



## САМ СЕБЕ ШЕФ-ПОВАР ЗАПЕЧЁННЫЕ В ДУХОВКЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ С ФАСОЛЬЮ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 болгарских перца;  
400 г отварной фасоли;  
1 морковь;  
1 луковица;  
2 зубка чеснока;  
маленький пучок кинзы;  
1 ст. л. томатной пасты;  
соль и перец по вкусу;  
растительное масло.

Для этого рецепта выбирайте плотные и мясистые болгарские перцы. А фасоль можно подготовить заранее – для этого замочить ее на ночь в холодной воде или просто взять консервированную.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натереть на терке морковь, чеснок. Кинзу измельчить. Разогреть сковороду и обжарить на растительном масле лук и морковь до мягкости. Добавить фасоль и томатную пасту, соль и перец по вкусу, перемешать и туширить три минуты. В

конце добавить кинзу и чеснок, перемешать и снять с огня.

Срезать у перцев верхушки и вычистить семена. Заполнить плоды начинкой из фасоли и выложить в небольшую форму, смазанную маслом. Накрыть перцы срезанными верхушками и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 15-20 минут.

## ЗАКУСКА ИЗ СЛИВОЧНОГО СЫРА С СОЛЁНЫМ ЛОСОСЕМ

Прекрасное решение для праздничных бутербродов.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г сливочного сыра;  
100 г слабосоленого лосося;  
1/2 болгарского перца;  
2-3 пера зеленого лука.

Для приготовления этой закуски можно использовать любой сливочный сыр по своему вкусу, а хлеб к ней можно подать как свежий, так и подсушенный до румяной корочки в духовке или тостере.

Слабосоленый лосось и болгарский перец нарежать мелкими кубиками, мелко порубить зеленый лук. Выложить все в миску и добавить сливочный сыр, вымесить массу до однородности и переложить в пиалу для подачи.



## НЕСЛАДКОЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТВОРОГА И ОВСЯНКИ

Время приготовления 35 минут.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

творог 9% - 100 г;  
молоко 2,5% - 2 ст. л.;  
овсянка - 4 ст. л.;  
отруби - 1 ст. л.;  
яйцо - 1 шт.;  
кокосовая стружка;  
замороженные вишни без косточек - 0,5 чашки;  
ванилин.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Размять творог с яйцом. Влить молоко и размешать.

Овсянку необходимо измельчить в муку с помощью кофемолки или блендера. Добавить ее в творог, также всыпать отруби, ванилин. Хорошо вымешать. Разделить смесь на две части. Взять одну часть теста, скатать небольшие шарики, сформировать из них печеньюшки. Перед тем, как отправить их на противень, застеленный пергаментом, их нужно хорошо обсыпать кокосовой стружкой.

Вторую порцию печенья можно сделать с ароматными вишнями. В сезон, конечно же, нужно брать свежие спелые ягоды, в остальное время подойдут замороженные. Они сохраняют аромат и вкус.

Ягоды добавить в массу, перемешать. Выложить на противень печенье, сформовать можно с помощью ложки.

Печется печенье быстро: оно будет готово через 15 минут в духовке, разогретой до температуры 180 градусов.

## САМ СЕБЕ ШЕФ-ПОВАР

## ЗАПЕЧЁННЫЕ В ДУХОВКЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ С ФАСОЛЬЮ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 болгарских перца;  
400 г отварной фасоли;  
1 морковь;  
1 луковица;  
2 зубка чеснока;  
маленький пучок кинзы;  
1 ст. л. томатной пасты;  
соль и перец по вкусу;  
растительное масло.

Для этого рецепта выбирайте плотные и мясистые болгарские перцы. А фасоль можно подготовить заранее – для этого замочить ее на ночь в холодной воде или просто взять консервированную.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натереть на терке морковь, чеснок. Кинзу измельчить. Разогреть сковороду и обжарить на растительном масле лук и морковь до мягкости. Добавить фасоль и томатную пасту, соль и перец по вкусу, перемешать и туширить три минуты. В

конце добавить кинзу и чеснок, перемешать и снять с огня.

