

Советуем приготовить!

Суперские рецепты из кабачков и баклажанов



Кабачок — исключительный по своей полезности овощ, он легко усваивается и благоприятно влияет на пищеварительную систему и на здоровье кожи.

В кабачках содержится большое количество минеральных солей, которые необыкновенно важны для поддержания корректного обмена веществ в организме. В его состав входят соли фосфора, калия, кальция и магния, а также некоторое количество солей железа, натрия, серы. Присутствие в кабачках витамина С, каротина, витаминов В1, В2 и никотиновой кислоты также характеризует этот овощ исключительно с положительной для здоровья человека стороны и демонстрирует несомненную пользу кабачка.

А еще очень важно и приятно, что кабачок является одним из наиболее распространенных и популярных диетических продуктов: ведь он обладает рекордно низким содержанием калорий. Калорийность кабачка всего 24 ккал на 100 гр.

Запеканка из кабачков

Потребуется: кабачок — 1 кг, лук репчатый — 3 шт, сыр плавленый — 500 г, масло растительное — 50 г, специи, соль (по вкусу), яйцо — 5 шт.

Нарезаем кружочками кабачки, также нарезаем лук. Добавляем специи, солим и аккуратно перемешиваем. Нарезаем плавленый сыр пластинками и перемешиваем с кабачками. Добавляем растительное масло и ставим на медленный огонь, постоянно перемешивая, до тех пор, пока сыр полностью расплавится.

Готовим форму, смазав ее маслом. Взбиваем яйца и соединяем их с остальной массой, перемешиваем и выкладываем в форму. Ставим в разогретую духовку и выпекаем до готовности при температуре 180-190 гр.



Баклажаны «Пармеджано»

Потребуется: 1 крупный баклажан, 1 шарик моцареллы, 100 г твердого сыра Пармезан (или другого твердого сыра), оливковое масло, соль и перец по вкусу, панировочные сухари, немного сливочного масла.

Для соуса: банка консервированных целых томатов без жидкости, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, оливковое масло, сушеный или свежий базилик и орегано, соль и перец по вкусу.

Баклажаны помыть и порезать ломтиками примерно по 0,5 см. Разложить их на бумажном полотенце и посолить. Сверху накрыть ещё один слоем бумажных полотенец и поставить что-нибудь потяжелее, например, противень или доску, в качестве груза поставьте сверху банку с томатами. Оставляем на 30-40 минут. Это нужно для того, чтобы баклажаны отдали лишний сок, тогда они впитают меньше масла при обжарке и не будут горчить.

Для приготовления соуса мелко нашинковать лук и чеснок. Разогреть несколько столовых ложек оливкового масла на сковороде, обжарить лук и чеснок до мягкости и легкого румянца. Добавить в сковороду томаты вместе с соком. Немного размять их лопаткой. Посолить, поперчить, добавить базилик и орегано. Довести до кипения, уменьшить огонь до маленького и тушить минут 15.

Моцареллу нарезать на ломтики, пармезан натереть на мелкой терке. Баклажаны обжарить на оливковом масле. Обжаренные баклажаны выкладывать на бумажное полотенце, чтобы оно впитало излишки масла.

На дно формы положить и распределить пару ложек соуса. Далее выложить чуть внахлест один слой баклажанов.

Колдуны из кабачка, с куриным филе

Потребуется: большой кабачок, куриное филе, лук, чеснок, мука, яйцо, зелень, соль, перец, приправы по вкусу.

Кабачок натереть на крупную терку, посолить, «помять», чтобы выделился сок. Слить сок, добавить яйцо, лук, 3-4 ст. л. с горкой муки, посолить, добавить специи, тщательно перемешать. Куриное филе мелко порубить, или перекрутить на мясорубке, добавить лук, чеснок, соль, специи. На сковороде разогреть подсолнечное масло на небольшом огне. На сковородку выкладывать по столовой ложке кабачковой массы, сверху по чайной ложке куриного фарша, сверху опять кабачковую массу, чтобы закрылись колдуны, накрыть крышкой, и жарить на среднем огне с одной стороны, затем перевернуть, и жарить до готовности с другой. Подавать со сметаной!

Цуккини, запеченные с творогом

Потребуется: 2 небольших молодых цуккини (или кабачка), 200 г творога, 50-70 г твердого сыра, 2 яйца, большой пучок зелени, 2-3 зубчика чеснока, свежемолотый черный перец, соль.

