2016-05-20 **САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВЕСЕННИЕ БЛЮДА**

Вот и наступил второй весенний месяц – начало дачных забот. Здесь следует отметить, что процесс питания на даче имеет особый шарм. У каждого едока, естественно, свои предпочтения, но, тем не менее, есть смысл поговорить о некоторых блюдах и продуктах.

Например, долгожданным и любимым блюдом являются зелёные щи со щавелем и крапивой. Их желательно готовить на очень лёгком мясном бульоне, т.к. после зимних нагрузок наш ЖКТ просит некоторого отдыха. Как готовить это блюдо знает каждая хозяйка, поэтому я отмечу лишь что крапива имеет свойство загущать кровь. Поэтому людям склонным к тромбообразованию, а так же пожилым, следует принимать один из препаратов (аспирин, аспирин-кардио, кардиомагнил и пр.) Бережёного – Бог бережёт.

Не менее любимым и популярным блюдом в весеннее-летний период считается окрошка. Только я вместо мяса или колбасы предпочитаю скумбрию горячего копчения. Её можно приготовить на даче самому, (соблюдая правила пожарной безопасности). Если нет – то её можно запечь в рукаве со специями. Только копчёная всё-таки «звучит» ярче.

Так же скумбрия горячего копчения хорошо идёт в фасолевый салат. Фасоль можно купить готовую, но всё-таки лучше отварить самому. На 0,75 (банку) готовой фасоли, половина тушки скумбрии, спассерованный репчатый лук (2-3 шт), сметана или майонез, соль, перец по вкусу. При возможности неплохо добавить маринованных грибков.

Любителям макаронных изделий можно предложить неплохие подливы.

Подлива из курицы с грибами

1 куриная грудка (филе), 2 луковицы, 300 гр. шампиньонов,3 ст. л. сметаны, соль, перец, зелень, 2 ст.л. сливочного масла, растительное масло.

Курицу нарезать небольшими кусочками, лук соломкой. Шампиньоны почистить (по желанию), помыть, нарезать соломкой или половинками.

Обжарить на растительном масле куриную грудку, немного посолить. Когда куриное мясо станет золотистым, добавить лук и подержать на среднем огне еще минут десять.

Добавить шампиньоны, поперчить, перемешать, добавить сливочное масло, тушить на слабом огне. Через пять минут добавить сметану, посолить, добавить зелень.

Подлива из курицы с помидорами

300 гр. куриного филе, 2 средних луковицы, 0,5 кг помидор, 0,5 ч.л. сахара, 3 зубчика чеснока, 30 мл. растительного масла, соль, перец, базилик, розмарин, душица — по вкусу.

Куриное филе нарезать маленькими кусочками. Лук мелко нарезать. С помидор снять кожицу, ошпарив кипятком, мелко порезать. В глубоком сотейнике обжарить куриное филе, когда оно приобретет красивый золотистый цвет, добавить лук, перемешать и потушить вместе. Помидоры добавить в сотейник, перемешать с курицей и луком, если нужно. Добавить немного воды, посолить, поперчить, добавить сахар, сухие или свежие приправы, накрыть крышкой и потушить до готовности.

В самом конце положить натертый на мелкой терке или мелко порезанный чеснок, накрыть крышкой и дать настояться минут десять, сняв с огня.

Помидор, можно пользоваться томатным соусом типа «Краснодарский», разбавив его немного кипячёной водой.

А для пышных оладушков попробуйте приготовить соус из бананов со сметаной. Одного банана пожалуй хватит для приличной соусницы. Банан нарезать, положить в чашу блендера вместе со сметаной, сахаром и ванилином. Измельчить.

И в догонку – пикантный салатик.

Помидоры маринованные по-итальянски

Помидоры – 3 шт., зелень – 1 ст.л., сахар – 2 щепотки, соль – 2 щепотки, растительное масло – 2 ст.л., чеснок – 1 зубчик, чёрный молотый перец – по вкусу, горчица – 0,5 ч.л., уксус – 0,5 ст.л.

Нарезать помидоры кружочками и выложить их в кастрюлю. В отдельной миске смешать ингредиенты для маринада. Полить этой смесью помидоры, накрыть кастрюлю крышкой и поставить в холодильник на полчаса. Подавая к столу, посыпать зеленью.