



# Дедо и Баба

№38 (795)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

16 - 22 сентября 2024 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

## 📍 ЗДОРОВЬЕ

### Наггетсы из куриных грудок

Сегодня хочу поделиться с вами рецептом приготовления очень вкусных домашних наггетсов из куриной грудки. Это простое и легкое в приготовлении блюдо - настоящая палочка-выручалочка на кухне - готовится быстро, компонентов минимум, может неделями храниться в морозилке, подойдет в качестве обеда, ужина и легкой закуски, а главное - нравится всем без исключения и получается всегда.

Мы сохраним классическое сочетание вкусов жареного куриного мяса и хрустящей панировки, но немного изменим подход к приготовлению. Вместо куриного фарша используем цельные кусочки курицы. Приготовим вкуснейшую панировку во французском стиле, с добавлением сыра и специй. Полностью исключим фритюру и обжаривание в масле, и вместо этого запечем наггетсы в духовке. Так, вместо классического фастфуда, у нас получится легкий, полезный, и в то же время невероятно вкусный вариант наггетсов из куриного филе. Попробуйте!

#### Ингредиенты

Куриное филе – 2 шт. (500 г)

Соль – по вкусу

Молотый черный перец – по вкусу

Кефир/йогурт – 200-250 мл

Крекеры – 180 г

Сыр твёрдый – 100-150 г

Средиземноморские травы – по вкусу

Паприка – по вкусу

Масло растительное – по желанию

Калорийность 216 кКал

Время приготовления 1 ч.

#### Процесс приготовления

Подготовьте ингредиенты по списку.

Куриное филе отбейте до толщины примерно 1 сантиметр (вместо куриной грудки можно использовать мясо куриных бедер).

Посолите и поперчите филе с двух сторон, а затем нарежьте на порционные кусочки желаемого размера. Я нарезаю филе на полоски шириной 1.5-2 сантиметра и длиной 6-7 сантиметров.

Подготовленное филе уложите в глубокую емкость, залейте кефиром или йогуртом, перемешайте и оставьте на 40-60 минут, для того чтобы мясо замариновалось. Если время позволяет, мясо можно мариновать и более длительное время.

Тем временем подготовьте панировку. Измельчите крекеры до состояния мелкой крошки, натрите сыр.

Соедините измельченные крекеры и натертый сыр. Добавьте специи по вкусу. Я добавляю смесь сушеных средиземноморских трав и паприку. А также, поскольку крекеры у меня несоленые и нейтральные по вкусу, еще 1-2 щепотки соли и молотого черного перца. Тщательно все перемешайте.

Форму для запекания выстелите пекарской бумагой и смажьте тонким слоем растительного масла. Для того чтобы не использовать масло, можно готовить наггетсы в антипригарной форме или использовать промасленную пекарскую бумагу.

Обмакните каждый кусочек куриной грудки в панировку и выложите в подготовленную форму для запекания. На этом этапе часть наггетсов можно заморозить, чтобы приготовить позже.

Подготовленные наггетсы поместите в разогретую до 220 градусов духовку и выпекайте 15 минут. Замороженные наггетсы выпекайте в духовке не размораживая, увеличив время приготовления до 20 минут.

По желанию, наггетсы из куриной грудки также можно приготовить и на сковороде, обжарив по 2-3 минуты с каждой стороны, до золотистого цвета.

Наггетсы из куриных грудок готовы. Приятного аппетита!

### ДЫНЯ



1. Дыня снижает уровень кровяного давления. Все диеты, которые включают большое содержание овощей и фруктов, могут приводить к уменьшению рисков повышенного давления и заболеваний со стороны сердечно-сосудистой системы. Уже давно известно, что принципы питания со сниженным содержанием натрия и с потреблением необходимого количества калия приводят к регуляции нормального уровня кровяного давления. Именно из-за небольшого содержания калия и натрия дыня может поддерживать необходимый уровень кровяного давления. 2. Поддерживает здоровье костной ткани. За счёт входящего в состав дыни магния, витамина К и фолиевой кислоты дыня помогает восстанавливать здоровье и функционирование костной ткани. В 1 чашке дыни, которая составляет около 177 грамм, содержится 8% суточной нормы фолиевой кислоты. Фолиевая кислота способна расщеплять гомоцистеин, который оказывает прямое воздействие на уровень плотности костей. На производство белка остеокальцина оказывает влияние витамин К. Именно этот витамин входит в состав дыни и способен обеспечить здоровье костной ткани. В одной порции дыни содержится 6% от суточной нормы витамина К. Одна порция дыни содержит и 4% суточной нормы магния. Для правильного восстановления и функционирования кости необходим магний. Именно поэтому магний является ещё одним важным составляющим на пути к здоровью...

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».

