

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Дёшево и сердито, а главное, вкусно!

Август – время звездопада и... молодых кабачков

Кабачки – это всегда здорово. Но особенно – когда они ещё не успели обзавестись крупными семенами и твёрдой шкурой. Не овощ, а мечта кулинара! Предлагаем несколько несложных рецептов.

Кабачки, печённые в духовке

Запекать кабачки в духовке, несомненно, полезнее, чем жарить, к тому же это не требует постоянного присутствия у плиты.

На четыре порции понадобится один килограмм кабачков, одна столовая ложка растительного или сливочного масла, по 1–2 столовых ложки кетчупа и майонеза, пара зубчиков чеснока, соль и укроп по вкусу.

Кабачки вымыть, очистить острым ножом, сполоснуть и нарезать кружками толщиной 1–1,5 сантиметра, немного посолить. Противень смазать растительным маслом и выложить кабачки. Поверхность кружков сбрызнуть майонезом или кетчупом либо их смесью. Можно просто смазать кабачки растительным или сливочным маслом – дело вкуса.

Разогреть духовку до 190 градусов и поставить противень с кабачками в среднюю позицию духовки на 20 минут.

Печёные кабачки выложить на блюдо. Можно приправить кабачки капелькой майонеза, давленным чесноком и укропом.

Запеканка из кабачков с сыром

Для этого вкуснейшего блюда понадобится 2 кабачка, 2 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 150 граммов сыра, соль, перец, зелень, чеснок – по вкусу.

Кабачки нарезать мелкими кубиками. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить немного натертого чеснока. Мелко нарезать зелень, добавить к кабачкам.

Отдельно в мисочке смешиваем сметану с горчицей. Добавить 3 столовые ложки натертого на тёрке сыра. Хорошо всё перемешать. Взбить 2 яйца, добавить, тщательно перемешать ещё раз. Соус готов.

В сухую форму уложить ровным слоем кабачки. Сверху полить соусом, поверх соуса посыпать оставшимся тёртым сыром. Запекать в разогретой духовке при температуре 200 градусов 35 минут.

Тушёные кабачки

На один килограмм молодых кабачков потребуется по 1 морковке и луковице, 1–2 столовых ложки томатной



Ю. Евгений Румялёв

пасты, 2–3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка соли, щепотка чёрного молотого перца и 30 граммов растительного масла.

Молодые кабачки помыть, отрезать хвостик. Нарезать кубиками. Очистить чеснок. Нарезать мелко. Почистить и помыть лук и морковь. Лук нарезать кубиками, морковь – соломкой.

Разогреть сковороду. Налить растительное масло. Выложить томатную пасту. Обжарить, помешивая, 1–2 минуты на умеренном огне. Выложить лук, морковь и чеснок. Тушить, помешивая, 4–5 минут. Выложить кабачки. Тушить под крышкой 20 минут, периодически помешивая. Посолить и поперчить. Перемешать.

Совет: если тушёные кабачки отдавать холодными, особенно чувствуется их превосходный вкус. В летнюю жару это блюдо актуально вдвойне.

✍ Стелан Обжоркин

Хозяйке на заметку

Специи – что к чему подходит

Для мяса: красный, чёрный, душистый перец или гвоздика, майоран, тимьян, тмин, куркума, лук, орегано.

Для птицы: тимьян, майоран, розмарин, шалфей, чабрец, базилик.

Для рыбы: лавровый лист, белый перец, имбирь, душистый перец, лук, кориандр, перец чили, горчица, укроп, тимьян.

Для гриля: красный перец, душистый перец, кардамон, тимьян, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, тмин, имбирь, перец чили.

Для дичи: тимьян, душица обыкновенная, душистый перец, красный перец, можжевельник.

Для рагу: красный перец, имбирь, куркума, кориандр, горчица, кардамон, тмин, чёрный перец, душистый перец, мускатный орех, гвоздика.

Для капусты: кориандр, фенхель, кумин, семя черной горчицы.

Для картофеля: кориандр, куркума и асафетида.

Для бобовых: кумин, асафетида, имбирь, перец, мята лавандовая и кориандр.

Для маринадов: лавровый лист, можжевельник (ягоды добавляют в маринады при приготовлении мяса дичи и рыбы), ветки укропа с бутонами, цветками или семенами.

