



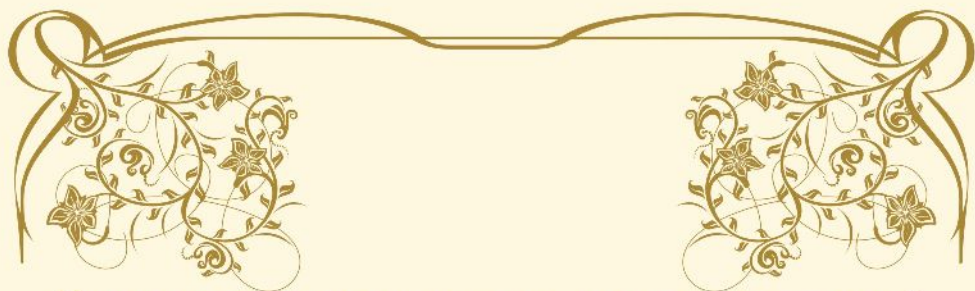
ЭЛЕКТРОСОКОВЫЖИМАЛКА
asaloda



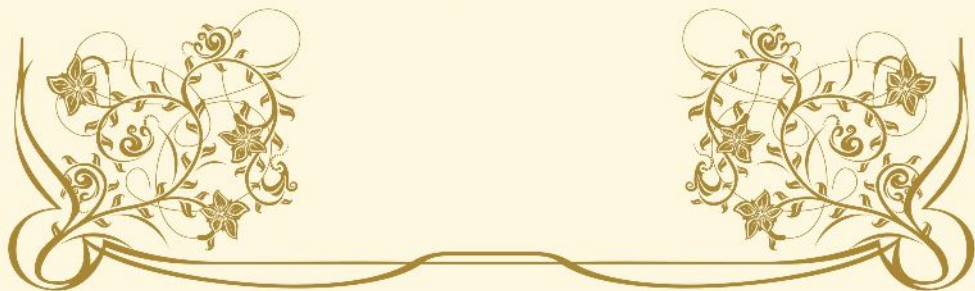
**Натуральные соки
на вашем столе**



РЕЦЕПТЫ



Книга предназначена для почитателей натуральных соков и любителей вкусной полезной еды. Вашему вниманию предлагаются рецепты соков, а также различных напитков и блюд, приготовленных на основе фруктовых, ягодных и овощных соков.



Содержание

Электросоковыжималка asaloda	2
Электросоковыжималка-шинковка asaloda	3
Шнековая соковыжималка-приставка к мясорубке.....	4
Заготовка соков на зиму.....	5
Купажирование соков.....	9
Яблочный сок.....	12
Яблочно-тыквенный сок.....	13
Яблочно-морковный сок.....	14
Персиковый сок.....	15
Абрикосовый нектар с мякотью.....	16
Сливовый сок и сливовый джем.....	17
Калиновый сок.....	18
Рябиновый сок.....	19
Сок из черноплодной рябины.....	20
Морковный сок с лимоном.....	21
Огуречный сок.....	22
Свекольно-черносмородиновый сок.....	23
Тыквенный сок.....	24
Сок из тыквы, моркови и яблок.....	25
Сок «мультиовощ».....	26
Сок томатный.....	27
Сок томатный с овощами.....	28
Томатный сок с болгарским перцем.....	29
Острый сок из томатов и кабачков.....	30
Сок из томатов, тыквы и моркови с укропом.....	31
Напиток огуречно-томатный.....	32
Домашний кетчуп.....	33
Классический домашний кетчуп.....	33
Домашний кетчуп с яблоками.....	34
Острый кетчуп.....	35
Пример разумной экономии: вторая жизнь жмыха из соковыжималки.....	36
Рецепты блюд из фруктового и овощного жмыха.....	37
Печенье из тыквенного жмыха.....	37
Яблочное печенье.....	38
Оладьи.....	39
Яблочное повидло из жмыха.....	39
Морковно-яблочная запеканка.....	40
Капустные котлетки.....	40
Салат здоровье.....	41
Морковные маффины.....	41
Утренний коктейль.....	42
Булочки морковные.....	42
Морковные хлебцы из жмыха.....	43
Пастила из яблочного жмыха.....	44
Электросушилка asaloda	44



**Электросоковыжималка
asaloda** повышенной
производительности
предназначена для получения
сока из свежих фруктов и
овощей.

Технические характеристики:

- Универсальная, центробежная
 - Центрифуга (барабан) - цилиндрическая, материал - алюминий
 - Производительность выжимания сока - не менее 50 кг/час
 - Чистота сока - не менее 92%
 - Эффективность отжима - не менее 50%
 - Номинальная потребляемая мощность - 250 Вт
 - Тип управления - механический
 - Количество скоростей - 1
 - Расход электроэнергии - 0,25 кВт/ч
 - Комплектуется емкостью для сока (1 л) и емкостью для жмыха (1,75 л)
 - Относится к классу А (по СТБ МЭК 61000-3-2 ГОСТ 51317.3.2)
 - Гарантийный срок эксплуатации - 2,5 года со дня продажи через розничную торговую сеть.
- Полуавтоматическое удаление жмыха с использованием ручки, расположенной на крышке.





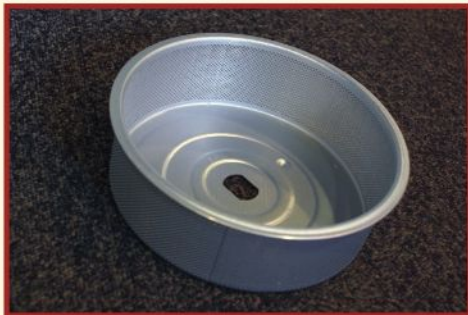
Электросоковыжималка – шинковка asaloda

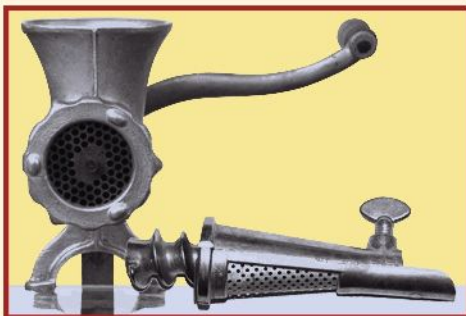
повышенной производительности предназначена для получения сока из свежих фруктов и овощей, а также для шинкования и резки фруктов и овощей на ломтики.



Технические характеристики:

- Универсальная, центробежная
 - Центрифуга (барабан) - цилиндрическая, материал - алюминий
 - Производительность:
 - выжимания сока - не менее 50 кг/час
 - шинкования - 84 кг/час
 - шинкования капусты - 138 кг/час
 - резки на ломтики - 102 кг/час
 - Чистота сока - не менее 92%
 - Эффективность отжима - не менее 50%
 - Номинальная потребляемая мощность - 250 Вт
 - Расход электроэнергии - 0,25 кВт/ч
 - Относится к классу А (по СТБ МЭК 61000-3-2 ГОСТ 51317.3.2)
 - Тип управления - механический
 - Количество скоростей - 1
 - Гарантийный срок эксплуатации - 2,5 года со дня продажи через розничную торговую сеть.
- Полуавтоматическое удаление жмыха с использованием ручки, расположенной на крышке.





Шнековая соковыжималка-приставка к мясорубке

предназначена для получения сока, сока с мякотью или пасты-пюре из мягких сочных сортов ягод, фруктов, овощей. Шнековая соковыжималка является приставкой к мясорубке, как к ручной, так и к электрической.

Технические характеристики:

Шнековая соковыжималка-приставка к мясорубке состоит из спирального сердечника (шнека), конической сетки и корпуса с регулирующим винтом. Вымытые плоды кладут в загрузочный бункер мясорубки, сок вытекает через металлическую сетку в подставленную емкость, а отжатая масса (жмых) выдавливается в отверстие в корпусе насадки. Величину отверстия для выхода жмыха можно регулировать с помощью винта.

Габаритные размеры, мм, 152x53,8x72

Диаметр отверстий в сетке:

- изделие 8020 - 00 - 3,2 мм,

- изделие 8020 - 01 - 2 мм.

Масса - 0,25 кг

Материалы для изготовления деталей соковыжималки допущены Минздравом РБ для контакта с пищевыми продуктами.

