

## Из круп, овощей и фруктов

Овсяные хлопья с медом и свежим виноградом

1 стакан "Геркулеса" залить 0,5 л кипящего молока в эмалированной кастрюле, накрыть крышкой и дать набухнуть. Через 1 час овсянку хорошо перемешать с 1 ст. ложкой меда и выложить по кругу большой тарелки. В середину положить свежие ягоды винограда. Блюдо подавать к столу охлажденным.

Медовые мюсли

1 стакан овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки грецких орехов (мелко нарубленных), 4 ст. ложки меда.

Растопить в сковороде масло, насыпать овсяные хлопья и жарить в течение 4—5 мин на среднем огне. Когда хлопья приобретут светло-коричневый цвет и характерный приятный запах, добавить изюм и орехи, все хорошо перемешать и жарить еще 1-2 мин.

Поскольку мед лучше не нагревать, то добавлять его надо после того, как снимите мюсли с огня.

Подавать мюсли лучше всего с горячим молоком. Грецкие орехи можно заменить любыми другими.

Каша пшенная с черносливом и медом

50 г пшенной крупы, 160мл воды, 40 г чернослива, 1/2 ч. ложки меда, 10 г сливочного масла.

Пшено перебрать, промыть теплой и затем горячей водой. Чернослив промыть, залить водой и проварить. Отвар слить, добавить к нему нужное количество воды, мед, засыпать крупу и варить вязкую пшенную кашу. Подавая, положить на кашу чернослив с косточками и полить маслом.

Каша рисовая молочная с медом

Сварите 50 г риса в смеси молока (50 мл) и воды (70 мл) до готовности. В приготовленную кашу добавить 20 г жидкого меда и 10 г сливочного масла, посолить по вкусу.

Рисовая каша рассыпчатая с медом

Рис (1 стакан) перебрать и промыть теплой водой, сварить в слегка подсоленной воде, откинуть на сито и охладить. В приготовленный рис положить изюм (20 г), обжаренные в топленом масле орехи (любые — 30 г), мед (50 г) и тщательно все смешать.

Рекомендуется при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей, почек, сердечно-сосудистой системы, при воспалительных процессах в организме и здоровым людям.

Рис в отваре из чернослива с медом

20 г чернослива залить 150 мл воды и настаивать 1 час; затем сварить его в той же воде, прибавив 25 г меда, 10 г сахара. Отдельно сварить 15 г риса до готовности. Отцедить через сито, положить в блюдо и залить остывшим компотом из чернослива.

#### Плов с сушеными фруктами, миндалем и медом

На 150 г риса — 20 г кураги, 15 г изюма, 15 г чернослива, 10 г миндаля, 20 г меда, 50 г топленого сливочного масла. Сушеные фрукты и очищенный от кожицы мелко нарезанный миндаль обжарить в топленом сливочном масле, добавить мед, влить воду и проварить в течение 10 мин. Подавать с отваренным отдельно рассыпчатым рисом.

Рекомендуется при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей, почек, сердечно-сосудистой системы, при воспалительных процессах в организме и здоровым людям.

#### Каша пшенная молочная с сухофруктами и медом

В стакан кипящего молока всыпать 100 г пшена и варить до загустения. Затем добавить промытые сухофрукты: 50 г кураги, 50 г чернослива, 2 ст. ложки изюма. Перемешать, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку на 3—5 мин. Готовую кашу заправить 1 ст. ложкой сливочного масла, 60 г меда, хорошо перемешать и горячей подать к столу.

#### Каша рисовая молочная с кабачками и медом

1 стакан риса залить водой (2 стакана) и довести до кипения, посолить по вкусу. Не перемешивая, выложить на рис 150—200 г молодых нарезанных соломкой кабачков, добавить 1 ст. ложку меда, влить 2 стакана горячего молока, довести до кипения и варить 5-10 мин. Затем закрыть кастрюлю крышкой, укутать и дать настояться в течение получаса. Подавать в горячем виде со сливочным маслом.

#### Запеканка из лапши с грушами

200 г лапши, 3 стакана молока, 4 груши, 2 ст. ложки сахара, 0,25 пакетика ванильного сахара, 3 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка молотых сухарей, 2 ст. ложки сметаны.

Груши разрезать на 4 части, очистить от сердцевин и залить медом. В кипящее молоко добавить половину сахара, 1,5 ст. ложки масла, немного соли, всыпать лапшу, сварить до готовности и охладить до 60-70 °С. Затем в лапшу добавить яйца, растертые с оставшимся сахаром, и 0,5 ст. ложки масла, ванильный сахар.

На сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложить половину лапши, поверхность разровнять и положить на нее груши вместе с медом, сверху выложить вторую половину лапши, поверхность смазать сметаной.

Запекать на небольшом огне (около 200 СС) в течение 5-10 мин на нижнем уровне духовки.

При подаче к столу запеканку посыпать сахарной пудрой.

#### Молодой картофель, отваренный с медом

Мелкий неочищенный молодой картофель (12-15 штук) залить кипятком, чтобы отделилась кожура, промыть его и подсушить. В эмалированной кастрюле растопить 300 г меда с ванильным сахаром (по вкусу), опустить в него приготовленный картофель и варить на слабом огне до готовности.

Рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите, после перенесенной операции на желудке, гастритах с недостаточной секрецией и кислотностью желудочного сока, колитах, заболеваниях почек, печени, желчного пузыря и желчных путей, сердечно-сосудистой системы и других болезнях (кроме непереносимости меда организмом, тучности и сахарном диабете).

