

Подорожник

Коктейль из подорожника: взбейте 2 чашки шпината, 1 чашку листьев подорожника, 2 чашки брусники, 1 чашку черники, 6-7 фиников, воду

Салат из подорожника № 1: измельчите 2 помидора, 2 огурца, 60 г подорожника, 30 г укропа, 30 г петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, все перемешайте и подавайте к столу.

Салат из подорожника 2: Листья подорожника и крапивы промывают в холодной воде, затем опускают на 1 минуту в кипяток, после чего дают воде стечь, измельчают, добавляют лук, хрен, соль, уксус, заправляют сметаной.

На 120 г молодых листьев подорожника - 50 г листьев крапивы, 80 г репчатого лука, 50 г тертого хрена, 1 яйцо, 40 г сметаны, соль и уксус.

Салат из подорожника "Овощной"

Вам понадобятся: 3-4 томата, пучок лука, небольшие пучки укропа и петрушки, 50 г подорожника, соль, перец по вкусу; масло растительное – оливковое или подсолнечное – для заправки, 3-4 маленьких или два больших огурца, 2 яйца, листья салата.

Приготовление. Все овощи и травы хорошо вымойте. После чего на дно чашки выложите листья салата. В отдельной миске смешайте нарезанные огурцы, томаты, нашинкованную зелень, подорожник и яйца. Переложите массу на листья салата, посолите и полейте заправкой из масла. Сверху украсьте салат веточкой укропа или петрушки.

Суп из подорожника "Вегетарианский"

Вам понадобятся: 1 л воды, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1-2 картофелины, 50 г подорожника, соль и сметана – по вкусу.

Приготовление. Порезанные небольшими дольками морковь, корень сельдерея, петрушки и репчатый лук поварите в подсоленной воде, доведя овощи почти до готовности. Добавьте в суп картофель, порезанный мелкими кубиками, а за несколько минут до конца варки – порезанную зелень подорожника. Суп перед едой заправьте сметаной, нарушив, таким образом, вегетарианские стандарты.

Щи с подорожником Промытые листья опускают в кипящую воду на 3 минуты, затем откидывают на сито, пропускают через мясорубку и тушат с жиром 10... 15 минут. В кипящий бульон или воду кладут подорожник, пассированные репчатый лук, петрушку, морковь, нарезанный зеленый лук и варят 20...25 минут. За 10 минут до готовности добавляют щавель, специи и белый соус. Заправляют сметаной.

На 150 г листьев подорожника - 50 г щавеля, по 5 г моркови и петрушки, 15 г зеленого лука, 15 г сметаны (для белого соуса - 5 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, пол-яйца).

МАДОУ "Детский сад № 60"

618417, Пермский край, г. Березники,
ул. В. Бирюковой, д.3

Телефон: 8(3424) 23 22 78

МАДОУ "Детский сад № 58"

Серия

«Вкусно,
полезно,
целебно»



Выпуск 7

Цикорий, полынь,
подорожник



Тел. 8(3424) 23 22 78

Цикорий

Салат из зелени цикория

Молодую траву цикория моют, режут (на кусочки по 2...3 см), солят и тушат с маргарином в течение 20 минут; затем охлаждают и при подаче на стол посыпают измельченной зеленью петрушки. На 200 г зеленой травы цикория - 10 г маргарина, соль.

Салат из корней цикория

Корни моют, отваривают в подсоленной воде режут на дольки. Одновременно отваривают картофель, очищают от кожицы, режут брусочками перемешивают с цикорием, солят и заправляют растительным маслом. На 100 г корней цикория - 100 г картофеля, 15 г растительного масла, соль.

Кофе из цикория

Собранные корневища цикория тщательно промойте, нарежьте на кусочки размером 1-2 см, высушите. Высушенные корневища чуть поджарьте на сковороде до светло-коричневого цвета (лучше не дожарить, чем пережарить) и перемолите в кофемолке. Дальше готовьте как обычный кофе – можно сварить в турке или просто залить кипятком в чашке. По вкусу такой напиток почти не отличается от натурального кофе, а по полезности – превосходит в несколько раз.

Кофе из корней цикория

Промытые и нарезанные дольками корни сушат, затем поджаривают до коричневого цвета в духовке и измельчают на кофейной мельнице.

Квас из цикория "Лимонный"

Вам понадобятся: 5 л очищенной воды, 1,5 ст.л. цикория в порошке, половинка лимона или лимонная кислота, 50 г дрожжей (лучше всего взять прессованные), 300 г сахара.

Приготовление. Возьмите чистую кастрюлю для удобства перемешивания компонентов. Смешайте в ней воду, сахар и дрожжи. Если вы взяли лимон, то его необходимо измельчить в кашу, а затем поместить в чистую марлю. Мешочек опустите в воду и отожмите сок. Кожицу с лимона не счищайте, именно она придает готовому напитку пикантные нотки.

Перелейте смесь в чистые, тщательно промытые бутылки или банки. Поставьте в сухое и теплое место на несколько часов. Проверять готовность кваса лучше всего по пластиковым бутылочкам – если стенки тугие и не поддаются надавливанию, напиток готов! Перед подачей его нужно пару часов подержать в холодильнике.

Суповая заправка из цикория

Молодые листья моют, обсушивают на воздухе, затем пропускают через мясорубку и перемешивают с солью. Используют для заправки супов (1 столовую ложку на порцию).

Пюре из цикория с яблоками

Промытые листья пропускают через мясорубку, к измельченной массе добавляют жир и слегка обжаривают на сковороде. Яблоки тушат, протирают через сито до пюреобразной массы и перемешивают с цикорием. При желании добавляют сахар. Подают в качестве гарнира к крупяным блюдам (2...3 столовые ложки на порцию).

На 100 г листьев и стеблей цикория — 300 г яблок, 10 г жира, соль и сахар.

Полынь

Мясо маринованное с полынью

В подготовленную маринадную заправку перед закладкой мяса опускают марлевый мешочек с полынью. Мясо выдерживают в маринаде 3...5 часов, затем жарят или тушат.

Мясо жаренное, ароматизированное полынью

Мясо жарят обычным способом, за 1...2 минуты до готовности посыпают небольшим количеством порошка полыни (на кончике ножа).

На 0,5 л маринада - 1 столовая ложка листьев полыни и 0,5 кг мяса.

Напиток с полынью

Полынь отваривают в части (0,2 л) воды, отвар охлаждают, процеживают, растворяют в нем мед, добавляют сок клюквы, оставшуюся воду перемешивают и оставляют для настоя на 2 часа. Подают к столу в охлажденном состоянии.

На 5 г сушеной полыни - по 25 г меда и сока клюквы, 1 л воды.

Настойка полынная

В водку добавляют сушеную полынь, настаивают 2 недели, затем процеживают, добавляют сахар, растворенный в небольшом количестве воды.

На 2,5 г сушеной полыни - 0,5 л водки, 10 г сахара