Гарантийный срок эксплуатации - 18 месяцев со дня продажи через розничную торговую сеть.

Перед работой с соковыжималками обязательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации.



Сегодня купить в магазинах можно все, что угодно, в том числе и разнообразные соки и нектары представлены в продаже в широчайшем ассортименте. Однако хорошие хозяйки по-прежнему, как наши бабушки и прабабушки, стараются заготавливать такие напитки на зиму самостоятельно. Домашние соки – это вкусно и натурально, а поэтому действительно полезно.

Лето балует нас изобилием разнообразных овощей, фруктов и ягод, но заканчивается сезон и многим снова приходится переходить на то, что можно купить в магазинах. И такую тенденцию вряд ли назовешь положительной – все-таки, в чем бы нас ни убеждали, мы понимаем, что по-настоящему полезно только все домашнее и сезонное. Чтобы иметь возможность круглый год употреблять натуральные продукты, летом следует потратить время на заготовку овощей, фруктов и ягод. В них при правильном приготовлении сохраняется много витаминов и других ценных веществ, которые зимой будут основательно подкреплять силы организма. Хотя заготовка соков и требует времени, она совсем не сложна – это задача, которая по силам абсолютно всем.

Приготовить сок на зиму можно из любых фруктов, ягод и овощей, поэтому выбирайте ваши любимые и смело приступайте. Вполне возможно приготовить не только прозрачные соки, но и соки с мякотью – все зависит от вида плодов и овощей. Также соки могут быть натуральными без сахара и сладкими (приготовленными с добавлением сахара) – все зависит от индивидуальных предпочтений. Для отжима сока удобнее всего использовать соковыжималку, позволяющую отжать максимум сока при минимальных затратах сил.

Для заготовки сока необходима электросоковыжималка или шнековая соковыжималка-приставка к мясорубке. На электросоковыжималке лучше отжимать сок из твердых овощей и фруктов, шнековая соковыжималка-приставка к мясорубке больше подходит для отжима сока из ягод, мягких фруктов, а также для томатов.

В целом заготовка сока состоит из следующих этапов:

- Подготовка плодов;
- Отжим сока;
- Пастеризация или горячий розлив по банкам;
- Укупоривание и выдерживание.

Качество готового сока напрямую зависит от качества сырья. Для получения сока используют свежие зрелые здоровые овощи, фрукты и ягоды. Недозрелые продукты имеют слабый аромат, в них мало сахара и витаминов, а перезрелые дают мало сока. Кислые соки готовят с сахаром или купажируют (смешивают) с другими, более ароматными и сладкими соками. Гнили, червоточин, плесени, следов деятельности вредителей не должно быть на выбранных для сока плодах.

Перед тем как выжать сок, необходимо подготовить банки, бутылки и крышки. Их следует вымыть и простерилизовать.

Консервировать ягодные, как и овощные или фруктовые соки, можно двумя способами:

1. Методом горячего розлива – отжатый сок нужно нагреть до 70-75°C, профильтровать, если вы хотите сделать осветленный сок, затем довести до кипения и прокипятить, горячий сок разлить по банкам или бутылкам и герметично закатать;

2. Методом пастеризации – отжатый сок нужно довести до 80°C, процедить и еще раз прогреть до температуры 85-90°C, после чего разлить по стерильным банкам или бутылкам и пастеризовать, поставив в большую емкость, наполненную кипящей водой. Время пастеризации зависит от температуры воды и объема тары: 35 мин при 85°C нужно пастеризовать банки емкостью 3л, 25 мин – 2л, 20 мин – 1л и 15 мин – 0,5л. Важно, чтобы вода доходила почти до горлышек банок.

Банки и бутылки следует заливать соком доверху - это уменьшает возможность порчи. Закатанные теплые банки перевернуть вверх дном и укутать. Оставить до полного остывания.

Закатанные банки с соком нужно оставить при комнатной температуре на 2 недели в темном месте – плохо пастеризованные соки за это время покажут себя – сок в них помутнеет, забродит или заплесневеет. Хорошие соки следует хранить в прохладе также в темном месте, иначе сок обесцветится. Общее максимальное время хранения домашних соков в банках – не более 2-х лет.

Отжатый сок, как правило, получается с пеной. Отделить сок от пены можно двумя способами:

- переливать отжатый сок в большую емкость через мелкое сито,
- снимать пену непосредственно в процессе кипячения.

При желании на зиму можно заготовить любой вид сока – осветленный, с мякотью, купажированный (смешанный), с сахаром или без него. Для получения осветленного сока отжатый сок нужно прогреть до 80 градусов и отфильтровать через ткань.

Разные фрукты и овощи дают разное количество сока. Чтобы вы не промахнулись с количеством тары, предлагаем примерную таблицу выхода сока из сырья (из расчёта на 10 кг фруктов или ягод):

- яблоки – 4-6,5 л
- груши – 4-6 л
- вишни – 4-6,5 л
- чёрная смородина – 5-6,5 л
- красная смородина – 6-7 л
- крыжовник – 4-6,8 л
- малина – 5-6,5 л
- виноград – 5-6,5 л



Заготовка соков на зиму

От сорта фруктов и ягод зависит и количество требующегося сахара: на 1кг абрикосов, крыжовника, вишни, черники, смородины нужно брать 100г сахара, малины, сливы – 75г сахара, груш и яблок – 50 г сахара, винограда – 40г сахара, клюквы и других кислых ягод – 150г сахара.

Помните, приготовление пищи должно быть аккуратным и с хорошими эмоциями. Поэтому старайтесь готовить в чистоте и с хорошим настроением. Как обычно, никто не запрещает вам менять классический рецепт, но при этом старайтесь придерживаться представленного описания. Если вы хотите внести свою изюминку в классический рецепт приготовления сока, будьте осторожны, чтобы не испортить вкусовые качества напитка. Будьте уверены, что кулинария может стать весёлым и интересным занятием на каждый день.

Полезными свойствами обладает любой натуральный сок, но есть индивидуальные противопоказания. Перед употреблением соков лучше проконсультироваться с врачом.



Купажирование соков



Натуральные соки часто имеют различные недостатки аромата и вкуса. Чтобы устранить их, соки купажируют. Этим словом называют смешивание двух-трех или более видов соков с целью получения более качественного (по вкусу, аромату, цвету и другим показателям) продукта. Купажируют не только соки разных видов - например,

яблочный с рябиновым, - но и соки разных сортов одного и того же вида.

Соки смородины, вишни, сливы, черноплодной рябины и некоторые другие часто содержат много кислот и экстрактивных веществ, поэтому их смешивают с менее кислыми, например, грушевым, яблочным, черешневым и т.д.

Соки таких ягод, как вишня, малина, черника, клюква, черная смородина, черноплодная рябина и др., отличаются не только интенсивным цветом, но и очень сильным ароматом. Их рекомендуется смешивать с менее ароматными и неокрашенным соками - яблочным, грушевым, крыжовенным и др. Можно купажировать соки с целью обогащения их биологически-активными веществами и, прежде всего, витаминами. Купажировать соки лучше до пастеризации (кипячения), а разбавлять водой и подслащивать - перед употреблением.

Купажирование способствует и осветлению соков. Так, яблочные соки могут быть освобождены от мути, если их смешивать с соком терпких груш, богатых дубильными веществами. Грушевого сока к яблочному добавляют от 10 до 25%.



Купажирование соков

Овощные соки, например, из моркови, сельдерея, свеклы, содержащие незначительное количество кислот, во избежание развития опасных для жизни бактерий необходимо перед консервированием купажировать с кислыми плодово-ягодными соками. Особенно хороши для этой цели соки из клюквы и брусники, которые содержат природный консервант - бензойную кислоту. Овощные соки можно подкислять лимонной кислотой (5-7 г на 1 л сока).

В зависимости от вида сырья, состава и внешнего вида различают купажированные соки светлые, с мякотью, плодово-ягодно-овощные с мякотью. Без сахара купажируют светлые соки.

Вариантов купажирования много. Все зависит от имеющихся возможностей и природных условий. Естественно, в южных районах выбор фруктов и овощей намного больше, чем в северных.

