

Каши и прочие блюда с медом

Возьмите 2 стакана ячневой крупы, 3 л воды, стакан молока, стакан мака, 1 столовую ложку меда, 3 столовые ложки клюквенного или смородинового варенья.

Крупу отварите на воде на умеренном огне, снимая пену. Как только крупа начнет выделять слизь, лишнюю воду слейте, кашу переложите в другую посуду, добавьте молоко и варите до мягкости крупы и загустения, все время помешивая.

Отдельно подготовьте мак: залейте его крутым кипятком, дайте распариться, через 5 минут воду слейте, мак промойте, снова залейте крутым кипятком и сразу слейте воду, как только на поверхности воды появятся капельки жира. Затем распаренный мак перетрите в ступке, добавьте 1/2 чайной ложки кипятка к каждой столовой ложке мака.

Подготовленный мак смешайте с загустевшей ячневой кашей, добавьте 3 столовые ложки меда, прогрейте на медленном огне 5 минут, снимите с огня и заправьте вареньем.

Замочите стакан риса, затем доведите его до кипения, посолите по вкусу. Не перемешивая, выложите на рис 150—200 г измельченных молодых кабачков, добавьте столовую ложку меда, влейте 2 стакана горячего молока, доведите до кипения и варите 10 минут.

Закройте кастрюлю крышкой, и пусть настаивается в течение получаса.

Подавайте на стол со сливочным маслом (4 столовые ложки).

4 груши разрежьте на 4 части, вырежьте сердцевинки, залейте 3 столовыми ложками меда. 3 стакана молока доведите до кипения и добавьте столовую ложку сахарного песка, 1 1/2 столовых ложки сливочного масла, всыпьте 200 г лапши, варите до готовности и немного охладите.

В лапшу добавьте 3 яйца, растертые с ложкой сахара, 1/2 столовой ложки масла, немного ванильного сахара.

На сковородку, смазанную сливочным маслом и посыпанную столовой ложкой молотых сухарей, выложите половину лапши, разровняйте поверхность и положите на нее груши с медом, сверху выложите вторую половину лапши, смажьте сметаной.

Запекайте в духовке.

При подаче к столу посыпьте запеканку сахарной пудрой.

Сварите 50 г риса в смеси молока (50 мл) и воды (70 мл) до готовности.

В приготовленную кашу добавьте 20 г жидкого меда, 10 г сливочного масла, соль.

100 г пшена всыпьте в стакан кипящего молока, варите до загустения.

Добавьте промытые сухофрукты: курагу, чернослив (по 50 г), 2 столовые ложки изюма, перемешайте, плотно закройте крышкой и поставьте в духовку на 3—5 минут.

Готовую кашу заправьте столовой ложкой масла, добавьте 60 г меда, хорошо перемешайте и подавайте к столу.

Кама — древний эстонский пищевой продукт. Готовят его из предварительно обжаренных

семян ржи, овса, ячменя, гороха, бобов, взятых в равных количествах.

Традиционное приготовление камы — это механическое смешивание ее со свежим молоком или простоквашей, сливками в кашу, которая при подслащивании медом служит сладким блюдом, а при подсаливании играет роль закуски, гарнира.

Чернослива — 20 г, воды — 150 г, риса — 15 г, меда — 25 г, сахара — 2 чайные ложки.

Ягоды заливают кипятком, выдерживают час. В той же воде варят, добавляя по вкусу сахар, мед, сок лимона.

Отваренный рис отцеживают, кладут на блюдо и заливают оставшимся компотом.

2 столовые ложки меда, чайную ложку сливочного масла, 100 мл воды положите в кастрюлю, доведите до кипения. Всыпьте манную крупу, закройте крышкой и оставьте на малом огне на 5 минут. Затем добавьте яйцо, взбейте и снимите с огня.

Небольшие оладьи жарьте на сковородке. Подавайте с вареньем.

Нарежьте кубиками 300 г моркови, тушите в 1/4 стакана молока с 2 столовыми ложками масла и добавлением небольшого количества воды.

Отварите 200 г фасоли. Предварительно замочите стакан чернослива.

Затем все соедините, перемешайте, добавьте 1/2 стакана меда и тушите 15 минут.

Подавайте на стол, посыпав блюдо 100 г измельченных грецких орехов.

100 г пшена варите в стакане молока со столовой ложкой сахара и столовой ложкой масла до загустения. Затем добавьте 150 г нарезанной кураги, вымешайте, плотно закройте крышкой и на 2—3 часа поставьте в горячую воду или на плиту.

Подавайте к столу со сливочным маслом и медом.

Стакан молока, 50 г творога, 20 г меда. Свежий творог размять в тарелке, залить молоком и добавить мед.

Стакан меда, стакан густых сливок, 5 яичных желтков. Разотрите желтки с медом, полученную однородную массу сложите в эмалированную посуду и на слабом огне доведите до загустения.

Охладите и смешайте со сливками.

2 стакана сметаны, 1/2 стакана меда, столовая ложка муки.

Сметану залейте в сотейник, помешивая, доведите до кипения на умеренном огне.

Когда масло всплывет на поверхность, смешайте с предварительно доведенным до кипения в другой посуде медом и хорошо взбейте, добавляя муку, чтобы масса была густой и тягучей. Взбивать смесь нужно быстро, чтобы масса не успела остыть.

