

Наталья Антипова

*Готовим дома.
Заготовки.
Часть 2*

Готовим дома

Наталья Антипьева
Готовим дома. Заготовки.
Часть 2. Готовим дома

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34711857
ISBN 9785449301246*

Аннотация

Размышления о том, как вкусно и красиво готовить дома.
Рецепты вкуснейших домашних заготовок из овощей и фруктов,
а также лесных грибов.

Содержание

ВАРЕНЬЕ	6
Тыквенное варенье с клюквой	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

ГОТОВИМ ДОМА. Заготовки. Часть 2 ГОТОВИМ ДОМА

Наталья Антипьева

© Наталья Антипьева, 2018

ISBN 978-5-4493-0124-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Меня зовут Наталья Антипьева, я кулинар-любитель и фотограф кулинарных рецептов.

Я долгое время работаю фудфотографом и кулинаром на многих сайтах в Интернете.

Моя цель – научить вас полюбить готовить вкусно и красиво! Не просто научить готовить, а именно полюбить этот процесс! Поверьте, как только вы поймете, что вам нравится готовить, красиво подавать самую простую еду – это сразу оценят ваши друзья и семья. Ведь, готовя с любовью, человек становится счастливее сам, и делает этим счастливее окружающих. И еда, приготовленная с любовью, как давно известно, приносит не только насыщение, но и духовное удовлетворение.

Я предлагаю вам готовить из натуральных продуктов. Это предполагает, что на страницах моих книг вы не встретите рецептов из крабовых палочек, сосисок, маргарина и тому подобного «зелья». Единственное нарушение этого правила – иногда в салатах я использую промышленный майонез, но при этом беру марки хороших производителей, отвечающих за качество своей продукции. Все фотографии, которыми сопровождаются рецепты, я делаю сама. В рецептах, которые уже размещены на разных сайтах, вы найдете прямую ссылку на их пошаговое приготовление.

Большинство рецептов относится к бюджетной категории, не требуют особых заморочек и доступны всем, будь это выпечка, первые блюда или закуски.

Сегодня займемся заготовками – кто из нас не любит домашнее варенье, маринованные и соленые грибочки-огурчики, овощные салатики?!

Итак, приступим!

ВАРЕНЬЕ

Тыквенное варенье с клюквой



Варенье тыквенно-клюквенное¹

Ингредиенты: тыква – 300 г, люква – 1 стакан, ахар – 300 г, корица молотая – щепотка, вода – 0,5 стакана.

Пробовали ли вы когда-нибудь такое варенье? На мой взгляд, стоит попробовать! Это очень вкусно, варится варенье не долго, поэтому что-то от витаминов тоже остается. Если хотите оставить в варенье все полезные свойства – просто пробейте тыкву с клюквой блендером или перекрутите на мясорубке, и лучше это делать в небольших количествах – чтобы сразу съесть, витамин С он такой – сразу разрушается. Зато минеральный состав никуда не денется – а он в этих ягодах (да-да, я не ошиблась, тыква – тоже ягода, как утверждают некоторые авторы), просто огромен. Тыквы богаты еще и фолиевой, и никотиновой кислотами, минералами (такими, как селен, например, один из врагов онкологии), кроме него в тыкве содержатся К, Са, Na, Mg, Fe (надеюсь, помните название элементов), еще в тыкве много каротина и пектина. Тандем тыквы с клюквой не только богаче по целебным свойствам, но и по вкусу.

¹ <http://www.iamcook.ru/showrecipe/14038>

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.