Обычно купажируют соки из:

- ботанически-родственных плодов: вишни и черешни, абрикосов и персиков, алычи и сливы, земляники и малины, смородины и земляники и др.
- ботанически-неродственных плодов: яблок и вишни, яблок и облепихи, облепихи и абрикосов и др.

Можно получить и смешанные фруктово-овощные соки с сахарным сиропом или без него.

Для увеличения содержания витаминов в осветленные соки можно добавлять аскорбиновую кислоту в таблетках (1-2 таблетки на 1 л сока).



Купажирование соков

Примерный состав наиболее популярных купажированных соков (указано соотношение составных частей):

- вишнево-черешневый - 5:3
- грушево-яблочный - 4:1
- виноградно-яблочный - 3:1
- яблочно-виноградный - 4:1
- яблочно-морковный – 3:1
- яблочно-рябиновый – 1:1
- яблочно-тыквенный – 1:1
- морковно-яблочный – 3:1

Можно смешивать и более двух видов соков. Многокомпонентные купажированные соки удовлетворяют любой вкус. Самые распространенные из них:

- яблочно-алычово-персиковый - 0,5:1,5:2
- яблочно-грушево-абрикосовый - 2:1:1
- яблочно-грушево-облепиховый - 2:2:2
- яблочно-грушево-смородиновый - 3:1:2
- тыквенно-морковно-яблочный – 3:2:1





Ингредиенты:

- Яблоки (сочные)
- Сахар - по вкусу

Сок из яблок на зиму - очень популярный, простой в приготовлении, вкусный и бюджетный. Разные сорта яблок позволяют приготовить яблочный сок разного вкуса.

Описание приготовления:

Сразу приготовить большую емкость, в которой вы будете яблочный сок варить.

1. Яблоки вымыть. При необходимости порезать на 2-4 части, сердцевину удалять не обязательно.

2. Пропустить яблоки через электросоковыжималку.

Яблочный сок получается с пеной. Отделить сок от пены можно двумя способами:

- переливать отжатый яблочный сок в большую емкость через мелкое сито,

- снимать пену непосредственно в процессе кипячения.

3. Полученный сок перелить в большую кастрюлю. Добавить сахар из расчета на 1 литр сока 2 столовые ложки сахара (количество сахара регулируйте в зависимости от сорта и вкуса яблок). Хорошо перемешать.

4. Емкость с яблочным соком поставить на огонь. Пока сок будет доходить до кипения, вся оставшаяся мякоть от яблок будет подниматься вверх. Соберите её половником или шумовкой. Яблочный сок получится более светлым, без мякоти и осадка.

5. Проварить сок на слабом огне в течение 10 минут.

6. Готовый горячий сок разлить по теплым стерилизованным банкам. Закатать.

7. Закатанные банки с яблочным соком переверните вверх дном до остывания. Полностью остывшие банки вновь перевернуть и убрать на хранение. Хранить его в темном, прохладном месте не более двух лет.

Желательно для яблочного сока выбирать яблоки твердых сортов. Из мягких яблок получается сок с мякотью или пюре с соком.

Яблочно-тыквенный сок



Ингредиенты:

- Яблоки - 1 кг
- Тыква – 1 кг
- Цедра лимона
- Сахар – по вкусу

Сам по себе яблочный сок является довольно концентрированным, поэтому часто его приходится разбавлять водой (иначе возможны проблемы с пищеварением). Хорошее решение вопроса – приготовление купажированных соков или соков-смесей. Это позволяет смягчить вкус и добавить еще больше полезных свойств. Наиболее популярным является яблочно-тыквенный сок. Тыквенный сок очень ценен для человека, но его вкус нравится не всем. Это дополнительный довод в пользу его добавления в яблочный сок.

Описание приготовления:

1. Тыкву помыть, очистить от кожуры и косточек, порезать на куски.
2. Яблоки вымыть, разрезать на части.
3. Пропустить всё через соковыжималку. Мякоть советую не выбрасывать.
4. Затем смешать соки, добавив по вкусу сахар и тертую цедру лимона.
5. Кастрюлю с соком поставьте на огонь. Как только сок закипит, нужно снять пенку и убавить огонь до самого минимума, накрыть кастрюлю крышкой. Держать сок на слабом кипении 10 минут.
6. Разлить горячий сок по стерилизованным банкам, закатать.
7. Хранить сок в темном и прохладном месте.

Приятного аппетита!

В данном рецепте соотношение яблок и тыквы – 1:1. По аналогии можно приготовить яблочно-морковный сок, яблочно-кабачковый сок.

Сок яблок можно смешивать и с различными ягодными соками – например, малиновым, смородиновым, черноплодно-рябиновым, облепиховым и даже калиновым.

При купажировании сока пропорции регулируйте по своему вкусу.

Яблочно-морковный сок



Ингредиенты:

- Яблоки - 5 кг
- Морковь - 1,5 кг
- Сахар - 300 г (по желанию)

Описание приготовления:

1. Яблоки промыть, при необходимости разрезать на части и пропустить через соковыжималку.
 2. Морковь хорошенько промыть и очистить, пропустить через соковыжималку.
 3. Дать сокам отстояться около 30 минут и снять аккуратно пену.
 4. Смешать в кастрюле яблочный и морковный соки. Добавить по желанию сахар. Перемешать до однородности.
 5. Довести сок до кипения, при необходимости еще раз снять пену. Прокипятить в течение 10 минут на слабом огне.
 6. Готовый горячий сок разлить по стерилизованным банкам. Закатать.
 7. Хранить сок в темном и прохладном месте.
- Приятного аппетита!

При смешивании двух видов сока яблочного и морковного происходит расслоение - это естественный процесс хранения, сок расслаивается, морковный уходит на дно, а яблочный поднимается вверх. Перед употреблением взболтайте банку с соком.

Периковый сок



Ингредиенты:

- Персики - 25 кг
- Сахар - 1,5 стакана

Описание приготовления:

1. Для начала протереть все персики бумажным полотенцем, чтобы снять с них пушистость. После этого промыть в холодной или прохладной воде. В горячей воде мыть нельзя!
 2. Далее, разрезать их на кусочки и удалить косточки. Пропустить персики через электросоковыжималку или шнековую соковыжималку-приставку к мясорубке.
 3. Перелить сок в большую эмалированную кастрюлю и добавить сахар. Поставить на средний огонь и регулярно помешивать сок шумовкой. Мякоть не должна пригореть, сахар должен раствориться полностью. Если у вас очень сладкие персики, то сахара можно добавить меньше или вообще его не добавлять. Периковый сок перед кипячением можно разбавить водой.
 4. Довести сок до кипения. Регулярно его перемешивать.
 5. Как только сок закипит, нужно убавить огонь до самого минимума и накрыть кастрюлю крышкой. Держать сок на слабом кипении 10 минут, периодически помешивая.
 6. Готовый горячий сок разлить по теплым стерилизованным банкам. Закатать.
 7. Полностью остывшие банки вновь перевернуть и убрать на хранение. Хранить его в темном, прохладном месте не более двух лет.
- Из жмыха можно сварить джем или варенье, использовать для приготовления пастилы. Жмых также можно высушить в электросушилке и использовать в дальнейшем для приготовления коктейлей и десертов.

Абрикосовый нектар с мякотью



Ингредиенты:

- Абрикос - 10 кг
- Сахар - по вкусу
- Вода - 5 л

Описание приготовления:

1. Абрикосы промыть в холодной или прохладной воде. В горячей воде мыть нельзя!
2. Далее, разрезать их на кусочки и удалить косточки. Пропустить абрикосы через электросоковыжималку или шнековую соковыжималку-приставку к мясорубке.
3. Перелить сок в большую эмалированную кастрюлю, развести с водой в соотношении 1:1 и добавить сахар. Поставить на средний огонь и регулярно помешивать сок шумовкой. Мякоть не должна пригореть, сахар должен раствориться полностью.
4. Довести сок до кипения, регулярно его перемешивая.
5. Как только сок закипит, нужно убавить огонь до самого минимума и накрыть кастрюлю крышкой. Держать сок при слабом кипении 10 минут, периодически помешивая.
6. Разлить горячий сок по теплым стерилизованным банкам. Закатать.
7. Закатанные банки переверните вверх дном до остывания. Полностью остывшие банки вновь перевернуть и убирать на хранение. Хранить его в темном, прохладном месте не более двух лет.

