



ПЕРВЫЕ ЯГОДЫ

Жимолость и садовая земляника - ягоды, которые первыми поспевают в наших садах. Есть их прямо с куста - настоящее счастье. Но можно приготовить множество интересных блюд - от салатов до выпечки.

КЛУБНИКА

ВЕСЕННИЙ САЛАТ С КЛУБНИКОЙ И МИКРОЗЕЛЕНЬЮ

На 200 г клубники - 1 огурец, 2 ст. ложки микрозелени (это проростки, которые вы можете получить сами дома из семян свеклы, рукколы, редиса, мицуну, базилика, горчицы, кресс-салата), горсть орехов (на ваш вкус), листья салата.

Листья салата порвите на кусочки. Огурец нарежьте полукружьями, клубнику - на половинки или четвертинки. Добавьте измельченные орехи и микрозелень.

Заправить можно на ваш вкус: маслом, сметаной, йогуртом.

БАНАНОВЫЕ БЛИНЧИКИ С КЛУБНИЧНЫМ СОУСОМ

Тесто: на 200 мл молока - 2 банана, 40 мл растительного масла, 100 г муки, 2 яйца.

Соус: 400 г клубники, 150 г сахара, 5 г крахмала.

Бананы измельчите в блендере, добавив половину молока. Должна получиться однородная масса. Добавьте яйца, оставшееся молоко и масло. Тщательно перемешайте. В конце вмешайте муку.

Сковороду, смазанную маслом, хорошо разогрейте. Выливайте банановую массу на сковороду и пеките, как обычные блины. Готовые блинчики сложите стопкой.

Готовим соус. Клубнику смешайте с сахаром и поставьте на огонь. Дайте закипеть, 1 ч. ложку (без верха) крахмала смешайте с 2-3 ложками холодной воды. В кипящую клубнику влейте разведенный крахмал, постоянно помешивая. После повторного закипания снимите соус с огня.

Подавайте блинчики, полив их соусом.

БЕЛЫЕ ОСТРОВА В КЛУБНИЧНОМ МОРЕ

Острова: на 2 стакана молока - белки 4 яиц, щепотка соли, 1/4 стакана сахара.

Соус: на 400 г клубники - 3 ст. ложки сахара.

Белки взбейте с солью и сахаром до состояния пиков.

Молоко нагрейте в кастрюле до кипения. Берите столовой ложкой белковую массу, с помощью другой ложки формируйте овальные «острова», переключивайте в молоко по одному (пенку уберите) и подержите на огне в течение

1 мин, обваривая с обеих сторон. Затем переложите на тарелку, застеленную пергаментной бумагой. Оставьте на час-два.

Несколько ягод клубники разрежьте пополам, присыпьте сахаром. Остальную измельчите в блендере, добавив 3 ст. ложки сахара.

Разлейте пюре по тарелкам, выложите «острова» и украсьте половинками ягод клубники и листиками мяты.

ГРЕНКИ С ЗЕМЛЯНИКОЙ ИЛИ КЛУБНИКОЙ

На 200 мл молока - 1 яйцо, 1,5 ст. ложки сахара, батон белого хлеба, горсть орехов, 1 ст. ложка сахарной пудры, 2 ст. ложки взбитых сливок, свежие ягоды земляники или клубники.

Молоко, яйцо и сахар перемешайте, чтобы сахар растворился.

Белый хлеб нарежьте на ломтики, обмакивайте их в молочно-яичную смесь и выкладывайте в форму для выпечки, смазанную маслом.

Горсточку миндальных или других орехов измельчите, смешайте с сахарной пудрой и взбитыми сливками. Должна полу-

читься пастообразная масса. Смажьте ею кусочки хлеба, уложенные в форму для выпечки. Выложите сверху ягоды.

Снова ломтики белого хлеба обмакните в молочно-яичную смесь и уложите сверху на ягоды.

Запекайте гренки в духовке при температуре 170° 25 мин либо в микроволновой печи 6 мин.

КОРЗИНОЧКИ С ЯГОДАМИ

Тесто: на 170 г сливочного масла - 1 ч. ложка сахара, 260 г муки, 0,5 ч. ложки соли, 60 мл воды.

Начинка: на 300 г ягод клубники - 50 г сахара, 15 г кукурузного крахмала.

Сливочное масло прямо из холодильника нарежьте на куски и миксером смешайте с сахаром, солью, мукой до состояния крошки. Влейте ледяную воду и быстро замесите тесто, чтобы оно не успело согреться. Скатайте в шар, оберните пленкой и уберите в холодильник на полчаса.

Клубнику и сахар нагрейте в кастрюле. В крахмал добавьте немного воды и влейте в кастрюлю с клубникой, постоянно помешивая. Масса должна



загустеть. Как только это произойдет, снимите кастрюлю с огня и остудите.

Достаньте тесто и быстро раскатайте его в пласт толщиной 3 мм. Вырезайте кружки такого диаметра, чтобы они поместились в формочки, образовав дно и бока корзиночек. Также вырежьте круглые крышки корзиночек.

Заполните основы начинкой из клубники, накройте крышечками, слегка защипните края, а по центру сделайте в тесте надрезы для выхода пара.

