

BORK

СОКОВЫЖИМАЛКА

JU CUP 21085 WT

6	Меры предосторожности
7	Знакомство с соковыжималкой
9	Сборка соковыжималки
12	Эксплуатация соковыжималки
14	Разборка соковыжималки
16	Уход и очистка
18	Руководство по устранению неполадок
19	Советы по выжиманию сока
22	Факты о фруктах и овощах
24	Рецепты



Поздравляем

с приобретением новой соковыжималки BORK JU CUP 21085 WT

При разработке данного буклета нашей целью было дать Вам общие представления, опираясь на которые, вы сможете исследовать все многообразие функций вашего прибора. Мы надеемся, что каждая страница нашего буклета – от рецептов блюд, выполненных из свежих и полезных фруктов и овощей, и до руководства по удивительно легкому обращению, чистке и техническому обслуживанию соковыжималки JU CUP 21085 WT – позволит вам в течение многих лет готовить вкусную и здоровую пищу, получая от этого удовольствие.

Мы просто хотим поблагодарить вас, передать свои поздравления и ...

наслаждайтесь!



В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ МЫ ЗАБОТИМСЯ О БЕЗОПАСНОСТИ

Компания Bork уделяет значительное внимание безопасности. При конструировании и производстве своей продукции мы прежде всего заботимся о безопасности клиентов. Тем не менее, соблюдайте осторожность при работе с любыми электроприборами и придерживайтесь следующих рекомендаций.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОКОВЫЖИМАЛКИ И ДРУГИХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ

- Перед началом использования устройства внимательно прочитайте и сохраните эту инструкцию, чтобы иметь возможность обратиться к нему в будущем.
- Не проталкивайте продукты в загрузочный желоб пальцами. Всегда используйте прилагаемый толкатель для продуктов.
- Не прикасайтесь к небольшим лезвиям на основании фильтра из нержавеющей стали.
- Не оставляйте работающую соковыжималку без присмотра. Если во время работы устройства рядом находятся дети, необходимо проявлять особое внимание. Не позволяйте детям использовать соковыжималку.
- Перед началом работы всегда проверяйте, что соковыжималка правильно и полностью собрана. Устройство не включится, пока не будет правильно собрано.
- Устанавливайте соковыжималку только на сухую ровную поверхность.
- По окончании использования соковыжималки и во время сборки устройство должно быть выключено и отключено от розетки.
- Регулярно проверяйте шнур питания, вилку питания и само устройство на предмет повреждений. При обнаружении повреждений любого рода немедленно прекратите использование устройства и передайте его в ближайший сервисный центр для обследования, замены или ремонта.
- Не погружайте шнур питания или двигатель устройства в воду или любую другую жидкость.
- Не оставляйте работающее устройство без присмотра. Если рядом с устройством находятся дети, необходимо проявлять особое внимание.
- Устройство не предназначено для использования детьми или людьми с нарушениями двигательных функций без надзора.
- Не используйте никакие электрические устройства, если шнур или вилка шнура питания повреждены, если наблюдается заметное изменение в работе устройства или оно повреждено любым другим образом. Верните устройство в ближайший авторизованный сервисный центр для обследования, регулировки или ремонта.
- Не оставляйте шнур питания свисающим с края стола, не кладите его на горячие поверхности и не допускайте его сильных перегибов и образования узлов.
- Не ставьте устройство рядом или на горячие газовые или электрические плиты, а также рядом с нагретыми печами.
- Всегда выключайте устройство основным выключателем и вынимайте вилку шнура питания из розетки, когда оставляете устройство без присмотра, по окончании использования устройства, а также перед его очисткой или перемещением.
- Любые виды обслуживания (кроме очистки) должны производиться в авторизованном сервисном центре.
- Устройство предназначено только для домашнего использования.

ВНИМАНИЕ! СОКОВЫЖИМАЛКА НЕ ДОЛЖНА РАБОТАТЬ ДОЛЬШЕ 4 МИНУТ БЕЗ ПЕРЕРЫВА ПРИ ОБРАБОТКЕ ТВЕРДЫХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ. ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ШИРОКИЙ ЗАГРУЗОЧНЫЙ ЖЕЛОБ. НЕ ЗАСОВЫВАЙТЕ РУКИ И НЕ КЛАДИТЕ ПОСТОРОННИЕ ОБЪЕКТЫ В ЗАГРУЗОЧНЫЙ ЖЕЛОБ. ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИЛАГАЕМЫЙ ТОЛКАТЕЛЬ ДЛЯ ПРОДУКТОВ.

ЗНАКОМСТВО С СОКОВЫЖИМАЛКОЙ

Зapatентованный исключительно широкий загрузочный желоб, вмещающий целые яблоки, морковь, томаты и очищенные апельсины. Позволяет быстро и просто выжимать сок из любых фруктов и овощей.

Крышка соковыжималки
(можно мыть в посудомоечной машине)

Ручка запорного устройства
Соковыжималка не будет работать, пока крышка соковыжималки не будет установлена на место, а ручка запорного устройства не будет поднята в вертикальное рабочее положение.

Большой контейнер для мякоти,
оснащенный ручкой (можно мыть в посудомоечной машине)

Высокая производительность
База с вмонтированным двигателем мощностью 700 Вт

Шнур питания
оборачивается вокруг ножек и фиксируется под днищем соковыжималки



Толкатель для продуктов

Предназначен для проталкивания целых фруктов и овощей по запатентованному широкому загрузочному желобу.

Мелкоячеистый фильтр

из нержавеющей стали (можно мыть в посудомоечной машине)

Чаша фильтра

(можно мыть в посудомоечной машине).

Кувшин для сока объемом 1 литр

с удобной ручкой для правой и левой (можно мыть в посудомоечной машине)

Боковой съемный фильтр,

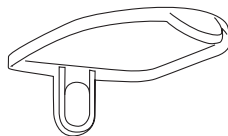
позволяющий наливать сок без пенки

3-позиционный переключатель

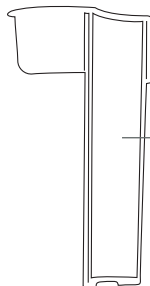
Две скорости и положение «Выкл.». Низкая скорость для выжимания сока из мягких фруктов с большим содержанием воды, например арбузов. Высокая скорость для выжимания сока из твердых фруктов и овощей.

ПРИМЕЧАНИЕ! Чтобы наливать сок с пенкой, просто достаньте из кувшина съемный фильтр.

