

BORK

GERMANY

СОКОВЫЖИМАЛКА

JU CUP 22090 SI

5	Меры безопасности, рекомендуемые компанией BORK
6	Устройство соковыжималки
9	Сборка соковыжималки
12	Пользование соковыжималкой
13	Разборка соковыжималки
17	Обслуживание и чистка
19	Устранение неполадок
20	Советы по приготовлению соков
22	Содержание питательных веществ в овощах и фруктах
27	Рецепты приготовления блюд



Поздравляем

с приобретением новой соковыжималки BORK JU CUP 22090 SI

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.

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОКОВЫЖИМАЛКОЙ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С МЕРАМИ БЕЗОПАСНОСТИ, РЕКОМЕНДУЕМЫМИ КОМПАНИЕЙ BORK

- Не проталкивайте продукты в желоб для подачи продуктов пальцами. Всегда используйте для этих целей толкатель, имеющийся в комплекте соковыжималки.
- Не касайтесь маленьких ножей, находящихся в основании корзинки фильтра из нержавеющей стали.
- Перед эксплуатацией всегда проверяйте, полностью ли собрана соковыжималка, и лишь затем подключайте ее к розетке электросети. Устройство не включится до тех пор, пока оно не будет правильно собрано.
- Всегда устанавливайте соковыжималку на сухую ровную поверхность. Если соковыжималка не будет долгое время использоваться, либо ее необходимо разобрать и собрать: выключите соковыжималку, затем выключите розетку электросети и выньте из нее вилку кабеля питания.
- Не выжимайте сок из плодов с косточками, если косточки не удалены из плодов.
- Если устройство долгое время не будет использоваться, либо его надо почистить или перенести в другое место, разобрать и собрать, сдать на хранение, всегда выключайте соковыжималку в следующей последовательности: установите кнопку **ON/OFF** в положение **OFF**, затем выключите

розетку электросети, потом отсоедините кабель питания. Не эксплуатируйте соковыжималку с предельной нагрузкой дольше 10 секунд. Ни один из рецептов, приведенных в этой брошюре, не предполагает предельную нагрузку.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛЮБЫМИ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ.

- Перед эксплуатацией полностью размотайте кабель электропитания. Для защиты от поражения электрическим током не погружайте кабель, вилку или основание с двигателем в воду или в любую другую жидкость. Не допускайте свисания кабеля с края стола или стойки, не прокладывайте его по нагретым поверхностям, не допускайте запутывания кабеля. Не допускайте, чтобы этим изделием бесконтрольно пользовались маленькие дети, престарелые или инвалиды.
- За детьми-подростками необходим контроль для предотвращения игр с изделием.
- Рекомендуется регулярно проводить осмотр изделия. Не пользуйтесь изделием, если кабель электропитания, вилка или само изделие

имеют какие-либо повреждения. В этом случае отправьте устройство в ближайший сервисный центр компании BORK для осмотра и/или ремонта. Любое обслуживание (кроме чистки) должно производиться в сервисном центре компании BORK. Это изделие должно использоваться только внутри помещения. Не используйте это изделие не по назначению. Не используйте это устройство в движущихся наземных транспортных средствах или на кораблях. Не используйте это устройство вне помещения. Рекомендуется установить автоматический выключатель, срабатывающий по остаточному току, чтобы обеспечить дополнительную защиту при работе с электроприборами. Рекомендуется, чтобы автоматический выключатель, устанавливаемый в контуре сетевого электропитания, был рассчитан на номинальный остаточный ток не более 30 мА. По этому вопросу проконсультируйтесь с квалифицированным электриком. Использование принадлежностей, не рекомендованных компанией BORK, может привести к травмам, возгоранию или поражению людей электротоком.

ВНИМАНИЕ! ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО БОЛЬШОЙ ЖЕЛОБ ДЛЯ ПОДАЧИ ПЛОДОВ. НЕ ВВОДИТЕ ПАЛЬЦЫ РУК ИЛИ ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ В ЖЕЛОБ ДЛЯ ПОДАЧИ ПЛОДОВ. ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ЭТОГО ТОЛКАТЕЛЬ, ИМЕЮЩИЙСЯ В КОМПЛЕКТЕ СОКОВЫЖИМАЛКИ .

ЗНАКОМСТВО С СОКОВЫЖИМАЛКОЙ

Толкатель

для подачи целых фруктов и овощей вниз по патентованному желобу для подачи плодов

Уникальный патентованный желоб

для подачи плодов, расположенный в центре и позволяющий получить максимальное количество сока

В сверхширокий 75-мм желоб для подачи плодов можно подавать целые яблоки, помидоры, морковь. Позволяет легко и быстро получать соки из овощей и фруктов

Корзинка фильтра из нержавеющей стали с микроскопическими отверстиями

(можно мыть в посудомоечной машине)

Крышка для кувшина с соком,

благодаря ей при работе соковыжималки сок не разбрызгивается. Для хранения сока в холодильнике закройте кувшин крышкой и поставьте в холодильник

Встроенный в крышку сепаратор пены

позволяет отделить пену от сока при налипании в стакан (если вы этого хотите)

Кувшин для сока,

который можно мыть в посудомоечной машине

ПРИМЕЧАНИЕ! Для того чтобы не отделять пену от сока, просто снимите крышку с кувшина, когда будете наливать сок.



Кнопка включения/
выключения



Рычаг замка безопасности.

Соковыжималка не будет работать до тех пор, пока не установлена на свое место крышка соковыжималки, при этом рычаг замка безопасности должен находиться в вертикальном рабочем положении

Крышка соковыжималки

(можно мыть в посудомоечной машине)

Встроенный контейнер для выжатой мякоти,

его емкости достаточно для мякоти, образующейся при получении 1,5 литров яблочного сока (контейнер можно мыть в посудомоечной машине)

Высокопроизводительный двигатель мощностью 900 Вт

Устройство для сматывания кабеля питания.

Он наматывается на диск, выступающий из основания соковыжималки (на рисунке не показан)

Лопатка.

Щетка, конец которой сделан в виде линейки, что помогает удалить выжатую мякоть из встроенного контейнера для мякоти, если выжимается большое количество сока



Нейлоновая щетка,

которая включена в комплект для чистки корзинки фильтра с маленькими отверстиями

A white BORK juicer is shown from a three-quarter front view. The juicer has a transparent top section with a silver-colored rim and a silver-colored handle on the right side. The brand name "BORK" is printed in black on the front panel. Below the brand name is a circular power button with "OFF" and "ON" markings. To the left of the juicer, two apples are placed on a reflective surface. The background is a plain, light gray.

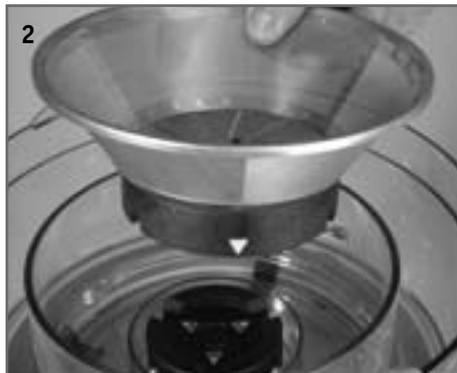
BORK

Эксплуатация

СБОРКА СОКОВЫЖИМАЛКИ



1
Поставьте основание с двигателем на ровную сухую поверхность, например, на стол. Удостоверьтесь, что розетка электросети, к которой подключено основание с двигателем, выключена; вилка кабеля питания должна быть вынута из розетки.



