Бутерброды и паста

Если вы ждете гостей или у вас плохое настроение, во всех этих случаях подойдут рецепты, в состав которых входит мед.

Они просты в приготовлении, вкусны, питательны, ароматны и очень полезны. Самое главное их действие — умиротворение.

Смешайте 5—7 ложек жирного творога, 100 г тертого сыра, 3 столовые ложки измельченных листьев малины, 2 столовые ложки меда. Все разотрите, хорошо взбейте. Полученную пасту добавляйте в салаты или используйте для приготовления бутербродов или для фарширования овощей в качестве наполнителя.

Смешайте 50 г размягченного сливочного масла, 50 г тертого сыра, 2 столовые ложки измельченных листьев брусники или черной смородины, 2 столовые ложки меда и взбейте до однородной консистенции.

Пасту можно использовать для приготовления бутербродов, начинки блинов, в качестве наполнителя для фарширования овощей.

4 ломтика пшеничного хлеба подрумяньте на сухой сковороде; Столовую ложку изюма залейте кипящей водой. Через 5 минут воду слейте, изюм обсушите и смешайте его со 100 г жирного творога, столовой ложкой меда, ванилином и апельсином, разделенным на мелкие кусочки.

Уложите массу на хлеб и украсьте дольками апельсина.

Приготовьте 4 ломтика ржаного хлеба. Измельчите луковицу, залейте ее 2 столовыми ложками меда на 30 минут.

Разотрите 100 г брынзы с отваренной картофелиной и смешайте с 40 г сливочного масла. Выложите в сито лук, дайте меду стечь и добавьте лук в сырно-картофельную массу. Поперчите, добавьте сырое яйцо, перемешайте, выложите эту массу на ломтики хлеба и поместите в горячую духовку до появления корочки.

Намажьте ломтики белого хлеба сливочным маслом, а затем залейте медом и сверху положите ломтики персиков.

50 г сливочного масла, 2 столовые ложки риса, 1/2 стакана молока, 2 столовые ложки измельченных листьев черной смородины, чайная ложка меда.

Рис замочите и затем пропустите через мясорубку, залейте холодным молоком, поставьте на огонь, помешивая, доведите до кипения, остудите.

Молодые листья черной смородины промойте, просушите и измельчите. В пюре из риса добавьте листья черной смородины, масло, мед и все перемешайте и взбейте.

5 столовых ложек творога, 50 г плавленого сыра, 2 столовые ложки рубленых листьев малины, чайная ложка меда.

Протрите творог через сито, смешайте с натертым сыром, добавьте измельченные листья малины, мед, все перемешайте и взбейте. Получите вкусную пасту для бутербродов. Хлеб для бутербродов можно предварительно обжарить на сухой сковородке.

Смешайте 100 г размягченного сливочного масла, 1/2 стакана протертого творога, 50 г тертого сыра. Добавьте 2 столовые ложки рубленых листьев малины, столовую ложку меда, хорошо взбейте, и паста готова. Эту пасту используйте для бутербродов, как добавку к салатам и в качестве наполнителя при фаршировке овощей.

Размелите 2 столовые ложки овсяных хлопьев и разведите 1/2 стакана холодного молока, прогрейте на водяной бане до загустения, охладите.

2 столовые ложки измельченных листьев и цветков вишни смешайте с приготовленными овсяными хлопьями, добавьте 50 г сливочного размягченного масла, 2 столовые ложки меда и столовую ложку рубленых грецких орехов.

Все хорошо взбейте.

Разотрите вилкой 1 банан до пюреобразной консистенции. Измельчите 2 столовые ложки молодых листьев боярышника.

К 1/2 стакана растертого нежирного творога добавьте 50 г размягченного сливочного масла, банановое пюре, листья боярышника и столовую ложку меда. Хорошо взбейте, и паста готова. Ее можно использовать для бутербродов.

Разберите на дольки крупный апельсин, очистите от пленок и осторожно разрежьте на мелкие части. Измельчите 2 столовые ложки молодых листьев мелиссы и разотрите в ступке чайную ложку кедровых орешков.

Смешайте 5 столовых ложек творога с 50 г размягченного сливочного масла, добавьте рубленые листья мелиссы, растертый орех, столовую ложку меда и все хорошо взбейте.

К этой смеси добавьте апельсин и еще раз осторожно перемешайте и нанесите на хлеб, который можно обжарить на сухой сковороде.

Аналогично готовятся пасты с листьями земляники, черники, черной и красной смородины, шиповника, с цветками липы, ромашки или с фруктами.

Такие пасты обладают исцеляющими, очищающими, бодрящими свойствами и очень полезны.

Смешайте 7 столовых ложек нежирного творога, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, половину лимона и 1/3 грейпфрута, 3 столовые ложки измельченных листьев мелиссы, чайную ложку растертых ядер кедровых орешков и 2 столовые ложки меда.

Тщательно разотрите, и масса для бутербродов, начинок готова.

Перемешайте 7 столовых ложек нежирного творога, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, банан, кружок консервированного ананаса, 2 столовые ложки измельченных молодых листьев боярышника или других полезных растений, столовую ложку меда. Тщательно разотрите и используйте для бутербродов, начинок и т. д.

К обыкновенной столовой горчице добавьте мед по вкусу, немного подсолнечного масла, уксуса и молотого черного перца. Размешайте.

Медовая горчица имеет приятный вкус и хорошо хранится.

Возьмите 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки овсяных хлопьев, 2/3 стакана молока. Овсяные хлопья измельчите, разведите молоком и на водяной бане прогрейте до загустения, охладите. Затем измельчите молодые листья вишни и цветки

вишни, смешайте столовую ложку с приготовленными овсяными хлопьями, добавьте размягченное масло и взбейте. Получится очень вкусная и полезная паста для бутербродов.

Литература: Лавренова Г.В. Медовая аптека. - М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПБ, 2005. http://www.ast.ru/ ООО "Издательство АСТ", http://www.astrel.spb.ru/ ООО "Астрель-СПб"

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, http://www.medoviy.ru