Цуккини вымыть, обсушить и потереть на крупной терке. Хорошо отжать сок. Сыр потереть на крупной терке. Чеснок потереть на мелкой терке. Зелень мелко порезать.

Хорошо перемешать цуккини, творог, сыр, яйца, зелень и чеснок. Посолить и поперчить массу по вкусу. Выложить в форму для запекания. Если используете порционные формочки, поставьте их в противень, застеленный пекарской бумагой - запеканка может немного потечь во время приготовления. Запекать блюдо 50-60 минут в предварительно разогретой до 190°C духовке. Подавать горячим!

Баклажан — продукт низкокалорийный, но содержит витамины группы В, витамин С, РР и каротин, а также такие необходимые организму минеральные вещества, как калий, железо, кальций, магний, натрий и фосфор.

Употребление в пищу баклажанов способствует снижению уровня холестерина в крови. Мякоть плодов содержит много калия полезного для сердца и нормализующего в организме водный обмен. Витамин С, содержащийся в баклажанах, защищает организм от инфекций и простуд. Витамины группы В отлично укрепляют нервную систему, способствуют избавлению от бессонницы и депрессии. Баклажаны полезны для кожи, так как способствуют сохранению в ней влаги, а значит, и избавлению от морщинок. Полезные вещества, которыми богаты плоды, помогают тканям регенерироваться, а кожным покровам избавляться от мелких ранок.

Выложить слой моцареллы, а затем, немного пармезана.

В той же последовательности выложить ещё один слой. И так столько, сколько у вас поместится в форму. Сверху должен оказаться соус. Ставим в духовку на 25-30 минут при температуре 200С. Достать форму, присыпать ещё пармезаном и панировочными сухарями. Сверху положить немного тонко нарезанного сливочного масла. И отправить в духовку ещё на 10 минут.

Куриные котлеты в баклажановой «обёртке»

Потребуется: 1-2 баклажана, 300-400 г куриного фарша, 1 луковица, 1 морковь, 1 яйцо, 1 кусочек хлеба, 50 г твёрдого сыра. Соль, перец, специи по вкусу.

Приготовим фарш с вымоченным хлебом, яйцом, соль, перец, специи по вкусу. Хорошо вымесить.

Баклажан порезать вдоль тонкими пластинами, посолить и дать выступить соку. Обрезки мелко порезать, лук и морковь порезать мелкими кубиками.

В минимальном количестве оливкового масла слегка обжарить пластины баклажана, буквально по 1-2 мин., для эластичности. Кубики овощей обжарить на той же сковороде до мягкости. Выложить их в фарш. Хорошо перемешать.

Формируем котлетки и оборачиваем баклажаном. Укладываем в жаропрочную форму или на противень. Сверху присыпаем натёртым сыром. Отправляем в духовку на 25-30 мин. при 180°C.

Поздравляем!



Поздравляю юбиляров, родившихся в июле:

Ольгу Ивановну Исаенкову, Александра Федоровича Гришину, Тамару Ириарховну Григораш, Юрия Петровича Кривобокова, Владимира Никитовича Ноженко, Джона Васильевича Шепелева, Анатолия Семеновича Зубюка, Анатолия Ивановича Тимошенко, Анатолия Николаевича Быковникова, Татьяну Владимировну Санову, Илью Проконьевича Лепченкова, Анну Ивановну Бузыреву, Александру Григорьевну Володину, Александру Николаевну Волкову, Анну Павловну Зарубину, Анисью Никитичну Акулову, Марию Ивановну Паничкину, Любовь Васильевну Каменскую, Марию Степановну Иванову, Тамару Тихоновну Пиуну, Геннадия Михайловича Захарова, Виктора Александровича Георгиевского, Тамару Кирилловну Пальшину.

Татьяна Малова,
председатель совета ветеранов (пенсionеров) войны,
труда и правоохранительных органов.

Кадастровым инженером Стадничук Юлией Любомировной (248033, Калужская область, г.Калуга, ул.65 лет Победы, д.25, кв.66, тел. 8-920-615-03-04, электронный адрес: S-Yuliyal2@mail.ru.) в отношении земельного участка с кадастровым номером 40:17:080804:136, расположенного по адресу: Калужская область, Перемышльский район, д.Еловка, СНТ «Орбита», улица 4, участка 152, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ и (или) площади земельного участка. Заказчиком кадастровых работ является Алиев Ибрагим Абилов оглы (г.Москва, ул.Трофимова, д.8, кв.48; тел. 8910-520-26-79).