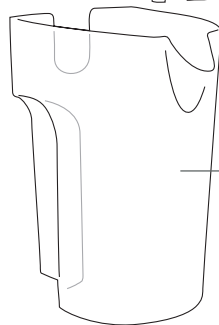
КУВШИН ДЛЯ СОКА



Во время работы соковыжималки кувшин для сока необходимо закрыть крышкой, чтобы предотвратить разбрызгивание. Также надевайте крышку на кувшин, ставя сок в холодильник.



Съемный фильтр для пены. Этот фильтр помогает избавиться от пенки, наливая сок из кувшина в стакан (можно не использовать).



Кувшин для сока объемом 1 литр (можно мыть в посудомоечной машине).



ШАГ 1.
Установите чашу фильтра на базу соковыжималки.



ШАГ 2.
Выровняйте стрелки на фильтре по стрелкам на месте стыковки с базой и надавите на фильтр до щелчка. Удостоверьтесь, что фильтр из нержавеющей стали плотно установлен внутри чаши фильтра на базу соковыжималки.



ШАГ 3.
Установите крышку соковыжималки на чашу фильтра так, чтобы загрузочный желоб находился точно поверх фильтра из нержавеющей стали.



ШАГ 4.

Поднимите ручку запорного устройства вверх; удостоверьтесь, что она вошла в два желобка по бокам крышки соковыжималки. Сейчас ручка запорного устройства должна быть поднята вверх и зафиксирована на крышке соковыжималки.



ШАГ 5.

Вставьте толкатель продуктов в загрузочный желоб так, чтобы небольшой выступ внутри и наверху желоба вошел в канавку на толкателе.



До конца вставьте толкатель продуктов в желоб.



ШАГ 6.
Установите контейнер для мякоти в правильное положение, слегка наклонив его.

Совет:
Чтобы вам не пришлось мыть контейнер, в него можно заранее вставить пакет для заморозки продуктов или обычный полиэтиленовый пакет.



ШАГ 7.
Поставьте кувшин для сока под кран на правой стороне соковыжималки. Чтобы избежать брызг, на кувшин можно надеть крышку.

ПРИМЕЧАНИЕ! Для сбора сока также можно подставить обычный стакан.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ СОКОВЫЖИМАЛКИ

ШАГ 1.

Вымойте фрукты и овощи, из которых хотите выжать сок.

ПРИМЕЧАНИЕ! Разрезать на части большинство фруктов и овощей, например яблоки, морковь и огурцы, не нужно, так как они целиком входят в загрузочный желоб. Выжимая сок из моркови, вставляйте ее в загрузочный желоб толстым концом вперед.

ШАГ 2.

Удостоверьтесь, что соковыжималка правильно собрана. Перед каждым использованием необходимо проверять, что фильтр из нержавеющей стали тщательно вымыт (обратитесь к разделу, посвященному уходу и очистке). Перед тем как начинать выдавливать сок, обязательно подставьте кувшин для сока (или стакан) под кран.

ШАГ 3.

Подключите шнур питания к розетке электросети с напряжением 230/240 В и включите розетку. Поверните переключатель соковыжималки вверх, чтобы включить небольшую скорость, или вниз, чтобы задать высокую скорость, в зависимости от типа фруктов или овощей. Выберите скорость, подходящую для фруктов или овощей, по следующей таблице скоростей.

ВНИМАНИЕ! СОКОВЫЖИМАЛКА НЕ ДОЛЖНА РАБОТАТЬ ДОЛЬШЕ 4 МИНУТ БЕЗ ПЕРЕРЫВА ПРИ ОБРАБОТКЕ ТВЕРДЫХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ, ТАКИХ КАК ЯБЛОКИ, МОРКОВЬ ИЛИ СВЕКЛА, НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ.

ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 4 МИНУТЫ ВЫКЛЮЧАЙТЕ СОКОВЫЖИМАЛКУ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 1 МИНУТУ.

ТАБЛИЦА ВЫБОРА СКОРОСТЕЙ

ЯБЛОКИ	ВЫСОКАЯ
АБРИКОСЫ (УДАЛЕННАЯ КОСТОЧКА)	НИЗКАЯ
СВЕКЛА	ВЫСОКАЯ
ЧЕРНИКА	НИЗКАЯ
БРОККОЛИ	НИЗКАЯ
БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА	ВЫСОКАЯ
КАПУСТА	НИЗКАЯ
МОРКОВЬ	ВЫСОКАЯ
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	НИЗКАЯ
СЕЛЬДЕРЕЙ	ВЫСОКАЯ
ОГУРЕЦ	НИЗКАЯ
ФЕНХЕЛЬ	ВЫСОКАЯ
ВИНОГРАД (БЕЗ КОСТОЧЕК)	НИЗКАЯ
ПЛОД КИВИ	НИЗКАЯ
МАНГО	НИЗКАЯ
ДЫНИ	НИЗКАЯ
ГЛАДКИЕ ПЕРСИКИ (УДАЛИТЬ КОСТОЧКУ)	НИЗКАЯ
АПЕЛЬСИНЫ (ОЧИЩЕННЫЕ)	ВЫСОКАЯ или НИЗКАЯ
ПЕРСИКИ (УДАЛИТЬ КОСТОЧКУ)	НИЗКАЯ
ГРУШИ	ВЫСОКАЯ для твердых НИЗКАЯ для мягких
АНАНАС	ВЫСОКАЯ
СЛИВЫ (УДАЛИТЬ КОСТОЧКУ)	НИЗКАЯ
МАЛИНА	НИЗКАЯ
ТОМАТЫ	НИЗКАЯ
АРБУЗ	НИЗКАЯ

ШАГ 4.

Включив двигатель, продолжайте подавать продукты в загрузочный желоб. Аккуратно проталкивайте их по желобу прилагаемым толкателем. Чтобы выдавить как можно больше сока, фрукты или овощи нужно проталкивать медленно.



ШАГ 5.

Сок будет собираться в кувшине, а отделенная мякоть — в контейнере для мякоти.

Примечание! Выкинуть мякоть можно во время работы устройства. Для этого выключите соковыжималку и аккуратно снимите контейнер для мякоти. (Перед тем как продолжать выжимать сок, снова установите контейнер для мякоти.)

ВНИМАНИЕ! НИКОГДА НЕ ПРОТАЛКИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ ПО ЗАГРУЗОЧНОМУ ЖЕЛОБУ ПАЛЬЦАМИ И НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВРУЧНУЮ ПРОЧИСТИТЬ ЖЕЛОБ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИЛАГАЕМЫЙ ТОЛКАТЕЛЬ ДЛЯ ПРОДУКТОВ.

