



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

«Тещин язык» из кабачков на зиму

Если вы в поисках простого и вкусного способа заготовки на зиму кабачков – попробуйте приготовить закуску «Тещин язык». Эта ароматная, легкая и вкусная заготовка из нарезанных тонкими ломтиками кабачков в пряном томатном соусе проста и незатейлива в приготовлении, не капризна в хранении и абсолютно универсальна в применении. Сочная, кисло-сладкая, с аппетитными нотками чеснока и острого перца, заготовка «Тещин язык» из кабачков прекрасна в качестве самостоятельной закуски, удачно оттеняет и дополняет вкус мясных блюд и отлично сочетается с гарнирами из круп и овощей. Попробуйте!

Ингредиенты

Кабачок – 1 кг
Помидоры – 1 кг
Перец сладкий - 2 шт.
Острый перец – 0.25-0.5 шт. (или молотый по вкусу)
Сахар – 80-100 г (по вкусу)
Уксус 9% - 1-2 ст.л.(по вкусу)
Чеснок – 1 головка (30 г)
Масло растительное – 70 мл
Соль – 1 ст.л. + по вкусу
Калорийность 64 кКал
Время приготовления 1 ч.

Процесс приготовления

Для заготовки закуски «Тещин язык» из кабачков на зиму подготовьте ингредиенты по списку. Из указанного количества компонентов получается примерно 1.2-1.5 литра заготовки.

Тщательно вымойте банки содой и простерилизуйте на пару, в духовке или микроволновке.

Металлические крышки для консервации залейте холодной водой, доведите до кипения, прокипятите 3-5 минут.

Нарежьте кабачки ломтиками толщиной примерно 0.5 сантиметра и длиной 7-10 сантиметров.

Очистите и нарежьте кусочками перец.

Надрежьте кожуру помидоров крест-накрест, залейте кипятком и оставьте на 1-2 минуты.

Затем ополосните помидоры проточной водой и очистите.

Нарежьте помидоры ломтиками и поместите в чашу блендера. Добавьте кусочки острого и сладкого перцев.

Взбейте все несколько минут до получения однородной массы.

Получившуюся смесь поместите в кастрюлю. Добавьте соль, сахар и растительное масло. Хорошо все перемешайте, доведите смесь до кипения и на небольшом огне варите 10 минут.

Затем добавьте подготовленные ломтики кабачков. Аккуратно все перемешайте, снова вскипятите смесь и готовьте еще 15-20 минут, до готовности кабачков.

Добавьте нарезанные зубчики чеснока, еще немного специй по вкусу (при необходимости) и варите все еще 5 минут.

Затем влейте уксус и потомите все на небольшом огне еще 2 минуты.

Выключив огонь, распределите горячую заготовку по подготовленным банкам.

Накройте банки крышками, закатайте, переверните и укутайте до полного остывания.

Закуска «Тещин язык» из кабачков на зиму готова.

☉ **ЗДОРОВЬЕ**

Фасоль огненно-красная



Фасоль для лечения используется:

При нарушениях обмена веществ, сахарном диабете, особенно у стариков, ревматизме, болезнях почек, поджелудочной железы и др.

Диетическое питание с включением фасоли применяют при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, при мочекаменной болезни.

Полезным признано применение фасоли при хронических ревматоидных артритах и подагре. Стручки фасоли богаты аргинином, который оказывает инсулиноподобное влияние на обмен веществ у больных сахарным диабетом.

Отвар стручков фасоли (или же в сочетании с листьями черники) употребляют при легких и среднетяжелых формах сахарного диабета.

Блюда из фасоли (особенно в виде пюре) полезны при атеросклерозе, нарушении ритма сердечной деятельности, при гастрите. Фасоль обладает очищающими свойствами, растворяет и гонит мочу.

Мочегонное действие оказывает в основном кожура зерен фасоли. Фасоль долго переваривается, порождает густую материю особенно белая фасоль; смягчает грудь и легкие, дает полноту телу.

Фасоль обладает хорошими диетическими свойствами, благодаря чему используются для диетического питания при различных желудочно-кишечных 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».

Противопоказана при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки в стадии обострения. Семена фасоли (некоторых сортов, как правило, с яркими цветами) в сыром виде ядовиты