Свежевыжатый абрикосовый сок больше похож на густое пюре. Можно в пюре добавить сахар, лимонную кислоту, прокипятить и закатать, а водой разбавить непосредственно перед употреблением. Такое пюре можно использовать в дальнейшем для приготовления десертов.

Из жмыха можно сварить джем или варенье, использовать для приготовления пастилы. Жмых также можно высушить в электросушилке и использовать в дальнейшем для приготовления коктейлей и десертов.

СЛИВОВЫЙ СОК И СЛИВОВЫЙ ДЖЕМ



Ингредиенты:

- Слива — 5 кг
- Сахар (для сока и джема - по вкусу) — 3 кг
- Кислота лимонная (по чуть-чуть на каждую банку) — 0,5 ч. л.

Описание приготовления:

1. Сливы хорошенько помыть и вынуть косточки.
2. Выжать сок через соковыжималку. В отдельную посуду слить сок, в отдельную посуду складывать жмых.

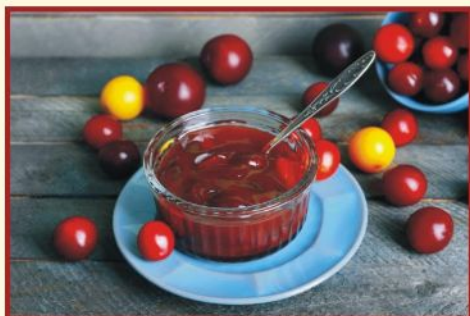
Сок

Смешать сок с сахаром, довести до кипения, затем охладить, процедить. Вновь довести до кипения, добавить лимонную кислоту, кипятить в течение 5 минут. Разлить горячий сок по теплым стерилизованным банкам. Закатать. Закатанные банки переверните вверх дном до остывания. Полностью остывшие банки вновь перевернуть и убирать на хранение.

Джем

Жмых от слив засыпать полностью сахаром и оставить на 12 часов (на ночь). Затем (утром) перемешать и варить на малом огне в течение часа. Снять с огня и оставить опять на 12 часов. Вечером еще раз проварить, пока масса не станет полупрозрачной. Залить в банку, закрыть крышкой.

Сок и джем хранить его в темном, прохладном месте не более двух лет.





Ингредиенты:

- Калина - 1 кг
- Вода - 200 мл
- Сахар - 150 г

Вам нравятся необычные зимние соки? Тогда заготовьте калиновый сок. Если калина собиралась до заморозков, то ягоды уложить в п/э пакет и убрать в морозильник на 3 дня для удаления горечи. Убрать горечь поможет и бланширование ягод в кипятке в течение 5 минут.

Описание приготовления:

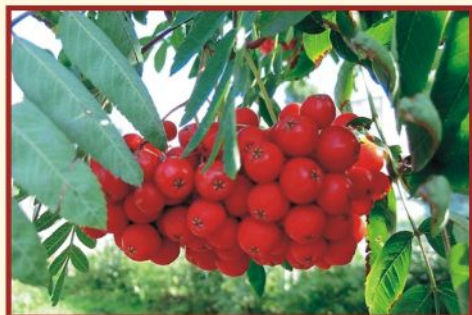
1. Калину промыть, перебрать, очистить от всех черешков.
2. Пропустить калину через соковыжималку.
3. Из воды и сахара сварить сироп. Для этого залить сахар водой и, помешивая, довести до кипения. Сахар должен полностью раствориться.
4. Перелить отжатый сок в кастрюлю, добавить сахарный сироп и перемешать.
5. Довести сок до кипения, при необходимости снять пену.
6. Проварить 10 минут на слабом огне. Не забываем перемешивать.
7. Готовый горячий сок разлить по стерилизованным банкам. Закатать.
8. Хранить калиновый сок в темном и прохладном месте.

Приятного аппетита!

Если у вас не хватает смелости пить калиновый сок в чистом виде, то добавляйте несколько ложек в чай или компот, либо пейте сок вприкуску с сахаром или медом.

Если вы по каким-либо причинам не употребляете сахар, то его вполне можно заменить фруктозой.

Калиновый сок можно использовать для приготовления других блюд, например, мармелада, желе или пастилы.



Ингредиенты:

- Рябина - 1 кг
- Сахар - 200 г

Очень полезный витаминный напиток. Вкус - кисло-горьковато-сладкий. Если рябина собиралась до заморозков, то ягоды уложить в п/э пакет и убрать в морозильник на 3 дня для удаления горечи. Убрать горечь поможет и бланширование ягод в кипятке в течение 5 минут.

Описание приготовления:

1. Рябину перебрать - очистить от веточек и испорченных ягод. Хорошо промыть.
2. Затем ягоды пропустить через соковыжималку.
3. Сок вылить в эмалированную кастрюлю, всыпать сахар и поставить на огонь.
4. Довести сок до кипения, снять пену. При необходимости добавить ещё сахар по вкусу. Прокипятить на слабом огне 5 минут.
5. Готовый горячий сок разлить по стерилизованным банкам. Закатать.
6. Хранить рябиновый сок в темном и прохладном месте.

Рябиновый сок можно купажировать с яблочным соком в соотношении 1:1. Купажировать сок необходимо до кипячения (пастеризации).
Перед употреблением можно разбавить водой и подсластить по вкусу.

Сок из черноплодной рябины



Ингредиенты:

- Чёрноплодная рябина - 1 кг
- Вода - 2 л
- Сахар - 300 г
- 15 свежих листьев вишни
- Лимонная кислота - 1 ч.л.

Описание приготовления:

1. Перебрать рябину, убрать все порченные ягоды, удалить черешки, а после промыть её в холодной воде.
 2. Пропустить черноплодную рябину через соковыжималку.
 3. Перелить сок в кастрюлю, добавить воду, сахар, лимонную кислоту и хорошо перемешать.
 4. Чисто вымыть вишневые листья, добавить в сок.
 5. Довести сок до кипения, снять пену. Снять с плиты и дать настояться в течение 1 часа.
 6. Далее опять довести сок до кипения. Прокипятить на слабом огне 5 минут. Перед закатыванием извлечь вишневые листья из горячего сока.
 7. Готовый горячий сок разлить по стерилизованным банкам. Закатать.
 8. Хранить сок в темном и прохладном месте.
- Приятного аппетита!



Морковный сок с лимоном



Ингредиенты:

- Сладкая морковь – 1,5 кг
- Лимонный сок - 250 мл
- Сахар - 100 г

Вы любите классический морковный сок? Тогда Вам понравится этот рецепт! Перед подачей такому овощному напитку лучше настояться в холодильнике примерно 1 час, поскольку такие соки гораздо вкуснее, когда они холодные!

Описание приготовления:

1. Морковь хорошенько промыть и очистить, пропустить через соковыжималку.
2. Дать соку отстояться около 30 минут и снять аккуратно пену.
3. Отжать сок лимона на цитрусовой соковыжималке или вручную.
4. Смешать в кастрюле морковный и лимонный соки. Добавить сахар. Перемешать до однородности.
5. Довести сок до кипения, при необходимости еще раз снять пену. Прокипятить в течение 5 минут на слабом огне.
6. Готовый горячий сок разлить по стерилизованным банкам. Закатать.
7. Хранить сок в темном и прохладном месте.

Приятного аппетита!

Лимонный сок может быть свежавыжатым или из магазина. К тому же, его можно заменить любым другим кислым соком.

Огуречный сок



Ингредиенты:

- Огурцы - 13-15 кг
- Соль - 100-180 г
- Семена тмина/укропа - 35-50 г
- Корень хрена - 10-20 г
- Перец черный и душистый по 1-2 г
- Красный острый перец - ½ стручка

Описание приготовления:

1. Нарезать огурцы кусочками, залить соленой водой (на 1 л воды – 20 г соли) и оставить на несколько часов, затем промыть и отжать из огурцов сок. Если в соке большое содержание мякоти, пюре профильтровать.
2. В отфильтрованный сок всыпать соль (на 10 л сока – около 100-180г соли, по вкусу).
3. Мелко нарезанный перец и хрен перемешать с остальными приправами, разделить на количество частей равное числу банок или бутылок, разложить в них приправы, влить сок так, чтобы он не доходил до горлышка на 6-8см.
4. Оставить сок в теплом месте при температуре 18-20 градусов, через 2-3 дня, когда сок перебродит, убрать в холодное место и охладить при температуре около 0 градусов.
5. После охлаждения герметично закупорить стерильными крышками. Хранить в темном и прохладном месте.

