



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

## Отбивные из куриной грудки с сыром

Отличный рецепт отбивных из филе куриной грудки на сковороде в сырном кляре.

### Ингредиенты

Куриная грудка - 500 грамм;  
Сыр твердый - 100 грамм;  
Сметана - 2 столовые ложки;  
Яйцо - 2 штуки;  
Мука - 3 столовые ложки;  
Подсолнечное масло - 50 миллилитров;  
Соль и перец по вкусу.  
Калорийность 291 кКал  
Время приготовления 40 мин.

### Пошаговый рецепт

Сейчас никого не удивишь отбивными, но попробуйте приготовить куриную грудку по этому рецепту. Нечто новое во первых, а во-вторых очень сочно, нежно и вкусно. Времени и сил минимум, а результат отменный. Это блюдо несмотря на простоту и доступность продуктов подойдет к столу в любой праздник.

Нам нужно взять: филе куриной грудки, яйца, муку, сметану, масло подсолнечное, сыр твердый, соль и перец.

Филе куриной грудки разрезаем на порции и слегка отбиваем. Солим и перчим по вкусу.

Готовим кляр. Для этого взбиваем яйца.

Добавляем сметану и солим. Можно порезать немного зелени.

Яйца со сметаной перемешиваем и добавляем муку. Получаем кляр для отбивных. По консистенции он должен быть, как тесто на оладьи. Но не очень жидкий.

Отбивную кладем в кляр.

Затем на горячую сковороду наливаем подсолнечное масло и кладем отбивные.

На каждую отбивную сверху кладем тертый сыр.

А на сыр кладем кляр.

Обжариваем отбивные с одной стороны и переворачиваем на другую. Получаем отбивные в кляре с прослойкой сыра.

Подаем с овощами или любым другим гарниром.

Приятного аппетита!



☉ **ЗДОРОВЬЕ**

## Пастернак обыкновенный



Целебными качествами обладают все части поповника: семена, корень и листья. Но наибольшей пользой обладает именно корнеплод. Также поповник характеризуется мочегонным, седативным, антиоксидантным, болеутоляющим, отхаркивающим и иммуностимулирующим действием. Продукт позволяет нормализовать процессы переваривания пищи. Основным достоинством данного овоща является то, что при регулярном потреблении нормализуются показатели глюкозы и холестерина в крови. Постоянное включение данного ингредиента в пищу позволяет очистить организм от шлаков, укрепить стенки кровеносных сосудов, регулировать выработку пищеварительных ферментов, что дает возможность улучшить аппетит и ускорить обмен веществ. За счет низкой калорийности продукт считается диетическим блюдом и может применяться при похудении. Однако при наличии язвы от использования такой культуры в пищу следует отказаться. Кроме этого, белая морковь необходима и для дыхательных органов. Данный овощ показан больным астмой и бронхитом. Также он применяется при обнаружении туберкулеза и эмфиземы легких. Наличие витамина С говорит о том, что растение способно укрепить защитную функцию организма, снижая вероятность развития заболеваний. Если все же появились симптомы простуды, можно воспользоваться настоем корня пастернака, чтобы снять все проявления болезни и вылечить кашель. Еще одним плюсом данного продукта является способность разрушать камни в почках и выводить песок вместе с мочой...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или заказать специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Противопоказан при мочекаменной болезни, серьезных заболеваниях почек, выраженных нарушениях нервной системы, высокой восприимчивости дермы к ультрафиолетовому воздействию солнца.

◆ **БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

П. Н. Воздвиженский

**РОЖДЕНИЕ И БЛАГОВЕЩЕНИЕ  
ПРЕСВЯТОЙ ДЕВЫ МАРИИ**

В небольшом Галилейском городе Назарете жили муж и жена — Иоахим и Анна. Они были дальними и бедными потомками царя Давида, но людьми добрыми и благочестивыми.

Всю жизнь у них не было детей, и они очень огорчались

по этому поводу. Иоахим и Анна молились и просили, чтобы Господь послал им ребёнка, и даже дали обещание посвятить своего ребёнка на служение Богу.

Господь услышал их молитву и исполнил усердную просьбу добрых и праведных

◆ **ЛУЧШИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРИТЧИ****Притча о добре и зле**

Жил когда-то человек, простой ремесленник, по имени Азили, которого уговорили дать все его сбережения — сто серебряных монет нечестному торговцу, обещавшему вложить их в дело и получить неплохую прибыль.

Однако, когда Азили пришел к купцу узнать новости о своих деньгах, тот сказал: «Азили? Никогда о таком не слышал. Деньги? Не было никаких денег. Убирайся, пока я не вызвал полицию и не обвинил тебя в попытках угрозами отобрать у меня деньги...»

Бедный ремесленник не знал, как делаются такие дела: он не попросил расписки и не позаботился о том, чтобы были свидетели его сделки. Азили вернулся в свою хижину, понимая, что ничем не может себе помочь.

Этим вечером он решил помолиться. Выйдя на крышу своего жилища, он воздел руки к небу и сказал: «Господи, я молю о справедливости, пусть деньги вернутся ко мне каким угодно способом, ибо я не знаю, как это сделать, но я в них сейчас очень нуждаюсь».

Так случилось, что один отвратительного вида дервиш проходил мимо и услышал его молитву. Как только Азили закончил молиться, дервиш подошел к нему и сказал: «Я помогу тебе. Всякая вещь нуждается в носителе, и, возможно, ответ на твою просьбу приходит через меня!»

Поначалу Азили отшатнулся от этого человека, ибо тот имел репутацию человека с дурным глазом, а проблем у Азили и так хватало.

