. Нашаткована ножом капуста не годиться для цього рецепта: ліпоти буде досить важко.

Гриби миємо і просушуємо, засмажуємо на олії десять хвилин. Коли вони охолонуть, кладемо у капустяний фарш разом з пропущеним через прес часником і манкою. Рукою добре перемішуємо всю масу. Обвалюємо в борошно й обсмажуємо на олії до хрусткої скоринки.

Перекладіть готові котлети шарами в алюмінієву каструлю, перемажте кожен домашнім кетчупом, додайте гілочки петрушки або розмарину і протушуйте п'ятнадцять хвилин, вливши один стакан води.

### СУП ХАРЧО

**Інгредієнти:** 100 г рису, 3 картоплини, 2 цибулини, 1 морква, 1 білий корінь (селера, петрушка), 5 зубків часнику, 70 г волоських горіхів, 3 ст. ложки томатної пасти, 3 ст. ложки олії, зелень (петрушка, кінза), 2 лаврових листа, щіпка меленої кориці, хмелі-сунелі, чорний мелений перець, сіль та цукор за смаком, 2 л води.

Картоплю відваріть в мундирі, почистіть і поріжте кубиками. Рис промийте у холодній воді, залийте окропом і відваріть до готовності.

Дрібно поріжте цибулю і часник. Моркву і білий корінь натріть на крупній тертці. Подрібніть зелень. Волоські горіхи обсушіть на сковороді, очистіть і подрібніть качалкою або блендером.

У розігрітій олії спасеруйте цибулю 5 хвилин, додайте моркву, білий корінь і обсмажте ще 3 хвилини. Потім додайте томатну пасту, перемішайте і обсмажте 3 хвилини. Додайте горіхи, часник, спеції і цукор, перемішайте і готуйте ще 3 хвилини.

Перекладіть зажарку в рис. Додайте картоплю. Посоліть і варіть суп харчо ще 5-7 хвилин на повільному вогні. Наприкінці додайте зелень, вимкніть вогонь і дайте настоятися харчо 20 хвилин.



### ІКРА З БУРЯКА

**Інгредієнти:** 1 столовий буряк, 1 цибулина, 1 зубок часнику, 50 г волоських горіхів, 2 ст. ложки олії, 1 ст. ложка томатної пасти, паприка, чорний мелений перець та сіль за смаком.

Буряк відваріть, очистіть і натріть на крупній тертці. Дрібно нарізану цибулю спасеруйте на олії, додайте буряк і смажте на середньому вогні без кришки 7-10 хвилин. Наприкінці додайте томат, подрібнений часник, горіхи, спеції, сіль, перемішайте. Смажте ще 3-5 хвилин. Подавайте ікру холодною.

### КАРТОПЛЯНА ЗАПІКАНКА З ГРИБАМИ І ПОМІДРАМИ

**Інгредієнти:** 700 г картоплі, 300 г печериць, 1 цибулина, 1 помідор, 2 ст. ложки олії, 2 ст. ложки пісного майонезу, чорний мелений перець, сіль за смаком.

Дрібно наріжте цибулю. Гриби поріжте тонкими пластинами. Обсмажте цибулю, а потім гриби на олії до випаровування рідини. Картоплю поріжте тонкими кружечками. Помідори також поріжте тонкими часточками.

Форму для запікання змастіть олією. На дно викладіть частину картоплі, посоліть і поперчіть. Потім викладіть шар обсмажених грибів. Поверх грибів піде другий шар картоплі, його також посоліть і поперчіть. На нього викладіть помідори. Зверху - останній шар картоплі, трохи полийте олією, посоліть, поперчіть і змастіть пісним майонезом.

Відправляйте у розігріту до 180°C духовку і запікайте до рум'яної скоринки приблизно 40 хвилин.

### МЛИНЦІ НА МІНЕРАЛЬНІЙ ВОДІ

Борошно для млинців потрібно просіяти через сито. У глибокий посуд влийте одну склянку мінеральної води, додайте цукор, сіль і борошно і добре перемішайте. Влийте другий стакан мінеральної води, дві столові ложки рослинної олії.

Спеці млинці на добре розігрітій сковороді з обох боків до золотистого кольору. Змащувати сковороду рослинною олією тільки перед випіканням першого млинця.

Начиняти можна будь якою начинкою. Для прикладу:

- \* обсмажити гриби з цибулею і зробити млинцеві мішечки;
- \* картопляне пюре з'єднати зі смаженою цибулею;
- \* тушкова капуста.

А при подачі солодких млинців змастіть їх медом, варенням, джемом, банановим пюре, можна подати зі свіжими або замороженими ягодами.



