

«Просто огонь!»



«Рыжик»

Очень интересный вариант заготовки из тыквы: в меру острый, ароматный и необычный — порадует тех, кому приелись классические соусы.

- ♦ 0,7 кг очищенной тыквы
- ♦ 3 крупных томата ♦ крупный стручок сладкого перца
- ♦ 2 стручка острого перца
- ♦ 5 зубчиков чеснока ♦ 1 ч.л. семян зиры ♦ 1-2 ч.л. сока лимона ♦ 0,5 ч.л. молотого черного перца ♦ 1/3 ч.л. молотого кориандра ♦ 1 ч.л. соли.

Овощи чищу, пропускаю через мясорубку или измельчаю блендером. Растираю в ступке зиру, добавляю ее, а также соль и пряности к овощам, увариваю на среднем огне под крышкой, периодически помешивая, 10-15 мин. Снова пробиваю блендером до более однородной консистенции, кипячу 10 мин. — масса будет «плеваться». Раскладываю в стерилизованные банки, закрываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания. Храню в холодильнике.

Выход — около 1 л соуса.

Мой совет

Если планируете хранить соус при комнатной температуре, можно добавить 1 ч.л. 9%-ного уксуса на каждые 0,5 л овощной массы.

Наталья ВАСЮТИНА, автор канала «Тюся на грядках», г. Углич.
Фото автора



В русском «Травнике» — книге о свойствах растений, датированной XIII веком, — сказано про хрен: «Есть трава, бывает и велика и мала, а корешок желтоватый — что золото. Коли жена мужа не любит или муж — жены, травку ту держи при себе, и все станет по желанию». В том же трактате о целебных растениях говорится, что ищущий удачу охотник или рыбак перед выходом на ловлю должен поест хрена, а кусочек корня взять с собой — «и тогда птиц и рыбу уловишь».

Ароматная и, самое главное, полезная приправа.

Как выбрать

Кожица корня хрена должна быть земляного цвета, а форма — немного «корявой». Выбирайте твердые экземпляры без пятен. На разрезе или разломе чем они белее, тем более свежие.

Для квашения овощей можно использовать как добавку листья хрена, так как они содержат дубильные вещества, которые отвечают за тот самый характерный хруст огурчиков или капусты.

Внимание: рецепт!

- ♦ 200 г свежего корня хрена
- ♦ 1 ч.л. морской соли ♦ 2-3 ст.л. лимонного сока.

Корень чищу, нарезаю небольшими кусочками и измельчаю в кухонном комбайне или блендере до консистенции пасты. Посыпаю солью, добавляю лимонный сок. Перекладываю в чистую поллитровую банку, прижимаю, по возможности сверху кладу гнет и плотно закрываю крышкой. Оставляю при комнатной температуре на 3-7 дней. Ежедневно проверяю, чтобы хрен оставался погруженным в рассол. Дегустировать можно начиная с третьего дня ферментации и определить готовность по своему вкусу. Храню



под плотно закрытой крышкой в холодильнике до полугода.

Мои советы

❖ При измельчении добавляю к корню хрена немного сушеных помидоров и несколько зубчиков чеснока. А для сливочного соуса перемешиваю полученную приправу со сметаной или майонезом.

❖ Вместо лимонного сока для кислинки можно добавить немного закваски от предыдущего ферментирования.

❖ Советую готовить такую приправу небольшими порциями, чтобы сохранялся аромат.

КОММЕНТАРИЙ АВТОРА-СПЕЦИАЛИСТА

Магазинные приправы на основе корня хрена почти всегда содержат уксус, необходимый для стабилизации эфирных масел, ведь при измельчении корешка они улетучиваются. У приправы, приготовленной без каких-либо добавок, при домашней естественной ферментации более мягкий вкус, а также в полной мере сохраняется польза. Хрен — уникальный продукт, особенно для сезона простудных и вирусных заболеваний. Он активизирует работу кишечника, стимулирует выделение пищеварительных ферментов, повышает иммунитет. Обладает бактерицидными свойствами благодаря лизоциму — своего рода натуральному антибиотику.

Юлия МАЛЬЦЕВА, нутрициолог, специалист по функциональному питанию, автор сайта yoga-detox.ru, г. Калининград