Срезать у перцев верхушки и вычистить семена. Заполнить плоды начинкой из фасоли и выложить в небольшую форму, смазанную маслом. Накрыть перцы срезанными верхушками и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 15-20 минут.

## ЗАКУСКА ИЗ СЛИВОЧНОГО СЫРА С СОЛЁНЫМ ЛОСОСЕМ

Прекрасное решение для праздничных бутербродов.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г сливочного сыра;  
100 г слабосоленого лосося;  
1/2 болгарского перца;  
2-3 пера зеленого лука.

Для приготовления этой закуски можно использовать любой сливочный сыр по своему вкусу, а хлеб к ней можно подать как свежий, так и подсушенный до румяной корочки в духовке или тостере.

Слабосоленый лосось и болгарский перец нарежать мелкими кубиками, мелко порубить зеленый лук. Выложить все в миску и добавить сливочный сыр, вымесить массу до однородности и переложить в пиалу для подачи.



## НЕСЛАДКОЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТВОРОГА И ОВСЯНКИ

Время приготовления 35 минут.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

творог 9% - 100 г;  
молоко 2,5% - 2 ст. л.;  
овсянка - 4 ст. л.;  
отруби - 1 ст. л.;  
яйцо - 1 шт.;  
кокосовая стружка;  
замороженные вишни без косточек - 0,5 чашки;  
ванилин.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Размять творог с яйцом. Влить молоко и размешать.

Овсянку необходимо измельчить в муку с помощью кофемолки или блендера. Добавить ее в творог, также всыпать отруби, ванилин. Хорошо вымешать. Разделить смесь на две части. Взять одну часть теста, скатать небольшие шарики, сформировать из них печеньюшки. Перед тем, как отправить их на противень, застеленный пергаментом, их нужно хорошо обсыпать кокосовой стружкой.

Вторую порцию печенья можно сделать с ароматными вишнями. В сезон, конечно же, нужно брать свежие спелые ягоды, в остальное время подойдут замороженные. Они сохраняют аромат и вкус.

Ягоды добавить в массу, перемешать. Выложить на противень печенье, сформовать можно с помощью ложки.

Печется печенье быстро: оно будет готово через 15 минут в духовке, разогретой до температуры 180 градусов.

## Как сохранить урожай моркови, свеклы и редьки

Собрать урожай по всем правилам – только половина успеха. Нужно суметь сохранить его в целости и до нужного момента.

### Сортировка

Внимание! При комнатной температуре свекла, морковь и редька могут храниться не более 6–7 дней.

Сохранность корнеплодов зависит не только от условий выращивания, но и от сортовых особенностей. Все раннеспелые сорта свеклы, моркови или редьки китайской (лоба) (Барыня, Маргеланская и т.д.) могут пролежать не более четырех месяцев даже в самых лучших условиях. Среднепоздние и поздние сорта при соблюдении всех необходимых условий будут лежать в подвале или погребе до восьми месяцев.

Основную часть урожая, предназначенную для длительного хранения, следует еще раз внимательно осмотреть. Даже один больной корнеплод может стать причиной порчи всего урожая.

### Все по полочкам

Перед закладкой нового урожая место для хранения очищают, тщательно просушивают и дезинфицируют.

Свеклу столовую и редьку европейскую можно хранить насыпью на полу погреба или подвала. Но удобнее сделать закрома со стенками высотой до одного метра и предусмотреть на дне деревянную решетку для лучшего проветривания корнеплодов.

Трудность хранения моркови заключается в том, что тонкая кожица плохо удерживает влагу: корнеплоды быстро становятся вялыми и засыхают. Сохранить влагу помогут полиэтиленовые мешки вместимостью 20–30 кг. Их заполняют корнеплодами на 2/3, сверху присыпают опилками. Чтобы содержимое не прело, мешки нужно оставить приоткрытыми. Этим же способом можно хранить и свеклу, особенно с цилиндрическими корнеплодами.

### Идеальные условия

Лучшая температура хранения свеклы, моркови и редьки +1–2 °C, влажность воздуха – 80–85%.