Этот сок – исключение, его готовят, наоборот, только из непригодных для других видов заготовок огурцов: переросших или недоразвитых, с повреждениями, плохой формы и т.д. Скорее, это получится не сок, а огуречный рассол, который можно использовать для заправки салатов, приготовления соусов, холодных супов, холодников или окрошки в качестве кислой составляющей.

Свекольно-черносмородиновый сок



Ингредиенты:

- Свекла – 1 кг
- Черная смородина – 500 г
- Сахар по вкусу

Описание приготовления:

1. Свеклу тщательно вымыть, очистить, разрезать на части.
 2. Черную смородину перебрать, удалить веточки, плохие ягоды, промыть в воде.
 3. Отжать сок из свеклы и ягод при помощи соковыжималки.
 4. Сок вылить в эмалированную кастрюлю, всыпать сахар и поставить на огонь.
 5. Довести сок до кипения, снять пену. Прокипятить на слабом огне 5 минут.
 6. Готовый горячий сок разлить по стерилизованным банкам. Закатать.
- Хранить сок в темном и прохладном месте.



Тыквенный сок



Ингредиенты:

- Тыква (мякоть) - 1 кг
- Лимон - 1 шт.
- Вода - 2 л
- Сахар - 250 г

Описание приготовления:

На сок лучше брать молодую тыкву, которая не потеряла влагу.

1. Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семечек.
2. Нарезать тыкву на куски, пропустить через соковыжималку.
3. Из воды и сахара сварить сироп. Для этого залейте сахар водой и, помешивая, доведите до кипения. Сахар должен раствориться.
4. Отжатый сок смешать с горячим сахарным сиропом, добавить свежавыжатый сок лимона.
5. Проварить сок на слабом огне в течение 15 минут.
6. Готовый горячий сок разлить по стерилизованным банкам. Закатать.

Хранить тыквенный сок в темном и прохладном месте.

А если желаете просто попить свежеприготовленного тыквенного сока, то отожмите сок из тыквы и одного яблока, добавьте специи - корицу, мускатный орех, имбирь (по вкусу).

Если для приготовления сока вы взяли тыкву сладких мускатных сортов, то количество сахара регулируйте по своему вкусу.

Приятного аппетита!

Сок из тыквы, моркови и яблок



Ингредиенты:

- Тыква - 3 кг
- Морковь - 2 кг
- Яблоко - 1 кг (по вкусу)
- Сельдерей - 300 г

Тыква и морковь известны своими вкусовыми качествами и полезными свойствами. При заготовке сока из тыквы с морковью на зиму добавьте немного лимонной кислоты. Можно добавить еще яблоко - оно усиливает действие кислоты. Сельдерей добавлять не обязательно. Еще с тыквой хорошо сочетается апельсин. Если вам не нравится тыква в чистом виде, то сок обязательно вам понравится.

Описание приготовления:

1. Тыкву помыть, очистить от кожицы и порезать. Кусочки должны спокойно помещаться в соковыжималку.
 2. Очистить и порезать другие ингредиенты.
 3. Пропустить все овощи и фрукты через соковыжималку. Мякоть советую не выбрасывать.
 4. Затем смешать все соки, добавив лимонную кислоту.
 5. Кастрюлю с соком поставьте на огонь. Как только сок закипит, нужно снять пенку и убавить огонь до самого минимума, накрыть кастрюлю крышкой. Держать сок на слабом кипении 10 минут.
 6. Разлить горячий сок по стерилизованным банкам, закатать.
 7. Хранить сок в темном и прохладном месте.
- Приятного аппетита!



Ингредиенты:

- Тыква
- Помидоры
- Морковь
- Укроп или тмин (семена)
- Соль

Описание приготовления:

1. Овощи вымыть, очистить, разрезать на части.
2. Пропустить овощи через соковыжималку. Перемешать соки, всыпать семена укропа и соль по вкусу. Дать свежавыжатому соку отстояться 30 мин и снять пену.
3. Кастрюлю с соком поставьте на огонь. Как только сок закипит, нужно снять пенку и убавить огонь до самого минимума, накрыть кастрюлю крышкой. Держать сок на слабом кипении 10 минут.
4. Разлить горячий сок по стерилизованным банкам, закатать. Хранить сок в темном и прохладном месте.





Ингредиенты:

- Помидоры спелые
- Соль - по вкусу

Томатный сок, рецепт которого многие до сих пор не освоили, самый популярный овощной сок. Конечно, томатный сок можно купить, но приготовленный дома - вкуснее.

Для приготовления томатного сока можно использовать как обычную электросоковыжималку, так и шнековую соковыжималку-приставку к мясорубке. Лучше взять как можно более сочные сорта помидоров. Что касается соли, то тут ориентируйтесь только по своему вкусу: кто любит несоленый томатный сок - соли добавьте мало. Кто любит соленый - добавляет больше.

Описание приготовления:

1. Помидоры вымыть, разрезать на части в зависимости от их величины.
2. Пропустить помидоры через соковыжималку.
3. Сок перелить в кастрюлю и довести до кипения. Как только закипит - уменьшить огонь до минимального и варить при слабом кипении 15 минут. Соль добавляем в самом конце варки.
4. Горячий томатный сок разлить в стерилизованные банки. Закатать, после чего перевернуть вверх дном, укутать одеялом и оставить до остывания.
5. Когда банки с соком остынут до комнатной температуры, их можно отправить на хранение в прохладное место.

Приятного аппетита!

После отжима сока из помидоров остается очень мало отходов. Из 1 кг помидоров выходит 900 г сока.

Сок томатный с овощами



Ингредиенты:

- Помидоры - 2 кг
- Морковь - 2 кг
- Сельдерей стеблевой - 1 кг
- Лук-порей - 0,5 кг
- Соль
- Сахар

Описание приготовления:

1. Овощи вымыть, разрезать на части, пропустить через соковыжималку.
 2. Перелить все соки в большую кастрюлю, добавить по вкусу соль и сахар, перемешать.
 3. Довести до кипения, кипятить 5 мин.
 4. Разлить горячий сок по теплым стерилизованным банкам. Закатать.
 5. Закатанные банки перевернуть вверх дном до остывания. Полностью остывшие банки вновь перевернуть и убирать на хранение.
- Хранить его в темном, прохладном месте не более двух лет.
Лук-порей можно заменить сладким салатным луком.



Томатный сок с болгарским перцем



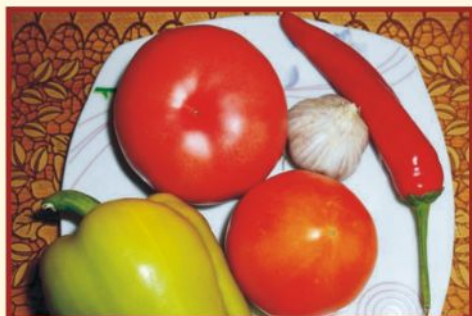
Ингредиенты:

Вариант 1

- Помидоры - 10 кг
- Чеснок - 3 зубчика
- Болгарский перец - 3 шт.
- Лук - 1 головка
- Соль по вкусу

Описание приготовления:

1. Помидоры и перец вымыть, разрезать на части.
2. Лук и чеснок очистить.
3. Все овощи пропустить через соковыжималку, перелить в эмалированную емкость, добавить по вкусу соль, перемешать.
4. Довести до кипения, 5 мин кипятить.
5. Разлить горячий сок по теплым стерилизованным банкам. Закатать.



