



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 12 (560)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

16 -22 марта 2020 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Котлеты из чечевицы (постные)

Отличный рецепт вкуснейших постных чечевичных постных котлет без яиц. Блюдо подходит всем, кто соблюдает пост.

Ингредиенты

Чечевица любая - около 1 стакана

Лук - 0,5-1 головка

Чеснок - 1 зубчик

Специи - по вкусу

Мука - 2-2,5 ст. л.

Панировка - 3-4 ст. л.

Соль - по вкусу

Растит. масло - для жарки

Калорийность 202 кКал

Время приготовления 40 мин.

Пошаговый рецепт

Постные котлеты из чечевицы по этому рецепту можно приготовить из любого сорта: зеленый, красный и т.д. Будет отличаться время варки чечевицы, цвет котлет и оттенок вкуса. В качестве специй могут быть варианты: итальянские травы, прованские травы, карри, хмели сунели и т.д.

В этом варианте в чечевичную массу добавлены кориандр и паприка. Панировка - это мука в/с или цельнозерновая, молотые сухари, злаковые хлопья или сочетания этих ингредиентов.

Котлеты из чечевицы могут быть самостоятельным блюдом или гарниром к мясным или куриным основным блюдам. Подавайте их с различными томатными или сырными соусами. Вкусны котлеты просто с фетой и/или ломтиками помидора.

Для приготовления постных котлет из чечевицы, подготовьте ингредиенты по списку. Первым делом сварите чечевицу. Время для определенного сорта указано на упаковке, а обычно зеленая варится около получаса, красная - 15-20 минут.

В сваренную чечевицу добавьте кусочки лука, измельченный чеснок и выбранные специи.

Пюрируйте все вместе в грубое пюре.

В полученную массу добавьте муку и перемешайте.

Из чечевичного фарша сформируйте плоские овальные котлеты, запанируйте их. Тут запанированы в смеси муки и злаковых хлопьев.

Жарьте на растительном масле на сковороде с двух сторон до румяной корочки.

Котлеты из чечевицы готовы.

Приятного аппетита!



☉ ЗДОРОВЬЕ



Напиток чайный «Березовый очищающий»

Состав: береза повислая (почки), пустырник, зверобой продырявленный, череда, ромашка аптечная, тысячелистник, спорыш, мать-и-мачеха, брусника

Показания к применению:

Напиток «Березовый очищающий» рекомендуется для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, печени, почек, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Травы входящие в его состав обладают общеукрепляющими свойствами, помогают вывести из организма лишнюю жидкость, снизить вес и количество жировых отложений при регулярном применении.

Березовые почки - основной компонент чая, который помогает вывести токсины, нормализовать работу печени и желудочно-кишечного тракта в целом, способствует расщеплению жиров и похудению, а так же быстро выводит из организма холестерин.

Пустырник, называемый в народе сердечной травой, снижает артериальное давление и частоту сердечных сокращений, успокаивает.

Зверобой снимает нервное напряжение, обладает желчегонным и мочегонным действием.

Череда благотворно влияет на работу печени и всего пищеварительного тракта в целом, оказывает мочегонное и противовоспалительное действие.

Ромашка снимает спазмы кишечника, уменьшает газообразование и воспалительные процессы, нормализует работу пищеварительных желез.

Тысячелистник благодаря вяжущим, бактерицидным и противовоспалительным свойствам необходим при лечении желудочно-кишечных расстройств и воспалительных заболеваний мочевыводящих путей.

Спорыш оказывает сильное мочегонное действие, увеличивает выведение из организма натрия и хлора, уменьшает образование камней в мочевыводящих путях.

Мать-и-мачеха усиливает секрецию бронхиальных желез, улучшает пищеварение и обладает мочегонным, противовоспалительным и желчегонным действием

Брусника входит во многие очищающие сборы благодаря мочегонному действию, кроме того она помогает при заболеваниях печени и желудка.

Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов, желчекаменная болезнь, гипотония, беременность, лактация.

Условия хранения: хранить при температуре не выше 25 С и относительной влажности не более 75%.

Способ приготовления: 1-2 фильтрпакета залить 200 мл горячей воды · настоять 10-15 мин., немного остудить, принимать как обычный чай

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

В библиотеке «ДЕДО И БАБА» новая книга - бестселлер Дмитрий Колодан «Зеркала»

Добро пожаловать в Венецию! В город тайн и загадок. В город каналов, масок, зеркал, праздника и легенд - всего того, из чего и рождается настоящий Маскарад.

Томка Кошкина собиралась в обычную туристическую поездку. Но случайная встреча в поезде с таинственной бородатой женщиной меняет все. И вот уже привычная жизнь рушится подобно костяшкам домино... Девушка оказывается втянута в опасную игру, ставки в которой гораздо выше жизни. Игру, которую уже не одну сотню лет ведет зловещий доктор Коппелиус - карлик в птичьей маске и с тростью украшенной серебристой фигуркой Голубя...

Только причем здесь самая уродливая собака в мире?



Внимание!
В магазине ДЕДО и БАБА,
широкий выбор очков и
травяных чаёв!



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

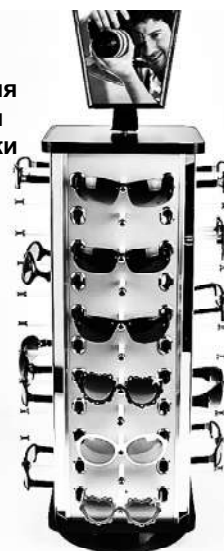
Широчайший
ассортимент
мулине и
бисера



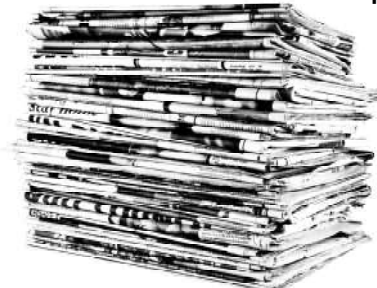
Канцелярские товары и письменные принадлежности



Огромный
выбор
наборов для
вышивания
и фоторамки



Готовые очки на ваш выбор



Переодические 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.