Для фруктов, соков, компотов: корица, гвоздика, имбирь, бадьян, кардамон.

Для паштетов: белый перец, корица, имбирь, лавровый лист, гвоздика, бадьян, кардамон.

Для выпечки: гвоздика, корица, бадьян, имбирь, кардамон, душистый перец, апельсиновая цедра, анис, кунжут, мак, ваниль.

Для горячего молока: корица, кардамон, шафран.

Nov ГОРОДСКОЙ КАБИНЕТ СОВРЕМЕННОЙ УРОЛОГИИ

Скидки для работников ММК на консультации и лечение!*

- Осмотр, консультация врача-уролога
- Лечение

Запись по телефонам:
8(3519) 22-22-10, 8(3519) 29-90-99

www.novikov74.ru ⁶⁺ *Срок действия акции до 1 сентября 2016 года
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ

Как избавиться от боли в спине?

Вот опять «прострелило» поясницу, вот опять руки утром как чужие, онемевшие, неживые... Всё это проявления остеохондроза позвоночника, который так и не научились вылечивать «насовсем»! Периодически он возвращается, лишая возможности работать и способности радоваться жизни.



Как лечит АЛМАГ-01?

При остеохондрозе позвоночника страдают не только диски между позвонками и сами позвонки, но и мышцы, связки, нервные корешки. Именно на них направлено действие магнитного поля, заложенного в аппарате. Выраженным свойством АЛМАГа-01 является способность снимать боль, но не только. Аппарат применяют, чтобы ликвидировать отёк, воспалительные проявления, улучшить питание межпозвоночных дисков и остановить прогрессирование заболевания. Фактически его используют для восстановления позвоночника от тех повреждений,

которые причинил остеохондроз.

Более 10 лет на страже здоровья

Сотни тысяч людей применяют АЛМАГ-01 дома, оценив его лечебные свойства. «У меня остеохондроз позвоночника. Боли были ужасные – еле ходил. Пролечился АЛМАГом-01. Это настоящий медицинский аппарат! Не подделка!» Егоров М., Кемерово.

Активно АЛМАГ-01 используется и в больницах. Так, в главном военном клиническом госпитале им. академика Н. Н. Бурденко отметили: «При проведении процедур аппаратом «АЛМАГ-01» отчётливо проявлялось обезболивающее, противоотёчное, рассасывающее, стимулирующее процессы самовосстановления свойство. Это способствовало сокращению сроков лечения».

Трудности лечения

А дело все в том, что, когда дело доходит до лечения, начинаются трудности. Лекарства нельзя принимать долго: они неблагоприятно действуют на желудок, на кровь, на печень. Однако часто, как только заканчивается приём лекарственных препаратов, болезнь снова возвращается... Казалось бы, физиотерапия способствует решению этой проблемы: она, помимо того, что лечебна сама по себе, усиливает действие лекарств, позволяя сократить их количество и даже отказаться от них вовсе. Но! Остеохондроз позвоночника – это еще и крайне «неудобная» болезнь для лечения в физиокабинете поликлиники: каждодневные походы на процедуры с «прострелом» в спине – задача сложно выполнимая... Какой выход? Лечиться дома аппаратом АЛМАГ-01!

Может стоит, наконец, избавить спину от боли?! Как бы изменилась жизнь: свобода движения, хорошее настроение, чувство силы и легкости. С АЛМАГом-01 это возможно!

Как приобрести АЛМАГ-01 в Магнитогорске?

- ✓ «Аптеки Здоровья»
- ✓ Аптеки «Классика»
- ✓ Аптеки «Рифарм»
- ✓ «Государственная аптека»
- ✓ Аптеки «Фармленд»
- ✓ Сеть магазинов «Медтехника Интермед»

Бесплатный телефон компании
ЕЛАМЕД ☎ **8-800-200-01-13**

А также заказывайте по адресу:
391351, ул. Янина, 25, р.п. Елатьма, Рязанская обл.
АО «Елатомский приборный завод»
E-mail: admin@elamed.com
www.elamed.com

ОГРН 1026200861620

**ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ
ЛЕТНИХ ЦЕН!
АЛМАГ-01 В АВГУСТЕ
ПО САМОЙ НИЗКОЙ ЦЕНЕ!**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