

Содержание

Основные блюда

Теплый салат с яблоками и рисом.....	4
Теплый салат с яблоками, беконом и брюссельской капустой.....	5
Суп-пюре из картофеля и яблок.....	6
Суп-пюре из тыквы и яблок.....	7
<i>Шаг за шагом</i>	
Свекольный суп с кальмарами, огурцами и яблоками.....	8
Сырный суп с яблоками.....	10
Паста с курицей, мандаринами и яблоками.....	11
Курица, фаршированная яблоками.....	12
Яблоки, фаршированные куриной печенью.....	13
Куриные ножки с сухофруктами и яблоками.....	14
Телятина, тушенная с яблоками.....	15
Говядина со шпинатом и яблоками.....	16
Свинина в яблочном соусе.....	17

Минтай под морковно-яблочным маринадом.....	18
Лосось с картофелем и яблоками.....	19

Десертные блюда

Печеные яблоки с творогом, изюмом и орехами.....	21
Яблочное суфле.....	22
Яблочная запеканка.....	23
Пирожки с яблоками.....	24
Оладьи с яблоками.....	25
Яблочный тарт.....	25
Яблочный крамбл.....	26
Блинчики с яблоками.....	27
Шарлотка.....	28
Яблоки, карамелизованные с темным сахаром.....	29
Рисовый пудинг с яблоками.....	30
Десерт «На здоровье».....	31



Чудо, а не фрукт!

Англичане уверены: «По яблоку в день — и доктор не нужен». Пословица точно и лаконично говорит о пользе, которую несет в себе регулярное употребление этого фрукта. Яблоки богаты витаминами С, А и группы В. В них содержатся калий, кальций, магний, йод, медь, цинк, хром. В яблоках присутствуют пищевые волокна, улучшающие работу пищеварительной системы. Разнообразен и их антиоксидантный состав, а значит, яблоки способны защитить клетки организма от преждевременного старения. Одним словом, чудо, а не фрукт.



Варить? Запекать? Сушить?

В каком виде лучше всего употреблять яблоки, чтобы сохранить их полезные свойства? Конечно, ничто не сравнится со свежими фруктами, только что сорванными в собственном саду. Впрочем, даже после термической обработки яблоки остаются весьма полезным продуктом. Особенно хороши в этом плане печеные яблоки. Они почти полностью сохраняют витамины и микроэлементы, к тому же обладают приятным нежным вкусом. Варка яблок, конечно, лишает их части полезных веществ, но при этом позволяет заготовить впрок вкуснейшие витаминные компоты и варенья. А самый простой способ сохранить витамины из яблок надолго — просто сушить их на зиму.

Основные блюда

И с мясом, и с рыбой

Одно из главных достоинств яблок состоит в том, что этот фрукт прекрасно сочетается со многими пищевыми продуктами. Причем не только в свежем виде, но и в тушеном и печеном, в составе основных блюд. Сочетание яблок с курицей, уткой, гусем, индейкой давно стало классическим. Не менее вкусны говядина с яблочным соусом или свинина в яблоках. Удивительно вкусны всевозможные комбинации яблок с овощами в салатах. А уж с рыбой и морепродуктами можно придумать сотни потрясающе вкусных блюд. Достаточно один раз попробовать — и вы будете готовить их снова и снова.



Любимые
рецепты

Зеленые или красные?

Чаще всего для приготовления закусок, салатов и горячих блюд рекомендуют использовать зеленые кисло-сладкие яблоки. Они тверже, поэтому лучше держат форму при мелкой нарезке. Хороши зеленые яблоки и для запекания, т. к. после термической обработки их мякоть не превращается в «кашу». А вот для приготовления десертных салатов, напротив, советуют брать сладкие сочные красные яблоки. Хороши они будут и для приготовления всевозможных соусов.

