



## ЛЕТНЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.

### Уважаемые мамы и бабушки!

Сегодня мы предлагаем вам рецепты очень простых в приготовлении, но вкусных и полезных десертов и напитков из ягод и фруктов для всей семьи. Наши сады и огородные грядки уже принесли долгожданный урожай, прилавки магазинов и рынков тоже полны дарами щедрой природы – выбирайте, кому что нравится, и приятного вам аппетита!

#### *Десерт из фруктов и ягод*

Яблоки и груши вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину; из промытых вишен и слив вынуть косточки.

Груши и яблоки нарезать дольками, слегка отварить в небольшом количестве воды, откинуть на сито. Сливы и вишни опустить на две-три минуты в кипяток.

Подготовленные фрукты и ягоды остудить, смешать, залить сметаной и посыпать сахарной пудрой.

#### *Ягоды со сливками*

Клубнику, землянику или малину перебрать, промыть, залить сливками, взбитыми с сахарной пудрой в миксере или ручным венчиком.

#### *Яблоки, фаршированные творогом*

Вымытые яблоки очистить от кожицы, разрезать поперек на половинки, удалить сердцевину с частью мякоти, чтобы получились как бы чашечки.

Для фарша творог перемешать с сырым яйцом и сахаром. Заполнить подготовленные половинки яблок творогом, поставить их на смоченный водой противень или на сковороду и запечь в духовке.

подавая на стол, полить ягодным сиропом или вареньем.

#### *Кислица*

Яблоки промыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кусочками; из вымытых слив вынуть косточки.

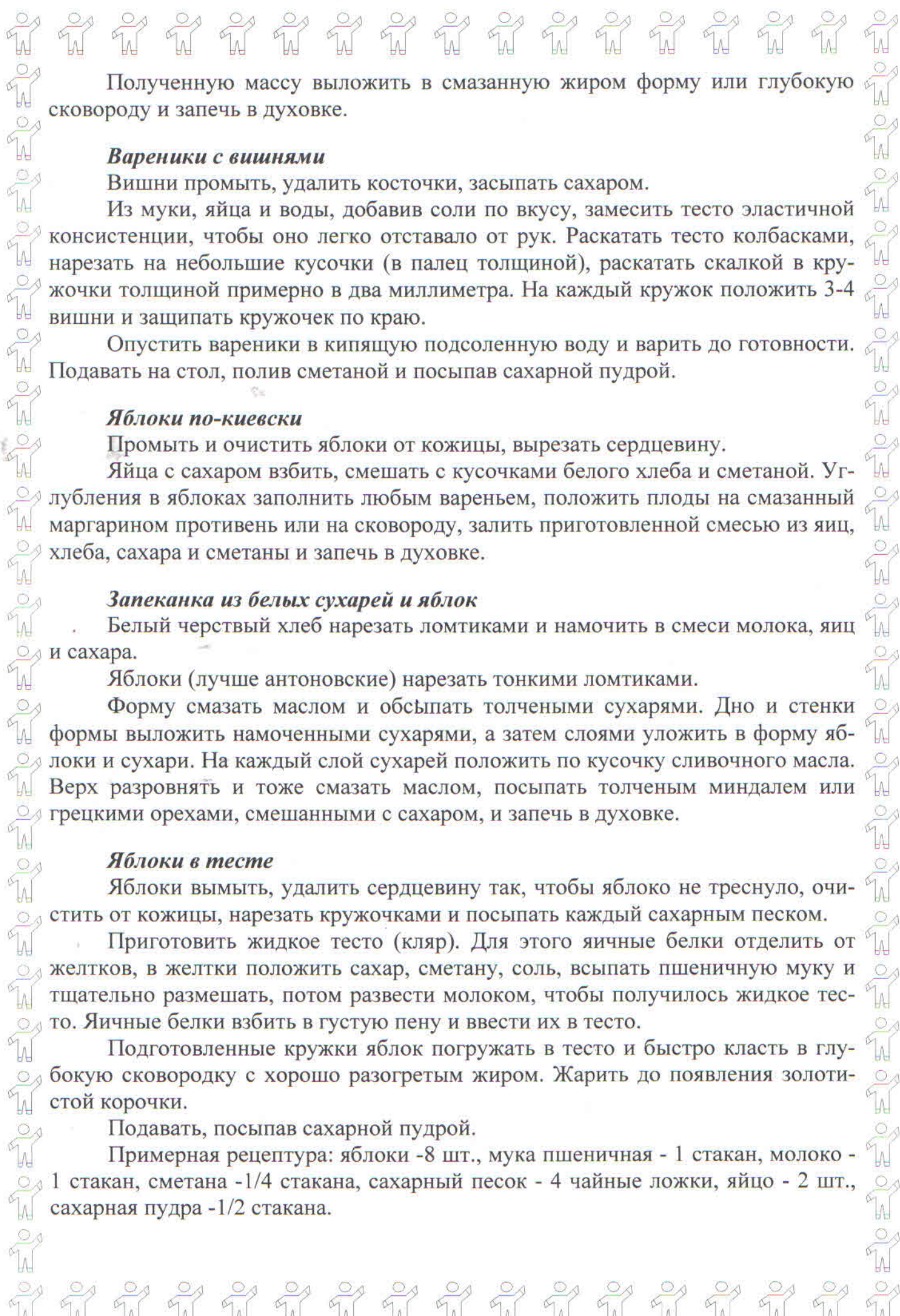
Подготовленные яблоки вместе со срезанной с них кожицей и сливы отварить. В процеженный отвар положить сахар, корицу, довести до кипения и засыпать манную крупу; варить до готовности крупы, постоянно помешивая, чтобы не было комочков.