Примечание! Следите за тем, чтобы контейнер для мякоти не переполнялся, так как это может привести к неправильной работе или повреждению устройства.





ШАГ 1.
Выключите соковыжималку (переведите выключатель в положение Off), отключите розетку и выньте вилку шнура питания из розетки.

ШАГ 2.
Снимите контейнер для мякоти, взявшись за ручку и потянув его в сторону от устройства.



ШАГ 3.
Возьмитесь за ручку запертого устройства двумя руками и потяните ее назад, чтобы вынуть из желобков на крышке соковыжималки



ШАГ 4.
Опустите ручку запертого устройства.



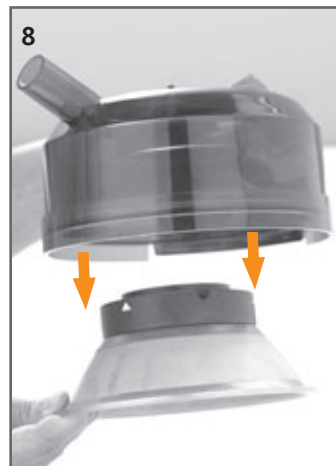
ШАГ 5.
Снимите крышку с соковыжималки.



ШАГ 6.
Чтобы снять фильтр из нержавеющей стали, возьмитесь за базу соковыжималки и поверните чашу фильтра, держа ее за носик.



ШАГ 7.
Снимите с базы чашу фильтра вместе с фильтром из нержавеющей стали внутри.



ШАГ 8.
После этого переверните чашу фильтра и осторожно достаньте из нее фильтр. (Лучше делать это над раковиной.)



ВНИМАНИЕ! ВНУТРИ ФИЛЬТРА ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ ЕСТЬ НЕБОЛЬШИЕ ОСТРЫЕ НОЖИ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ РАЗРЕЗАНИЯ И ОБРАБОТКИ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ. НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛЕЗВИЯМ ВНУТРИ ФИЛЬТРА.

- Чтобы упростить очистку устройства, сразу после использования ополосните съемные детали в проточной воде (чтобы удалить из них мякоть). Подождите, пока детали соковыжималки высохнут.
- Разобрав устройство, все съемные детали можно будет вымыть в горячей воде с моющим средством.
- Крышку соковыжималки, чашу фильтра, контейнер для мякоти, фильтр из нержавеющей стали и кувшин для сока можно мыть в посудомоечной машине (только на верхней полке).
- Протрите базу соковыжималки влажной тканью.
- Перед тем как мыть кувшин для сока, выньте из него съемный фильтр и ополосните под краном.
- Чтобы всегда получать сок только лучшего качества, после каждого использования тщательно мойте фильтр из нержавеющей стали прилагаемой нейлоновой щеткой. Держа фильтр под струей проточной воды, очистите его нейлоновой щеткой движениями изнутри наружу. Промыв фильтр, посмотрите сквозь него на свет, чтобы удостовериться, что мельчайшие отверстия не заблокированы. Если отверстия закрыты остатками мякоти, замочите фильтр в горячей воде с добавлением 10% лимонного сока, чтобы полностью очистить его. Можно также вымыть фильтр в посудомоечной машине.
- Не замачивайте фильтр из нержавеющей стали в отбеливателе.
- Обращайтесь с фильтром очень осторожно, так как его легко повредить.



ВНИМАНИЕ! НЕ ОПУСКАЙТЕ БАЗУ С ДВИГАТЕЛЕМ СОКОВЫЖИМАЛКИ В ВОДУ ИЛИ ЛЮБУЮ ДРУГУЮ ЖИДКОСТЬ.

В СЕРЕДИНЕ ФИЛЬТРА И НА ЗАГРУЗОЧНОМ ЖЕЛОБЕ ЕСТЬ НЕБОЛЬШИЕ ОСТРЫЕ ЛЕЗВИЯ, КОТОРЫЕ РАЗРЕЗАЮТ ФРУКТЫ И ОВОЩИ ВО ВРЕМЯ ОБРАБОТКИ. НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛЕЗВИЯМ ВНУТРИ ФИЛЬТРА ИЛИ НА ЖЕЛОБЕ.

Совет:

Чтобы вам не пришлось мыть контейнер для мякоти, заранее вставьте в него пакет для заморозки продуктов или обычный пластиковый пакет. Закончив выжимать сок, просто выкиньте пакет с мякотью в мусорное ведро. (Также см. раздел «Использование мякоти».)



- Ярко окрашенные фрукты и овощи могут оставить цветные следы на пластиковых деталях. Чтобы предотвратить это, вымойте детали соковыжималки сразу после использования.
- Если следы смыть не удалось, замочите пластиковые детали в воде с добавлением 10% лимонного сока или почистите неабразивным моющим средством.

ПРИМЕЧАНИЕ! Для вашего удобства в комплект соковыжималки входит нейлоновая щетка для мытья фильтра.

ПРИМЕЧАНИЕ! Чтобы упростить очистку, положите фильтр из нержавеющей стали на 10 минут в горячую мыльную воду сразу после использования. Если мякоть засохнет в фильтре, она может забить мельчайшие фильтрующие отверстия, и таким образом снизить производительность соковыжималки.

Возможная проблема	Простое решение
После включения устройство не работает	Возможно, ручка запорной системы неправильно зафиксирована в верхнем положении. Она должна войти в две бороздки по бокам крышки соковыжималки (см. рис. на шаге 10, стр. 8)
Во время выжимания сока двигатель останавливается	При слишком энергичном выжимании сока влажная мякоть может скапливаться под крышкой. Подавайте продукты по загрузочному желобу медленнее. Очистите чашу фильтра, фильтр из нержавеющей стали и крышку соковыжималки. Включите высокую скорость обработки вместо низкой
В мелкоячейстом фильтре собирается излишняя мякоть	Прекратите процесс выжимания сока. Снимите крышку соковыжималки, достаньте мякоть. Заново соберите устройство и продолжайте выжимать сок. Попробуйте поочередно подавать мягкие и твердые фрукты и овощи
Мякоть содержит слишком много влаги, а сока выжимается недостаточно	Попробуйте снизить скорость устройства. Достаньте фильтр из нержавеющей стали и тщательно прочистите отверстия щеткой с тонкими щетинками. Сполосните фильтр в горячей воде. Если отверстия фильтра заблокированы, чтобы очистить, замочите его в горячей воде с добавлением 10% лимонного сока или вымойте фильтр в посудомоечной машине. Это поможет убрать волокна фруктов или овощей, препятствующие вытеканию сока
Между верхним краем чаши и крышкой соковыжималки протекает сок	Уменьшите скорость подачи продуктов по загрузочному желобу. Выжимать сок из фруктов и овощей с большим содержанием влаги (например из томатов и арбузов) следует на низкой скорости
Сок из чаши фильтра разбрызгивается через носик	Уменьшите скорость подачи продуктов по загрузочному желобу

НЕМНОГО О СОКЕ

Хотя рецепты коктейлей из соков, предложенные в данном буклете, разрабатывались, в первую очередь, с учетом аромата, текстуры и вкуса готового продукта, польза, которую приносят свежевыжатые соки, помогает получить от их употребления еще больше удовольствия.

