

2016-09-29 **НАЧИНКИ**

Продолжаем нашу рубрику Здоровый Образ Жизни. □ Нормальное питание это часть нашей национальной культуры. Лучшие продукты - это натуральные продукты. Лучшие продукты - это продукты, выращенные в радиусе не более 500 километров от места проживания. □ Предлагаем простые рецепты вкусных начинок из доступных продуктов.

Не сладкие начинки

МЯСНАЯ

Лук нарезать кубиками, попассировать на сковороде в небольшом количестве масла и добавить фарш (лучше всего смешанный из разного мяса). Посолить, поперчить, добавить по желанию зелени и обжарить до готовности. Не пересушить! Свернуть блины конвертом. Можно подтушить в сотейнике. Подавать как теплыми, так и холодными.

РЫБНАЯ

500 г любого рыбного филе отварить в подсоленной воде и размять вилкой. Добавить обжаренный лук, мелко нарубленную петрушку, укроп и тертые на крупной терке вареные яйца. Посолить по вкусу.

СЫРНО-БЕКОНОВАЯ

Для начинки лук и бекон нарезать мелкими кубиками и обжарить, добавив ложку муки. Посолить, поперчить, влить 250г сливок и положить 200г сыра и дать закипеть, непрерывно помешивая. Намазать начинку на блинчик и скатать его рулетиком. Уложить в смазанную маслом форму, сверху разложить кусочки сливочного масла, посыпать сыром и запекать в духовке минут 10-15 при 180 °С.

ПЕЧЕНОЧНАЯ

Взять 200 гр куриной печени, 100 гр отварного риса, 1 луковицу, растительное масло, соль и перец по вкусу. Печень вымыть и обсушить, нарезать маленькими брусочками. Лук нашинковать и обжарить с печенью в масле, посолить, поперчить по вкусу. Положить в середину блинчика, свернуть конвертиком. Немного обжарить блинчики с обеих сторон.

ГРИБНАЯ

Любые грибы (можно даже шампиньоны) порезать мелко и обжарить с луком до готовности. Посолить и поперчить, можно добавить укроп. Добавить ложку сметаны и немного потушить. Можно добавить бекон или тертый сыр. Начинку положить в блин, свернуть конвертом. Обжарить с двух сторон или потушить в духовке.

КАПУСТНАЯ

Капусту мелко нашинковать, сначала обжарить в сотейнике с луком и мелко нарезанной морковью. Посолить, поперчить. Можно добавить карри и грибы. Влить немножко бульона (пару ложек), потушить минут 10-15. Такая начинка очень хороша к сладким ванильным блинчикам. Сладкие блины с соленой капустой очень хорошо сочетаются! Кладем начинку, сворачиваем конвертиками, складываем в сотейник и немного притушиваем. Подавать со сметаной.

Сладкие начинки

ЯБЛОЧНАЯ

Яблоки очистить от кожи и семян. Мелко порезать, засыпать сахаром. Можно добавить щепотку корицы или ванилина. Притушить в кастрюльке с 2-3 ложками воды. Начинить блинчики, сложить конвертом.

ТВОРОЖНАЯ

200г творога смешать с сахаром, ванилином и 1 яйцом. Намазать смесью блинчики, свернуть рулетиками, разрезать пополам или на 3 части. Выложить слоями в сотейник. На каждый слой положить кусочки сливочного масла и залить взбитой с сахаром и ванилином сметаной. Потушить на слабом огне или в духовке минут 10-20. Готово!

БАНАНОВО-ШОКОЛАДНАЯ

Почищенные бананы мелко порезать, положить внутрь блинчика. Сверху положить чайную ложку шоколадной пасты или кусочек шоколада. Свернуть конвертиком. Уложить в 1 слой на противень. Немного потомить в духовке, пока шоколад внутри не расплавится. Подавать только теплыми.

С МОРОЖЕНЫМ

Положить в горячий блинчик небольшой шарик мороженого, свернуть на 4 части. Полить кленовым сиропом и немедленно подать на стол.
“Подставные” начинки:

Начинки так же бывают “подставными”. То есть их можно накладывать или намазывать прямо за столом. Они ставятся в маленьких мисочках, а сами блины подаются на блюде стопкой.

