**Фруктовая вода**

Не ожидайте взрыва вкуса и какого-то очень сладкого напитка. Вы получите воду с тонким, освежающим ароматом. Настолько легким, что порой кажется, что его и нет, при этом вода будет куда приятнее на вкус. Кстати, и приготовить её очень просто. Вам даже не понадобится никаких приспособлений, вроде блендера, миксера и прочих.

**Берите на заметку! Вам понадобятся:**

1 апельсин дольками; 1 яблоко дольками; 1 лимон дольками; 1 л холодной фильтрованной воды.

Мед и корица по вкусу. Лед. Парочка веточек мяты. Вместо мяты можно добавить свежий тимьян или базилик, если любите.

**Приготовление:**

Кладем в кувшин фрукты и немного разминаем ложкой, чтобы они дали сок, но не превратились в кашу. Заполняем банку льдом, наливаем воды, аккуратно перемешиваем. Закрываем крышкой и ставим в холодильник.

Можно пить сразу, но аромат станет более насыщенным через 1-2 часа, а ещё более полный вкус напиток приобретёт через сутки. Даже до следующего дня лёд может растаять не полностью и будет служить своеобразным ситом, отделяющим воду от кусочков фруктов.

**Салат из моркови с апельсином, яблоком, изюмом, мёдом и корицей «Заряд бодрости»**

Салат с морковью, яблоком и апельсином - блюдо не только яркое и красочное, но ещё и полезное. Сочное яблоко и апельсин, хрустящая морковь, изюм, мёд и корица - невероятно аппетитное сочетание. Порадуйте себя зарядом бодрости и витаминов!

Морковь очищаем и натираем по- корейски. Апельсин очищаем от кожуры и делим на две части. Из одной части выдавливаем сок, а вторую, как и яблоко - нарезаем небольшими кусочками. Изюм промываем. В удобной посуде соединяем яблоко, морковь, апельсин, изюм.

Заправляем салат соком апельсина и медом. Добавляем щепотку корицы. Перемешиваем.

 Салат «Заряд бодрости» готов! Приятного аппетита!

**Шарлотка — популярный пирог, который готовили или пробовали все хотя бы однажды.**

Я предлагаю сегодня немного поэкспериментировать и вместо яблок использовать морковь. Для этого понадобится максимально сладкий и сочный овощ. Также важно использовать муку высшего сорта.

Яйца куриные – 5 штук; мука – 150 г; морковь – 200 г; сахар – 150 г; соль – на кончике ножа

Морковь очистите, промойте и натрите по корейски. Яйца взбейте с сахаром и солью до пышной пены. Добавьте просеянную муку и хорошенько перемешайте. Всыпьте тертую морковь и перемешайте еще раз. Выложите тесто в смазанную маслом форму и выпекайте 40 минут при температуре 180 градусов.

**Филе индейки с брокколи в сырно-чесночном соусе «Вкусно, легко и полезно»**

Нарезать кубиком филе, разогреть масло в глубокой сковородке — тушить 20 мин. Добавить нарезанную по-корейски морковь. Добавить брокколи, залить водой, накрыть крышкой — тушить 10 минут. Натереть чеснок и добавить его в сметану, туда же зелень и натёртый сыр. Добавляем сметанный сырно-чесночный соус и тушим несколько минут до готовности.

Готовить спагетти очень быстро, поэтому они пользуются огромной популярностью у хозяек.

Возьмите большую кастрюлю с широким дном. Налейте в неё воду — примерно по 1 л на каждые 100 г, — и вскипятите. После закипания добавьте спагетти целиком, чтобы они легли веером. Не ломайте их: оставшиеся на поверхности части постепенно опустятся в воду. Уменьшить огонь. Он должен быть средним, чтобы вода кипела, но не пенилась. Варить спагетти в кипящей воде без крышки, время от времени помешивая. Время варки зависит от толщины и колеблется от 3 до 9 минут. Варить спагетти нужно до состояния «аль денте», то есть немного недовариваем.

Выложить на дуршлаг. Дать стечь воде. Сохранить небольшое количество воды, в которой они варились. Быстро переложить спагетти в кастрюлю, в которой они варились. Добавить подсолнечное масло и сохранённый отвар. Несколько раз встряхнуть кастрюлю. Накрыть крышкой кастрюлю на 1 минуту.

Подавать спагетти сразу как гарнир для филе индейки с брокколи в сырно-чесночном соусе «Вкусно, легко и полезно»!