Единственным противопоказанием при употреблении семечек может быть расстройство пищеварительной системы и геморроидальная болезнь.

## Преподобная Евфросиния, великая княгиня Московская

Святая благоверная великая княгиня Московская Евдокия, в иночестве преподобная Евфросиния. Время жизни святой благоверной великой княгини Евдокии (+1407) совпадает с эпохой великого игумена земли Русской Преподобного Сергия Радонежского, тайнозрителя Святой Троицы. Княгиня Евдокия была супругой великого князя Московского Дмитрия Донского. Благочестивую чету можно с полным основанием считать учениками Преподобного Сергия. Не случайно летописец сравнивает их со святыми равноапостольными Ольгой и Владимиром.

Святая благоверная великая княгиня Евдокия была дочерью Дмитрия Константиновича, князя Суздальского. Детство провела она в Суздале и Переяславле-Залесском, в беспокойной обстановке постоянных междоусобных распрей, которые вели с ее отцом удельные князья. С ранних лет княгиня Евдокия привыкла полагать все свое упование на Бога. В 1367 году она вступила в брак с великим князем Московским Дмитрием Иоанновичем, впоследствии прозванным Донским. Любовь к супругу и детям княгини Евдокии освящалась ее любовью к Богу. Дела христианского милосердия княгиня и ее супруг сочетали с подвигами поста и молитвы. В своей жизни они опирались на помощь святых, трудами которых была в те времена столь достоянием Русская земля. Святой Алексей, митрополит Московский, был близок княжескому семейству; духовником Евдокии и Дмитрия был ученик Преподобного

Сергия, игумен Симонова монастыря, святой Феодор (впоследствии архиепископ Ростовский). Преподобный Сергий был крестным отцом их двоих детей (всего у княжеской четы было 5 сыновей и 3 дочери).

Подвиг великого князя Дмитрия по освобождению Руси от монголотатарского ига разделяла княгиня Евдокия. Поход благоверного князя Московского Дмитрия против Мамаю, победоносно завершившийся 8 сентября 1380 года на Куликовом поле, поддерживался с ее стороны горячими молитвами и делами любви. В память победы княгиня построила внутри Московского Кремля храм в честь Рождества Пресвятой Богородицы (всемирно-историческая победа русских на Куликовом поле совершилась в этот праздник). Храм был расписан выдающимися иконописцами Феофаном Греком и Симеоном Черным. Храмосздательство и основание монастырей трудами святой благоверной княгини Евдокии содействовали расцвету русского храмосозидательства в XIV веке, начало которому было положено постройкой храма в честь Пресвятой Троицы Преподобным Сергием.

Постепенно жизнь святой княгини Евдокии становилась подвигом самоотречения и предания себя всецело воле Божией. В 1383 году великий князь Московский должен был явиться к татарскому хану Тохтамышу. Но из-за крайнего озлобления Тохтамыша на князя Дмитрия решили послать в Орду его старшего сына Василия, которому в то время было около 13 лет.



С.В. Благо Кн. Евфросиния  
Исцелительница слепых

Святая Евдокия отпустила сына и тем самым обрекла себя на двухлетнее страдание: князь Василий был задержан в Орде как заложник. В 1389 году благоверный князь Дмитрий, не достигнув сорока лет, опасно заболел и отошел ко Господу (память 19 мая).

Овдовевшая княгиня видела свою обязанность пред Богом прежде всего в завершении воспитания детей. Вместе с тем она начала устройство Вознесенского женского монастыря в Московском Кремле, отдав под него княжеские чертоги. Видимо, изначально она мыслила этот монастырь местом своего будущего иночества. Одновременно она строила несколько храмов и монастырей в Переяславле-Залесском. Однако не только о строительстве храмов думала

княгиня Евдокия: ее главной сокровенной целью после смерти супруга стало устройство внутреннего монастыря, созидание храма в собственном сердце. Княгиня Евдокия стала вести тайную подвижническую жизнь. По пышным одеждам, в которых святая княгиня являлась перед людьми, нельзя было догадаться о том, что она изнуряла себя постом, бдением, тяжелыми веригами. Пришлось ей претерпеть и человеческую клевету. Ее подвиг увенчался явлением ей Архангела Михаила, предвозвестившего скорую кончину. Образ Архангела, написанный по ее указаниям, был помещен в кремлевском храме в честь Рождества Пресвятой Богородицы.

*Продолжение следует*

## В магазине ДЕДО и БАБА

Широкий выбор

Школьных принадлежностей,  
НАБОРОВ для ВЫШИВАНИЯ  
и множество ЦВЕТНЫХ СХЕМ  
для вышивки и картины стразами,  
и вкуснейшее МОРОЖЕНОЕ!



Озеро Джека Лондона.  
Стразы

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 «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Тригол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 91 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.