

Слива ПОСПЕЛА!



Чудесная выпечка
С ПРИЯТНОЙ
КИСЛИНКОЙ

ВАНИЛЬНЫЙ ЧИЗКЕЙК

НА 6 ПОРЦИЙ: •170 г сливочного масла •200 г сахара •4 яйца •250 г муки •1 пакетик разрыхлителя •80 мл молока •250 г слив •500 г диетического творога •тертая цедра и сок 1/2 лимона •1/2 пакетика смеси для ванильного пудинга •соль

Приготовление:

1 Для теста 130 г мягкого сливочного масла взбить с 130 г сахара. В получившуюся массу добавить 2 яйца и еще раз взбить. Сверху просеять муку с 1/2 пакетика разрыхлителя и ще-

поткой соли. Перемешать, постепенно подливая молоко. Получившееся тесто переложить в форму, разровнять и убрать в холодильник. 2 Духовку нагреть до 180°. Из слив удалить косточки. Желтки двух яиц отделить от белков, соединить с творогом, 70 г сахара, цедрой и соком лимона. Масло (40 г) растопить. 3 Смесь для пудинга смешать с 1/2 пакетика разрыхлителя и подмешать к творожной массе вместе с маслом. Белки взбить со щепоткой соли и быстро соединить с приготовленной ранее массой. Выложить на тесто в форме, сверху распределить сливы. Выпекать 50 мин.

60 мин 380 ккал

Эксперт программы «Все будет смачно!» на СТБ Алла Ковальчук советует приготовить джем «Сливы в шоколаде»: 1 кг слив промыть, удалить косточки и взбить в блендере. Добавить 500 г сахара, поставить на огонь и довести до кипения. После добавить 20 г тертого имбиря и варить в течение 15 мин. Затем добавить 200 г черного шоколада и варить до загустения. Переложить горячий джем в стерилизованные банки и укупорить. Ароматное лакомство прекрасно дополнит любой десерт.

Фото: Shutterstock/ТАСС, PR

МИНИ-ТАРТЫ С МИНДАЛЕМ

НА 6 ПОРЦИЙ: •250–280 г муки •150 г сливочного масла •160 г сахара •1 небольшой лимон •400 г слив •30 г кукурузного крахмала •50 г измельченного миндаля •50 г мелко нарезанных цукатов

Приготовление:

1 Муку порубить с маслом, нарезанным кубиками, и 80 г сахара. Замесить тесто, сформовать шар и убрать в холодильник на 30 мин. 2 Из слив удалить косточки. Мякоть нарезать, добавить цедру и

сок лимона, сахар, крахмал, миндаль, цукаты. Перемешать. 3 Тесто разделить на 6 частей и каждую раскатать в небольшой квадратный пласт. На середину выложить немного приготовленной начинки, края теста завернуть. Выпекать 25 мин при 190°.



ПАЙ С ФРУКТАМИ

НА 12 ПОРЦИЙ: •400 г слив •70 г кураги •130 г сливочного масла •130 г сахара •3 яйца •160 г муки •1 пакетик смеси для приготовления ванильного пудинга •2–3 ч. л. разрыхлителя

Приготовление:

1 Из слив удалить косточки, мякоть нарезать дольками. Курагу мелко нарезать. 2 Мягкое масло взбить с сахаром. Затем по одному добавлять яйца, после каждого вымешивая массу. Муку просеять со сме-

сью для пудинга и разрыхлителем. Подмешать в яично-масляную массу вместе с курагой. 3 Тесто выложить в форму, смазанную любым жиром. Сверху распределить сливы. Выпекать 45 мин при 180°.



NERGI®: ЯГОДНОЕ ЧУДО

Внешне эта миниатюрная ягода напоминает киви. Но на самом деле Nergi® была получена новозеландскими учеными путем природной селекции из диких плодов, произрастающих в Азии сотни лет. Сегодня фруктовые ягоды Nergi® выращивают в Украине, в Одесской области, и их можно приобрести в крупных супермаркетах в пластиковых лотках по 125 г с конца августа до середины ноября. Ягоды Nergi® уникальны тем, что содержат рекордное количество витаминов и минералов. К тому же они малокалорийны, а благодаря высокому содержанию волокон эффективно стимулируют работу самого ленивого организма. Этот суперфрукт легко брать с собой, а также лакомиться им как в чистом виде, так и в составе различных блюд. Нежная мякоть и приятный кисло-сладкий вкус Nergi® никого не оставят равнодушным!



Подробнее о Nergi® на:
<http://nergi.info>
www.facebook.com/nergi.babykiwi
[nergi_babykiwi](https://www.youtube.com/nergibabykiwi)
[youtube.com/nergibabykiwi](https://www.youtube.com/nergibabykiwi)

МАРИНОВАННАЯ РЫБА С NERGI® И ОВОЩАМИ

НА 2 ПОРЦИИ: •1 лоток Nergi® •белая рыба •квиноа •1 авокадо •помидоры •сельдерей •краснокочанная капуста •красная смородина •4 ст. л. соевого соуса •имбирь

Приготовление:

1 Рыбу нарезать кубиками. Добавить соевый соус и поместить на 3 ч в холодное место. 2 Nergi®, помидоры и авокадо нарезать кусочками.

Натереть сельдерей и краснокочанную капусту. 3 Выложить все ингредиенты в глубокую тарелку, смешать с квиноа. Добавить смородину и тертый имбирь.



ОЛАДЫ NERGI® ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ



НА 4 ПОРЦИИ: •1 лоток Nergi® •150 г овсяных хлопьев •120 г муки •300 мл молока •1 пакетик разрыхлителя для теста •1 пакетик ванильного сахара •2 яйца •сезонные ягоды

Приготовление:

1 Смешать овсяные хлопья, разрыхлитель, муку и ванильный сахар. В другой посуде взбить яйца с молоком. Все соединить. 2 Nergi® нарезать кружочками. Тесто выкладывать ложкой

на разогретую сковороду. Перед тем как переворачивать оладьи, добавить кружочки Nergi®. 3 Перевернуть оладьи. Еще 1 мин держать на плите. Подавать горячими с малиной, ежевикой, черникой.