

Загляните в свой холодильник – там всегда что-то остается недоеденное: каша на дне кастрюли, вчерашняя картошка, кусочек сыра, немного вареного мяса, огурец... Однако не спешите эти остатки выбрасывать. Из них можно приготовить вкусные блюда, например, запеканки.

ЗАПЕКАНКА: ПРОСТО И ВКУСНО

Недавно в одной из телепередач знаменитый актер Лев Дуров на глазах у зрителей приготовил блюдо, которое он назвал «Дуровка». Он порезал все, что завалилось в холодильник, – колбасу, сосиску, огурец. На крупной терке натер пару сырых картофелин, вбил туда пару яиц, добавил нарезку, все размешал и сначала вылил массу на сковородку, чуть поджарил, а потом поставил в духовку. Получилась запеканка. Кстати, не обязательно вначале поджаривать массу – сразу в духовку!

Рецептов запеканки множество. Даже модную нынче пиццу можно приготовить из остатков пищи. Возьмите 100 г масла, одно яйцо и желток, слегка разотрите и, добавив стакан муки, замесите тесто. Раскатайте его тонким слоем, уложите на противень, сделайте из теста бортики. На тесто положите кусочки вареного мяса, рыбы или рыбных па-

занных помидора или 2 ст. ложки томатной пасты. 2,5 стакана вермишели отварить, промыть, положить кусочек масла, посолить, поперчить по вкусу, выложить на сковороду с луком, сделать посередине углубление и туда поместить тушеную морковь, разровнять вермишель и сверху посыпать тертым сыром, порезанной зеленью и поставить в духовку (вермишель можно заменить макаронами или лапшой).

250 г мяса (говядину, баранину, свинину) пропустить через мясорубку, посыпать солью и перцем и положить на разогретую с маслом сковороду, затем поджарить на слабом огне. Когда мясо будет готово, еще раз пропустить его через мясорубку, добавить 2 ст. ложки бульона или отвара от макарон и хорошо размешать. Нелишне добавить поджаренный лук. Вместо сырого смело берите мясо отварное или жареное. В сваренные макароны (250 г) или лапшу положить

на семью отдельно. Она получается не только вкусной, но и красивой, потому что ее не надо делить на части.

Предлагаем еще несколько рецептов запеканок.

ИЗ ТВОРОГА И МОРКОВИ

4 шт. моркови очистить, нарезать и варить до готовности в небольшом количестве воды, которую потом слить. Морковь пропустить через мясорубку. Добавить масло. Перемешать. Сварить из 1/2 стакана манки густую кашу. Охладить. Соединить с морковью. Добавить 1 стакан творога, 4 яйца. Приправить солью, сахаром по вкусу. Хорошо перемешать. Положить массу в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Массу разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, запечь в духовке. Подавать запеканку со сметаной.

ИЗ ТВОРОГА И ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

350 г гречки поджарить на сухой сковороде, всыпать в кипящую воду, добавить соль, жир и на слабом огне варить до разбухания крупы, после чего долить 1/2 л молока. Когда каша станет густой, охладить ее. 400 г творога смешать с 2 яйцами, сахаром, специями и кашей. Форму смазать жиром, посыпать сухарями, наполнить подготовленной массой. Сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке. Подавать запеканку горячей или холодной со сметаной или сладким соусом.

С ЯБЛОКАМИ И ТВОРОГОМ

Смешать 500 г творога, 2 желтка, взбитые с сахаром (1/2 стакана), 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 2 ст. л. манной крупы, соль. В эту смесь положить 500 г нарезанных дольками яблок, взбитых в пену 2 яичных белка. Выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сверху положить тертое яблоко, смешанное со столовой ложкой сливочного масла и 1/2 ложки сахара. Запекать в духовке 20 минут.

ИЗ СЕЛЬДИ

2 сельди очистить от кожицы, разрезать вдоль на две половинки. Удалить внутренности, голову, хвост и плавники. Вымочить в чае в течение 4 – 5 часов. Подготовленную сельдь пропустить через мясорубку. 4 клубня картофеля отварить, снять кожуру, протереть через сито. Добавить сельдь, 2 мелко нарезанные луковицы, молотый перец, взбитое яйцо, протертое яблоко, сметану, молотые сухари и хорошо взбить. Сковороду или форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, заполнить подготовленной массой, разровнять и верх смазать взбитым яйцом. Запекать в духовке в течение 30 минут до образования румяной корочки. При подаче полить грибным соусом, посыпать зеленью укропа.

