



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

Рыбные котлеты как в детском саду

Как и все другие блюда, входящие в меню детского сада, рыбные котлеты готовятся строго по технологической карте, в которой прописаны возможные ингредиенты и их количество на одну порцию. Принято, что рыбные котлеты для детского сада готовятся лишь из морской рыбы, но выбор используемой рыбы широк, это может быть горбуша, хек, минтай или треска. Дополнительно понадобятся кусочки белой булки или батона, молоко для замачивания и панировочные сухари для обваливания сформованных котлет, ну и, конечно, соль по вкусу.

Заметьте, что в технологической карте не указаны ни лук, ни яйцо, которые мы обычно добавляем всегда в котлеты. И несмотря на это, котлетки получаются очень вкусными, сочными и хорошо держат форму. Да и дети на самом деле не особо жалуют лук в еде, так что рецепт действительно детский.

Ингредиенты

Филе минтая - 350 г
Молоко - 180 г
Белый хлеб - 2 кусочка
Панировочные сухари - 50 г
Соль - по вкусу
Растительное масло - 3 ст.л.
Сливочное масло - 20 г
Калорийность 158 кКал
Время приготовления 40 мин.

Процесс приготовления

Итак, возьмем необходимые продукты для рыбных котлет по списку, я использовала филе минтая.

Из рыбы сделаем фарш, для этого пропустим кусочки филе через мясорубку или измельчим в блендере. Я выбрала второй вариант, так как не хотелось потом мыть запчасти большой электрической мясорубки. Блендер небольшой, поэтому измельчала в два захода. Измельченное филе складываем в миску.

С кусочков белого батона снимем корки и замочим в молоке, чтобы хлебушек полностью пропитался молоком.

Слегка отожмем и также пропускаем через мясорубку или блендер.

Смешиваем рыбный фарш и хлебную массу, добавляя соль. На этом этапе смешанный фарш нужно хорошо отбить, чтобы котлетки хорошо держали форму.

После чего, смачивая руки водой, формуем рыбные котлеты, из этого количества фарша получилось шесть котлеток, запанируем их в сухарях.

Наливаем в сковороду растительное масло, нагреваем и обжариваем котлеты до золотистого цвета с одной стороны.

А затем переворачиваем и обжариваем с другой стороны. После обжаривания уменьшим огонь до минимального, накроем крышкой и протомим их еще примерно 5-7 минут, чтобы они дошли до полной готовности.

Рыбные котлеты как в детском саду готовы. Перекладываем их из сковороды в другую емкость и перед подачей поливаем растопленным сливочным маслом, чтобы сделать все в точности так же, как в садике.

Помимо технологии приготовления рыбных котлет, в технологической карте также указываются варианты гарниров для подачи. К котлетам можно подать картофельное пюре или просто отварной картофель, а также отварные овощи с маслом или овощи, припущенные с маслом. Я выбрала последний вариант.

Вкусный и полезный ужин не только для детей, но и для взрослых готов, угощайтесь!

◆ **ЗДОРОВЬЕ**

Тимьян ползучий



В народной медицине тимьян ползучий получил широкое признание и использование. Его назначают при невралгии и неврозах различной этиологии. С его помощью успешно лечат заболевания желудочно-кишечного тракта, атонию, спазмы кишечника, метеоризм. При регулярном приеме препаратов из тимьяна у больных нормализуется пищеварение, исчезают боли в желудке, снижается образование газов, а также нормализуется микрофлора кишечника за счёт дезинфицирующих свойств травы. Успокаивает нервную систему, избавляет от бессонницы. Улучшает работу кишечника и желудка. Защищает клетки печени от разрушения. Выводит токсины и шлаки. Нормализует давление. Помогает организму бороться с вирусами, бактериями, грибами. Ускоряет восстановление повреждённых тканей. Активизирует работу мочевыделительной системы. Укрепляет стенки сосудов. Тонизирует организм. Снижает вероятность развития онкологии. Ускоряет избавление от простуды, облегчает течение патологий дыхательной системы.

Настои и отвары растения эффективно действуют при бронхитах, ларингитах, ангинах, трахеитах, бронхопневмониях за счёт своих обволакивающих, отхаркивающих и антисептических свойств. Они способны усиливать секрецию бронхиальных желёз и разжижать мокроту. Настои и отвары назначают в виде полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта, вызванных гноеродными бактериями. В виде мазей, примочек и компрессов тимьян используют при болях в суставах, ревматизме и различных кожных заболеваниях...

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».

Тошнота может возникать главным образом при передозировке препаратов растения.