95% питательных веществ, содержащихся во фруктах и овощах, можно найти в соке. Свежевыжатый сок овощей и фруктов представляет собой важную составляющую хорошо сбалансированной здоровой диеты. Сок из свежих фруктов и овощей — это доступный источник витаминов и минералов. В желудке соки быстро впитываются, практически мгновенно поставляя полезные вещества в кровь.

Выжимая сок самостоятельно, вы можете сами выбирать ингредиенты. Выберите любимые фрукты и овощи и решите, хотите ли вы добавить в сок сахар, соль или другие специи.

Свежевыжатые соки необходимо употреблять сразу же, чтобы избежать разрушения витаминов.

ПРИОБРЕТЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

- Перед тем как выжимать сок, обязательно вымойте фрукты и овощи.
- Выжимайте сок только из свежих овощей и фруктов.
- Чтобы не только экономить деньги, но и всегда приобретать свежие продукты, выбирайте фрукты и овощи в зависимости от сезона (см. таблицу «Факты о фруктах и овощах» на стр. 22 и 23).
- Вымойте фрукты и овощи, перед тем как положить на хранение, чтобы впоследствии не тратить время на подготовку к выжиманию сока.
- Большинство фруктов и твердых овощей можно хранить при комнатной температуре. Нежные и скоропортящиеся продукты, например томаты, ягоды, листовые овощи, сельдерей, огурцы и пряные травы необходимо хранить в холодильнике.

ПОДГОТОВКА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

- Перед тем как выжимать сок из фруктов с твердой или несъедобной кожурой, таких как манго, гуава, дыня или ананас, очистите их.
- Выжимайте сок из цитрусовых фруктов, только предварительно сняв с них кожуру.
- Выжимать сок из всех фруктов с твердыми семенами или косточками, таких как нектарины, персики, манго, абрикосы, сливы и вишни, можно, только предварительно удалив косточки.
- Чтобы яблочный сок не потемнел, в него можно добавить небольшое количество лимонного сока.

Совет:

Соковыжималка позволяет делать живой апельсиновый сок с пенкой. Просто снимите с апельсинов кожуру и выдавите сок. (Перед началом процесса апельсины лучше охладить.)

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Собираясь выжать сок из нескольких ингредиентов с различными текстурами, начинайте с самых мягких и обрабатывайте их на низкой скорости. Затем переключайте соковыжималку на высокую скорость и обрабатывайте твердые овощи и фрукты.

Чтобы выжать сок из пряных трав, побегов и зеленых листовых овощей, сворачивайте их в плотный пучок или кладите между остальными овощами и фруктами и обрабатывайте на низкой скорости.

ПРИМЕЧАНИЕ! В соковыжималке, работающей по принципу центрифуги, невозможно получить много сока из трав или листовых овощей. Рекомендуется добавлять их в комбинации других фруктов и овощей.

Все фрукты и овощи содержат разные доли жидкости. Объем жидкости может варьироваться даже среди продуктов одной группы, например из томатов одной партии можно выжать больше сока, чем из другой.

Поэтому, чтобы получить вкусный коктейль из овощных и фруктовых соков, не обязательно точно соблюдать указанные в рецептах количества.

ПРИМЕЧАНИЕ! Чтобы выдавить как можно больше сока, фрукты или овощи нужно проталкивать в соковыжималку медленно.

ПОЛУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ СМЕСИ

Создавать отличные коктейли из соков очень легко. Если вы уже выжимали сок из овощей и фруктов, то знаете, как легко можно изобрести новый коктейль. Вкус, цвет, текстура и состав коктейля определяются индивидуальными предпочтениями. Просто подумайте о любимых вкусах и продуктах — сочетаются они или дисгармонируют. Продукты с сильным вкусом могут подавить тонкий вкус других ингредиентов. Однако можно руководствоваться простым правилом: сочетайте крахмалистые продукты с большим количеством мякоти с фруктами и овощами, содержащими много жидкости.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЯКОТИ

Мякоть, оставшаяся после выжимания сока из фруктов или овощей, представляет собой в основном волокна и целлюлозу, в которых, как и в соке, содержатся важные вещества, необходимые в ежедневной диете. Мякоть можно использовать разными способами. Однако, как и с соком, чтобы избежать разрушения витаминов, мякоть необходимо употребить в тот же день.

В нескольких рецептах, предложенных в этой брошюре, используется мякоть (см. стр. 33). Помимо этого, мякотью можно фаршировать другие продукты, добавлять в запеканки и супы или, если это мякоть фруктов, ее можно запечь, положив сверху меренги, и получить простой и вкусный десерт.

Мякоть можно не только употреблять в пищу, но и добавлять в компост, если вы занимаетесь садоводством.

ПРИМЕЧАНИЕ! Помните, что в мякоти могут остаться кусочки фруктов и овощей. Перед тем как использовать мякоть в любых рецептах, твердые кусочки необходимо удалить.