К таким “подставным” начинкам относятся:

Несладкие: сметана, икра, паштет, копченое рыбное филе, растопленное сливочное масло, жареный смалец с луком.

Сладкие: варенье, джем, сироп, шоколадная паста, мед, сгущенка.

МОЧАНКА

В Беларуси к несладким блинам делают “мочанку”.

Рецепт такой: кусочки мяса, можно с салом, обжарить почти до готовности, нашинкованный полукольцами лук добавить к мясу, посолить, поперчить. Можно добавить пару зубчиков раздавленного чеснока, если кто любит. Пока все тушится, развести пару-тройку яиц в стакане молока, посолить немного, добавить ложку муки.

Залить мясо таким жидким омлетом и, накрыв крышкой, тушить до готовности на маленьком огне. В конце полить сметаной и прямо в сотейнике подавать на стол.

Блины сворачивать трубочкой и макать прямо в сотейник, стараясь вынуть оттуда яичную массу и кусочки мяса. Можно и вилкой есть, но руками гораздо вкуснее!

Облегченный вариант мочанки: поджарить мясо с луком, выключить огонь, влить прямо на сковородку сметану, размешать - готово!

Традиционно самыми вкусными начинками к блинам считаются начинки из икры и рыбы.

Давайте приготовим простую, но очень вкусную и нежную **НАЧИНКУ С СЕМГОЙ**. 150 гр. семги холодного копчения нарежьте мелкими кубиками. Поместите в миску 250 гр. сливочного сыра (например, Маскарпоне), добавьте к нему 1 ½ ч. ложки острой горчицы, 1 ч. ложку лимонного сока, соль и молотый белый перец по вкусу. Тщательно перемешайте все вилкой или миксером, затем добавьте семгу и еще раз аккуратно перемешайте, стараясь не раздавить кусочки рыбы.

Другой рецепт вкуснейшей начинки с рыбой – **СЛАБОСОЛЕНАЯ ФОРЕЛЬ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ.**

200 гр. густой

сметаны тщательно взбейте с одним желтком и двумя столовыми ложками свежего мелко порубленного укропа. Форель нарежьте широкими тонкими ломтиками. Испеките блины большого диаметра и дайте им немного остыть. Смажьте каждый блин сметанным соусом, сверху поместите ломтик рыбы, сверните блин рулетом и острым ножом разрежьте наискосок на 2 – 3 части. Подготовленные таким образом блины уложите на продолговатое блюдо и украсьте зеленью укропа и ломтиками лимона.

Очень ароматными получаются блины с **НАЧИНКОЙ ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ**. Замочите на 6 часов, а затем отварите и мелко порубите 100 гр. сушеных грибов. Отлично подойдут белые грибы, подберезовики или лисички. Два яйца сварите вкрутую и мелко порубите. В сотейнике разогрейте 1 ст. ложку сливочного масла, добавьте 1 ст. ложку муки, разотрите до однородной массы, и, непрерывно помешивая, влейте 1 стакан горячего молока. Затем добавьте 2 ст. ложки густых сливок, соль и черный перец по вкусу. Продолжая помешивать, добавьте два сырых яичных желтка, отварные грибы и яйца. Доведите начинку до нужной консистенции на медленном огне. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень укропа.

Сытной и вкусной получается **НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ И УТИНЫХ ГРУДОК**. Сварите рассыпчатую гречневую кашу из 1 ½ стаканов крупы. Снимите кожу с 450 гр. утиных грудок. Мясо отварите и мелко порубите. Утиную шкуру мелко порежьте и обжарьте на сливочном масле до образования сухих шкварок. Переложите шкварки в отдельную посуду, а на вытопившемся жире обжарьте до золотистого цвета одну мелко нарубленную луковицу. Смешайте все ингредиенты, добавьте 3 ст. ложки густых, жирных сливок, 1 ст. ложку лимонного сока, соль и мелко нарубленную зелень по вкусу. Еще раз тщательно перемешайте и заверните в блины.