Елена ЛЬВОВА

САМ СЕБЕ МАСТЕР ▶ ДЕЛАТЬ ЧУДЕСА ▶ КУХНЯ, ПОЛНАЯ ЧУДЕС

ЗАЧЕМ «ШУБА» ХОЛОДИЛЬНИКУ?

Регулярная уборка нужна даже саморазмораживающимся холодильникам. В любом случае мытье холодильника – испытание для хранящихся в нем продуктов. Но если у вас есть сумка-холодильник с пенопластовыми стенками и крышкой (кстати, ее можно сделать и самим из кусков пенопласта) – это уже выход.

Сложите туда продукты на время «генеральной уборки» вашего холодильника. Впрочем, можно сложить их в большую картонную коробку, дно и стенки которой выстелены несколькими слоями плотной бумаги. Накройте все бумагой, коробку плотно закройте, а сверху накройте одеяло или пальто. В таком «холодильнике» продукты не растают довольно долго.

И все же с размораживанием снежной «шубы» на испарителе стоит поторопиться. Время можно сократить, применив кое-какую технику. Например, обыкновенный вентилятор. Установите его перед испарителем холодильника, направьте поток воздуха внутрь короба, время от времени чуть меняя направление пропеллера. Движение воздуха сделает свое дело за час-полтора. Еще быстрее вы управитесь, если воздух будет подогрет. Куски льда начнут отделяться почти сразу. Их надо тут же убирать. Уже через полчаса испаритель полностью освободится от «шубы». Но подождите немного, пока его стенки полностью не высохнут. Тогда новая «шуба» будет нарастать не так быстро.

Нет вентилятора – включите «задом наперед» пылесос и направляйте воздух, подогретый его двигателем, на замороженный испаритель. Только помните, что время работы пылесоса в таком режиме из-за особенностей его конструкции – не более часа, а у некоторых моделей – и того меньше. Понаше давайте ему отдохнуть, стыть.

Более экономичный «прибор» для размораживания – кастрюля-скороварка. Если ваша кухня так тесна, что холодильник стоит близко к плите, из этого можно извлечь пользу: поставьте скороварку с водой на огонь и на штуцер клапана наденьте длинную гибкую трубку. Если ее длины хватит, чтобы дотянуться до испарителя, разогретый пар из скороварки в мгновение ока растопит «шубу».

Надеемся, вы твердо знаете, что при оттаивании и мытье холодильника надо отключать не температурное реле внут-

ри, а вилку электропитания из сети. Это обязательное требование техники безопасности!

Кроме основного назначения – хранения продуктов – у холодильника есть немало других, побочных предназначений.

Во время оттаивания холодильника соберите несколько чистых кусочков снежной «шубы», растопите их и храните полученную воду дляправки парового утюга. Ведь это дистиллированная вода, которая не образует нежелательных солевых отложений.

Испачканную жевательную резинку одежду (что не редкость у детей) спасет только холод. Положите вещь в морозилку холодильника, а через час выньте и просто стряхните замерзшую и затвердевшую жевательную резинку.

С помощью холодильника можно очистить одежду и от прилипшей древесной золы. Если от нее все же останется след, протрите несколько раз запачкавшееся место нашатырным спиртом, разбавленным на 20 процентов водой.

Промороженные колготки или нейлоновые чулки носят почти вдвое дольше, так как изменяется структура волокон, и они лучше сопротивляются разрыву.

С помощью холода можно сделать посвободнее тесную обувь. Прочный полиэтиленовый пакет наполните водой и засуньте в ботинок. Поставьте обувь в морозилку. Вода, замерзая, расширится, и вместе с нею расширятся ваши ботинки.

И намочки книги не стоит сушить с помощью высокой температуры – они покоробятся. Лучше положите их в морозилку. Книжки высохнут и не потеряют своего вида.