Горячую кислицу разлить в чашки или глубокие блюда, охладить, сверху положить кусочки вареных яблок и слив. Подавать, полив сметаной.

#### *Бабка с вишнями*

Вишни промыть, удалить косточки, засыпать сахаром.

Сырые желтки, сахарную пудру, толченую корицу и сметану тщательно перемешать, добавить нарезанный на мелкие кубики белый хлеб, взбитые в пену белки и подготовленные вишни.



Полученную массу выложить в смазанную жиром форму или глубокую сковороду и запечь в духовке.

### ***Вареники с вишнями***

Вишни промыть, удалить косточки, засыпать сахаром.

Из муки, яйца и воды, добавив соли по вкусу, замесить тесто эластичной консистенции, чтобы оно легко отставало от рук. Раскатать тесто колбасками, нарезать на небольшие кусочки (в палец толщиной), раскатать скалкой в кружочки толщиной примерно в два миллиметра. На каждый кружок положить 3-4 вишни и защипать кружочек по краю.

Опустить вареники в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Подавать на стол, полив сметаной и посыпав сахарной пудрой.

### ***Яблоки по-киевски***

Промыть и очистить яблоки от кожицы, вырезать сердцевину.

Яйца с сахаром взбить, смешать с кусочками белого хлеба и сметаной. Углубления в яблоках заполнить любым вареньем, положить плоды на смазанный маргарином противень или на сковороду, залить приготовленной смесью из яиц, хлеба, сахара и сметаны и запечь в духовке.

### ***Запеканка из белых сухарей и яблок***

Белый черствый хлеб нарезать ломтиками и намочить в смеси молока, яиц и сахара.

Яблоки (лучше антоновские) нарезать тонкими ломтиками.

Форму смазать маслом и обсыпать толчеными сухарями. Дно и стенки формы выложить намоченными сухарями, а затем слоями уложить в форму яблоки и сухари. На каждый слой сухарей положить по кусочку сливочного масла. Верх разровнять и тоже смазать маслом, посыпать толченым миндалем или грецкими орехами, смешанными с сахаром, и запечь в духовке.

