



Дедо и Баба

№41 (798)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

7 - 13 октября 2024 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Куриные котлеты по Дюкану

Рецепт вкусных котлет из куриного фарша с овсяными отрубями по-Дюкану

Ингредиенты

Куриная грудка (без кожи) - 1 шт.
Куриное яйцо - 1 шт.
Овсяные отруби - 1,5 стл.
Соль - 2 г
Зеленый лук - 1/2 пучка
Болгарский перец - 1/4 шт.
Калорийность 105 кКал
Время приготовления 1 ч. 30 мин.

Процесс приготовления

Продолжим знакомство с рецептами блюд, созданных согласно рекомендации известного во всем мире диетолога. Запечем в духовке куриные котлеты по Дюкану. Для приготовления диетических "дюкановских" котлет подойдет белое мясо птицы. Один важный момент! Котлеты из курицы по Дюкану готовятся из охлажденной грудки без кожицы.

Сладкий болгарский перец и зеленый лук - удачное дополнением к фаршу. Получившиеся на выходе котлетки отлично впишутся в «Чередование» - второй этап диеты Пьера Дюкана.

Приступим. Берем по списку продукты.

Как уже упоминалось выше, куриное филе нам потребуется без кожицы. Шкурку сняли, а курицу, предварительно порубив кусочками, пропустили через мясорубку.

Заправили овсяными отрубями и тщательно перемешали. Оставили на 10 минут. Мука в нашем рецепте не используется, ведь ее попросту нет в диетологии.

Пока отруби впитываются в фарш, нашинковали зеленый лук. После чего измельченный лучок присоединили к куриному фаршу с отрубями.

За зеленым луком добавили рубленый мелкими кубиками красный болгарский перец. Удивительное сочетание овощей и куриного филе - вы непременно оцените, когда попробуете готовку по Дюкану.

Немного соли не помешает. Также добавили желток куриного яйца – для фарша. Ну, это чтобы котлеты не развалились. Конечно, в диетических блюдах желателно использовать одни белки, но котлеткам они слегка навредят. Белок делает котлеты жесткими.

Когда добавили всё, что задумано, тщательно отбили фарш кулачками.

Мокрыми руками сформировали куриные котлеты-шарики. Отправили их в форму для выпечки. Заметили, что масло для смазывания формы не используется? Форму определили в жаркую духовку на 45 минут.

Затем достали и слегка прикрыли полотенцем.

Извлекли котлеты на сервировочное блюдо и подали к столу. Вкусные и диетические куриные котлеты по Дюкану готовы к дегустации! Это нам и нужно. Никаких лишних калорий, вот только съесть за раз нужно не более 2 шариков, а не всю форму.

Серединка с перчиком и лучком так и просится на вилку. Приятной диеты!

☉ ЗДОРОВЬЕ

Розмарин лекарственный



При проблемах с циклом у женщин и заболеваниях желудочно-кишечного тракта в нетрадиционной медицине рекомендуют пить настой из растения. Для его приготовления две чайные ложки листьев розмарина заливают одним стаканом кипятка и настаивают два часа. Принимают по четверти стакана три-четыре раза в день до еды. При выпадении волос такой настой рекомендуют втирать в кожу головы. Для наружного обезболивания делают припарки из розмарина. Для этого две столовые ложки стеблей с листьями обваривают кипятком, заворачивают в марлю, остужают и кладут на больное место. При ревматизме для растираний используют эфирное масло, которое разводят в спиртовом растворе в пропорции 2:100. Также для облегчения симптомов его добавляют в мази и ванны. Для профилактики воспалительных заболеваний в нетрадиционной медицине популярен чай из розмарина. Чтобы его приготовить, щепотку пряности можно добавить в зелёный или в чёрный чай. Но можно залить стаканом кипятка только ложку свежего или сухого розмарина и настоять пять-десять минут. Такой чай будет полезен и при стрессе, от усталости глаз и в целом способствует повышению настроения благодаря эфирным маслам, содержащимся в нём. Для ухода за кожей лица рекомендуется добавлять эфирное масло растения в лосьоны и мази...

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».

Трава снижает количество и активность сперматозоидов. Эффект носит кратковременный характер.