2
Установите встроенный контейнер для мякоти на основание с двигателем. Расположите встроенный контейнер для мякоти таким образом, чтобы его носик вошел в отверстие, находящееся сверху на основании с двигателем.

Выровняйте корзинку фильтра из нержавеющей стали по стрелкам, имеющимся на основании с двигателем, и опустите фильтр вниз, чтобы зафиксировать его, при этом будет слышен щелчок. Удостоверьтесь, что корзинка фильтра из нержавеющей стали надежно вставлена в контейнер для выжатой мякоти, уже установленный на основании с двигателем.

СБОРКА СОКОВЫЖИМАЛКИ



Установите крышку соковыжималки сверху фильтра из нержавеющей стали и встроенного контейнера для мякоти. Выпуклости на краях крышки соковыжималки должны совпасть с маленькими пластмассовыми «крыльями», имеющимися на встроенном контейнере для мякоти. Опустите крышку в то положение, которое она должна занять.

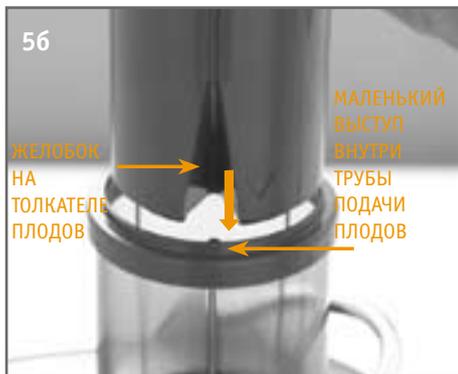


ПРИМЕЧАНИЕ! Крышку соковыжималки можно присоединить к любому из «крыльев», имеющихся на встроенном контейнере для мякоти.



Поднимите рычаг замка безопасности вверх и закройте его, используя два желоба, имеющиеся на боковых поверхностях соковыжималки. Рычаг замка безопасности должен находиться в вертикальном положении, он должен быть зафиксирован сверху крышки соковыжималки.

СБОРКА СОКОВЫЖИМАЛКИ



Вставьте толкатель плодов так, чтобы он сместился вниз по желобу для подачи плодов. Для этого совместите один из желобков, имеющих на толкателе, с выступом внутри верхней части желоба для подачи плодов. Продвиньте толкатель плодов вниз по желобу для подачи плодов.



Установите кувшин для сока боком под носик соковыжималки. Картинка на крышке указывает место, где находится носик соковыжималки. Имейте в виду: конструкция кувшина такова, что он закрепляется под носиком, когда принимает правильное положение.

ПРИМЕЧАНИЕ! Для сбора сока можно использовать и стакан, однако во избежание брызг рекомендуется использовать кувшин с крышкой.

ПОЛЬЗОВАНИЕ СОКОВЫЖИМАЛКОЙ

Вымойте фрукты и овощи, которые Вы отобрали для приготовления сока.

ПРИМЕЧАНИЕ! Большинство овощей и фруктов, например, маленькие яблоки, огурцы, морковь можно не резать на кусочки, так как они целиком будут входить в желоб для подачи плодов. При приготовлении морковного сока следите за тем, чтобы кончик моркови попадал в желоб для подачи плодов последним.

Удостоверьтесь в том, что соковыжималка правильно собрана. Перед каждым использованием проверяйте, вычищен ли фильтр из нержавеющей стали (см. раздел «Обслуживание и чистка» на стр. 17). Перед тем как начать выжимать сок, проверьте, установлен ли на место кувшин для сока с крышкой (или стакан).

Вставьте вилку кабеля питания в розетку электросети 220/240 В и включите розетку. Нажмите кнопку **ON/OFF**: установите ее в положение **ON**.

Во время работы двигателя кладите плоды в желоб для подачи плодов. Используя толкатель, осторожно направляйте плоды вниз по желобу для плодов. Для получения максимального количества сока всегда продвигайте толкатель вниз медленно.

Сок будет стекать в кувшин для сока, а выжатая мякоть будет скапливаться во встроенном контейнере для мякоти.

ПРИМЕЧАНИЕ! После того, как встроенный контейнер для мякоти наполнится мякотью, его необходимо очистить и лишь затем продолжать выжимать сок (инструкции по разборке соковыжималки см. на стр. 13). Перед продолжением получения сока необходимо снова собрать соковыжималку.

ВНИМАНИЕ! НИКОГДА НЕ ПРОТАЛКИВАЙТЕ ПАЛЬЦАМИ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ В ЖЕЛОБ ДЛЯ ПОДАЧИ ПЛОДОВ, НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПАЛЬЦАМИ ПРОЧИСТИТЬ ЖЕЛОБ ДЛЯ ПОДАЧИ ПЛОДОВ. ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ЭТОГО ТОЛКАТЕЛЬ, ИМЕЮЩИЙСЯ В КОМПЛЕКТЕ СОКОВЫЖИМАЛКИ.

РАЗБОРКА СОКОВЫЖИМАЛКИ



Нажмите кнопку **ON/OFF** на соковыжималке (установите ее в положение **OFF**), затем выключите розетку электросети и выньте из нее вилку кабеля питания.

ПРИМЕЧАНИЕ! Перед тем, как перейти к этапу 2, дождитесь того момента, когда корзинка фильтра перестанет вращаться.



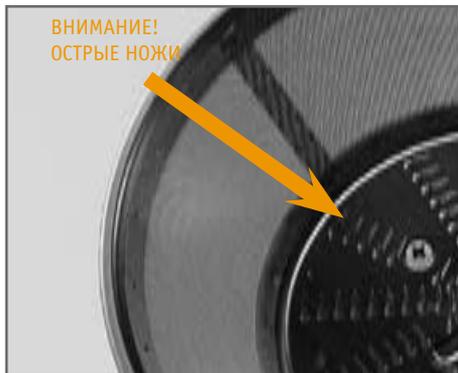
Вытащите рычаг замка безопасности назад по желобкам, имеющимся на обеих боковых поверхностях крышки соковыжималки.

Сдвиньте рычаг замка безопасности вниз.

Снимите встроенный контейнер для выжатой мякоти с основания с двигателем, подняв контейнер вертикально вверх (при этом предпочтительно оставить на своих местах крышку соковыжималки, сетчатый фильтр из нержавеющей стали и толкатель плодов). Для облегчения чистки поставьте контейнер в раковину.



РАЗБОРКА СОКОВЫЖИМАЛКИ



Выньте толкатель плодов, для этого поднимите его вертикально вверх.

Снимите крышку соковыжималки с встроенного контейнера для мякоти, для этого поднимите ее вертикально вверх. Удалите мякоть с крышки, используя плоский конец щеточки, аккуратно счистите ее со стенок вниз.

