



Дедо и Баба

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ПОСТНЫЙ РИСОВЫЙ СУП

Ингредиенты

- Рис - 120 г
- Картофель - 250 г
- Морковь - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Болгарский перец - 0,5 шт.
- Горошек зеленый - 50 г
- Растительное масло - 2 ст.л.
- Петрушка - 10 г
- Томаты в собствен. соку - 2 ст.л.
- Соль и черный молотый перец - по вкусу
- Калорийность 128 кКал
- Время приготовления 30 мин



Пошаговый рецепт

Постный рисовый суп - блюдо абсолютно повседневное, но от этого не менее вкусное. Это первый суп, который меня научила готовить мама. С тех пор прошло много времени, но этот суп по-прежнему - частый гость на нашем столе. С годами я научилась экспериментировать с продуктами и к базовым ингредиентам - рису, картофелю, луку и моркови - стала добавлять грибы, кабачки, стручковую фасоль, зеленый горошек или свежую кукурузу.

Безусловно, такой суп - отличное первое блюдо для Поста, хотя я часто готовлю его и в обычные дни наряду с постным гречневым супом.

Подготовим все продукты и приступим к приготовлению постного супа с рисом. Картофель очистим от кожуры и нарежем его средним кубиком.

Добавим к картофелю промытый рис, соль и черный молотый перец. ВАЖНО! Я всегда кипячу в электрочайнике воду до того, как начинаю готовить супы, предпочитаю заливать овощи кипятком после нарезки, таким образом я экономлю свое время. Можете и просто вначале закипятить в кастрюле воду и затем уже выкладывать в нее картофель и рис.

Заливаем наши овощи 1,5 литрами кипятка. Ставим кастрюлю на огонь, даем воде еще раз закипеть и убавим огонь до среднего. Варим суп 15 минут, до полной готовности картофеля и риса.

Тем временем подготовим зажарку для постного рисового супа. Для этого лук и болгарский перец нарежем мелким кубиком, а морковь натрем на средней терке.

Сковороду ставим на огонь. Вливаем в нее растительное масло и даем маслу прогреться. После этого выкладываем в сковороду овощи и обжариваем их 5-7 минут до мягкости. Теперь добавим зеленый горошек, его можно брать и замороженный.

Добавляем помидоры, нарезанные кусочками, или томатное пюре. Если томаты у вас не очень яркого цвета и не насыщенного вкуса, добавьте немного томатной пасты, половину чайной ложки будет достаточно. Готовим зажарку еще 5-7 минут после закипания.

Пробуем на готовность картофель и рис. Как только они будут готовы, добавляем в суп зажарку. Дадим супу еще раз закипеть. Пробуем суп еще раз на соль, при необходимости досаливаем.

Добавляем в суп мелко нарезанную зелень петрушки и снимаем суп с огня. Приятного аппетита!

☉ ЗДОРОВЬЕ

НАПИТОК АЛТАЙСКИЙ ОТ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ



Описание:

- для приготовления безалкогольных напитков;
- для защиты сетчатки и других важных структур органов зрения;
- обеспечивает сохранение и улучшение зрения при повышенных зрительных нагрузках;
- снимает усталость и боль в глазах.

Серия фиточаев "Травы Алтая!" - это серия превосходных натуральных чайных напитков, сочетающих в себе аромат разнотравья и благодаря широкому спектру биологически активных веществ оказывающих прекрасное оздоравливающее действие на организм.

Способ приготовления: фильтр-пакет положить в чашку, залить 100 мл. кипящей воды, настаивать 15 минут.

Состав: листья черники, трава очанки, лист смородины, листья мяты, листья крапивы.

Отзыв:

Наши глаза ежедневно испытывают колоссальную нагрузку. Особенно у тех людей, которые много работают за компьютером. В последнее время стала замечать какую-то резь в глазах и усталость. Как говорится, будто песок в глаза насыпали.

В отделе здоровых товаров увидела чай от Алтайского производителя и решила попробовать. Чайный напиток удобен в использовании, фильтр пакет кладу в кружку-термос и заливаю кипятком. Через пятнадцать минут напиток готов. Пью, как обычный чай. В состав входят такие травы, как очанка, черника, смородина, мята, крапива. Как видим все полезное и натуральное. Полезно не только для глаз, но и для всего организма в целом.

После того, как попила чай, разогрела ладошки друг о другу и прикладываю к глазам. После двухнедельного использования чайного напитка чувствую значительное облегчение.

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

ВНИМАНИЕ!

Дорогие читатели нашей газеты «Дедо и Баба», сообщаем вам, что с прошлого номера нашу газету можно найти только в магазине «Дедо и Баба», но уже в цветном исполнении.

Она выпускается, как бесплатное приложение, к любым периодическим изданиям или можно купить её отдельно, только в черно белой печати за 15 рублей.

По прежнему, мы постараемся быть полезными и интересными для Вас.

С уважением, редактор Толстов В.А.

В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно заботиться самим, а не ждать болезни. 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 магазине 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 газет, 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, 2,3,4,5,6,7,8,9, «Дедо и Баба», в с.Мугай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-13 и в п.Бубчиково - ТРИТОЛ-5.



Внимание!
В магазине ДЕДО и БАБА,
новое поступление очков и
травяных чаёв!



◆ **ГАЗЕТЫ****Дорогие читатели!**

В магазине Дедо и Баба вы можете оформить подписку на всяческие газеты и журналы!

Приходите к нам и выберете журналы, которые вы хотели бы получать каждую неделю!

По четвергам Алапаевская Искра + Невестник в продаже с 15:00, остальная корреспонденция в продаже с 18:00

У нас вы можете заказать:



Сборники Филвордов

Большие Сборники
СканвордовПознавательные
журналы

Журналы о Кулинарии



Журналы о здоровье

Разное чтение по
вашему вкусуЖурнал Магия для
тебя

Раз в месяц
34 рубля

Журнал Ваш
талисман

Раз в месяц
44 рубля

Новостные Газеты и программы
телепередачь

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.

В нашем каталоге Газет и Журналов указана периодичность выхода журнала в печать и цена!