Преподобная Евфросиния, игуменья Полоцкая

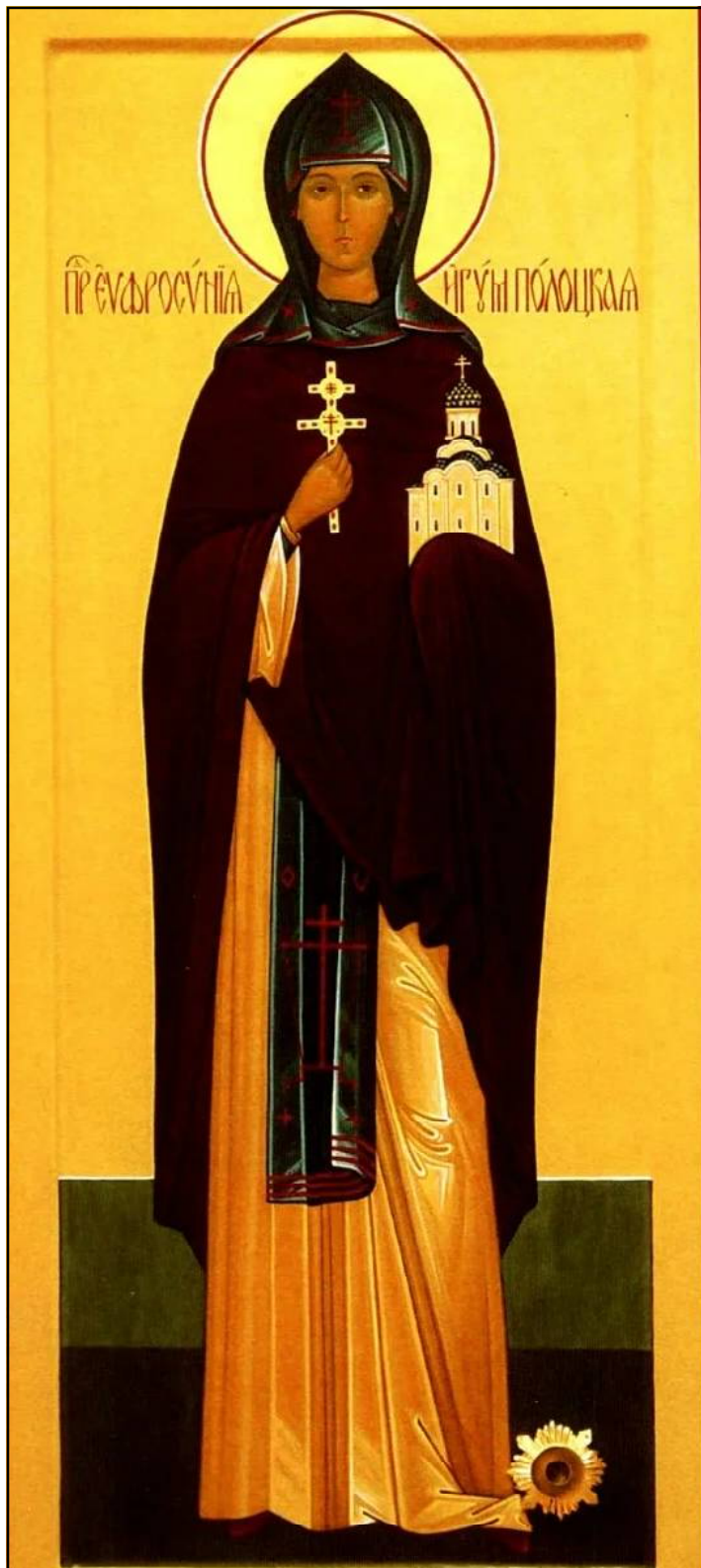
Окончание. Начало в № 40.

Свою просветительную деятельность и труды по устройению монастырей святая Евфросиния совмещала с заботой об умиротворении соседей, предотвращая ссоры и распри между князьями, боярами и простыми людьми. Всем желавшим жить благочестиво преподобная давала духовные советы в соответствии с предписаниями Святой Церкви. Зная силу ее молитвы, многие приходили к ней за духовной помощью и обретали ее.

На склоне лет преподобная Евфросиния, предчувствуя скорую кончину, желала поклониться Живоносному Гробу Господню. Поручив монастырь управлению своей сестры Евдокии, она вместе с другой сестрой Евпраксией и племянником Давидом отправилась в Святую Землю. После паломничества к святыням Константинополя, она прибыла в Иерусалим.

Поклонившись Гробу Господню, святая Евфросиния приняла мирную и блаженную кончину в русском монастыре в честь Пресвятой Богородицы в Иерусалиме 23 мая 1173 года. (По другим сведениям она была погребена в обители святого Феодосия в паперти храма Пресвятой Богородицы.)

3 октября 1187 года Иерусалим завоевал султан Саладин, который потребовал от христиан в пятидневный срок покинуть город, предварительно выкупив свою жизнь. Монахи русского монастыря, возвращаясь на родину, взяли с собой святые мощи русской княжны, которые были перенесены ими в Киево-Печерскую Лавру. В 1910 году мощи преподобной Евфросинии были торжественно перенесены в Полоцк, в основанный ею монастырь, где они покоятся в настоящее время.



В магазине ДЕДО и БАБА

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



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 «Тригол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 91 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.