Ингредиенты:

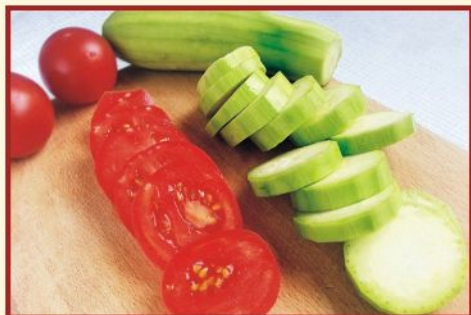
Вариант 2

- Помидоры - 3 кг
- Сладкий болгарский перец - 3 шт.
- Соль, сахар
- Перец острый красный, перец черный

Описание приготовления:

1. Помидоры и перец вымыть, разрезать на части, пропустить через соковыжималку. Перелить в эмалированную емкость, добавить соль, сахар, специи по вкусу, хорошо перемешать. Оптимальная пропорция - на 1 л томатного сока – 200 г сока из перца.
2. Довести до кипения, 5 мин кипятить.
3. Разлить горячий сок по теплым стерилизованным банкам. Закатать. Хранить его в темном, прохладном месте не более двух лет.

Острый сок из томатов и кабачков



Ингредиенты:

- Сок томатный - 1 л
- Сок кабачковый - 1,5 л
- Сок свеклы - 0,5 л
- Перец острый - 1 стручок
- Соль по вкусу

Описание приготовления:

1. Овощи помыть. Кабачки и свёклу очистить, у кабачков удалить семечки. Разрезать овощи на части.
 2. Пропустить овощи через соковыжималку по отдельности.
 3. Свежеприготовленные томатный, кабачковый и свекольный соки смешать, посолить, положить стручок острого перца.
 4. Довести до кипения, кипятить 5 мин.
 5. Горячий сок залить в банку, поместив туда же стручок перца, закатать. Рассчитано на 3-хлитровую банку.
 6. При закатывании сока в меньшие по объёму банки, перец разделить по количеству банок.
- Хранить его в темном, прохладном месте не более двух лет.



Сок из томатов, тыквы и моркови с укропом



Ингредиенты:

- Помидоры - 2 кг
- Морковь - 2 кг
- Тыква - 2 кг
- Укроп зонтики по 2 шт. на 3 л сока
- Соль по вкусу

Описание приготовления:

1. Все овощи вымыть, тыкву и морковь почистить, порезать на части.
 2. Пропустить все овощи через соковыжималку.
 3. Томатный, морковный и тыквенный соки смешать и посолить.
 4. Залить полученной смесью вымытые зонтики укропа.
 5. Довести до кипения, прокипятить 5 мин.
 6. Разлить горячий сок по теплым стерилизованным банкам, поместив туда же зонтики укропа. Закатать.
 7. Закатанные банки переверните вверх дном до остывания. Полностью остывшие банки вновь перевернуть и убирать на хранение.
- Хранить его в темном, прохладном месте не более двух лет.

Напиток огуречно-томатный



Ингредиенты:

- Огурцы - 1 кг
- Помидоры - 1 кг
- Болгарские перцы красного цвета 100~200 г
- На 1 л полученной жидкости - 12 г сахара, 8~10 г соли

Приятный напиток. На вкус - как чисто томатный, а вот запах - нежно-свеже-огуречный. Перца в нем мало, поэтому его вкус и аромат совсем не ощущается.

Описание приготовления:

1. Целые перцы вымыть, обсушить и поместить в духовку при $t=220\sim 250^{\circ}\text{C}$. Запекать до тех пор, пока они не потеряют форму, и кожица немного не подпалится.
 2. Печеные перцы положить в кастрюлю и закрыть крышкой (для того, чтобы корочка отмокла и лучше отходила от мякоти).
 3. Затем у перцев вычистить семена и снять кожицу. Прокрутить в блендере или пропустить дважды через мясорубку.
 4. Помидоры и огурцы вымыть, разрезать на части и пропустить через соковыжималку. Предварительно чистить плоды не нужно.
 5. Перелить сок в кастрюлю, добавить пюре из перцев, соль и сахар. Попробовать и добавить при необходимости соль и сахар до нужного вкуса.
 6. Довести до кипения и кипятить на слабом огне 5 минут.
 7. Готовый горячий сок разлить по стерилизованным банкам. Закатать. Хранить сок в темном и прохладном месте.
- При приготовлении напитка соотношение огурцов, помидоров и перца регулируйте по своему вкусу.



Домашний кетчуп

Сегодня кетчуп – один из самых популярных в мире соусов. Он подходит к любым блюдам, отличаясь при этом собственным оригинальным вкусом, который может быть пряным, острым, ароматным или просто нежным томатным. Среди многочисленных достоинств кетчупа еще и то, что его легко можно приготовить в домашних условиях.

Классический домашний кетчуп



Ингредиенты:

- Помидоры - 2,5 кг
- Сахар - 0,5 стакана
- Гвоздика - 2 бутона
- Черный перец - 20-25 горошин
- Уксус 9% - 2 ст. л.
- Соль - 1/2 ст. л.
- Зелень по вкусу (базилик, укроп, петрушка или др.)

Описание приготовления:

1. Помидоры вымыть, нарезать на части, пропустить через соковыжималку.
2. Перелить сок в кастрюлю, довести кипения. Пока он будет доходить до кипения, мякоть будет подниматься вверх, а внизу останется прозрачный сок. Соберите мякоть шумовкой, половником или дуршлагом. Переложите в отдельную ёмкость. Оставшийся сок остудить и процедить через марлю. Если вы пропустили момент закипания сока, то дайте соку остыть и отфильтруйте мякоть от жидкости.
3. Переложить мякоть в кастрюлю и варить на слабом огне с открытой крышкой, чтобы выкипала лишняя влага.
4. Из марли сделать небольшой мешочек, сложить все специи и опустить его в кипящую массу, добавить уксус, соль и сахар.
5. Зелень мелко порубить, добавить в кетчуп. Свежую зелень можно заменить сушеной.
6. Все хорошенько перемешать. Продолжать варить смесь до тех пор, пока кетчуп не приобретет желаемую густоту.
7. Снять пробу, далее, ориентируясь на свой вкус, добавить недостающую соль, сахар или уксус.
8. Разлить горячий кетчуп по теплым стерилизованным банкам. Закатать. Хранить его в темном, прохладном месте не более двух лет.

Домашний кетчуп с яблоками

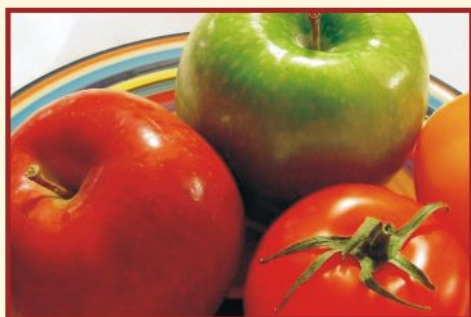


Ингредиенты:

- Помидоры - 2,5 кг
- Болгарский перец - 4 шт.
- Лук - 4 шт.
- Яблоки кислые - 4 шт.
- Перец черный молотый - 1 ч.л.
- Сахар - ½ стакана
- Уксус 9% - 2 ст. л.
- Соль, корица, гвоздика (по вкусу)
- Чеснок - 4 зубка

Описание приготовления:

1. Овощи и яблоки вымыть, порезать на части.
2. Из помидоров отжать сок, довести до кипения, отфильтровать.
3. Из сладкого перца, яблок, лука сделать пюре. Мелко измельчить чеснок.
4. Смешать все ингредиенты в кастрюле и довести до кипения, после огонь уменьшить и варить до тех пор, пока вся масса не уменьшится на треть.
5. Разлить горячий кетчуп по теплым стерилизованным банкам. Закатать.
6. Закатанные банки с кетчупом перевернуть вверх дном до остывания. Полностью остывшие банки вновь перевернуть и убрать на хранение. Хранить его в темном, прохладном месте не более двух лет.