#### Морковь, тушенная с медом

100 г моркови нарезать кружочками и обжарить на сливочном масле (1 ст. ложка). Сложить в кастрюлю, добавить 30 г меда, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложку сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу. Поставить в духовку и довести до готовности. Подавать на стол горячей.

#### Морковь, тушенная с черносливом, изюмом и медом

1. 300 г моркови нарезать мелкими кубиками и тушить в 1/4 стакана молока с 2 ст. ложками сливочного масла до полуготовности. Затем добавить 100 г чернослива, 2 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки меда, перемешать и тушить до полной готовности.

2. Хорошо промытые корни моркови нарезать небольшими дольками или брусочками и тушить с добавлением воды и сливочного масла до полуготовности. Затем добавить слегка набухший в холодной воде чернослив (без косточек), изюм, мед и тушить до готовности.

Перед употреблением добавить кусочек сливочного масла.

Рекомендуется при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей, почек, сердечно-сосудистой системы, при воспалительных процессах в организме и здоровым людям.

#### Тушенная брюква (репа, кольраби) с медом и орехами

700-800 г брюквы, 50 г сливочного масла, 120-150 г меда, 3-4 ст. ложки толченых орехов.

Очищенную брюкву (репу или кольраби) мелко нарезать кубиками, сложить в глубокую сковороду или керамические горшочки, добавить немного бульона или воды, сливочное масло и тушить под крышкой в духовке до полуготовности.

Незадолго до окончания тушения добавить мед и довести до готовности.

Перед подачей посыпать поджаренными толчеными орехами (грецкими или миндальными).

Рекомендуется при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей, почек, сердечно-сосудистой системы, при воспалительных процессах в организме и здоровым людям.

#### Тыква отварная с медом

Тыкву вымыть, очистить от семян, нарезать кусками вместе с кожурой. Выложить в кастрюлю,

залить водой так, чтобы она наполовину прикрывала тыкву, и варить при закрытой крышке 25-30 мин.

Готовую тыкву выложить в один слой на блюдо, полить медом и подать к столу в горячем виде.

#### Тыква отварная с орехами и медом

На 500 г тыквы— 1 стакан ядер грецких орехов, 1/2 стакана сахарного песка, 2 ст. ложки меда.

Тыкву нарезать кусками, выложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она наполовину прикрывала тыкву, и варить при закрытой крышке до готовности. Затем вынуть ее из кастрюли и дать остыть. Истолочь ядра грецких орехов, мед и сахарный песок развести в кипяченой воде. Отваренную тыкву мелко нарезать и перемешать с толчеными орехами и приготовленным сиропом. К столу подать в холодном виде.

#### Тефтели из спаржи с картофельно-медовым соусом

Для тефтелей: 0,5 кг спаржи, 2 л воды, 2 ст. ложки сыра, 2 ст. ложки масла сливочного, 3 яйца, 0,5 стакана сметаны, соль. Для соуса: 2 картофелины, 1 стакан воды, 0,5 стакана растительного масла, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка пастеризованного творога, 4 ст. ложки томатного сока, 4 ст. ложки кефира, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка рубленого укропа, 2 зубчика чеснока.

Приготовление тефтелей: свежую спаржу очистить от волокнистой кожицы, хорошо промыть холодной водой, кипятить в соленой воде на медленном огне около 10 мин, процедить, пропустить через мясорубку, соединить с мукой, сыром, маслом и желтками, посолить, перемешать и получить однородную густую массу. Набирая массу ложкой, выкладывать ее на сковороду и обжаривать с растительным маслом.

Приготовление соуса: картофель очистить, промыть, нарезать тонкими кружочками, залить горячей соленой водой, довести до кипения, проварить 2-3 мин, настоять при закрытой крышке 15-20 мин. Картофель вынуть из отвара и тщательно размять, постепенно добавляя при непрерывном взбивании яичные желтки, сахар, растительное масло и отвар. Постоянно помешивая, довести до кипения, охладить и, взбивая, влить уксус. Творог, кефир, томатный сок и мед смешать, протереть, добавить укроп и чеснок, перемешать и соединить с картофельной массой. Еще раз хорошо перемешать.

Перед подачей на стол полученным соусом полить тефтели, украсить рубленой зеленью.

#### Фасоль, тушенная с морковью, черносливом и медом

Отварить 1 стакан фасоли. Мелко нарезать 200 г моркови и протушить ее в 50 г сливочного масла с добавлением 2-3 ст. ложек воды. Соединить фасоль, тушеную морковь, добавить предварительно замоченный чернослив (1 стакан), 2/3 стакана меда и тушить 15-20 мин. Подавать на стол, посыпав сверху измельченными жареными орехами.

#### Бобы, тушенные с медом

В слегка соленой воде сварить до мягкости 450 г бобов, прибавить 1 чашку жидкого меда и

1/2 чашки растительного масла, посолить и поперчить по вкусу. Тушить в закрытой посуде до загустения (не допуская подсыхания).

Пюре из ревеня с медом

Мелко нарезать 200 г черенков от листьев ревеня и смешать с медом (150 г). Тушить до готовности на слабом огне, протереть через сито.

Такое пюре хорошо подавать к чаю, молоку с блинчиками или на хлебе.

Литература: Гребенников Е.А. Все о меде. - Мн.: Книжный дом, 2005. <http://www.interpres.ru/>  
Интерпрессервис

© Гришин Михаил, 2014 г., [mail@grishinmv.ru](mailto:mail@grishinmv.ru), <http://www.medoviy.ru>