Невероятно вкусна и **НАЧИНКА ИЗ ЛИВЕРА (СЕРДЦА, ПЕЧЕНЬ, ЛЕГКИЕ) ПТИЦЫ**. Лучше всего, если ливер будет от двух разных видов птицы, например курицы и утки или гуся. 350 гр. ливера тщательно промойте и отварите до готовности в подсоленной воде. Готовый ливер мелко изрубите ножом или пропустите через мясорубку с крупной решеткой. В сковороде разогрейте 3 ст. ложки сливочного или топленого масла и обжарьте до золотистого цвета одну мелко нарубленную луковицу. Затем добавьте 1 ст. ложку муки, отварной ливер и обжаривайте еще 5 минут, часто помешивая. Добавьте 3 ст. ложки сливок, черный перец, соль и специи по вкусу и прогрейте еще пару минут на самом слабом огне.

В последнюю неделю перед постом, Сырную Седмицу или Масленицу, мяса есть не принято, но тем, кто не слишком строго придерживается религиозных канонов можно предложить очень **ВКУСНУЮ И АРОМАТНУЮ МЯСНУЮ НАЧИНКУ ДЛЯ БЛИНОВ**. 300 гр. нежирной телятины промойте и пропустите через мясорубку. В сковороде разогрейте 2 ст. ложки сливочного или топленого масла и обжарьте фарш до золотистого цвета, часто помешивая. Одну мелко нарубленную луковицу обжарьте вместе с 1 ч. ложкой муки на сковороде в растительном масле или жире, затем добавьте

½ стакана горячего мясного бульона, обжаренный фарш, черный перец и соль по вкусу. Все тщательно перемешайте и прогрейте на слабом огне в течение 5 минут. В готовую начинку добавьте мелко нарубленную зелень петрушки.

Традиционная **НАЧИНКА ИЗ КАПУСТЫ И РУБЛЕННЫХ ЯИЦ** как нельзя лучше сочетается с горячими, ароматными блинами. Готовится она чрезвычайно просто. Тонко нашинкуйте 300 гр. свежей капусты. В глубокой сковороде разогрейте 3 ст. ложки растительного масла, добавьте капусту и обжарьте до золотистого цвета. Часто помешивайте и следите, чтобы капуста не пригорала! Два яйца сварите вкрутую и мелко порубите или разомните вилкой. К готовой капусте добавьте яйца, 2 ст. ложки свежей зелени, 1 ст. ложку сметаны и соль по вкусу. Все тщательно перемешайте и прогрейте еще минутку.

Разнообразие творожных начинок для блинов способно удивить любого. С творогом готовят и сладкие, и пряные, и соленые начинки. Готовя любую творожную начинку для блинов, смешайте творог со сметаной или жирными сливками, тщательно взбейте, и лишь затем аккуратно смешайте с подготовленными заранее добавками.

Давайте приготовим сладкую **ТВОРОЖНУЮ НАЧИНКУ С ЛИМОНОМ И ВИШНЕЙ**. 100 гр. творога взбейте с 3 ст. ложками жирных сливок. Продолжая взбивать, добавьте 2 ст. ложки сахара и ½ ч. ложки свежей лимонной цедры. 50 гр. консервированной вишни осушите от сиропа, разрежьте на половинки и добавьте к творожной смеси. Аккуратно перемешайте все вместе при помощи ложки и заверните в блины.

Аромат **СЛАДКОЙ ЯБЛОЧНОЙ НАЧИНКИ** в сочетании с запахом свежих, только что испеченных блинов добавит вашему празднику атмосферу домашнего тепла и уюта. Шесть некрупных яблок очистите от кожицы и семян и нарежьте небольшими кубиками. В сковороде растопите 1 ст. ложку сливочного масла и обжаривайте яблоки 5 минут, пока не выделится сок. Затем добавьте $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ ч. ложки корицы и тушите все вместе, часто помешивая, в течение 15 минут. К готовым яблокам добавьте $\frac{1}{2}$ стакана мелко смолотых грецких орехов или миндаля и горсть изюма. Все тщательно перемешайте и потушите еще пару минут.