



Ароматный гороховый суп с колбасой

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Замочите горох на 30 минут в холодной воде с половинкой лимона. В глубокой сковороде хорошо поджарьте мелко порубленные лук, чеснок, морковь и колбасу. Отдельно отварите размоченный горох с кусочками мяса, затем отложите мясо и порубите кубиками. Горох с помощью блендера или толкушки превратите в пюре. Выложите пюре в сковороду с поджаренными овощами, добавьте воды, соевый соус, хмели-сунели, кинзу, выдавите в суп сок из оставшейся половинки лимона и посолите. Варите примерно 20 минут. Подавайте со сметаной или жирными сливками. По вашему вкусу можно добавить острого перца, карри.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г гороха
- 1 лимон
- 2 головки лука
- 5–6 зубчиков чеснока
- 100 г копченой колбасы
- растительное масло для жарки
- 1/2 моркови
- 100 г куриного мяса
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. приправы хмели-сунели
- соль, перец, кинза – по вкусу



Тыквенное пюре с сыром и чесноком

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тыкву без корки и семечек нарежьте кусочками и отварите до мягкости в подсоленной воде. Слейте воду, добавьте сливочное масло и растолките в пюре. Пока масса еще горячая, добавьте сыр, укроп, сливки и карри. Хорошо перемешайте. В конце выдавите в пюре чеснок, посолите, поперчите и перемешайте снова. По вашему желанию в пюре можно добавить кусочки жареного мяса, креветки или кубики картофеля. Кстати! Тыквенное пюре – отличное средство для борьбы с запорами, оно помогает женской коже сохранять свежесть и поддерживает сексуальную активность даже у тех, кому за 50! Это блюдо подойдет и тем, у кого проблемы с желудком, сосудами и почками.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг свежей тыквы
- 3 ст. л. плавленого сыра
- 2 ч. л. сухого укропа или пучок свежего
- 50 г жирных сливок
- 70 г сливочного масла
- 5 зубчиков чеснока
- 1 ст. л. карри
- соль, черный перец – по вкусу



Легкое арбузное вино за 3 дня

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Поместите в ведро куски льда. Затем вымойте арбуз и, не очищая, с помощью шприца впрысните внутрь всю водку, прокалывая корку с разных сторон. Положите арбуз в ведро со льдом. Вода, образовавшаяся от таяния, должна покрыть арбуз целиком. Оставьте ягоду «созревать» на три дня, периодически переворачивая в ведре. Вино будет готово, когда корка арбуза станет мягкой на ощупь. После этого проделайте в корке отверстие и слейте получившийся сок в банку или бутылку. Вино готово! По вашему желанию в него можно добавить немного сахара. Арбузное вино прекрасно очищает организм от шлаков и снимает стресс.

ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 большой арбуз
- 30-литровое ведро
- самый большой медицинский шприц
- 300 г водки

Кстати, вино придумал американский бармен Дэвид Кордоба во время поездки в Аргентину. Правда, он добавлял в него ром и сок лаймов.



Кисло-сладкий соус чили

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Влейте воду в сотейник, добавьте сахар и сварите густой сироп в течение 30–40 минут. Подливайте воду, если она выпарится. Затем добавьте перец, чеснок, соль и уксус и варите еще 15–20 минут. Помните: чем дольше варится перец, тем острее получится соус. Острота соуса снижается со временем. Если он получится уж очень жгучим, оставьте его в холодильнике на месяц-два, и вкус заметно улучшится. По вашему желанию в соус можно добавить сок лимона, черный перец, томаты. Интересно: этот соус очень популярен в Азии, он отлично подходит к курице и мясу, с ним можно готовить супы и макароны.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г перца чили,
- 350 г сахара
- 250 г воды
- 150 г чеснока
- 50 г уксуса
- соль – по вкусу

Внимание!

В этом рецепте очень важно соблюдать точные пропорции продуктов. Если вам нужно уменьшить объем, поделите количество граммов пополам.