«Тебе, наверное, будет интересно узнать, хотя ты и не поверишь этому, — продолжал дервиш — что хотя люди ненавидят меня, я делаю добро, точно также, как многие из тех, кого люди любят, творят зло. Я берусь за твоё дело».

Сказав так, дервиш ушел. Вскоре после этого Азили стоял около лавки торговца, размышляя, каким же образом вернуть деньги, внезапно появился дервиш и закричал: «О, Азили — мой старый дружище! Этим вечером я жду тебя у себя дома. Я, наконец, решил объяснить тебе часть моих секретов и открою тебе много ценного из того, что знаю, будь уверен, твоя жизнь совершенно изменится».

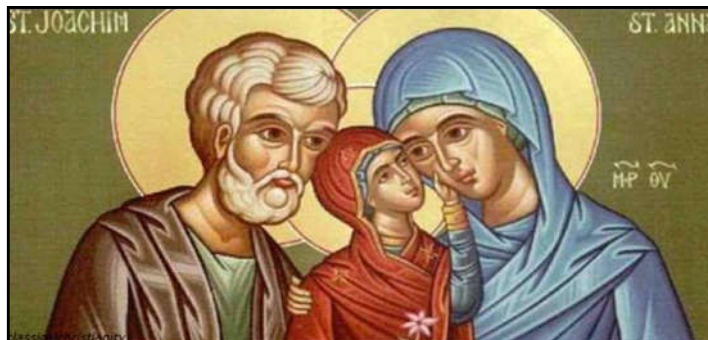
Азили даже не знал, где находится дом этого дервиша, не говоря уже о том, чтобы быть избранным для передачи важных секретов. Из-за репутации дервиша, как злого человека, он чувствовал себя не в своей тарелке.

Купец, привлеченный шумом, вышел из своей лавки. Приход дервиша с «дурным глазом» испугал и его, а известие о том, что Азили — ученик этого человека, повергло в панику.

Вечером того же дня, когда Азили сидел дома, к нему зашел дервиш. «Ну, — сказал он, — сколько денег вернул тебе торговец?»

«Он дал мне в пять раз больше того, что взял», — ответил Азили, весьма озадаченный случившимся.

«Что ж, — сказал дервиш, — запомни, есть много вещей, о которых думают, что они действуют силой добра, но которые, фактически, базируются на дурных вещах. Аналогично, есть много вещей, о которых предполагают, что они действуют силой зла, однако, в действительности, иногда это добрые вещи. Плохой человек, вроде твоего торговца, не стал бы слушать предостережений от хорошего человека, но если ввести в игру возможность угрозы от человека, еще худшего, чем он, он будет беспомощен против нее. Правильно говорят мудрецы: «Добро не приходит от зла. Но ты должен увериться, что это действительно зло, прежде чем принимать взвешенные решения».



людей. У них родилась Девочка, которую они назвали Марией. Когда Марии исполнилось три года, родители торжественно привели её в Иерусалимский храм. Там Мария изучала Закон Божий и занималась рукоделием.

Всё Своё детство Она провела в храме. Усердная и кроткая, Мария всегда молилась Богу и была очень трудолюбива. Все люди любили Марию и удивлялись её уму и смирению. Марию не привлекали ни роскошные одежды, ни весёлые и шумные гуляния. Любимыми её занятиями были молитва, чтение Священного Писания и помощь бедным.

**Благовещение Пресвятой Богородицы**

Скоро Иоахим и Анна умерли и бедная Девочка осталась круглой сиротой. Грустно деткам жить на свете без папы и мамы. Обидеть их может всякий, а защитить некому. Потому-то добрый Господь всегда особенно заботится о таких детях. Сиротку Марию Он также не оставил без Своей помощи и покровительства.

Когда Мария выросла, то священники той церкви, где Она воспитывалась, должны были отдать Марию замуж, как велел закон. Но Она сказала им, что дала обет Богу никогда не выходить замуж. Священники очень удивились и решили отдать Марию под покровительство её дальнего родственника, богобоязненного старца Иосифа, который по

ремеслу был плотник. Он был вдовец, и у него были дети от умершей жены. Мария поселилась в его доме как помощница. Она помогала Иосифу по хозяйству и вела такую же скромную и уединённую жизнь, как и при храме.

Господь увидел, что Мария скромнее и добрее всех девиц на свете, увидел, что Она усерднее всех молится Богу и потому назначил её быть Матерью Господа Иисуса Христа.

И вот однажды, когда Мария читала Священное Писание, вся её бедная комнатка озарилась каким-то необыкновенным светом, как будто в ней явилось само солнце. Мария взглянула: перед ней в воздухе, с цветами в руках, стоял Божий Ангел.

— Радуйся, святая, добрая Дева! — сказал Архангел, — Господь с Тобою! Своим смирением, Своим чистым сердцем и любовью к Богу Ты заслужила великую милость: на Тебя сойдёт Святой Дух, и у Тебя родится Сын, которого Ты назовёшь Иисус. Он будет Сыном Бога, Спасителем мира.

Кроткая Дева Мария не ожидала такого счастья и такой высокой чести, но со смирением ответила Архангелу: — Я раба Господня, пусть будет со Мною так, как хочет Господь Бог.

С этой минуты юная Дева Мария стала знать, что от неё родится Сын Божий Иисус Христос, Который спасёт весь мир от власти греха и смерти.

**Редактор В. Толстов.****Учредитель и издатель: ИП Толстова - «Дедо и Баба».****Адрес редакции:** 624691, пос. Верхняя Синячиха, Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.**Телефон: 8-912-660-14-30. Эл. почта [dedo55@mail.ru](mailto:dedo55@mail.ru)**

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

**Тираж 72 экз.**

Подписано в печать в среду, в 17-00.