

ВКУСНО
с пользой

Оксана Микуевич

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ, ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ

ПРИПРАВЫ
И СОУСЫ



6+

Оксана Мицкевич
Приправы и соусы

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Мицкевич О.

Приправы и соусы / О. Мицкевич — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Книга, которую вы держите в руках, ничуть не похожа на другие авторские кулинарные издания. Будьте уверены, что, открыв первую страницу, вы просто не сможете оторваться! Приобретая её как кулинарную книгу, начинаешь читать как художественную. Но при этом возникает огромное желание готовить, творить и создавать вместе с автором очень вкусные и необычайно полезные блюда. Благодаря весёлым рассказам и юмористическим иллюстрациям книга читается «на одном дыхании». Итак, открывайте новую главу и ... никогда не откладывайте на завтра то, что можно съесть уже сегодня!

Содержание

САМЫЙ ВКУСНЫЙ МАЙОНЕЗ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

С ХОРОШИМ СОУСОМ

*МОЖНО СЪЕСТЬ ВСЁ,
ДАЖЕ САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ!*

СОУС

«ТРИ

В ОДНОМ»

То есть он состоит из трёх ингредиентов. Я уже упоминала этот замечательный соус, когда мариновала в нём шампиньоны. Ну что ж, пусть он и открывает главу про соусы:

1 ст. л. оливкового масла 1 ст. л. хорошего соевого соуса, без ГМО и консервантов (например, «Киккоман», «Heinz», органический «Soy Sauce» или «Сенсой») 1–2 ч. л. лимонного сока. По желанию можете добавить 1 зубчик чеснока.

С такой добавкой, признаюсь, можно съесть всё, что под руку попадётся! Но так как у меня под рукой оказываются только самые полезные продукты, то они и идут в ход.

Итак, возьмите любые овощи (морковь, капусту или пекиночку), добавьте проростки, полейте нашим волшебным соусом, и... можно хоть в космос от вкуса улететь!

Да, перед полётом не забудьте сказать волшебное заклинание. Как? Вы его не знаете? Тогда поделюсь любимым заклинанием семьи Любимовых (моих друзей):

«С любовью, любовью и для любви!»



САМЫЙ ВКУСНЫЙ МАЙОНЕЗ

Приближаются Новогодние праздники... Только произнесла эти строчки, как сразу в голове заиграла музыка из кинофильма «Ирония судьбы, или С лёгким паром!» и появился стол с «Салатом оливье»! :)).

Полезный вариант легендарного салата я вам как-нибудь поведаю. А сейчас хочу поделиться лучшим, на мой взгляд, рецептом домашнего майонеза к нему.

Как вы понимаете, традиционный майонез – довольно вредная штука (да-да!). Он (вместе с кетчупом) входит в десятку самых опасных продуктов в мире! Дело в том, что майонез полон трансжиров (изомеров жирных кислот), которые являются основной причиной атеросклероза. К тому же его часто упаковывают в пластиковую тару, что крайне вредно.

Уксус выделяет из пластика канцерогенные вещества, которые потом попадают в организм и приводят к необратимым последствиям (жуть!)

Я уже молчу о всякого рода дополнительной химии – стабилизаторы, загустители, ароматизаторы и прочие Е-шки (которые «ешкать» нам с вами совсем не нужно :))

Помню, как мой друг однажды приехал из Москвы. Там он устроился на работу в одну известную компанию по производству майонеза и соусов.

– Я, – говорит, – по наивности думал, что сейчас увижу, как яйца взбивают с горчицей, растительным маслом... А тут привезли мешки с разными порошками, на которых было написано: «Осторожно! Опасно для жизни!» И мы, надев специальные маски (чтобы не отравиться этой гадостью), смешивали их в определённых дозах. После этого меня так отвернуло от красивых баночек в магазине с надписью «Майонез». Тошнота к горлу подкатывается, когда на них смотрю!...

Вы уж извините, что я дословно передала его рассказ, но после этого разговора я присоединилась к своему другу во взглядах. С тех пор в нашей семье уже много лет готовят самый вкусный домашний майонез самостоятельно. Получается такАя вкусняшка – пальчики оближешь! Рецепт его довольно прост:

ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

На 1 яйцо нам нужно взять:

1 ч. л. горчицы

1 ч. л. лимонного сока

1 ч. л. яблочного уксуса

1/3 ч. л. соли

1 зубочек чеснока

1 стакан растительного масла без запаха;

и хороший блендер!



Идеально, если у вас есть возможность приобрести сыродавленное масло из **СЫРЫХ** семечек. Оно имеет нежный аромат и прекрасно подходит для майонеза.

Если вы возьмёте пахучее масло из жареных семян, то испортите конечный продукт, как это однажды сделала я. Майонез будет горький. Слишком увлекаться оливковым тоже не стоит (по той же причине).

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.