ФАКТЫ О ФРУКТАХ И ОВОЩАХ

Фрукты и овощи	Лучший сезон для покупки	Хранение	Пищевая ценность	Энергетическая ценность (кДж/кал)
Яблоки	Осень/зима	Проветриваемые пластиковые пакеты, в холодильнике	Высокое содержание диетических волокон и витамина С	100 г яблок = 150 кДж (36 кал)
Абрикосы	Лето	Без упаковки в отсеке для фруктов и овощей в холодильнике	Высокое содержание диетических волокон, содержат калий	100 г абрикосов = 285 кДж (67 кал)
Свекла	Зима	Отрежьте верхушку и храните в холодильнике без упаковки	Хороший источник солей фолиевой кислоты, диетических волокон, витамина С и калия	100 г свеклы = 120 кДж (28 кал)
Черника, голубика	Лето	В упаковке в холодильнике	Витамин С	100 г черники = 236 кДж (56 кал)
Брокколи	Осень/зима	В пластиковых пакетах в холодильнике	Витамин С Соли фолиевой кислоты, витамины В2, В5, Е, В6 и диетические волокна	100 г брокколи = 195 кДж (23 кал)
Брюссельская капуста	Осень/зима	Без упаковки в холодильнике или отсеке для фруктов и овощей	Витамин С, В2, В6, Е, соли фолиевой кислоты и диетические волокна	100 г брюссельской капусты = 110 кДж (26 кал)
Капуста	Зима	Очистить, хранить в упаковке в холодильнике	Витамин С, соли фолиевой кислоты, калий, В6 и диетические волокна	100 г капусты = 110 кДж (26 кал)
Морковь	Зима	Без упаковки в холодильнике	Витамины А, С, В6 и диетические волокна	100 г моркови = 104 кДж (25 кал)
Цветная капуста	Осень/зима	Снимите внешние листья и храните в пластиковом пакете в холодильнике	Витамины С, В5, В6, соли фолиевой кислоты, витамин К и калий	100 г цветной капусты = 55 кДж (13 кал)
Сельдерей	Осень/зима	В холодильнике, в пластиковом пакете	Витамин С и калий	Стебель на 100 г = 68 кДж (8.9 кал)
Огурец	Лето	Отсек для овощей в холодильнике	Витамин С	100 г огурцов = 42 кДж (10 кал)
Фенхель	Зима/весна	Отсек для овощей в холодильнике	Витамин С и диетические волокна	100 г фенхеля = 48 кДж (12 кал)
Виноград (без косточек)	Лето	В пластиковых пакетах в холодильнике	Витамины С, В6 и калий	100 г винограда = 284 кДж (68 кал)

Фрукты и овощи	Лучший сезон для покупки	Хранение	Пищевая ценность	Энергетическая ценность (кДж/кал)
Киви	Зима/весна	Отсек для овощей в холодильнике	Витамин С и калий	100 г киви = 100 кДж (40 кал)
Манго	Лето	В упаковке в холодильнике	Витамины А, С, В1, В6 и калий	100 г манго = 84 кДж (50 кал)
Дыни, арбузы	Лето/осень	Отсек для овощей в холодильнике	Витамин С, соли фолиевой кислоты, диетические волокна и витамин А	100 г дыни = 105 кДж (25 кал)
Нектарины	Лето	Отсек для овощей в холодильнике	Витамины С, В3, калий и диетические волокна	100 г нектаринов = 197 кДж (47 кал)
Апельсины	Зима/осень/весна	В течение 1 недели в прохладном сухом месте, длительное хранение в холодильнике	Витамин С: 35 мг/100 г	100 г апельсинов = 107 кДж
Персики	Лето	Без упаковки в холодильнике	Витамин С, В3, калий и диетические волокна	100 г персиков = 137 кДж (32 кал)
Груши	Осень	Без упаковки в холодильнике	Диетические волокна	100 г груш = 167 кДж (40 кал)
Ананасы	Лето	Без упаковки в холодильнике	Витамин С	100 г ананасов = 163 кДж (39 кал)
Слива	Лето	Без упаковки в холодильнике	Диетические волокна	100 г сливы = 157 кДж (37 кал)
Малина	Лето	В упаковке в холодильнике	Витамин С, железо, калий и магний	100 г малины = 104 кДж (24 кал)
Томаты	Лето	Без упаковки в отсеке для фруктов и овощей в холодильнике	Витамин С, диетические волокна, витамин Е, соли фолиевой кислоты и витамин А	100 г томатов = 90 кДж (22 кал)

Совет:

Соковыжималка позволяет делать живой апельсиновый сок с пенкой. Просто снимите с апельсинов кожуру и выдавите сок. (Перед началом процесса апельсины лучше охладить.)

СОК ИЗ ЯБЛОК, МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Выход продукта — примерно 2 чашки

Можно изменять количество моркови или яблок, делая сок слаще или острее по своему вкусу.

4 небольших яблока сорта Granny Smith**3 средних очищенных моркови****4 палочки сельдерея**

1. Пропустите яблоки, морковь и сельдерей через соковыжималку.

Хорошо перемешайте и подавайте немедленно.

СОК ИЗ ТОМАТОВ, МОРКОВИ, СЕЛЬДЕРЕЯ И ЛАЙМА

Выход продукта — примерно 3 чашки

2 средних томата**1 большая очищенная морковь****2 очищенных черешка сельдерея****1 лайм без кожуры**

1. Пропустите томаты, морковь, сельдерей и лайм через соковыжималку.

Подавайте немедленно

СОК ИЗ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И АПЕЛЬСИНОВ

Выход продукта — примерно 2 чашки

2 средних очищенных моркови**3 средних очищенных свеклы****4 апельсина без кожуры**

1. Пропустите морковь, свеклу и апельсины через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

СОК ИЗ ЯБЛОК, ПЕРСИКОВ И ГРЕЙПФРУТА

Выход продукта — примерно 2,5 чашки

1 небольшое яблоко сорта Delicious**2 больших персика, разрезанных на половинки, без косточки****2 грейпфрута без кожуры**

1. Пропустите яблоки, персики и грейпфрут через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

СОК ИЗ АНАНАСА, ПЕРСИКОВ И ГРУШ

Выход продукта — примерно 3 чашки

1/2 небольшого ананаса, очищенного от кожуры и разрезанного на половинки**2 персика, без косточек и разрезанных на половинки****2 небольших свежих груши**

1. Пропустите ананас, персики и груши через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

СОК ИЗ ЯБЛОК, ГРУШ И КЛУБНИКИ

Выход продукта — примерно 3 чашки

1 небольшое яблоко сорта Granny Smith**3 небольших свежих груши****1 чашка очищенной клубники**

1. Пропустите яблоки, груши и клубнику через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

СОК ИЗ ДЫНИ, МЯТЫ И МАНГО

Выход продукта — примерно 2,5 чашки

**1/2 небольшой дыни, очищенной от кожуры
и семян и разрезанной на половинки**

3 веточки свежей мяты

**1 манго, очищенный от кожуры и разрезанный
на половинки, без косточки**

1. Пропустите дыню, мяту и манго через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

СОК ИЗ ТОМАТА, ОГУРЦА, ПЕТРУШКИ И МОРКОВИ

Выход продукта — примерно 3 чашки

3 средних томата

1 большой огурец

1 большой пучок свежей петрушки

3 средних очищенных моркови

1. Пропустите томаты, огурец, петрушку и морковь через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

СОК ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ, СЕЛЬДЕРЕЯ, ИМБИРЯ И АПЕЛЬСИНА