Снимите корзинку фильтра из нержавеющей стали, для этого поднимите ее вертикально вверх, выньте ее из чаши с мякотью.



Выньте выжатую мякоть в подставленную миску, затем выбросьте выжатую мякоть в помойное ведро или в компостную кучу.

Используя плоский конец щеточки, аккуратно счистите мякоть со стенок контейнера вниз.

ВНИМАНИЕ! В КОРЗИНКЕ ФИЛЬТРА ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ ИМЕЮТСЯ МАЛЕНЬКИЕ ОСТРЫЕ НОЖИ ДЛЯ РЕЗКИ И ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ. ПРИ ОБРАЩЕНИИ С КОРЗИНКОЙ ФИЛЬТРА НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К НОЖАМ.



Обслуживание

ОБСЛУЖИВАНИЕ И ЧИСТКА

Перед чисткой и обслуживанием всегда проверяйте, выключена ли розетка электросети, к которой подключена соковыжималка. После этого выньте вилку кабеля питания из розетки. Теперь можно выполнять чистку, разборку и хранение устройства. Соблюдайте инструкции, приведенные ниже, при чистке всех деталей, контактирующих с пищевыми продуктами в процессе эксплуатации соковыжималки. Для упрощения чистки после каждого использования соковыжималки выключайте розетку электросети и вынимайте из нее вилку кабеля питания. Промойте съемные детали в проточной воде (чтобы удалить влажную мякоть). Просушите все детали. После разборки устройства все съемные детали можно промыть горячей водой с мылом либо в посудомоечной машине (только те детали, для которых указано, что это допустимо).



Крышку соковыжималки, встроенный контейнер для мякоти, корзинку фильтра из нержавеющей стали, а также кувшин для сока емкостью 800 мл можно мыть в посудомоечной машине (только на верхней полке). Протирайте основание с двигателем влажной тканью.

ВНИМАНИЕ! Для облегчения чистки, как только приготовление сока будет закончено, погрузите корзинку фильтра из нержавеющей стали в горячую мыльную воду приблизительно на 10 минут. Если мякоть присохнет к фильтру, она может засорить мелкие поры сетчатого фильтра – в результате эффективность работы соковыжималки снизится. Для того чтобы сделать чистку более удобной, в комплект соковыжималки входит нейлоновая щеточка для чистки.

Для получения постоянно хороших результатов приготовления сока всегда проверяйте, очищена ли полностью корзинка фильтра из нержавеющей стали (для ее чистки используйте нейлоновую щеточку, входящую в комплект устройства). Чистку корзинки фильтра выполняйте следующим образом: поместите корзинку фильтра под проточную воду и щеточкой вычистите ее внутри, затем поверните корзинку против света и посмотрите, не засорились ли мелкие отверстия сетки фильтра. Если отверстия фильтра засорились, положите корзинку фильтра в горячую воду, к которой добавлено 10%

ВНИМАНИЕ! НЕ ПОГРУЖАЙТЕ ОСНОВАНИЕ С ДВИГАТЕЛЕМ В ВОДУ ИЛИ ДРУГУЮ ЖИДКОСТЬ. НЕ МОЙТЕ ОСНОВАНИЕ С ДВИГАТЕЛЕМ СТРУЕЙ ВОДЫ.

В ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЧАСТИ КОРЗИНКИ ФИЛЬТРА И ЖЕЛОБА ДЛЯ ПОДАЧИ ПЛОДОВ НАХОДЯТСЯ МАЛЕНЬКИЕ ОСТРЫЕ НОЖИ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ПРИ РАБОТЕ СОКОВЫЖИМАЛКИ.

ПРИ МАНИПУЛЯЦИЯХ С КОРЗИНКОЙ ФИЛЬТРА ИЛИ С ЖЕЛОБОМ ДЛЯ ПОДАЧИ ПЛОДОВ НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К НОЖАМ.

лимонного сока; в результате мелкие отверстия фильтра будут прочищены. Альтернативный вариант: промойте корзинку фильтра из нержавеющей стали в посудомоечной машине.

Не замачивайте корзинку фильтра из нержавеющей стали в растворе с отбеливателем. Всегда с крайней осторожностью обращайтесь с корзинкой фильтра из нержавеющей стали, так как ее легко повредить. При контакте с сильноокрашенными овощами и фруктами пластмассовые детали могут изменить цвет. Для устранения этого мойте детали сразу после пользования соковыжималкой. Если цвет деталей изменился, положите пластмассовые детали в воду, к которой добавлено 10% лимонного сока, либо почистите их, используя неабразивное чистящее средство.

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАЦИИ

Товар сертифицирован в соответствии с законом «О защите прав потребителей»

Установленный производителем в соответствии с п.2 ст.5 Федерального Закона РФ «О защите прав потребителей» срок службы для данного изделия равен 12 месяцам, при условии, что изделие используется в строгом соответствии с настоящей инструкцией по эксплуатации и применяемыми техническими стандартами.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА	ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ
Соковыжималка не включается	Рычаг замка безопасности может быть неправильно установлен в вертикальное рабочее положение относительно запирающих рычагов, находящихся в двух желобках на боковых поверхностях крышки соковыжималки (см. рисунок на стр. 6–7).
Двигатель заклинивает во время приготовления сока	Если сок образуется очень быстро, то мокрая мякоть может достичь крышки. Попробуйте уменьшить скорость образования сока, для этого медленнее проталкивайте плоды толкателем вниз. Очистите встроенный контейнер для мякоти, корзинку фильтра из нержавеющей стали и крышку соковыжималки.
На фильтре с микропорамиросло много мякоти	Прекратите приготовление сока. Снимите крышку соковыжималки, удалите с нее мякоть. Соберите соковыжималку и продолжите приготовление сока. Попробуйте изменить плотность овощей и фруктов (возьмите более твердые или более мягкие).
Мякоть слишком влажная, количество получаемого сока уменьшилось	Попробуйте уменьшить скорость образования сока, для этого медленнее проталкивайте плоды толкателем вниз. Снимите корзинку фильтра из нержавеющей стали и тщательно очистите ее стенки с сеткой нейлоновой щеточкой. Промойте корзинку фильтра из нержавеющей стали горячей водой. Если мелкие отверстия сетки фильтра засорились, положите корзинку фильтра из нержавеющей стали в горячую воду, к которой добавлено 10% лимонного сока; в результате отверстия фильтра прочистятся. Из них будут удалены волокна клетчатки овощей и фруктов, которые могут задерживать прохождение сока.
Сок вытекает из щели между краем соковыжималки и крышкой фильтра	Попробуйте уменьшить скорость образования сока, для этого медленнее проталкивайте плоды толкателем вниз. Из овощей и фруктов с большим содержанием воды (помидоры, арбуз) сок необходимо получать подавая их толкателем очень медленно.
Сок разбрызгивается при выходе из носика соковыжималки	Попробуйте уменьшить скорость образования сока, для этого медленнее проталкивайте плоды толкателем вниз.
Во время работы соковыжималка громко шумит	Неправильно установлена корзинка фильтра. Выключите соковыжималку кнопкой On/OFF (установите ее в положение OFF). Выключите розетку электросети. Разберите соковыжималку (инструкции по разборке см. на стр. 13). Соберите соковыжималку снова (инструкции по сборке см. на стр. 9).
При приготовлении сока сок не вытекает	Проверьте, не засорился ли мякотью носик соковыжималки. См. инструкции по обслуживанию и чистке на странице 17.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СОКАХ

Хотя от напитков на основе соков обычно ждут определенной консистенции, вкуса и аромата, приносимая ими польза для здоровья, несомненно, добавляет остроты вкусовым ощущениям. В соке содержится до 95% питательных веществ овощей и фруктов. Соки, извлекаемые из свежих овощей и фруктов, являются важной составляющей хорошо сбалансированной диеты.