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: г. Калуга, ул.Кирова, д.29, 3 этаж, кабинет 326, в 17 часов 00 минут 28 августа 2015 г.

С проектами межевого плана земельных участков можно ознакомиться по адресу: г.Калуга, ул.Кирова, д.29, 3 этаж, кабинет 326, ООО «Калужские просторы». Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются в течение 30 календарных дней с момента публикации по адресу: г. Калуга, ул.Кирова, д.29, кабинет 326.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

Администрация сельского поселения «Деревня Сильково» в соответствии с пп. 19 п.2 ст. 39.6 Земельного кодекса Российской Федерации, Федеральным законом от 23.06.2014г. № 171-ФЗ «О внесении изменений в Земельный кодекс Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации», информирует население о предоставлении Мастошкину Алексею Михайловичу земельного участка в аренду из земель сельскохозяйственного назначения для ведения личного подсобного хозяйства, кадастровый номер 40:17:150603:27, местоположение установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка, почтовый адрес ориентира: Калужская область, Перемышльский район, в районе деревни Гришково, площадью 10000,00 кв. м.

Администрация муниципального района «Перемышльский район» в соответствии со ст. 39.9 Земельного кодекса Российской Федерации, информирует население о предоставлении ГКУ КО «Управление капитального строительства» земельного участка с предварительным согласованием места размещения и акта выбора земельного участка в безвозмездное срочное пользование сроком на 11 месяцев, для размещения уличного газопровода, кадастровый номер 40:17:020101:355, Адрес (описание местоположения): Калужская область, Перемышльский район, с. Борщицево, площадью 27086 кв. м.

ПРОДАМ 1-комнатную квартиру, 41 кв. м, 2-й этаж двухэтажного кирпичного дома, по адресу: Калужская область, с.Перемышль, ул.Гагарина, д. 10, кв. 11.

Квартира в собственности более трех лет (продажа от собственника). На все интересующие вас вопросы отвечу по телефону: 8-926-475-76-92, Николай.

3-2

Официальный дилер Триколор, НТВ+.
Установка и ремонт спутниковых антенн.
ОБМЕН любых старых ресиверов на новые.
Тел. 8-953-198-19-05, Владислав.

4-4

ПРОДАЕТСЯ 2-комнатная квартира в с.Перемышль, 2 этаж, кирпичный дом, общ.пл.45,8, жилая - 24,7, кухня - 7,5, прихожая - 9,3. Сан.узел раздельный, лоджия стекло, АОГВ, подвал, сарай.
Телефон: 8-920-756-83-72.

6-6

СБЕРБАНК ПРИГЛАШАЕТ на работу консультанта по банковским продуктам.
Обучение.Тел.+7(910)919-76-01

4-4

КОЛОДЦЫ, СЕПТИКИ, выгребные ямы. КОПКА, МОНТАЖ,любые земельные работы. Услуги манипулятора. 8-920-896-77-77.

3-3

«Наша жизнь»

выходит по средам и субботам

Учредитель: Администрация муниципального района «Перемышльский район».
Издатель: МАУ "Редакция газеты муниципально-го района "Перемышльский район" "Наша жизнь" Калужской области

Главный редактор Т.И.МАЛОВА.

Телефоны: редактора - 3-15-72; секретариата, бухгалтерии - 3-13-82; компьютерный отдел - 3-19-78.

Адрес редакции и издателя: 249130, Калужская область, с.Перемышль, пл.Свободы, д.1.

E-mail: irida_per@mail.ru
сайт: http://www.admoblkaluga.ru/
sub/smi/pressa/peremyshour/

Номер набран и сверстан в редакции газеты «Наша жизнь».
Отпечатан КРОФИСМК «Губерния» - 248540 г.Калуга, пл. Старый Торг, 5.

Подписан к печати по графику - в 16.00.
Фактически - 16.00.
Объем 2 п.л. Индекс 51765
Тираж 1100 Заказ

Мнение редакции и автора могут не совпадать. Редакция не вступает в переписку с авторами, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы. Ответственность за содержание рекламы, объявлений, поздравлений несет заказчик.

Материал со значком R публикуется на коммерческой основе, ответственность за содержание текста несет рекламодатель.