Держать свеклу, морковь и редьку можно и в ящиках. Для предотвращения испарения влаги их застилают полиэтиленом. Корнеплоды укладывают слоями, пересыпая песком, опилками или стружкой. Ни в коем случае не используйте эти материалы повторно – в них могут быть источники инфекций. Для предотвращения развития болезней в песок следует подмешать известь-пушонку (на 9 частей песка 1 часть извести). Таким образом создается щелочная среда, препятствующая развитию патогенов.

Самый распространенный способ хранения свеклы столовой – поверх картофеля. Выделяемая при дыхании картофеля влага обеспечит корнеплодам свеклы упругость.



## Советы домашнему мастеру

### Очистка дисковой пилы

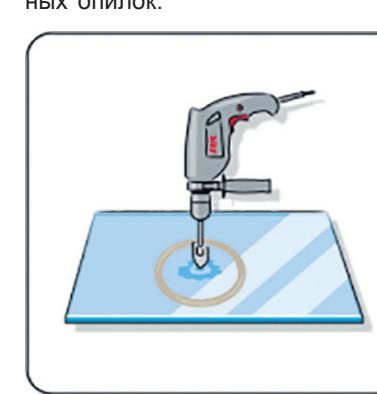


Подвесьте свою дисковую пилу в шкафчике для инструмента и нанесите на зубья средство для очистки духовки. Через 20 минут вы сможете без усилий стереть с нее грязь и древесную смолу. После этого просушите пилу и смажьте вазелином.

### Безопасное сверление в стекле

Чтобы просверлить отверстие в стекле, необходимо специальное сверло для стекла с твердосплав-

ными режущими кромками. Чтобы свести к минимуму вероятность того, что стекло разобьется, сделайте небольшую «ограду» из замазки или герметика вокруг той точки, где вы собираетесь сверлить отверстие. Затем нанесите небольшое количество вазелина или скипидара в огороженное место. При этом сверло будет охлаждаться и смазываться. Поместите лист стекла на плоскую деревянную поверхность и сверлите с малой частотой вращения. Наденьте защитные очки, чтобы защитить глаза от стеклянных опилок.



В считанные секунды можно включить все резервные силы организма, если знать, где располагаются «кнопки» и «тумблеры» на нашем теле



Проделайте такую серию упражнений. С силой потрите ладони друг о друга (десять раз), сразу же потрите щеки вверх-вниз (десять раз); кончиками пальцев побарабаньте по затылку и макушке (десять раз), указательным пальцем правой руки нашупайте впадину в основании черепа и трижды сильно надавите, трижды сожмите руки в кулак, а потом помассируйте места соединений большого и указательного пальцев; быстрым движением помассируйте плечи, ступни ног, сожмите трижды кончик большого пальца на правой и левой ноге и заканчивайте упражнение сильным хлопком обеих рук по бедрам. После этого вы почувствуете прилив сил и бодрости.

Но если у вас есть еще немногого свободного времени, сядьте поудобнее на стул, расслабьтесь (особенно проследите за тем, чтобы не были напряжены мышцы лица), и посидите так минут 10–15, глядя перед собой или наблюдая за домашними животными, рыбками в аквариуме. Гипертоникам полезно поглаживать при этом кошку, сидящую на коленях. Попробуйте ежедневно проделывать эти процедуры и вы почувствуете себя совершенно по-новому.

### Поможет улыбка!



Если у вас все валится из рук, если вас преследуют неудачи и плохое настроение, вы сможете победить все эти невзгоды с помощью улыбки.

Найдите время в течение дня и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. Одно условие – при этом на вашем лице должна быть улыбка. Если вам удастся продержать ее в течение пяти минут, вы сами убедитесь, как значительно улучшится ваше состояние, отступит стресс, поднимется настроение.

А если вы не поленитесь повторять эту небольшую процедуру в течение недели, то эффект будет необыкновенным – на многие вещи вы станете смотреть совершенно иными глазами.

Даже «искусственная» улыбка активизирует внутренние резервы организма.