Острый кетчуп



Ингредиенты:

- Помидоры - 1 кг
- Острый перец чили - 2 стручка
- Лук - 6-7 средних головок
- Перец сладкий болгарский - 1 кг
- Уксус 9% - 2 ст. л.
- Растительное масло - 100 мл
- Сахар - ½ стакана
- Чеснок - 5-7 зубчиков
- Душистый и черный перец - по 7 горошин
- Соль

Описание приготовления:

1. Принцип варки кетчупа из томатного сока одинаков для всех рецептов.
2. Целые перцы вымыть, обсушить и поместить в духовку при $t=220\sim 250^{\circ}\text{C}$. Запекать до тех пор, пока они не потеряют форму, и кожица немного не подпалится.
3. Печеные перцы положить в кастрюлю и закрыть крышкой (для того, чтобы корочка отмокла и лучше отходила от мякоти). Затем у перцев вычистить семена и снять кожицу.
4. Прокрутить в блендере или пропустить дважды через мясорубку лук, чеснок и печеные перцы.
5. Перелить томатную мякоть в кастрюлю, добавить пюре из перцев, лука и чеснока, уксус, соль и сахар, растительное масло. Варить до выпаривания жидкости.
6. За 10 минут до конца варки добавить специи. Перец чили, душистый и черный можно добавлять в молотом виде.
7. Разлить горячий кетчуп по теплым стерилизованным банкам. Закатать. Хранить его в темном, прохладном месте не более двух лет.

Пример разумной экономии: вторая жизнь жмыха из соковыжималки



Свежевыжатый сок - это не только полезно, но и вкусно. Но кроме сока, образовывается дополнительный продукт - жмых, имеющий много полезных свойств. Зачастую жмых просто выбрасывают.

Вместе с тем, им можно разнообразить обычное меню, добавить витаминов и пользы нашим блюдам, а заодно

последовать принципам "Разумной экономии". В первую очередь тип блюда, которое можно приготовить, определяется тем, какого плана жмых имеется у вас в наличии.

Итак, жмых можно использовать следующими способами:

1. Из овощных жмыхов можно готовить отличные супы, запеканки, рулеты с мясным фаршем. Добавлять в салаты (морковный, свекольный, капустный жмых).
2. Морковный жмых можно высушить в электросушилке и добавлять в голубцы, паштеты, супы, подливы.
3. Фруктовый жмых – отличная основа для компота, начинка для пирогов.
4. Добавлять в свежем или высушенном виде в выпечку: пироги, кексы, оладьи, печенье. Добавлять в творог - хорошее блюдо для завтрака.
5. Приготовить домашнюю пастилу: добавить воды, сахара, проварить 10 минут на медленном огне. Затем выложить на лоток для приготовления пастилы. Сушить в электросушилке (подробнее рецепты пастилы – в книге «Рецепты» для электросушилки БелОМО).
6. Сделать конфеты: жмых смешать с медом, орешками, скатать в шарики, посыпать сахарной пудрой.
7. Сделать яблочный уксус. Поставить вино.
8. Можно заморозить или высушить для дальнейшего использования. Высушенный жмых перемолоть на кофемолке, получится порошок для добавления в различные блюда и выпечку.
9. Сушеный фруктовый жмых чудесная добавка в чай.
10. Добавлять в тесто для запекания в хлебопечке. При этом хлеб приобретает дополнительный аромат и приятный цвет.
11. При больших объемах жмыха – удобрение для грядок.
12. Основа для косметических масок.



После отжима сока каждый раз остаётся жмых. А что представляет собой жмых?

Это в чистом виде клетчатка. Польза клетчатки для здоровья очевидна и давно доказана. Клетчатка выполняет роль своеобразной метлы для кишечника, так как не подлежит перевариванию, а прочищает весь пищеварительный тракт, удаляя шлаки.

Печенье из тыквенного жмыха



Ингредиенты:

- Тыквенный жмых - 1 стакан
- Отрубная мука - $\frac{1}{2}$ стакана
- Пшеничная мука - 1,5 стакана
- Сахар - 100 г
- Растительное масло - 1 ст. л.
- Сода (погасить уксусом) - $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Соль - $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Пакетик ванильного сахара
- Орехи или изюм, мак (по желанию)

Описание приготовления:

Смешать оба вида муки, добавить жмых, масло и сахар, замесить тесто. Добавить соду (ее обязательно погасить уксусом или лимонным соком), ванильный сахар, соль, измельченные орешки (их подсушить в духовке) или изюм. Изюм предварительно нужно распарить. Все смешать, вымесить тесто и сразу же раскатать его на столе в пласт толщиной 0,5 см. Стаканчиком или формочками для печенья вырезать фигурки и переложить на застеленный пергаментом противень. Можно просто разрезать пласт теста на ромбики, квадраты. Выпекать печенье при температуре 180 градусов примерно 20 минут.

Яблочное печенье

Печенье это не совсем обычное. Скорее относится к разряду блюд живой кухни и здорового питания. Чтобы получить 100% полезное печенье, рекомендуем приготовить его в электросушилке БелОМО при щадящей температуре. Если сушить продукты при температуре, не превышающей 40°C, то все полезные вещества и витамины сохраняются.



Ингредиенты:

- Яблочный жмых - 2 стакана
- Крупные финики - 3-4 шт.
- Мак и кокосовая стружка по вкусу
- Замоченное льняное семя, по желанию мед - 2 ст. л.

Описание приготовления:

В чашу блендера переложить яблочный жмых, добавить финики без косточек для сладости и семена льна. Льняное семя нужно заранее замочить в воде минимум на 2 часа. На 2 столовые ложки семени полстакана воды. Семя разбухнет, и образуется густая слизь, выложить льняное семя вместе с этой слизью, в ней сосредоточены полезные вещества.

Размолоть всё блендером до однородного состояния. Затем добавить в наше импровизированное тесто мак и кокосовую стружку по вкусу. Можно 1-2 столовые ложки или даже по полстакана, как вам нравится. Если предпочитаете печенье послаще, то добавьте в тесто ещё пару ложек мёда. Хорошенько перемешать и ложкой сформировать плоские печенья. Выпекать их в духовке на самой низкой температуре, выложив на застеленный пергаментом противень или сушить в электросушилке БелОМО при температуре 40°C.



Ингредиенты:

- Морковный жмых - 300 г
- Яблочный жмых - 500 г
- Яйца - 2 шт.
- Мука - 50-100 г
- Сахар - 3 ст. л.
- Растительное масло для жарки

Описание приготовления:

Взбить яйца с сахаром, добавить к яблочно-морковному жмыху, перемешать. Добавить муку и хорошо вымесить. Муки добавляйте по желанию – если хотите, чтобы оладьи были более плотными – добавьте больше, любите нежные – положите 50 г. Сковородку хорошо разогреть, налить немного масла и выкладывать ложкой оладьи. Жарить с каждой стороны по 5 минут. Готовые оладьи можно посыпать сахарной пудрой или подать со сметаной, с вареньем – кто как любит.

Яблочное повидло из жмыха



Ингредиенты:

- Яблочный жмых - 1 кг
- Сахар - 800 г
- Вода - 1 стакан

Описание приготовления:

Яблочный жмых залить водой. Варить около 5 минут. Всыпать сахар, перемешать и варить, постоянно мешая, на маленьком огне до загустения. Разложить горячее повидло в банки, оставить до полного остывания, закрыть герметичными крышками.

Хранить в темном прохладном месте.

Морковно-яблочная запеканка



Ингредиенты:

- Морковно-яблочный жмых - 0,5 кг
- Яйца - 2 шт.
- Мука - 3-4 ст. л.
- Сахар - 3-5 ст. л. (зависит от сладости самого жмыха)
- Корица - ½ ч. л.
- Разрыхлитель - ½ ч. л.
- Горсть изюма
- Сливочное масло - 10 г
- Панировочные сухари - ½ ст. л.

Описание приготовления:

В отдельной посуде взбить яйца с сахаром. Добавить их к яблокам и моркови. Смешать с остальными ингредиентами. Смазать форму для запекания холодным сливочным маслом, присыпать панировочными сухарями и выложить в нее получившуюся смесь. Разогреть духовку до 180 градусов. Выпекать запеканку 30-35 минут.