Соки из свежих овощей и фруктов являются легкодоступным источником витаминов и минеральных веществ. Соки быстро перевариваются, извлеченные из них полезные вещества быстро попадают в кровь, поэтому они являются самым быстрым питанием для организма. Когда Вы приготавливаете соки по своему усмотрению, Вы можете полностью контролировать компоненты, используемые при их приготовлении. Вы сами выбираете ингредиенты и решаете, следует ли класть в них сахар, соль или ароматизаторы.

Свежеприготовленные соки следует употреблять сразу после приготовления, чтобы избежать потери витаминов.

ПОКУПКА И ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Перед приготовлением соков всегда мойте овощи и фрукты. Для приготовления соков всегда используйте свежие овощи и фрукты.

Для экономии средств и получения самого свежего сока покупайте овощи и фрукты в соответствии с сезоном.

Перед хранением вымойте овощи и фрукты, тогда они всегда будут готовы к приготовлению сока.

Большинство твердых овощей и фруктов можно хранить при комнатной температуре. Более нежные и деликатные плоды – помидоры, ягоды, листовую зелень, сельдерей, огурцы и травы необходимо хранить в холодильнике и доставать их из него только перед приготовлением.

Подготовка овощей и фруктов. Если используются фрукты с твердой или несъедобной кожурой, например, плоды манго, гуайява, дыни, ананасы, то перед приготовлением сока всегда снимайте с них кожуру.

Сок из цитрусовых можно приготавливать в соковыжималке только предварительно сняв с плодов кожуру. Из всех фруктов с косточками или твердыми семенами, например, нектаринов, персиков, абрикосов, слив и вишен, необходимо перед приготовлением сока удалить косточки.

Для того чтобы яблочный сок не потемнел, в него можно добавить немного лимонного сока.

ИДЕЯ!

Ваша соковыжималка позволяет приготовить тонизирующий апельсиновый сок с пенкой. Просто очистите апельсины от кожицы и приготовьте сок (перед приготовлением сока апельсины лучше охладить в холодильнике).

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ МЕТОД

При приготовлении соков из смеси различных плодов начните с плодов, имеющих мягкую консистенцию, а затем переходите к более твердым плодам. При приготовлении соков из трав, побегов или зеленых овощей с листьями, либо сверните их в связку, либо положите в середину, окружив другими плодами, при этом из них будет извлечено максимальное количество сока.

Все овощи и фрукты дают на выходе разное количество жидкости. Это количество разнится даже для плодов одного и того же сорта, например, одна партия помидоров может дать сока больше, чем другая партия помидоров. Так как рецепты приготовления соков не являются точными, то точное количество сока не является решающим в той или иной смеси.

ПРИМЕЧАНИЕ! Если выжимается сок только из трав или овощей с зелеными листьями, то количество полученного сока может оказаться очень небольшим из-за особенностей получения сока в центрифуге. В этом случае советуем получать сок, смешивая эти травы и овощи с другими фруктами и овощами.

ПРИМЕЧАНИЕ! Для получения максимального количества сока всегда продвигайте толкатель вниз медленно.

ДОБИВАЙТЕСЬ НУЖНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ

Приготовить сок с хорошим вкусом легко. Если Вы занимаетесь приготовлением собственных овощных и фруктовых соков, то знаете, как просто изобретать новые комбинации. Вкус, цвет, консистенция и предпочтения при выборе ингредиентов – дело индивидуальное. Просто немного подумайте о своих любимых вкусах, ароматах и продуктах, подумайте, будут ли они гармонировать между собой или нет. Некоторые сильные ароматы и вкусы могут подавлять слабые ароматы и вкусы. Однако хорошее правило состоит в следующем: сочные плоды с большим содержанием крахмала хорошо сочетаются с плодами, выращенными в тропическом климате, при большой влажности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫЖАТОЙ МЯКОТИ

Выжатая мякоть, остающаяся после приготовления сока из овощей и фруктов, в основном состоит из клетчатки и волокон, которые, подобно соку, содержат питательные вещества, необходимые для диетического питания. Выжатую мякоть можно использовать многими способами. Однако, как и соки, мякоть следует использовать в тот же день, чтобы избежать потери витаминов. Некоторые используют мякоть для приготовления фрикаделек, гарнира или супов, либо (в случае фруктов) просто тушат их в форме, украсив сверху меренгами – таким образом получается простой десерт. Кроме употребления выжатой мякоти в пищу, ее можно использовать и для получения компоста в саду.

ПРИМЕЧАНИЕ! При употреблении выжатой мякоти в пищу следует иметь в виду, что в ней могут попадаться кусочки фруктов или овощей. Перед приготовлением блюда из мякоти по любому рецепту эти кусочки следует удалить.

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ	ЛУЧШИЙ СЕЗОН ДЛЯ ПОКУПКИ	ХРАНЕНИЕ	ЦЕННЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	ЭНЕРГИЯ В КИЛОДЖОУЛЯХ / КАЛОРИЯХ
Яблоки	Осень / Зима	Полиэтиленовые мешки с отверстиями, в холодильнике	Много диетической клетчатки и витамина С	200 г яблока = 300 кДж (72 кал)
Абрикосы	Лето	В контейнере без крышки, в холодильнике	Много диетической клетчатки, содержат калий	30 г абрикосов = 85 кДж (20 кал)
Свекла	Зима	Отрезать стебель с листьями, хранить без крышки в холодильнике	Много фолиевой кислоты, диетическая клетчатка, витамин С, калий	160 г свеклы = 190 кДж (45 кал)
Черника	Лето	В контейнере с крышкой, в холодильнике	Витамин С	125 г черники = 295 кДж (70 кал)
Брокколи	Осень / Зима	В полиэтиленовых пакетах, в холодильнике	Витамин С, Фолиевая кислота, витамины В2, В5, Е, В6, диетическая клетчатка	100 г брокколи = 195 кДж (23 кал)
Брюссельская капуста	Осень / Зима	В контейнере без крышки, в холодильнике	Витамин С, фолиевая кислота, витамины В2, В6, Е, диетическая клетчатка	100 г брюссельской капусты = 110 кДж (26 кал)
Кочанная капуста	Зима	Очищенная от наружных листьев в контейнере с крышкой в холодильнике	Витамин С, фолиевая кислота, калий, витамин В6, диетическая клетчатка	100 г кочанной капусты = 110 кДж (26 кал)
Морковь	Зима	Неочищенная, в холодильнике	Витамины А, С, В6 и диетическая клетчатка	120 г моркови = 125 кДж (30 кал)
Цветная капуста	Осень / Зима	Удалить наружные листья, хранить в полиэтиленовом пакете в холодильнике	Витамины С, В5, В6, фолиевая кислота, витамин К, калий	100 г цветной капусты = 55 кДж (13 кал)