### ***Яблоки в тесте***

Яблоки вымыть, удалить сердцевину так, чтобы яблоко не треснуло, очистить от кожицы, нарезать кружочками и посыпать каждый сахарным песком.

Приготовить жидкое тесто (кляр). Для этого яичные белки отделить от желтков, в желтки положить сахар, сметану, соль, всыпать пшеничную муку и тщательно размешать, потом развести молоком, чтобы получилось жидкое тесто. Яичные белки взбить в густую пену и ввести их в тесто.

Подготовленные кружки яблок погружать в тесто и быстро класть в глубокую сковородку с хорошо разогретым жиром. Жарить до появления золотистой корочки.

Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Примерная рецептура: яблоки - 8 шт., мука пшеничная - 1 стакан, молоко - 1 стакан, сметана - 1/4 стакана, сахарный песок - 4 чайные ложки, яйцо - 2 шт., сахарная пудра - 1/2 стакана.



### ***Фрукты и ягоды на «прутике»***

Спелые плоды можно подавать к столу декоративно нанизанными на «прутик» из пластмассы, дерева, нержавеющей металла (например, на спицу для вязания).

На «прутик» нанизывают различные фрукты - целиком или их части - и ягоды (землянику, клубнику, виноград, яблоки, груши, абрикосы, персики, дольки слив, яблок, груш, апельсина). Не стоит брать слишком мягкие, сочные плоды, лучше если они будут более твердыми, но яркого цвета. Можно комбинировать фрукты с подходящими цветными овощами – редисом, маленькими помидорчиками, огурчиками, с кусочками сыра, колбасы и пр.

«Прутики» с фруктами подают к столу на плоской тарелке или подносе или, что чрезвычайно нравится детям, втыкают их в кочан капусты, в большое яблоко, арбуз, дыню или даже в сдобную булку.

А теперь - рецепты вкусных витаминных коктейлей, которые прекрасно освежают в жаркий летний день. Это смеси из различных фруктовых и овощных соков, куда выжимается сок лимонной цедры, создающий на поверхности напитка разноцветную радугу, которая по расцветке напоминает хвост петуха (по-английски cocktail - хвост петуха, отсюда и название напитков).

При изготовлении коктейлей используют соки, молоко, яйца, сливки, мороженое, различные пряности, в готовый напиток добавляют свежие фрукты и ягоды. Все приведенные здесь рецепты рассчитаны на один стакан напитка.

### ***Коктейль из фруктового сока***

Половину стакана сока (абрикосового, яблочного, вишневого, виноградного) хорошо смешайте в миксере с 50-100 г сливочного мороженого и вылейте в стакан. Выжмите несколько капель сока из лимонной цедры (делайте это и в других рецептах).

### ***Вишневый коктейль***

Четверть стакана вишневого сиропа, полстакана молока и желток одного яйца как следует взбейте миксером. Пить охлажденным.