Выход продукта — примерно 3 чашки

4 очищенных палочки сельдерея

**1 небольшой клубень сладкого картофеля,
очищенный и разрезанный на половинки**

Свежий корень имбиря длиной 2,5 см

4 апельсина без кожуры

1. Пропустите сельдерей, сладкий картофель, имбирь и апельсины через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

СОК ИЗ ПАСТЕРНАКА, СЕЛЬДЕРЕЯ И ГРУШИ

Выход продукта — примерно 3 чашки

2 очищенных корня пастернака

4 очищенных палочки сельдерея

4 средних груши без черешков

1. Пропустите пастернак, сельдерей и груши через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

СОК ИЗ ТОМАТОВ, МОРКОВИ И КРАСНОГО ПЕРЦА

Выход продукта — примерно 3 чашки

2 небольших красных перца**3 средних томата****3 очищенных моркови****4 веточки петрушки**

1. Отрежьте верхушку перцев и достаньте семена.
2. Пропустите томаты, морковь, петрушку и перец через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

СОК ИЗ ЧЕРНИКИ, ЕЖЕВИКИ, КЛУБНИКИ И ЛАЙМА

Выход продукта — примерно 3,5 чашки

500 г ежевики**500 г черники****500 г очищенной клубники****1 лайм без кожуры**

1. Пропустите чернику, ежевику, клубнику и лайм через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

СОК ИЗ ЕЖЕВИКИ, ГРУШИ И ГРЕЙПФРУТА

Выход продукта — примерно 3 чашки

250 г ежевики**3 свежих груши****2 грейпфрута без кожуры**

1. Пропустите ежевику, груши и грейпфрут через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

СОК ИЗ СВЕКЛЫ, ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ

Выход продукта — примерно 2 чашки

4 средних очищенных свеклы**2 небольших яблока сорта Granny Smith****4 палочки сельдерея**

1. Пропустите свеклу, яблоки и сельдерей через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

СОК ИЗ ОГУРЦА, СЕЛЬДЕРЕЯ, ФЕНХЕЛЯ И РОСТКОВ ФАСОЛИ

Выход продукта — примерно 3 чашки

1 большой огурец**3 палочки сельдерея****1 очищенная луковица фенхеля****2 чашки ростков фасоли**

1. Пропустите огурец, сельдерей, фенхель и ростки фасоли через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С ПЕНКОЙ

4 порции; выход продукта — 8–10 чашек

1 кг апельсинов без кожуры

1. Пропустите апельсины через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

(Перед началом процесса апельсины лучше охладить)

СУП ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЛАПШОЙ

4 порции

1 небольшой томат**1** небольшая луковица, очищенная от кожуры**2** моркови**1** зеленый перец без верхушки, очищенный от семян**1** столовая ложка масла**1** столовая ложка непросеянной муки**375** мл овощного бульона**425** г консервированной фасоли**1** упаковка лапши быстрого приготовления**Свежемолотый черный перец**

1. Пропустите томаты, лук, морковь и зеленый перец через соковыжималку.
2. Растопите масло в большой кастрюле на среднем огне.
3. Вмешайте муку и готовьте в течение 1 минуты, непрерывно помешивая.
4. Вмешайте выжатый сок, овощной бульон и фасоль.
5. Доведите до кипения, уменьшите огонь и томите 10 минут.
6. Добавьте лапшу, и подержите на огне еще 2 минуты или до готовности лапши.

Разлейте в 4 глубокие тарелки, посыпьте черным перцем по вкусу и подавайте немедленно.

ХОЛОДНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП

4 порции

4 средних томата**4** веточки свежей петрушки**1** большой очищенный зубчик чеснока**1** небольшая луковица, очищенная от шелухи**2** моркови**2** палочки сельдерея**1** красный перец без верхушки, очищенный от семян**1** длинноплодный огурец**2** столовые ложки уксуса из красного вина**Свежемолотый черный перец****1** чашка молотого льда**3** столовые ложки нашинкованного свежего базилика

1. Пропустите томаты, петрушку, чеснок, лук, морковь, сельдерея, красный перец и огурец через соковыжималку.
2. Вмешайте уксус и черный перец.
3. Разложите лед по четырем глубоким тарелкам.

Разлейте выжатый сок, посыпьте базиликом и подавайте немедленно.

ПАСТА С СОУСОМ «ПРОВАНСАЛЬ»

4 порции

4 томата**2** веточки свежей петрушки**1** палочки сельдерея**2** больших зубчика чеснока**1** небольшая луковица, очищенная от кожуры**1** красный перец без верхушки, очищенный от семян**1** столовая ложка томатной пасты**1/2** чашки красного вина**2** чайные ложки сухого орегано**500** г приготовленной пасты**3** столовые ложки натертого сыра «Пармезан»

1. Пропустите томаты, петрушку, сельдерея, чеснок, лук и красный перец через соковыжималку.
2. Смешайте томатную пасту с красным вином, вмешайте выжатый сок.
3. Вылейте в кастрюлю и готовьте на среднем огне 3–4 минуты.
4. Добавьте пасту и хорошо перемешайте. Разложите получившееся блюдо по четырем тарелкам.
5. Посыпьте орегано и сыром «Пармезан». Подавайте немедленно.

ЙОГУРТОВЫЙ НАПИТОК ИЗ МАНГО, ДЫНИ И АПЕЛЬСИНОВ

1 манго, очищенный от кожуры и разрезанный на половинки, без косточки

Половина небольшой дыни, очищенная от кожуры и семян, разрезанная на две равные части

5 апельсинов без кожуры

4 столовые ложки натурального йогурта

1. Пропустите манго, дыню и апельсины через соковыжималку.
2. Вылейте в большую миску, взбейте с йогуртом.

Подавайте немедленно.

ШИПУЧИЙ КУЛЕР ИЗ ГРУШ И АБРИКОСОВ

4 порции

4 больших абрикоса без косточек, разрезанных на половинки

3 большие груши

250 мл минеральной воды

1 чашка молотого льда

1. Пропустите абрикосы и груши через соковыжималку.
2. Разложите лед в четыре высоких стакана.
3. Разлейте выжатый сок по стаканам.
4. Добавьте минеральной воды, хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ДЫНИ, КЛУБНИКИ И МАРАКУЙИ

4 порции

Половина дыни, очищенная от кожуры и семян и разрезанная на 2 равные части

250 г очищенной клубники

Мякоть 2 плодов маракуйи

1 чашка молотого льда

1. Пропустите дыню и клубнику через соковыжималку.
2. Вмешайте мякоть маракуйи.
3. Разложите лед по 4 стаканам, влейте сок и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

