

се дорожает, поэтому сейчас самое время учиться экономии.

— Собираясь в магазин, составьте список продуктов и покупайте исключительно то, что войдет в ваше меню в ближайшее время. Не допускайте, чтобы продукты в вашем холодильнике залеживались и портились. Покупайте столько, сколько нужно, чтобы приготовить то или иное блюдо, которое вы запланировали.

— Следите за скидками и акциями в супермаркетах. Однако не стоит покупать то, что вы обычно не едите, только из-за того, что на этот продукт есть скидка.

— За овощами и фруктами лучше ходить на рынок, если есть время. Даже качественные фрукты и овощи на рынке дешевле, чем в супермаркете.

— Покупайте дешевые продукты и составляйте меню из них. Экономичный рацион к тому же еще и здоровый, так как его составляют простые натуральные продукты.

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ДЕШЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Экономная кухня



ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ ЕДЯТ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

месте с шеф-поваром одного из петербургских кафе Сергеем Тарасовым мы составили из дешевых продуктов экономичное домашнее меню.

ЗАКУСКИ

На закуску можно сделать простые классические салаты из свежей моркови или вареной свеклы, заправленные сметаной. Хорош также всем известный и легкий в приготовлении витаминный салат из свежей капусты с морковкой. Не забывайте и о традиционном классическом винегрете. Бутерброд с магазинной кабачковой икрой также очень аппетитный. А еще лучше икра из кабачков, приготовленная своими руками. Вот ее рецепт.

Ингредиенты: 3 килограмма кабачков, 2 — 3 ст. ложки пасты томатной, по 1 кг лука и моркови, 1 ст. ложка сахара, 6 зубков чеснока, 1,5 ст. ложки соли, пучки зелени (петрушки, укропа), 2 ст. ложки 9 %-го уксуса, черный перец (молотый).

Очищенные овощи нарезать: лук — полукольцами, кабачки — кубиками, морковь натереть на крупной терке. Нагреть масло в сковороде, кабачки обжарить, затем переложить в другую посуду. Доставать их лучше шумовкой, чтобы стекающее масло осталось в сковороде. Обжарить в этом же масле лук и переложить к кабачкам. В последнюю очередь на этой же сковороде подрумянить морковь, подливая, если возникнет необходимость, масло. Овощи остудить и перемолоть в блендере (на мясорубке). Массу переложить в чугунный казанок или большую сковороду (сотейник) и тушить на тихом огне 50 минут. Минут за 10 до готовности в овощную массу добавить томатную пасту, сахар, перец, соль, измельченный чеснок и зелень, влить уксус и тушить еще минут 10. Готовую икру остудить и посыпать зеленью.



ПЕРВЫЕ БЛЮДА



ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

Особенно хорош для детского питания, но и взрослые едят его с удовольствием.

Ингредиенты: тыква — 500 г, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., картофель — 2 шт., чеснок — 1 — 2 зубка, сыр плавленый — 3 ст. ложки (а вообще по вкусу), красный острый перец — на кончике ножа или кусочек свежего перца и соль по вкусу, зелень петрушки.

Лук, морковь, нарезанную тыкву обжарить. В кипящий в кастрюльке бульон (или воду) положить нарезанный картофель и варить минут 20. Добавить тыкву с луком и морковью и продолжать варить до готовности. Растереть тыквенный суп блендером. Добавить плавленый сыр, красный острый перчик, черный перец, соль, натертую дольку чеснока и влить сливки или сметану по вкусу.

УХА ИЗ ТОЛСТОЛОБИКА

Ингредиенты: толстолобик — 2 кг, морковь — 1 шт. (среднего размера), лук репчатый — 3 шт., картофель — 4 — 5 шт., перец горошком — 10 шт., лавровый лист, зелень петрушки, зеленый лук, соль — по вкусу.

Очистить рыбу и отрезать голову, хвост и плавники. Тушку разделить на порционные куски. Вырезать жабры, а под ними удалить ножом слизь. Рыбу вымыть и залить водой на час. Овощи очистить и промыть под проточной водой. В 5-литровую кастрюлю налить 2,5 литра воды и довести до кипения. Затем в кипящую воду положить нарезанные овощи и 1 чайную ложку соли. Луковицу положить в кипящую воду целиком. Через 15 минут после загрузки овощей выложить в овощной бульон рыбу, перец горошком, 1 зубок чеснока и лавровый лист. Если рыба хорошо почищена, то при закипании бульон останется прозрачным. Накрывать кастрюлю крышкой, уменьшить огонь и оставить томиться на 15 — 20 минут. Через 20 минут добавить в уху измельченную зелень петрушки, укропа и лука.