◆ **БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

П. Н. Воздвиженский

ВОЗНЕСЕНИЕ

Сорок дней прожил Господь давал наставления Своим Иисус Христос на земле после ученикам и говорил им: Своего воскресения из мёртвых. Всё это время Он крестите людей и учите

◆ **ЛУЧШИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРИТЧИ****КТО ТЫ?**

Жила одна добрая женщина. У неё было много друзей, они всегда приходили к ней домой, и весело проводили у неё время, а она угощала всегда их вкусными кушаньями, которые она умела очень хорошо готовить. Скоро её подруги повыходили замуж, родили детей, а она всё была не замужем. Но всему свой срок и, хотя и довольно поздно, но женщина всё-таки вышла замуж. Её счастье в семейной жизни расцветало, но внезапно тяжёлая болезнь подкосила мужа и приковала его к постели. Так она и не познала счастья материнства и не насладились счастьем с любимым мужем. Друзья, до болезни не выходящие из их дома, стали совсем редко посещать их, а ей, в уголке, нашёптывали, чтобы она не губила свою жизнь с живым мертвецом и бросила его, она ещё молода и может найти себе другого мужчину, с кем познает счастье. Но добрая женщина плакала и говорила, что она не может бросить его в беде, в другие, может быть, холодные и злые руки чужого человека.

Так прошло много лет. Они жили вдвоём. Друзья бросили их. Женщина кормила, стирала, обмывала мужа. Муж всё время молчал. Женщина страдала, часто плакала по ночам, стала молиться Богу, чтобы Он избавил её от мучений, но ничего не менялось в её жизни.

Уже поседевшие, начавшие понемногу стареть, стали заходить опять бывшие друзья. «Не пора ли тебе подумать о Боге? Скоро Он призовет нас, а ты даже в церковь не ходишь, так и помрёшь грешницей и гореть тебе в аду!» Одни приглашали её в православную, другие в католическую церковь, третьи — попеть, хлопая в ладоши и пританцовывая в модной теперь церкви, где проповедует пастор. У неё было много друзей, разных национальностей, и все вдруг стали верить в Бога и приглашали её в разные церкви и общества, но «Странно — думала женщина — почему они хотят опять, чтобы я бросила мужа и пошла с ними к Богу? Они все говорят: «Зачем тебе такой муж? О нём позаботится Бог, а ты должна спасти свою душу».

Вероятно, новая атака её, ставших теперь религиозными, друзей, всколыхнули её страдания, и она решила уйти с друзьями в православную церковь, ведь её родина в большинстве всегда была в православной вере, а мужа женщина, по советам друзей, оставила Богу, пусть Он позаботится о нём, ведь Бог должен заботиться о немощных и страдальцах. Целый день и всю ночь женщина провела в церкви и всё молилась, чтобы Бог помог её мужу, а ей помог найти Бога. Утром, когда первый луч солнца упал на её заплаканное лицо, она услышала внутри себя голос: «О, женщина! Зачем ты просишь то, что у тебя давно имеется? Разве не знаешь ты, что Бог заботится о страдальцах? Скажи, разве за эти годы муж твой не был накормлен, обстиран, обласкан добрым словом?»

«Да, я знаю, я старалась, но ведь я не Бог!»

«А разве не знаешь ты, что человек — храм Божий и что Бог живёт в душе человека, и то, что делает доброго человек, то делает сам Бог? То кто же ты? Зачем ты ищешь Бога в этих стенах, если Он в тебе? Большинство, приходящих сюда, не верят в Бога. Лицемерие — суть их жизни».

Солнце спряталось за утреннюю белоснежную тучку, и женщина очнулась. Друзей давно уже не было, никто не хотел всю ночь молиться. Она поспешила домой.

Муж, увидев её, впервые произнёс, радуясь: «Слава Богу! Я думал, что ты покинула меня, и стал молиться Богу, чтобы Он пришёл и забрал меня. Но явилась ты, как солнышко, и мне сразу стало тепло. И, хоть я причиняю тебе страдания и сам страдаю, но мне уже расхотелось, чтобы меня забрал Бог!»

Ухаживая за мужем, она улыбалась своим мыслям и была счастлива.



веровать в Бога Отца, в Бога Сына и в Бога Духа Святого.

В сороковой день Господь вышел с учениками на гору Елеонскую, простился с ними и благословил их. Потом, понемногу отдаляясь, Он начал подниматься к небу всё выше и выше и наконец совсем скрылся за облаками. Он вознёсся к Богу Отцу на Небо.

Вознесение Господне

Не подумайте, однако, что если Христос вознёсся на Небо, то Его нет больше у нас на земле. Нет, Он в одно и то же время может быть и на Небе, и на земле. Он... вездесущ... Он

езде присутствует невидимо. На высочайших горах, в дремучем лесу, в тёмном, глубоком руднике под землёю — везде Господь, где только есть любящие Его люди.

И в настоящую минуту Он с любовью смотрит и благословляет вас; Он радуется, что вы любите Его и охотно читаете рассказы о Его жизни на земле. Так Иисус Христос вознёсся на Небо.

Ученики и апостолы поклонились Господу и Учителю и долго-долго стояли на горе, и, очарованные этим дивным зрелищем, продолжали смотреть на небо.

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

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

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 72 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.