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ	ЛУЧШИЙ СЕЗОН ДЛЯ ПОКУПКИ	ХРАНЕНИЕ	ЦЕННЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	ЭНЕРГИЯ В КИЛОДЖОУЛЯХ / КАЛОРИЯХ
Сельдерей	Осень / Зима	В полиэтиленовом пакете в холодильнике	Витамин С и калий	В 80 г корня = 55 кДж (7 кал)
Огурцы	Лето	В контейнере в холодильнике	Витамин С	280 г огурцов = 120 кДж (29 кал)
Фенхель	Зима / Весна	В контейнере в холодильнике	Витамин С и диетическая клетчатка	300 г фенхеля = 145 кДж (35 кал)
Виноград (без косточек)	Лето	В полиэтиленовых пакетах, в холодильнике	Витамины С, В6 и калий	В 125 г винограда = 355 кДж (85 кал)
Киви	Зима / Весна	В контейнере в холодильнике	Витамин С и калий	100 г киви = 100 кДж (40 кал)
Манго	Лето	В холодильнике в закрытых контейнерах	Витамины А, С, В1, В6 и калий	240 г манго = 200 кДж (102 кал)
Дыни и арбузы	Лето / Осень	В контейнере в холодильнике	Витамин С, фолиевая кислота, диетическая клетчатка и витамин А	200 г дыни = 210 кДж (50 кал)
Нектарины	Лето	В контейнере в холодильнике	Витамины С, В3, калий, диетическая клетчатка	В 180 г нектарина = 355 кДж (85 кал)
Апельсины	Зима / Осень / Весна	1 неделю в сухом прохладном месте, если дольше – хранить в холодильнике	Витамин С 35 мг/100 г	150 г апельсина = 160 кДж
Персики	Лето	В холодильнике, без крышки	Витамины С, В3, калий и диетическая клетчатка	150 г персика = 205 кДж (49 кал)

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ	ЛУЧШИЙ СЕЗОН ДЛЯ ПОКУПКИ	ХРАНЕНИЕ	ЦЕННЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	ЭНЕРГИЯ В КИЛОДЖОУЛЯХ / КАЛОРИЯХ
Груши	Осень	В холодильнике, без крышки	Диетическая клетчатка	150 г груш = 250 кДж (60 кал)
Ананасы	Лето	В холодильнике, без крышки	Витамин С	150 г ананаса = 245 кДж (59 кал)
Сливы	Лето	В холодильнике, без крышки	Диетическая клетчатка	70 г слив = 110 кДж (26 кал)
Малина	Лето	В холодильнике, в контейнере с крышкой	Витамин С, железо, калий, магний	125 г малины = 130 кДж (31 кал)
Помидоры	Лето	В контейнере без крышки, в холодильнике	Витамин С, Диетическая клетчатка, витамин Е, фолиевая кислота, витамин А	100 г помидоров = 90 кДж (22 кал)

ИДЕЯ!

Ваша соковыжималка позволяет приготовить тонизирующий апельсиновый сок с пенкой. Просто очистите апельсины от кожуры и приготовьте сок (перед приготовлением сока апельсины лучше охладить в холодильнике).



Кулинарные рецепты

НАПИТОК ИЗ СОКОВ СЕЛЬДЕРЕЯ, ЯБЛОКА И МОРКОВИ

Чтобы сделать напиток более сладким или сделать его вкус более насыщенным, можно изменять соотношение морковного и яблочного соков.

4 маленьких яблока сорта Granny Smith

(крупные зеленые яблоки с ярко выраженным кисло-сладким вкусом)

3 моркови среднего размера, очищенные от кожицы

4 корня сельдерея

1. Выжать сок из яблок, моркови и сельдерея, используя соковыжималку.

Хорошо смешать и немедленно подать.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ МОРКОВИ, СЕЛЬДЕРЕЯ, ЛАЙМА И ПОМИДОРОВ

2 помидора среднего размера

1 большая морковь, очищенная от кожицы

2 стебля сельдерея, очищенные

1 лайм, очищенный от кожицы

1. Выжать сок из лайма, моркови, сельдерея и помидоров, используя соковыжималку.

НАПИТОК ИЗ СВЕКОЛЬНОГО, МОРКОВНОГО И АПЕЛЬСИНОВОГО СОКОВ

2 моркови среднего размера, очищенные от кожицы

3 свеклы среднего размера, очищенные от кожицы

4 апельсина, очищенных от кожицы

1. Выжать сок из свеклы, моркови и апельсинов, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ ПЕРСИКОВОГО, ЯБЛОЧНОГО И ГРЕЙПФРУТОВОГО СОКОВ

1 маленькое спелое яблоко

2 больших персика, разрезанных на половинки, с вынутыми косточками

2 грейпфрута, очищенных от кожицы

1. Выжать сок из яблок, персиков и грейпфрута, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ АНАНАСОВОГО, ПЕРСИКОВОГО И ГРУШЕВОГО СОКОВ

Половинка маленького ананаса, очищенная от кожуры и разрезанная пополам

2 персика, разрезанных на половинки, с вынутыми косточками

2 маленьких спелых груши

1. Выжать сок из ананаса, персиков и груш, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ ПЕРСИКОВОГО, ЯБЛОЧНОГО И КЛУБНИЧНОГО СОКОВ

1 маленькое яблоко сорта Granny Smith

(крупные зеленые яблоки с ярко выраженным кисло-сладким вкусом)

3 маленьких спелых груши

1 стакан клубники (очищенной)

1. Выжать сок из яблок, персиков и клубники, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ ДЫНИ, МЯТЫ И МАНГО

Половинка маленькой дыни, очищенная от кожуры и косточек, разрезанная пополам

3 веточки мяты со свежими листьями

1 плод манго, разрезанный пополам, очищенный от кожуры, с вынутой косточкой

1. Выжать сок из дыни, мяты и манго, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ ПЕТРУШКИ, МОРКОВИ, ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

3 помидора среднего размера

1 большой огурец

1 большой пучок веточек петрушки

3 моркови среднего размера, очищенные от кожицы

1. Выжать сок из петрушки, моркови, огурцов и помидоров, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ КУМЕРЫ (СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ), СЕЛЬДЕРЕЯ, ИМБИРЯ И АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА

4 корня сельдерея (очищенные)

1 маленький очищенный плод кумера (сладкий картофель) и кусок свежего корня имбиря величиной 2,5 см, разрезанный пополам

4 апельсина, очищенных от кожицы

1. Выжать сок из сельдерея, кумеры, корня имбиря и апельсинов, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ ПАСТЕРНАКА, СЕЛЬДЕРЕЯ И ГРУШИ

2 корня пастернака (очищенные)

4 корня сельдерея (очищенные)

