***Запомните главное:***

***«Если не добавишь, при готовке «любовь» в еду –возможно, желудок будет сыт; но душа будет голодать!»***

***А теперь к готовке!***

**Гречневая каша «Для меня, любимой!»**

Чтобы приготовить настоящую рассыпчатую гречневую кашу важно запомнить два правила: соблюдать пропорции крупы и воды 1:2 и ни в коем случае не перемешивать кашу, пока она томится.

* 1 стакан гречки; 2 стакана воды; сливочного масла, как «для себя, любимой»; соль по вкусу

Гречневую крупу хорошо промываем несколько раз в холодной воде. После промывания должна оставаться чистая вода. Затем всю воду с гречки сливаем. В кастрюлю наливаем воду и ставим на огонь. Кипятим воду, солим и всыпаем крупу. Доводим до кипения, снимаем пену. Далее убавляем температуру до минимальной, и оставляем гречку томиться под крышкой на 20-25 минут. Не перемешиваем!!!

* готовая каша полностью впитает в себя всю воду. Чтобы это понять, ложкой или лопаткой отодвигаем кашу с краю до самого дна. Там не должно быть воды, но в то же время следим, чтобы каша не начала подгорать**. Между готовой кашей и подгорелой совсем мало времени!**

Снимаем кастрюлю с огня, гречку перемешиваем и добавляем нарезанное на кусочки сливочное масло.

Всё – гречневую кашу «Для меня, любимой!» можно подавать. Сегодня кашу используем как гарнир для нашего стейка «Простого, без особых изысков»

Приготовим сочный и ароматный стейк из свиной шейки **«Простой, без особых изысков»**

* стейк из свиной шеи – это неклассический вариант стейка, потому что он делается из свинины. Мясо для него получают из шейной части туши, в которой сосредоточено большое количество прожилок.

Чтобы мясо получилось вкусным - готовим его как можно проще, с минимальным количеством специй.

* что поможет определить свежесть свинины? Если после надавливания на мясо пальцем углубление быстро расправляется – оно свежее. Также на это указывает высокая плотность продукта, в то время как рыхлость и тусклый цвет свидетельствуют о том, что мясо долго лежало.
* после того как обжарили стейки с двух сторон, проткните мясо острой спицей и посмотрите какой сок вытекает из куска. Если прозрачный - мясо готово, если розовый - мясо еще сыровато.

Мясо мою и обсушиваю бумажным полотенцем, нарезаю поперек волокон, толщина каждого стейка должна быть не более 2,5 см. Сковороду хорошо разогреваю. Стейки выкладываю на сухую поверхность, учитывая жирность и сочность мяса, масло в процессе приготовления не использую. На большом огне стейки обжариваю по 1 минуте с каждой стороны, чтобы "запечатать" мясо (попросту, чтобы из кусков не вытек сок). Затем огонь убавляю и обжариваю еще по 5 минут с обеих сторон.

* после того, как мясо приготовилось, уже можно воспользоваться солью и перцем – во время обжарки лучше этого не делать, чтобы сохранить сочность блюда.

Затем мясо заворачиваю в фольгу, положив на каждый кусок по кубику сливочного масла, и отправляю в разогретую до 100 градусов духовку минут на 10-15.

* чтобы мясные соки равномерно распределились, нужно дать стейку немного настояться.

 **«Кушать подано!»:** гречневую кашу «Для меня, любимой!», используем как гарнир для нашего стейка «Простого, без особых изысков»

Блины хороши как сами по себе, так и с начинкой. Начинки бывают самые разнообразные, на любой вкус и цвет! Предлагаю приготовить очень вкусные и питательные блинчики, фаршированные грибами и сыром, которые станут прекрасной закуской как к праздничному столу, так и прекрасной идеей для сытного завтрака.

Нежные и ароматные блинчики с грибами и сыром **«Не наломать ли нам дровишек?!»** (“что мы и сделали!”) - понравятся всем - без исключения.

* *блины: 0,5 л. молока; 3 шт. яиц; 2 стакана муки; 2 ст. л. растительного масла; щепотка соли.*

В большую миску вбиваю яйца, добавляю муку, растительное масло и соль. Все сначала перемешиваю ложкой, чтобы мука не пылила. Затем добавляю молоко и снова перемешиваю ложкой. Включаю погружной блендер, и взбиваю до однородности. Сковородку для блинов смазываю растительным маслом, ставлю на огонь, хорошо прокаливаю, убавляю огонь, и наливаю первую порцию теста. Выпекаю блинчик с обеих сторон, снимаю на тарелку, и заливаю следующую порцию теста.

* *начинка для блинов: 500 гр. свежих грибов (я использовала шампиньоны); 1 луковица; растительное масло для жарки; соль и перец; 300 гр. твердого сыра, натертого на крупной тёрке.*

Грибы промываю под проточной водой, обсушиваю, и нарезаю достаточно мелко, произвольно, пластинками или кубиками. Мелко нарезаю лук, и обжариваю на сковородке до золотистого цвета, солю и перчу. Начинка для блинчиков должна остыть.

Раскладываю блинчик на тарелке, и посыпаю тертым сыром (примерно 1 столовая ложка сыра). Затем равномерно распределяю начинку, отступая от краев, также 1 столовую ложку. Подворачиваю края блинчика и плотно заворачиваю его в «рулетик».

В принципе «рулетики» уже можно употреблять, но мы пойдем дальше!

Складываю фаршированные блинчики швом вниз, в специальную форму из фольги. Смазывать форму не нужно. Ставлю форму в духовку и запекаю 30 минут при температуре 180°. Вынимаю форму из духовки, посыпаю блины натертым сыром и обратно в духовку, минут на 5-10, пока сыр полностью не расплавится - дожидаться своего «звездного часа» за столом.

**Начинка: грибы с сыром и слегка хрустящие горячие блинчики с расплавленным сыром, все это прекрасно сочетается с друг другом!**