Оксана ВОЛОШКА

**Ждем вас
2 декабря
в 12.00**
ИЦ "Долголетие"

При онемении, сколиозе, остеохондрозе, грыже диска наши врачи помогут вам. Безболезненная мануал. терапия. Эффект уже через 2-3 сеанса.

Оптимально для детей и пожилых людей

Программа о лечении этих заболеваний, показ упражнений, ответы на вопросы

ВХОД СВОБОДНЫЙ 366-90-83
www.ambulance.ru



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

лочек, сосиски, соленый огурец, порезанные оливки... Сверху накройте кружочками помидоров или тонким слоем томатной пасты, кольцами репчатого лука, майонезом и посыпьте натертым сыром. Теперь – в духовку. Печется минут 15 – 20.

Можно сделать «пиццу» еще проще... из вермишели.

3-4 натертые моркови надо потушить, добавить головку чеснока, пропущенного через чесночницу, еще потушить, пока не появится запах чеснока, ввести 3 яйца, все размешать. На другой сковороде поджарить 2-3 луковицы, добавить 3-4 мелко наре-

1 сырое яйцо, соль, перемешать и ровным слоем выложить половину на сковороду, подмазанную маслом. На этот слой равномерно разложить подготовленный мясной фарш и закрыть его остальными макаронами, разровнять, сверху посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 минут.

Вот такая получается «пицца», или «лазанья», а вернее, запеканка.

Сейчас появилась жаропрочная посуда – небольшие керамические сковородки разной формы. В ней лучше всего приготовить запеканку для каждого чле-

НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ

Не трясите ребенка, не брызгайте водой ему в лицо, не давайте нюхать нашатырный спирт.

НУЖНО СДЕЛАТЬ

1. При звоне в ушах, головокружении уложите ребенка или усадите с опущенной головой (она должна быть между колен).
2. Расстегните воротник, пояс.
3. Обеспечьте доступ воздуха в помещение.
4. При тошноте поверните голову ребенка набок, чтобы он не задохнулся в случае рвоты.
5. При потере сознания положите ребенка на пол или на кровать без подушки и поднимите ноги на 30-40 см.
6. При возвращении сознания не разрешайте ему вставать еще 10-15 минут, затем напоите горячим чаем.
7. Если во время обморока ребенок упал и вам кажется, что у него есть повреждения или травмы головы, немедленно вызовите врача.

ОБМОРОК - НЕ РОК

Если ребенок потерял сознание, сохраняйте хладнокровие и действуйте, как рекомендуют Зинаида Вуколова, Анна Оганова и Валентин Вуколов в своей книге «Доврачебная помощь детям».

В качестве экстренной помощи примените последовательно или одновременно точечный массаж.

Местоположение точки

Точка находится под носом, немного выше середины расстояния между основанием носа и верхней губой. Держите голову ребенка левой рукой и нажимайте на точку ногтем большого пальца правой руки.

Местоположение точек

Точки находятся на кончике каждого пальца руки, на 3 мм отступая от ногтя. Держать пальцы ребенка левой рукой. Нажимать на кончики всех пальцев ног-

тем большого пальца правой руки 3-5 раз. (Можно колоть точки стерильной иглой, желательнее появление капель крови.)

При отсутствии или недостаточности эффекта воздействовать на приведенные ниже точки.

Местоположение точки

Точка находится на середине линии, соединяющей вершины двух ушных раковин. Нажимать и массировать точку, вызывая болевые ощущения, в положении лежа или сидя, наклонив голову слегка вперед, 30 раз.

При отсутствии или недостаточности эффекта необходимо греть приведенные ниже точки воздействия.

Местоположение точек

3 точки находятся на животе на передней срединной линии: пупок и на 2 и 4 поперечных пальца ниже пупка (см. рис.). Греть точки, водян польничной сигарой (ее можно купить в аптеке) от пупка вниз и затем вверх к пупку, пока руки и ноги больного не потеплеют. (Пупок предварительно засыпать солью.) Греть от 10 до 60 минут.

Задать все интересные вопросы, в том числе и по поводу приобретения книги, вы можете по телефону: 343-07-48, 301-10-46.