4 средние груши с вынутой сердцевинной

1. Выжать сок из груш, корней пастернака и сельдерея, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ МОРКОВИ, ПОМИДОРОВ И КРАСНОГО СТРУЧКОВОГО ПЕРЦА

2 маленьких красных стручковых перца

3 помидора среднего размера

3 моркови (очищенные)

4 веточки петрушки

1. Вырезать основание стручкового перца и удалить семечки.
2. Выжать сок из моркови, петрушки, стручкового перца и помидоров, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ ЕЖЕВИКИ, ГРУШИ И ГРЕЙПФРУТА

250 г ежевики

3 спелых груши

2 грейпфрута, очищенных от кожицы

1. Выжать сок из ежевики, груш и грейпфрута, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ СЕЛЬДЕРЕЯ, ЯБЛОК И СВЕКЛЫ

4 свеклы среднего размера,
очищенные от кожицы

2 маленьких яблока сорта Granny Smith
(крупные зеленые яблоки с ярко выраженным
кисло-сладким вкусом)

4 корня сельдерея

1. Выжать сок из свеклы, яблок и сельдерея, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ ЧЕРНИКИ, ЕЖЕВИКИ, КЛУБНИКИ И ЛАЙМА

500 г ежевики

500 г черники

500 г клубники (очищенной)

1 лайм, очищенный от кожицы

1. Выжать сок из лайма, ежевики, черники и клубники, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ СЕЛЬДЕРЕЯ, ОГУРЦОВ, ФЕНХЕЛЯ И СТРУЧКОВ ФАСОЛИ

1 большой огурец

3 корня сельдерея

1 луковица фенхеля (очищенная)

2 стакана стручков фасоли

1. Выжать сок из сельдерея, огурцов, фенхеля и стручков фасоли, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С ПЕНОЙ

1 кг апельсинов, очищенных от кожицы

1. Выжать сок из апельсинов, используя соковыжималку, и сразу подать на стол (перед приготовлением сока апельсины лучше охладить в холодильнике).

СУП ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЛАПШОЙ

1 маленький помидор

1 маленькая луковица
(очищенная от кожицы и порезанная)

2 моркови

1 зеленый стручковый перец (с вырезанным
основанием и вынутыми семечками)

1 столовая ложка сливочного масла

1 столовая ложка непросеянной муки

375 мл овощного бульона

425 г консервированных тушеных бобов

1 пакет лапши быстрого приготовления
(2-минутной)

Свежемолотый черный перец

1. Выжмите сок из помидоров, лука, моркови и зеленого стручкового перца, используя соковыжималку.
2. На среднем огне растопите сливочное масло в большой кастрюле.
3. Всыпьте в него муку; варите одну минуту, непрерывно помешивая.
4. Влейте в кастрюлю полученный ранее сок, овощной бульон, добавьте тушеные бобы.
5. Доведите смесь до кипения, затем уменьшите нагрев и варите при слабом кипении в течение 10 минут.

6. Добавьте лапшу, варите еще 2 минуты, пока лапша не размякнет. Разлейте получившийся суп в 4 глубокие тарелки, посыпьте черным перцем по вкусу и немедленно подавайте.

ГАСПАЧО

4 помидора среднего размера

4 веточки зелени петрушки

1 большой зубчик чеснока, очищенный от кожицы

1 маленькая луковица
(очищенная от кожицы и порезанная)

2 моркови

2 корня сельдерея

1 красный стручковый перец (с вырезанным
основанием и вынутыми семечками)

1 ливанский огурец

2 столовые ложки уксуса из красного вина,
с добавленным в него свежемолотым черным
перцем

1 стакан кубиков льда

3 столовых ложки нарезанного свежего базилика

1. Выжмите сок из помидоров, петрушки, чеснока, лука, моркови, сельдерея, красного стручкового перца и огурцов, используя соковыжималку.
2. Влейте уксус с черным перцем и размешайте.
3. Положите лед в 4 глубоких тарелки. Разлейте сок по тарелкам, посыпьте базиликом и немедленно подавайте.

МАКАРОНЫ С СОУСОМ ПРОВАНСАЛЬ

4 помидора

2 веточки зелени петрушки

1 корень сельдерея

2 больших зубчика чеснока

1 маленькая луковица
(очищенная от кожицы и порезанная)

1 красный стручковый перец (с вырезанным
основанием и вынутыми семечками)

1 столовая ложка томатной пасты

0,5 стакана красного вина

2 столовые ложки сушеного орегано

500 г отварных макарон

3 столовые ложки тертого сыра пармезан

1. Выжмите сок из помидоров, петрушки сельдерея, чеснока, лука и красного стручкового перца.
2. Смешайте томатную пасту с красным вином и влейте смесь в приготовленный сок.
3. Перелейте все в кастрюлю и варите при среднем кипении в течение 3–4 минут.
4. Добавьте макароны и хорошо перемешайте (подбрасывая в кастрюле). Разделите получившуюся смесь на 4 порции, выложите в тарелки.
5. Посыпьте орегано и сыром пармезан. Подайте на стол.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ МАНГО И ДЫНИ С АПЕЛЬСИНОВЫМ ЙОГУРТОМ

1 плод манго, разрезанный пополам,
очищенный от кожуры, с вынутой косточкой

Половина маленькой дыни, очищенная от кожуры
и семечек и разрезанная на два одинаковых
куска

5 апельсинов, очищенных от кожицы

3 столовые ложки натурального йогурта

1. Выжать сок из дыни, манго и апельсинов, используя соковыжималку.
2. Вылить в большую чашу, одновременно добавляя йогурт. Подавать немедленно.

ГАЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК С СОКАМИ ГРУШИ И АБРИКОСА

4 больших абрикоса, разрезанных пополам,
с вынутыми косточками

3 больших груши

250 мл минеральной воды

1 стакан кубиков льда

1. Выжать сок из груш и абрикосов, используя соковыжималку.
2. Положить лед в 4 узких бокала.
3. Разлить по бокалам сок.
4. Сверху налить минеральной воды, хорошо перемешать. Подавать немедленно.

НАПИТОК ИЗ МЯКОТИ МАРАКУЙИ, СОКОВ КЛУБНИКИ И ДЫНИ

Половина маленькой дыни, очищенная от кожуры
и семечек, разрезанная на два одинаковых куска

250 г клубники, мякоть двух плодов маракуйи (без
кожуры)

1 стакан кубиков льда

1. Выжать сок из дыни и клубники, используя соковыжималку.
2. Положить в сок мякоть маракуйи, перемешать.
3. Положить лед в 4 узких бокала, влить сок, хорошо перемешать. Подавать немедленно.

ТРОПИЧЕСКАЯ СМЕСЬ

2 плода манго, разрезанных пополам
и очищенных от кожуры, с вынутыми косточками

3 плода киви, очищенных от кожицы

Половинка маленького ананаса,
очищенная от кожуры и разрезанная пополам

0,5 стакана свежих листьев мяты

1 стакан кубиков льда

1. Выжать сок из манго, плодов киви, ананаса и листьев мяты, используя соковыжималку.
2. Положить лед в 4 узких бокала, влить сок, хорошо перемешать. Подавать немедленно.