Выпекайте корзиночки при температуре 200° в течение 30 мин.

КЛУБНИЧНЫЙ ДЕСЕРТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

На 1 кг клубники - 150 г сметаны, 4 ст. ложки сахара.

Клубнику измельчите в блендере, добавив сахар и сметану. Разлейте по бокалам и охладите.

ПЕЧЕНЬЕ С СЕМЕНАМИ, ЯГОДАМИ И БЕЗ СЛИВОЧНОГО МАСЛА

На 1 стакан клубники - 1/3 стакана семян подсолнечника, 4 ст. ложки семян льна, 1 ст. ложка семян чиа, 1,5 стакана муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 3 ст. сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 1/3 стакана молока.

Печенье получается не только вкусным, но и полезным! Семена подсолнечника богаты калием, а если вы добавите и другие полезные семена, будет еще лучше. Например, в семенах чиа очень много кальция, а в семенах льна - полиненасыщенных жирных кислот (тех, которые содержатся в рыбьем жире).

Ягоды разрежьте на половинки. Семена, муку, разрыхлитель, сахар смешайте. Добавьте молоко и масло и замесите тесто. Оно должно получиться густым и достаточно влаж-

ным. В конце добавьте ягоды.

Руки смочите в воде и сформируйте лепешечки в форме печенья. Уложите на пергаментную бумагу. Пеките при 180° до румяной корочки.

ЖИМОЛОСТЬ

СОУС ИЗ ЖИМОЛОСТИ К ШАШЛЫКУ

На 500 г жимолости - 1 головка чеснока, 2 болгарских перца, 1 перец чили, 2 ст. ложки томатного соуса, по 5 веточек свежего базилика, петрушки, укропа и мяты (можно заменить просто любым любой ароматной зеленью), 30 мл яблочного уксуса, 30 мл растительного масла, сахар и соль по вкусу.

Ягоды, перцы и чеснок измельчите в блендере. Перелейте пюре в кастрюлю, добавьте уксус и томатный соус, варите 20 мин на маленьком огне.

Зелень освободите от палочек, нарежьте и положите в соус. Добавьте масло и сахар с солью (пробуйте, вкус должен вам нравиться). Варите еще 20 мин.

Соус получается ароматным, пряным, великолепно идет к шашлыку и любому другому мясу. Если хотите заготовить соус на зиму, разлейте его горячим по стерилизованным банкам, укупорьте и переверните, оставьте под шубой.



МЕДОВЫЕ КЕКСЫ С ЖИМОЛОСТЬЮ

Сладкий медовый вкус кексов прекрасно дополняет легкая кислинка ягод жимолости.

Тесто: на 150 г муки - 170 г сливочного масла, 100 г сахара, 80 г меда, 3 яйца, 1 ст. ложка крахмала, 0,5 ч. ложки разрыхлителя, щепотка соли. Количество ягод жимолости - по желанию.

Глазурь: жимолость, сахарная пудра.

Взбейте миксером сливочное масло с сахаром и медом. Добавляйте яйца по одному и продолжайте взбивать. Должна получиться пышная масса. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем и крахмалом и соль. Хорошо перемешайте.

Форму можно взять одну большую либо порционные маленькие, для кексов.

Смажьте их маслом. Выложите немного теста, затем ягоды жимолости, снова слой теста, снова

ягоды. Формы должны быть заполнены на 3/4.

Пеките кексы при температуре 170° 35-40 мин. Вынимайте из формы, когда остынут.

Можно есть так, а можно сверху украсить глазурью. Для этого измельчите ягоды жимолости в блендере, затем протрите через сито. Добавляйте в пюре по чуть-чуть сахарную пудру и каждый раз тщательно перемешивайте. Готовая глазурь густая, словно сметана. Обмажьте ею макушки кексов и дайте застыть.

ПИРОГ С ЖИМОЛОСТЬЮ

Бисквит: на 150 г муки - 100 г сахара, 1/2 пакетика ванилина, 1/3 ч. ложки разрыхлителя, 6 яиц.

Крем: на 3/4 стакана жимолости - 200 г творога, 100 г питьевого йогурта с черносливом, 1/2 пакетика ванилина, 3 ст. ложки сахара.

Белки отделите от желтков. Желтки разотрите с

половиной сахара, а белки взбейте с другой половиной сахара. Добавьте желтки к белкам и аккуратно перемешайте снизу вверх, чтобы масса не осела.

Муку просейте с разрыхлителем и ванилином и добавьте к яичной массе, тоже очень осторожно перемешивая.

Форму смажьте маслом и посыпьте мукой, выложите тесто и выпекайте в духовке при температуре 200° около получаса (проверяйте готовность деревянной лучинкой).

Готовый бисквит выньте из формы и остудите.

Теперь готовим крем. Творог разотрите с сахаром и ванилином, добавьте йогурт. Затем положите жимолость и взбейте массу миксером. С помощью лопатки или ножа распределите крем по верху бисквита и украсьте ягодами жимолости. Можно положить и клубнику.

И. ВАРИЧЕВА