Капустные котлетки



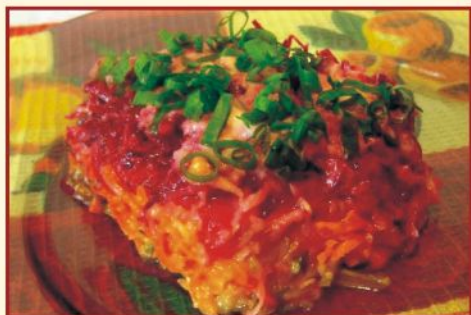
Ингредиенты:

- Капустный жмых - 700 г
- Яйцо - 1 шт.
- Соль, сахар, специи по вкусу
- 1 луковица или 5 зубчиков чеснока
- Сметана - 2 ст. л.
- Мука - 2-3 ст. л.
- Растительное масло для жарки

Описание приготовления:

В отдельной посуде взбить яйца. Репчатый лук натереть на терке (или чеснок мелко порубить). Если вы предпочитаете лук мелко резать, то для усиления вкусовых качеств капустных котлет, резаный лук лучше слегка обжарить на сливочном масле. Смешать все ингредиенты с капустным жмыхом. Хорошо перемешать. Жарить на растительном масле. Подавать со сметанным соусом. Такие котлеты можно приготовить из любого овощного жмыха: свекольного, морковного, тыквенного.

Салат здоровье



Ингредиенты:

- Овощной жмых (морковный, капустный, свекольный) - 500 г
- Майонез или сметана - 2 ст. л.
- Соль и чеснок (по вкусу)

Описание приготовления:

Все ингредиенты перемешать. Можно делать моносалат из одного вида овощей, можно микс.

Морковные маффины



Ингредиенты:

- Морковный жмых - 120 г
- Яблочный жмых - 100 г
- Мука - 150 г
- Коричневый сахар - 120 г
- Яйцо - 1 шт.
- Разрыхлитель - 1,5 ч. л.
- Корица - 1/4 ч. л.
- Мускатный орех - 1/4 ч. л.
- Ванильный сахар - 1 ч. л.

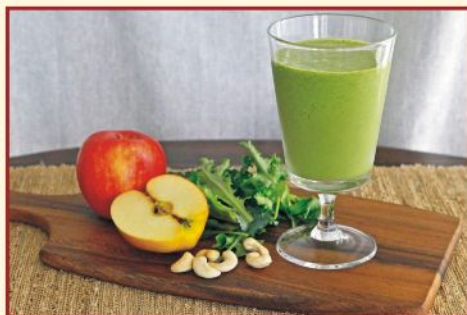
Описание приготовления:

В одной миске смешать морковный и яблочный жмых, яйцо и ванильный сахар. Добавить сахар, перемешать.

В другую миску просеять муку с разрыхлителем, добавить корицу и мускатный орех. Смешать содержимое обеих мисок, разложить по формочкам и, по желанию, сверху посыпать смесью сахара и грецких орехов.

Духовку разогреть до 180 градусов, выпекать 20 - 25 минут, до "сухой" палочки.

Утренний коктейль



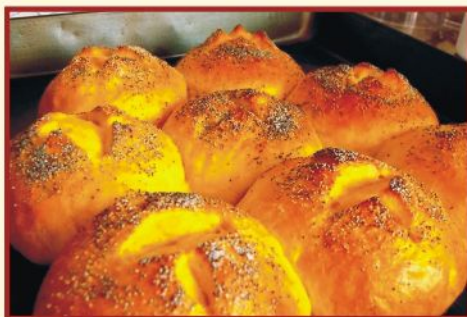
Ингредиенты:

- Высушенный яблочный или морковный жмых - 2 ст. л.
- Кефир или йогурт - 1 стакан

Описание приготовления:

Ингредиенты смешать, оставить на 15 мин для набухания сухого жмыха. Можно добавить по вкусу свежие ягоды, орехи или хлопья. Коктейль не требует много времени для приготовления, он отлично подойдет для завтрака.

Булочки морковные



Ингредиенты:

- Мука пшеничная - 500 г
- Жмых морковный свежий - 300 г
- Молоко - 200 г
- Вода - 200 г
- Масло сливочное - 50 г
- Сахарный песок - 50 г
- Дрожжи - 25 г
- Соль - 3 г

Описание приготовления:

Морковный жмых залить стаканом воды, добавить 1 ст. л. сливочного масла, довести до кипения и остудить. Молоко подогреть, добавить сахар и дрожжи. Дать постоять, пока дрожжи не начнут работать. Затем добавить оставшееся сливочное масло, муку, соль и замесить тесто. Не помешает и щепотка ванили или цедра одного апельсина. Тесто поставить в теплое место. Когда оно подойдет, сформировать булочки и испечь в духовке.

Морковные хлебцы из жмыха



Ингредиенты:

- Морковный жмых - 800-900 г
- Семена льна - 100 г
- Семечки подсолнечные (очищенные) - 100 г
- Лимон (используем сок) - 1 шт.
- Соль (по вкусу) - 1 ч. л.
- Тмин (по желанию) - 3/4 ст. л.
- Вода - 350 мл.

Описание приготовления:

1. Лен промыть, замочить на 1-2 часа в воде. При замачивании лен должен впитать в себя воду и набухнуть. При этом он будет похож на кашичу, клейкую, как кисель.
2. Морковный жмых переложить в глубокую миску, добавить сок лимона, соль по вкусу. Все размешать.
3. Добавить в жмых замоченный лен вместе с водой, которая осталась, подсолнечные семечки и тмин.
4. Готовое «тесто» нанести ровным тонким слоем на бумагу для выпечки и выпекать в духовке при температуре 180 градусов 8-10 минут, или разложить равномерно на лоток для пастилы и сушить в электросушилке БелОМО. Лоток предварительно смазать тонким слоем растительного масла.
5. Хлебцы можно сушить до мягкого и влажного состояния (как хлеб) или же до хрустящего состояния (как крекеры). Это уже кому как больше нравится.
6. Нарезать на хлебцы полосками или квадратами.

Рецепт в приготовлении простой, достаточно быстрый. Но какое же это полезное блюдо! стакан свежавыжатого сока будет бонусом к этим прекрасным хлебцам! Если вы не любите тмин, то можно и без него обойтись. В общем, пробуйте, экспериментируйте, и вы найдёте свой вариант.

Пастила из яблочного жмыха



Ингредиенты:

- Яблочный жмых - 1 кг
- Вода - 1 стакан
- Сахар или сахарная пудра (по вкусу)
- Корица, гвоздика и т. д. (по вкусу)
- Лимон - 0,5 шт.

Описание приготовления:

1. Пересыпьте яблочный жмых в толстостенную кастрюлю, добавьте воду, сок половины лимона, корицу и гвоздику, проварите 5 минут. Затем добавьте сахар и выпаривайте до загустения на маленьком огне, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Готовое пюре остудить до комнатной температуры.
2. На лоток для пастилы смазанный растительным маслом выложить пюре, разровнять толщиной 0,5-1 см. Сушить на максимальной температуре 24 часа.
3. Высушенную пастилу скатать рулоном или порезать на порционные полоски.
4. Хранить в стеклянных банках или пластиковых контейнерах.

Правильно высушенная пастила не пачкает руки и может казаться на ощупь слегка влажной. При нарезании пастила должна легко и мягко резаться. Если пастила ломается, значит, она пересушена. Если внутри пласта масса сырая и мажется, нарезанные полоски следует еще досушить.

Электросушилка **asaloda**

Во многих рецептах приготовления блюд из фруктового и овощного жмыха потребуется термообработка (сушка) продуктов. Предлагаем использовать



электросушилку БелОМО - высушенные в ней продукты будут без потери витаминов, сохраняют природный цвет, аромат и вкус.

Откройте для себя новые способы приготовления пищи!

Для заметок

This is a decorative page for notes, featuring a cream-colored background and gold borders. The page is ruled with 20 horizontal lines. Each line is decorated with a gold flourish on the left side and a small gold dot in the center. The top and bottom borders are ornate, with a repeating fan-like pattern. The text "Для заметок" is written at the top center.

BELOMO

belomo.by



**ОАО «ММЗ имени С.И. Вавилова -
управляющая компания холдинга «БелОМО»**

**Республика Беларусь, 220114, г. Минск, ул. Макаенка, 23
тел.: (+375 17) 350-02-40, 215-12-81, 374-31-91
E-mail: zakaz@belomo.by, barter@belomo.by**

**Приглашаем за покупками
в фирменный магазин «Эликон»:
ул. Макаенка, 23 – (+375 17) 215-23-01**