НАПИТОК С СОКАМИ НЕКТАРИНА, МАРАКУЙИ И ПОМИДОРОВ

6 помидоров

2 нектарина

0,5 стакана свежих листьев мяты

Мякоть 4 плодов маракуйи

1 стакан кубиков льда

1. Выжать сок из нектаринов, помидоров и листьев мяты, используя соковыжималку.
2. Положить в сок мякоть маракуйи, перемешать.
3. Положить лед в 4 узких бокала, влить сок, хорошо перемешать. Подавать немедленно.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ КОРИАНДРА, АНАНАСА И ОГУРЦОВ

Половинка маленького ананаса,
очищенная от кожуры и разрезанная пополам

2 огурца

0,5 стакана свежих листьев кориандра

1 стакан кубиков льда

1. Выжать сок из ананаса, огурцов и листьев кориандра, используя соковыжималку.
2. Положить лед в 4 узких бокала, влить сок, хорошо перемешать. Подавать немедленно.

НАПИТОК ИЗ СОКОВ ГРУШИ, РЕДИСА И МЯКОТИ СЕЛЬДЕРЕЯ

3 груши среднего размера

4 редиски (очищенных)

3 корня сельдерея

1 стакан кубиков льда

1. Выжать сок из груш, редиса и сельдерея, используя соковыжималку.
2. Положить лед в 4 узких бокала, влить сок, хорошо перемешать. Подавать немедленно.

НАПИТОК С СОКАМИ КОКОСОВОГО ОРЕХА И АНАНАСА

Половинка кокосового ореха,
очищенная и разрезанная пополам

Половина большого ананаса,
очищенная от кожуры и разрезанная пополам

3 столовых ложки ликера «Малибу»

500 мл содовой воды

1 стакан кубиков льда

1. Выжать сок из очищенного кокосового ореха и ананаса, используя соковыжималку.
2. Смешать с ликером и содовой водой.
3. Положить лед в 4 узких бокала, влить смесь с соком, хорошо перемешать.

Подавать немедленно.

МЕДОВАЯ МЕЧТА

1 медовая дыня, очищенная от кожуры,
порезанная на четвертинки, с вынутыми
косточками

3 столовых ложки ликера «Малибу»

500 мл содовой воды

1 стакан кубиков льда

1. Выжать сок из медовой дыни, используя соковыжималку.
2. Смешать с ликером и содовой водой.
3. Положить лед в 4 узких бокала, влить смесь с соком, хорошо перемешать и сразу подать на стол.

«КРОВАВАЯ МЭРИ»

4 помидора среднего размера

2 корня сельдерея

1 большой красный стручковый перец
(с вырезанным основанием и вынутыми
семячками)

0,33 стакана водки

1 стакан кубиков льда

1. Выжать сок из стручкового перца, сельдерея и помидоров, используя соковыжималку.
2. Смешать с водкой. Положить лед в 4 узких бокала, влить смесь водки с соком, хорошо перемешать и сразу подать на стол.

ДЖУЛЕП С СОКАМИ ПЕРСИКА И МЯТЫ

6 персиков, разрезанных на половинки,
с вынутыми косточками

0,5 стакана свежих листьев мяты

2 столовые ложки мятного ликера
(Creme de Menthe)

2 столовые ложки сахара

0,5 стакана кубиков льда

500 мл минеральной воды

1. Выжать сок из персиков и листьев мяты, используя соковыжималку.
2. Смешать с мятным ликером и сахаром.
3. Положить лед в 4 узких бокала, влить смесь в бокалы, хорошо перемешать и сразу подать на стол.

НАПИТОК С СОКАМИ ВИНОГРАДА, КИВИ И КЛУБНИКИ

Виноград содержит калий и железо, обеспечивающие быстрое восстановление сил после напряженного трудового дня.

**500 г винограда без косточек
(веточки необходимо удалить)**

2 плода киви, очищенных от кожицы

250 г клубники (очищенной)

500 мл топленого молока

**2 столовые ложки порошка белковой смеси
для напитков**

0,5 стакана кубиков льда

1. Выжать сок из винограда, плодов киви и клубники, используя соковыжималку.
2. Смешать с молоком, добавить порошок белковой смеси, лед и сразу подать на стол.

ГАЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК С АБРИКОСОВЫМ, ЯБЛОЧНЫМ И ГРУШЕВЫМ СОКОМ

**4 больших абрикоса, разрезанных пополам,
с вынутыми косточками**

4 маленьких красных яблока

3 груши среднего размера

250 мл газированной минеральной воды

0,5 стакана кубиков льда

1. Выжать сок из груш и абрикосов, используя соковыжималку.
2. Смешать с минеральной водой и льдом и сразу подать на стол.

НАПИТОК ИЗ СВЕКОЛЬНОГО, МОРКОВНОГО И АПЕЛЬСИНОВОГО СОКОВ

8 морковей

2 маленьких свеклы (очищенных)

0,25 стакана свежих листьев мяты

4 апельсина, очищенных от кожицы

1. Выжать сок из свеклы, моркови, листьев мяты и апельсинов, используя соковыжималку, и сразу подать на стол.

Чтобы не выбрасывать выжатую мякоть овощей и фруктов, использованных для приготовления соков, были разработаны рецепты блюд, в которые входят остатки выжатой мякоти.

ПИРОГ С БРЫНЗОЙ И НАЧИНКОЙ ИЗ МОРКОВИ И ТЫКВЫ

- 8 тонких листов из сдобного теста
- 60 г сливочного масла (растопленного)
- 1 лук-порей, красиво порезанный ломтиками
- 1 стакан мякоти тыквы
- 1 стакан мякоти моркови
- 250 г брынзы (крошка)
- 3 яйца

1 яичный белок

0,5 стакана молока

2 столовые ложки цедры апельсина

3 столовые ложки нарезанной свежей зелени петрушки

1. Положите листы теста друг на друга (слоями), смазывая каждый слой сливочным маслом. Поместите листы в форму размером 25 см, стяните основание и боковые стенки формы. Края стопки листов из теста должны выступать приблизительно на 1,5 см над боковыми стенками формы.
2. Смешайте лук-порей, мякоть тыквы и моркови, брынзу, яйца, белок яйца, молоко, апельсиновую цедру и петрушку. Выложите на стопку листов теста в форме и выпекайте в духовке при температуре 180 °С в течение 25–30 минут до образования золотистой корочки.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ И БЕКОНА

3 чайных ложки сливочного масла

1 луковица, красиво порезанная ломтиками

Мясо (свинина, из бедра) с костью

350 г отжатой мякоти свеклы и остатки сока

50 г отжатой мякоти картофеля и остатки сока

50 г отжатой мякоти моркови и остатки сока

100 г отжатой мякоти помидоров и остатки сока

50 г отжатой мякоти капусты и остатки сока

Достаточное количество воды для приготовления

2 литров (с учетом остатков соков)

4 ломтика бекона или ветчины (измельченных)

1 столовая ложка лимонного сока

0,5 стакана сметаны

1. Растопите сливочное масло в большой кастрюле, поджарьте на среднем огне лук (2–3 минуты), чтобы он приобрел золотистый цвет. Добавьте в кастрюлю свинину с костью, а затем мякоть свеклы, картофеля, моркови, помидоров, капусты, остатки сока и воду, бекон и лимонный сок. Доведите до кипения, уменьшите нагрев и варите при слабом кипении в течение 30–40 минут.
2. Выньте кусок мяса с костью, обрежьте мясо с кости и удалите ее; выложите мясо обратно в кастрюлю. Подавать, полив сверху сметаной.