ТРОПИЧЕСКАЯ СМЕСЬ

4 порции

2 манго, очищенных от кожуры и разрезанных на половинки, без косточки

3 очищенных плода киви

Половина небольшого ананаса, очищенная от кожуры и разрезанная на половинки

1/2 чашки свежих листьев мяты

1 чашка молотого льда

1. Пропустите манго, киви, ананас и мяту через соковыжималку.
2. Разложите лед по 4 стаканам, влейте сок и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

TOMATO, NECTARINE, PASSIONFRUIT AND MINT ICER

4 порции

6 томатов

2 нектарина

1/2 чашки свежих листьев мяты

Мякоть 4 плодов маракуйи

1 чашка молотого льда

1. Пропустите томаты, нектарины и листья мяты через соковыжималку.
2. Вмешайте мякоть маракуйи.
3. Разложите лед по 4 стаканам, влейте сок и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

ЛЕДЯНОЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОГУРЦА, АНАНАСА И КОРИАНДА

4 порции

Половина небольшого ананаса, очищенная
от кожуры и разрезанная на половинки

2 огурца

1/2 чашки свежих листьев кориандра

1 чашка молотого льда

1. Пропустите ананас, огурцы и кориандр через соковыжималку.
2. Разложите лед по 4 стаканам, влейте сок и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ГРУШИ, РЕДИСА И СЕЛЬДЕРЕЯ

4 порции

4 порции

3 средние груши

4 очищенных редиса

3 палочки сельдерея

1 чашка молотого льда

1. Пропустите груши, редис и сельдерей через соковыжималку.
2. Разложите лед по 4 стаканам, влейте сок и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

ПИНА КОЛАДА

4 порции

Половина кокоса, очищенного от кожуры, разрезанная на половинки

Половина большого ананаса, очищенная от кожуры и разрезанная на четвертинки

3 столовые ложки ликера Malibu

500 мл газированной воды

1 чашка молотого льда

1. Пропустите кокос и ананас через соковыжималку.
2. Вмешайте ликер и газированную воду.
3. Разложите лед по 4 высоким стаканам, влейте сок и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

ЗИМНЯЯ ДЫНЯ

4 порции

4 порции

1 белая мускатная дыня, очищенная от кожуры и семян и разрезанная на четвертинки

3 столовые ложки ликера Midori

500 мл газированной воды

1 чашка молотого льда

1. Пропустите мускатную дыню через соковыжималку.
2. Вмешайте ликер и газированную воду.
3. Разложите лед по 4 высоким стаканам, влейте дынный сок и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

КРОВАВАЯ МЭРИ

4 порции

4 средних томата, 2 палочки сельдерея

1 большой красный перец без верхушки, очищенный от семян

1/3 чашки водки, 1 чашка молотого льда

1. Пропустите томаты, сельдерей и перец через соковыжималку.
2. Вмешайте водку. Разложите лед по 4 стаканам, влейте смесь с томатным соком и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

PEACH AND MINT JULEP

4 порции

6 персиков без косточек, разрезанных на половинки

1/2 чашки свежих листьев мяты

2 столовые ложки ликера Creme de Menthe

2 чайные ложки сахара

1/2 чашки молотого льда

500 мл минеральной воды

1. Пропустите персики и листья мяты через соковыжималку.
2. Вмешайте ликер Creme de Menthe и сахар.
3. Разложите лед по 4 стаканам, влейте смесь с персиковым соком и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

ЯГОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ВИНОГРАДОМ И КИВИ

6 порций

В винограде содержится много калия и железа — минеральных веществ, помогающих восстановиться после тяжелого дня.

500 г зеленого винограда без косточек и черешков

2 очищенных плода киви

250 г очищенной клубники

500 мл обезжиренного молока

2 столовые ложки энергетического протеинового напитка

1/2 чашки молотого льда

1. Пропустите виноград, киви и клубнику через соковыжималку.
2. Вмешайте молоко, протеиновый напиток и молотый лед.

Подавайте немедленно.

ШИПУЧИЙ НАПИТОК ИЗ АБРИКОСОВ, ЯБЛОК И ГРУШ

4 порции

4 больших абрикоса без косточек, разрезанных на половинки

4 небольших красных яблока

3 средние груши

250 мл минеральной воды с газом

1/2 чашки молотого льда

1. Пропустите абрикосы, яблоки и груши через соковыжималку.
2. Вмешайте минеральную воду и лед.

Подавайте немедленно.

НАПИТОК ИЗ СВЕКЛЫ, МОРКОВИ И АПЕЛЬСИНОВ

4 порции

8 морковок

2 небольшие очищенные свеклы

1/4 чашки свежих листьев мяты

4 апельсина без кожуры

1. Пропустите морковь, свеклу, листья мяты и апельсины через соковыжималку.

Подавайте немедленно.

Вместо того чтобы выкидывать мякоть, оставшуюся после выжимания сока из фруктов и овощей, можно использовать ее в следующих рецептах.

ПИРОГ С СЫРОМ «ФЕТА» ИЗ МОРКОВИ И ТЫКВЫ

6 порций

8 пластов теста

60 г растопленного масла

1 мелко нашинкованный лук-порей

1 чашка мякоти тыквы, **1** чашка мякоти моркови

250 г накрошенного сыра «Фета»

3 яйца, **1** яичный белок

1/2 чашки молока

2 столовые ложки апельсиновой цедры

3 столовые ложки нашинкованной свежей петрушки

1. Положите пласты теста друг на друга, промазывая каждый слой маслом. Положите пласты в форму для выпечки диаметром 25 см, прижмите сверху и с боков. Обрежьте пласты, чтобы за пределами формы оставалось около 1,5 см.
2. Смешайте лук-порей, тыкву, морковь, сыр «Фета», яйца, яичный белок, молоко, апельсиновую цедру и петрушку. Залейте пласты теста смесью и выпекайте при 180°C 25–30 минут или до появления золотистой корочки

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С БЕКОНОМ

4 порции

3 чайные ложки масла

1 мелко нашинкованная луковица

1 окорок на кости

350 г протертой мякоти свеклы и оставшийся сок

50 г протертой мякоти картофеля и оставшийся сок

50 г протертой мякоти моркови и оставшийся сок

100 г протертой мякоти томата и оставшийся сок

50 г протертой мякоти капусты и оставшийся сок

Добавьте к сокам достаточное количество воды, чтобы получить 2 литра супа

4 порезанных ломтика бекона

1 столовая ложка лимонного сока

1/2 чашки сметаны

1. Растопите масло в большой кастрюле и обжарьте лук на среднем огне до золотистого цвета. Положите в кастрюлю окорок на кости, добавьте мякоть свеклы, картофеля, моркови, томата, капусты, приготовленный сок и воду, бекон и лимонный сок. Доведите до кипения, уменьшите огонь и томите 30–40 минут.
2. Достаньте кость, срежьте и мелко порежьте мясо. Кость выкиньте, мясо положите в кастрюлю.