Едят в горячем виде.

Сварите стакан риса в слегка подсоленной воде, откиньте на сито, добавьте 20 г изюма, 30 г обжаренных орехов, 50 г меда, перемешайте.

Мелкий неочищенный молодой картофель (15—20 штук) залейте кипятком, чтобы отделилась кожура, промойте и подсушите.

В эмалированной кастрюле растопите 300 г меда с ванильным сахаром, опустите в него приготовленный картофель и варите до готовности.

Мед одинаково хорошо сочетается как с мясными, так и с овощными блюдами. А приготовленные оладьи, блины, запеканки, пудинги, омлеты с медом принесут удовольствие членам вашей семьи.

Измельчите луковицу, средний болгарский перец, дольку чеснока, 2 столовые ложки растительного масла и обжарьте в этой смеси 1 кг отварной фасоли.

Затем перемешайте фасоль, добавьте 1/2 чашки кетчупа, 1/4 чашки меда в кастрюле и выпекайте без крышки 45 минут на умеренном огне.

200 г репы нарежьте брусочками, добавьте воды, 5 г масла, тушите до готовности.

Добавьте 20 г меда и еще тушите 8—10 минут.

При подаче к столу на репу положите кусочек сливочного масла, а сверху посыпьте тертыми грецкими орехами.

Срезать верхушки с помидоров (можно приготовить такое же блюдо, используя 6 перцев или 6 кабачков малого размера), осторожно вынуть сердцевину вместе с семенами, семена выбросить, а сердцевину протереть через сито. Мякоть использовать в начинке. После этого посыпать внутреннюю часть помидоров солью и перевернуть их, чтобы вытекла жидкость.

Нагреть 3 столовые ложки растительного масла в небольшой кастрюле на среднем огне, насыпать 100 г раскрошенного прессованного панира и поджарить, перемешивая, в течение 1—2 минут. Добавить 150 г отварного риса, 80 г слегка поджаренных, измельченных орехов, чайную ложку соли, столовую ложку меда. Начинка готова.

Овощи фаршируйте начинкой, складывайте в кастрюлю, чуть заполненную водой, и тушите до готовности.

Подавайте к столу в горячем виде.

Хорошо смешайте 8 яиц, 1/2 стакана молока с солью по вкусу. Вылейте смесь на разогретую и смазанную сковороду и поджаривайте до загустения.

Готовую яичницу разрежьте на 4 порции и облейте каждый кусок жидким медом (4 столовые ложки меда).

200 г тыквы нарежьте тонкой соломкой, обжарьте на 40 г сливочного масла, добавьте измельченный лук, накройте на 2—3 минуты крышкой, затем залейте взбитым яйцом (4 яйца). Тушите под крышкой до загустения.

Готовую яичницу разрежьте на порции, полейте жидким медом и подавайте к столу.

20 г мякиша пшеничного хлеба протрите через сито или дуршлаг и, помешивая, слегка поджарьте на сковороде вместе с 10 мелко нарубленными грецкими орехами. Добавьте 15 г меда и прокипятите. Яйца тщательно смешайте с 30 г сливок или свежей сметаной, присоедините к смеси хлебные крошки с медом и молотыми орехами, размешайте и

немедленно вылейте массу на горячую сковородку со сливочным маслом.

Жарьте как обычный омлет.

Готовый омлет переложите со сковороды на овальное блюдо и подавайте в горячем виде, украсив дольками яблок, груш, персиков или половинками абрикосов. Фрукты могут быть свежими, консервированными или сваренными в слабом сахарном сиропе.

Приготовьте тесто из 500 г муки, 2 стаканов молока, 4 яиц, 1/2 чайной ложки соли, 600 г растительного масла для жарки и 100 г меда.

Тесто оставьте на 40—50 минут, потом разведите его до консистенции густой сметаны.

Жарьте на подогретой сковороде, готовые блины полить медом.

К 400 г нарезанных тонкими ломтиками яблок добавьте 350 г меда, 200 г кукурузной муки, 1/4 чайной ложки соды, 40 г масла и мелко нарезанную цедру 2 лимонов.

Перемешайте, положите в форму, смазанную маслом, и запекайте в течение часа.

Нагрейте 3 столовые ложки сливочного масла и пожарьте 10 яблок, очищенных от кожуры и сердцевин и нарезанных кусочками, в течение 4—5 минут, часто перемешивая. Когда они станут мягкими и коричневыми, добавьте 2 столовые ложки воды. Уменьшите огонь и варите яблоки в течение 15 минут, пока они разварятся и загустеют. Комки яблок разомните ложкой, часто помешивая, чтобы они не подгорели.

Добавьте 300 г цветочного меда и продолжайте варить, пока смесь не станет однородной и не будет отставать от дна.

Сделав средний огонь и постоянно помешивая, ускорить выпаривание воды.

Когда смесь по краям станет прозрачной, снимите кастрюлю с огня, добавьте 150 г изюма и 3 столовые ложки измельченных миндальных орехов, проварите еще 2 минуты. Затем пудинг переложите на тарелку и сделайте из него плоскую лепешку толщиной 2,5 см.

Готовый и остывший пудинг нарежьте на квадраты.

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>