



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 9 (557)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

24 февраля - 1 марта 2020 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Картофель с хрустящей корочкой в духовке

Ингредиенты

Картофель - 600 г
 Чеснок - 1-2 зубчика
 Масло растительное - 3 ст.л.
 Соль - 1 ч.л.
 Перец чёрный - 0,5 ч.л.
 Специи - по вкусу
 Калорийность 147 кКал
 Время приготовления 40 мин.

Пошаговый рецепт

Гарниры из картофеля любимы многими. Это и жареная картошка, и отварная, и тушёная, и запечённая, и пюре, и картофель фри... Сегодня будем готовить картофель с хрустящей корочкой в духовке. Это очень просто, но нужно знать несколько секретов...



Кстати, такой картофель очень хорош и как самостоятельное блюдо, его можно подать с овощами или соусами.

Для приготовления хрустящей картошки в духовке возьмём продукты по списку. Картофель нужно брать не слишком разваристый, со средним содержанием крахмала. У меня сегодня молодой картофель - блюдо удалось на славу.

Картофель почистим и разрежем на дольки. Некрупный картофель достаточно разрезать на 4 части, особо не мельчите. Рекомендую хорошенько обсушить картофель, тогда хрустящая корочка будет обеспечена.

Смешаем соль, перец и другие любимые специи (я взяла паприку), добавим мелко порезанный или пропущенный через пресс чеснок.

Вольём растительное масло и размешаем нашу заправку для картофеля.

Выльем заправку к ломтикам картофеля, хорошо перемешаем, чтобы каждый кусочек со всех сторон был ею смазан.

Противень выстелем бумагой для выпечки, смажем её растительным маслом. Выложим ломтики картофеля в один слой, для лучшего подрумянивания. Если заправка осталась - смажьте ею картофель сверху.

Ставим противень в разогретую до 180-200°C духовку на 30-35 минут, до красивой корочки (ориентируйтесь на свою духовку). Ароматный, красивый картофель с хрустящей корочкой в духовке готов!

Подавайте это блюдо с соусом или овощами как гарнир или в качестве закуски.

Приятного аппетита!

В библиотеке "ДЕДО и БАБА" новые книги - из серии ЭТНОГЕНЕЗ Сергей Волков

«Чингисхан» Книга первая

Когда Артем Новиков в 1979 году получает в наследство от дальнего родственника запертую шкатулку, он еще не догадывается, что судьба его отныне накрепко связана с Чингисханом. Серебристая фигурка заставит Артема расстаться с близкими, изменит характер, бросит в огненный ад Афганской войны - и покажет, как нищий монгольский сирота, обреченный на смерть, стал Властелином Вселенной. Сила Чингисхана дремлет, но близится день, когда она сможет вернуться в мир.

♥ ЗДОРОВЬЕ



Иван чай (кипрей)

Иван-чай кипрей помогает организму очиститься от вредных веществ как при пищевых отравлениях, так и после лекарственной терапии. Выводит токсины и шлаки за счет стимуляции работы выделительных систем, в том числе усиливает отток желчи. Чай из этого растения отлично успокаивает нервную систему. Применяется как седативное средство, помогает переносить повышенные психические нагрузки и стрессы. Повышает умственную работоспособность за счет содержания важных аминокислот, в том числе глицина.

Но все-таки основное его назначение - восстанавливать организм человека, после и во время заболевания. Иван-чай достаточно хорошо изучен, потому, со всей определенностью можно сказать:

• Что он отличный иммуномодулятор, помогает восстанавливать функции иммунной системы настолько эффективно, что его советуют принимать при злокачественных заболеваниях крови. Он эффективно очищает кровь от продуктов распада.

• Дубильные вещества, слизь и пектины помогают восстанавливаться органам ЖКТ. Обладая уникальными репаративными свойствами, он восстанавливает слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки при эрозийном гастрите и язве.

• Магний и витамины группы В, входящие в состав кипрея узколистного, обеспечивают нормальный сон и стабилизацию всех нервных процессов. Очень рекомендуется людям с легко возбудимой нервной системой. Это природный седативный препарат без побочных эффектов.

• Органические кислоты и флавоноиды мягко, но эффективно стимулируют отток желчи из желчных протоков печени и желчного пузыря.

• Иван-чай обладает мягким мочегонным действием. Это ненасильственное подспорье почкам, помогающее стабилизировать электролитно-водный баланс организма.

• Фитостеролы, флавоноиды, каротиноиды, витамин С в значительной мере замедляют фотостарение кожи. Постоянное употребление иван-чая гарантирует вашей коже свежий цветущий вид.

• Сосуды, безусловно, только выиграют от употребления этой травы в лечебных и профилактических целях. Иван-чай снижает высокое давление за счет своих седативных свойств. К тому же при регулярном употреблении этого чая происходит очищение сосудов от холестериновых и известковых отложений. А значит, сердцу придется меньше прикладывать усилий, чтобы гнать кровь по всей кровеносной системе.

Способ приготовления: заварить как обычный чай, дать хорошенько настояться и чудесный оздоравливающий напиток готов!

В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять этот чайный сбор как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.

В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно беспокоиться самим, а не ждать болезней. Профилактика – вот то главное действие, которое доступно каждому и требует к себе не так уж много внимания и денег. Правильное питание, правильная духовная жизнь и правильный образ жизни – вот три составляющие основы здоровья человека, а будет здоровье – будет всё!

В магазинах нашей торговой сети ТРИТОЛ мы предлагаем вам довольно широкий выбор чаёв из различных всем известных ягод и трав. О пользе того или иного чая мы будем рассказывать вам в нашей газете, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай.

Чай доступны в магазинах: п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, «Дедо и Баба», в с.Мугай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18 и в п.Бубчиково - ТРИТОЛ-5.



Теперь мы работаем без выходных с 10:00 до 20:00, перерыв с 14.00 до 15.00!



Дорогие покупатели и гости магазинчика Дедо и Баба!

Теперь мы
работаем без
выходных
с 10:00 до 20:00
перерыв
с 14.00 до 15.00



Так же мы можем сделать ксерокопии,
распечатать с флешки и заламинировать!
Даже в формате А3

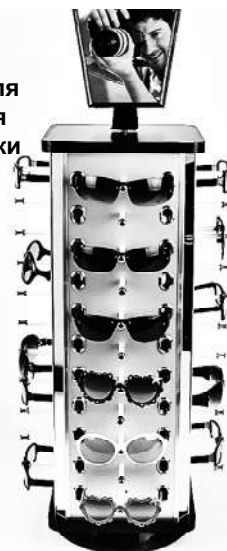
Широчайший
ассортимент
мулине и
бисера



Канцелярские товары и письменные принадлежности



Огромный
выбор
наборов для
вышивания
и фоторамки



Готовые очки на ваш выбор



Периодические издания и обязательно
НЕВЕСТНИК, Алапаевская искра...



Множество травяных чаёв на любой вкус

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «Дедо и Баба».
Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Синячиха,
Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.
Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл. почта dedo55@mail.ru
Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л.
Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции
газеты «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.
Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.