Подавайте со сметаной.

ШТРУДЕЛИ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ

8 порций

30 г масла

1 небольшая мелко нашинкованная луковичка

4 1/2 чашки протертой мякоти моркови, яблока и сельдерея

(см. рецепты соков на стр. 22)

250 г домашнего сыра

2 столовые ложки нашинкованной свежей мяты

1 взбитое яйцо

12 пластов теста

60 г хорошо растопленного масла

1 чашка натертого свежего сыра «Пармезан»

1. Растопите масло в кастрюле и слегка обжарьте луковичку по вкусу. Добавьте к луковичке мякоть моркови, яблок и сельдерея, домашний сыр, мяту и яйцо. Хорошо перемешайте.
2. Разрежьте пласты теста надвое, положите 3 пласта на стол, а остальные закройте бумагой для выпечки и влажной тканью, чтобы предотвратить высыхание. Намажьте 1 пласт маслом, посыпьте сыром «Пармезан», накройте еще одним пластом. Также намажьте этот пласт маслом и посыпьте сыром. То же самое сделайте с последним пластом теста.

3. Положите столовую ложку смеси из мякоти на один конец пласта, загните края и скатайте его в рулет. Повторите то же самое с оставшимися половинками пластов и мякотью. Положите рулеты на смазанный маслом противень и выпекайте при 200°C 20–25 минут или до золотистого цвета.

ГОРЯЧИЕ ПИРОЖКИ ИЗ ПАСТЕРНАКА, ПРЯНЫХ ТРАВ И КУКУРУЗНОЙ МУКИ

6 порций

2 чашки протертой мякоти пастернака

1/4 чашки молока

2 яйца, белки и желтки отдельно

1/4 чашки кукурузной муки

1/4 чашки муки для самоподнимающегося теста

1 чайная ложка нашинкованного свежего тимьяна

1 чайная ложка нашинкованного свежего розмарина

1 чайная ложка луизианских специй

1 небольшой мелко нашинкованный красный перец

1 столовая ложка масла

1. Смешайте мякоть пастернака, молоко, желтки яиц, муку для самоподнимающегося теста, кукурузную муку, розмарин, луизианские специи и красный перец в большой миске. Взбейте белки до густого состояния

и осторожно добавьте в смесь с мякотью пастернака.

2. Разогрейте масло в большой сковороде и выложите на сковородку смесь столовой ложкой, образуя блинчики. Жарьте по 1 минуте с каждой стороны до образования золотистой корочки.

Подавайте немедленно.

МУСС ИЗ ЯГОД И БЕЛОГО ШОКОЛАДА

6 порций

200 г белого шоколада

200 г мякоти клубники

200 г мякоти малины

3 чайные ложки желатина растворить в 3 столовых ложках горячей воды

3 яичных желтка

300 мл жирных сливок

1/4 чашки сахара для производства глазури

2 столовые ложки ликера Grand Marnier

1. Растопите шоколад, опустив посуду в горячую воду, охладите, но не давайте ему застыть. Смешайте мякоть клубники и малины; пока что отставьте в сторону. Смешайте шоколад, растопленный желатин и желтки; взбивайте, пока смесь не потеряет цвет и не начнет блестеть. Взбейте крем до густого состояния, смешайте с мякотью ягод и ликером Grand

Marnier. Разлейте в пять чашек, предварительно намочив их. Поставьте в холодильник на несколько часов или на ночь.

МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

- 1 3/4 чашки простой муки
 - 2 чайные ложки пекарного порошка (разрыхлителя)
 - 1/2 чайной ложки мускатного ореха
 - 1/2 чайной ложки корицы
 - 1/2 чайной ложки кардамона
 - 1/2 чашки измельченного арахиса
 - 1/2 чашки кишмиша
 - 1/2 чашки плотно утрамбованного коричневого сахара
 - 1 1/2 чашки мякоти моркови
 - 1/2 чашки масла
 - 2 слегка взбитых яйца
 - 1/4 чашки сметаны
1. Смажьте форму для выпечки размером 25x15 см маслом. Смешайте муку и разрыхлитель в большой миске, добавьте арахис, корицу, кардамон, мускатный орех, кишмиш, коричневый сахар и мякоть моркови. Хорошо перемешайте. Добавьте яйца, масло и сметану. Взбейте электрическим миксером на средней скорости до получения однородной смеси. Вылейте в форму для выпечки.

2. Выпекайте при 180°C 1 час или до готовности. Достаньте форму из печи и оставьте на 5 минут. Затем переверните форму, чтобы достать пирог.

БОЛЬШОЙ МЯСНОЙ ХЛЕБ

6-8 порций

- 500 г постного говяжьего фарша
- 500 г колбасного фарша
- 2 мелко нашинкованных луковицы
- 1/2 чашки протертой мякоти моркови
- 1/2 чашки протертой мякоти картофеля
- 2 чайные ложки порошка карри
- 1 чайная ложка молотого тмина
- 1 столовая ложка нашинкованной свежей петрушки
- 1 слегка взбитое яйцо
- 1/2 чашки сгущенного молока
- 1/2 чашки говяжьего бульона
- Свежемолотый черный перец
- 2 столовые ложки нарезанных миндальных орехов

ТОМАТНАЯ ГЛАЗУРЬ

- 1/2 чашки говяжьего бульона
 - 4 столовые ложки томатного соуса
 - 1 чайная ложка растворимого кофе
 - 3 столовые ложки Вустерширского соуса
 - 1 1/2 столовой ложки уксуса
 - 1 1/2 столовой ложки лимонного сока
 - 3 столовые ложки коричневого сахара
 - 1/4 чашки масла
1. Положите говядину, колбасный фарш, лук, мякоть моркови и картофеля, порошок карри, тмин, петрушку, яйца, сгущенное молоко, говяжий бульон и черный перец в миску, хорошо перемешайте. Положите смесь в слегка смазанную маслом форму размером 11x21 см и прижмите. Полейте глазурью, посыпьте миндальными орехами и выпекайте, периодически поливая глазурью, 40 минут.
2. Чтобы сделать глазурь, смешайте бульон, томатный соус, кофе, Вустерширский соус, уксус, лимонный сок, сахар и масло в кастрюле и доведите до кипения на среднем огне. Уменьшите огонь и томите, помешивая, 8–10 минут или до загустевания глазури.