ШТРУДЕЛИ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ

30 г сливочного масла

1 маленькая луковица, красиво порезанная ломтиками

4,5 стакана отжатой мякоти моркови, яблока и сельдерея

250 г творога

2 столовые ложки нарезанной свежей мяты

1 яйцо, слегка взбитое

12 тонких листов из теста

60 г сливочного масла (растопленного)

1 стакан тертого сыра пармезан

1. Растопите масло в кастрюле, добавьте лук, жарьте 2–3 минуты либо до размягчения лука; затем добавьте специи по вкусу. Смешайте в миске лук, мякоть моркови, яблока и сельдерея, творог, мяту и яйцо. Хорошо перемешайте.
2. Разрежьте листы теста пополам, положите 3 листа на стол, на остальные положите маслонепроницаемую бумагу и сверху закройте влажной тканью, чтобы предотвратить высыхание. Смажьте 1 лист теста растопленным сливочным маслом, посыпьте тертым сыром пармезан, положите на другой лист теста, смажьте маслом, снова посыпьте тертым сыром. Повторите эту процедуру для оставшегося листа теста.

3. Положите столовую ложку морковной смеси на один конец листа теста, загните бока и скатайте из теста рулет. Повторите эту процедуру для остальных листов теста, при этом используйте оставшуюся смесь из выжатой мякоти. Положите на противень и выпекайте в духовке при температуре 200 °С в течение 20–25 минут или до образования золотистой корочки.

ГОРЯЧИЕ ЛЕПЕШКИ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ, ПАСТЕРНАКА И ТРАВ

2 стакана выжатой мякоти пастернака

0,25 стакана молока

2 яйца (желток отделите от белка)

0,25 стакана кукурузной муки

0,25 стакана блинной муки

1 чайная ложка нарезанного свежего тмина

1 чайная ложка нарезанного свежего розмарина

1 чайная ложка соуса каджун

1 маленький стручковый перец, красиво порезанный ломтиками

1 столовая ложка масла

1. Смешайте мякоть пастернака, молоко, яичные желтки, блинную муку, кукурузную муку, тмин, розмарин, соус каджун и стручковый перец в большом глубоком блюде. Взбейте яичные белки до состояния тягучести и положите их в смесь с мякотью пастернака.
2. Разогрейте масло на большой сковороде для жарки, наливайте смесь полной столовой ложкой на сковороду (так, чтобы образовались отдельные лепешки). Каждую сторону лепешки жарьте приблизительно 1 минуту до образования золотистой корочки. Подавать немедленно.

МУСС ИЗ ВЫЖАТЫХ ЯГОД И БЕЛОГО ШОКОЛАДА

200 г белого шоколада

200 г выжатой мякоти ягод клубники

200 г выжатой мякоти ягод малины

3 чайных ложки желатина, распущенных
в 3 столовых ложках горячей воды

3 яичных желтка

300 мл взбитых сливок

0,25 стакана сахарной глазури

2 столовых ложки ликера Grand Marnier

1. В горячей воде растворить шоколад, охладить, но так, чтобы он не осел. В отдельной тарелке смешать выжатую мякоть ягод клубники и малины и отставить тарелку в сторону. Смешать шоколад, желатин и яичные белки, помешивая, добиться того, чтобы смесь побелела и приобрела глянцевый оттенок. Взбить сливки до состояния средней тягучести и положить в смесь шоколада с мякотью ягод и ликером Grand Marnier. Вылить полученную смесь в 5 формочек, смоченных водой. Поставить в холодильник на несколько часов или до следующего утра.

ТОРТ ИЗ МОРКОВИ

1,75 стакана пшеничной муки

2 чайной ложки сухих дрожжей

0,5 чайной ложки мускатного ореха

0,5 чайных ложки корицы

0,5 чайных ложки кардамона

0,5 стакана измельченного арахиса

0,5 стакана изюма без косточек

0,5 стакана коричневого сахара (крупного)

1,5 стакана мякоти моркови

0,5 стакана масла

2 яйца, слегка взбитых

0,25 стакана сметаны

1. Смазать маслом противень размером 25 см x 15 см. Просеять муку, добавляя сухие дрожжи в большую миску для смешивания, добавить мускатный орех, корицу, кардамон, арахис, изюм, коричневый сахар, мякоть моркови и перемешать. Добавить яйца, масло и сметану. Взбивать в электрическом миксере на средней скорости до тех пор, пока все ингредиенты не будут хорошо перемешаны. Вылить смесь на противень.

2. Выпекать при температуре 180°C в течение одного часа до тех пор, пока торт не будет готов (готовность определяется прокалыванием тонкой деревянной палочкой, например, спичкой). Вынуть противень из духовки, дать ему постоять пять минут, а затем выложить торт в проволочную подставку для торта.

ДОМАШНИЙ МЯСНОЙ ХЛЕБ

500 г фарша из нежирного говяжьего мяса
500 г сосисочного фарша
2 луковицы, красиво порезанные ломтиками
0,5 стакана выжатой мякоти моркови
0,5 стакана выжатой мякоти картофеля
2 чайных ложки кари
1 чайная ложка молотого тмина
1 столовая ложка нарезанной свежей зелени
петрушки
1 яйцо, слегка взбитое
0,5 стакана сгущенного молока (без сахара)
0,5 стакана говяжьего бульона
Свежемолотый черный перец
2 столовые ложки миндальных орехов,
нарезанных на кусочки

ТОМАТНАЯ ГЛАЗУРЬ

0,5 стакана говяжьего бульона
4 столовые ложки томатного соуса
1 чайная ложка растворимого кофе
3 столовые ложки вустерширского (соевого) соуса
1,5 столовые ложки уксуса
1,5 столовые ложки лимонного сока
3 столовые ложки коричневого сахара
0,25 стакана сливочного масла

1. Смешать в миске говяжий и сосисочный фарш, лук, мякоть моркови и картофеля, кари, тмин, петрушку, яйцо, сгущенное молоко, бульон и черный перец. Выложить смесь на слегка смазанный жиром противень размером 11 см x 21 см. Вылить глазурь на мясной хлеб, посыпать миндальным орехом и запекать в духовке до глянцевого состояния глазури в течение 40 минут.
2. Приготовление глазури: смешать в кастрюле бульон, томатный соус, быстрорастворимый кофе, соевый соус, уксус, лимонный сок, сахар и сливочное масло, довести до кипения. Уменьшить нагрев и при слабом кипении, часто помешивая, варить в течение 8–10 минут или до тех пор, пока глазурь уменьшится в объеме и загустеет.