### ГРЕЧАНІ ОЛАДКИ З ПЕЧЕРИЦЯМИ

**Інгредієнти:** гречка (варена) - 400 г, печериці - 200 г, цибуля - 1 шт., олія, сіль і чорний мелений перець за смаком.

**Спосіб приготування:** Цибулю дрібно поріжте і обсмажте на олії до золотистого кольору. До цибулі додайте порізані печериці і смажте до випаровування всієї рідини.

Печериці змішайте з гречкою, посоліть і поперчіть. Гречану масу викладіть столовою ложкою на сковороду з розігрітою олією і обсмажте оладки з двох сторін до хрусткої скоринки.

### ВІВСЯНА КАША З СУХОФРУКТАМИ І ГОРІХАМИ

**Інгредієнти:** 50 г вівсяних пластівців, 20 г ізюму, 20 г кураги, 20 г цукатів, 20 г горіхів, 1 ст. ложка меду, щіпка солі, 120 мл води.

Змішайте у мисці вівсяні пластівці і сухофрукти, посоліть і залийте окропом. Накрийте і залиште на 10-15 хвилин. Додайте горіхи і мед.

### КВАСОЛЯ В ПРЯНОМУ ТОМАТНОМУ СОУСІ

**Інгредієнти:** 1 склянка квасолі, 2 моркви, 1 цибулина, 2 зубки часнику, 2 ст. ложки томатної пасти, 3 ст. ложки олії, прованські трави, мелена кориця, хмелі-сунелі, куркума, чорний мелений перець та сіль за смаком, 2 ч. ложки цукру, 1 стакан води.

**Спосіб приготування:** квасолі замочіть на 6-8 годин або на ніч, промийте, залийте холодною водою і відваріть до готовності. За 10 хвилин до готовності посоліть. Відкиньте на друшляк. Моркву натріть на крупній тертці, цибулю дрібно поріжте, часник пропустіть через часничницю.

У сотейнику спасеруйте цибулю в олії 5 хвилин, додайте моркву і обсмажте на середньому вогні, помішуючи, до м'якості моркви приблизно 10 хвилин. Потім додайте до овочів квасолі.

Томатну пасту залийте 1 склянкою води, додайте цукор, сіль, спеції. Отриманий соус вилийте у сотейник. Тушкуйте квасолі ще 5 хвилин під кришкою на повільному вогні. Наприкінці додайте часник.



### КЕКС ІЗ БАНАНАМИ, ГОРІХАМИ І СУХОФРУКТАМИ

**Інгредієнти:** 2 банани, 70 г сухофруктів, 70 г горіхів, 100 г пшеничного борошна, 100 г цільнозернового борошна, 3 ст. ложки цукру, 10 г ванільного цукру, 1 ч. ложка цукрової пудри, 3 ст. ложки олії, 0,5 ч. ложки розпушувача, сіль за смаком, 50 мл води.

**Спосіб приготування:** ізіом і курагу замочіть у воді і залиште на 30 хвилин. Потім злийте воду і подрібніть сухофрукти. Горіхи підсушіть у духовці і подрібніть. Банани розімніть виделкою до стану пюре. Додайте цукор і ванільний цукор, олію, воду і гарненько перемішайте. Додайте просіяне борошно з розпушувачем і сіллю і вимісіть тісто. Додайте у тісто сухофрукти і горіхи. Викладіть тісто в змащену олією форму для випікання і відправляйте у розігріту до 180°C духовку. Кекс буде готовий за 30-40 хвилин. Остудіть кекс, посипте його цукровою пудрою.



### ШЕРБЕТ

**Інгредієнти:** 200 г замороженої полуниці, 1 ст. ложка полуничного варення, 2 банани.

**Спосіб приготування:** Полуницю розморозьте до напів'якого стану, щоб її можна було різати ножом і не

зіпсувати блендер. Всі інгредієнти помістіть в блендер і збийте до однорідної маси. Помістіть масу в контейнер і поставте у морозильник на 2-3 години. Періодично перемішуйте шербет, щоб він рівномірно заморожувався.

### ЯК ВІДПРАТИ ЗАСОХЛУ КРОВ

Варто пам'ятати одне правило: завжди речі перед основним пранням потрібно замочити в дуже холодній воді, не додаючи будь-яких пральних засобів. Гаряча вода здатна згортати білок, який знаходиться в крові, і тоді пляма вже ніколи не виведеться. Після того, як річ якийсь час полежала в холодній воді, її можна прати. Попередньо місце, де знаходиться пляма, ретельно потріть з хорошим засобом для виведення плям або пральним порошком.

Якщо пляма крові знаходиться на тканині білого кольору, її можна вивести з допомогою розчину з сіллю (1 столова ложка на 1 літр води). Замочіть на час, гарненько потріть руками і виперіть з порошком, гелем або плямовивідником.