### ***Лимонный коктейль***

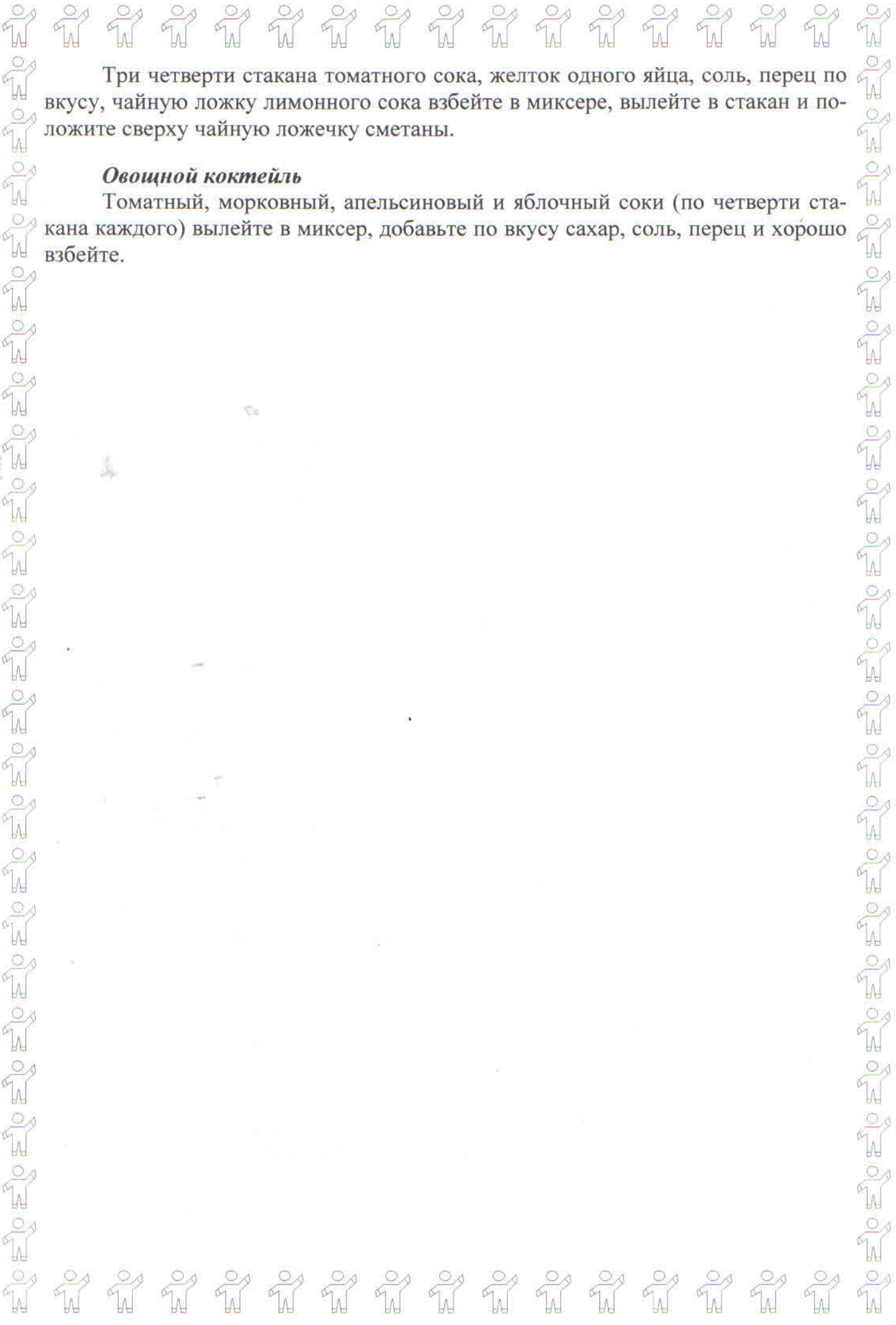
Выжмите сок из половины лимона, добавьте столовую ложку сахара, желток, полстакана молока и одну-две столовые ложки мороженого. Все хорошо взбейте миксером и сразу подавайте на стол.

### ***Клубничный коктейль***

Одну-две столовые ложки клубничного сиропа разведите в половине стакана охлажденной кипяченой воды, добавьте 100 г мороженого, несколько свежих ягод клубники, взбейте миксером.

Так же готовятся вишневый, малиновый, черничный, апельсиновый и другие коктейли. Можно использовать сиропы от варенья и компотов.

### ***Томатный коктейль***



Три четверти стакана томатного сока, желток одного яйца, соль, перец по вкусу, чайную ложку лимонного сока взбейте в миксере, вылейте в стакан и положите сверху чайную ложечку сметаны.

### ***Овощной коктейль***

Томатный, морковный, апельсиновый и яблочный соки (по четверти стакана каждого) вылейте в миксер, добавьте по вкусу сахар, соль, перец и хорошо взбейте.