Автор: Administrator
02.02.2011 15:50 -

Блюда из яиц легки для приготовления, требуют минимального времени.

Яйца мы добавляем в супы, в соусы, клецки, салаты, запеканки, тесто, десерты и даже в напитки. Они содержат полноценные легкоусвояемые белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и лецитины. В то же время яйца — пища низкокалорийная. Однако людям, страдающим заболеваниями печени, следует избегать употребления яиц в пищу. Да и здоровым нужно употреблять яйца в умеренном количестве. Так, при рациональном питании молодые люди могут съедать по одному яйцу в день, люди старшего возраста — 4—5 в неделю (если яйца не заменяют мяса в рационе).

Напоминаем: яйца необходимо мыть даже в том случае, если вы разбиваете их для яичницы или в тесто.

Все ли знают, как долго варить яйца? Считаем с момента погружения яйца в кипяток: всмятку — 2,5 мин в зависимости от массы яйца, в мешочек — около 6, вкрутую — 8—10 мин.

Из яичных блюд в первую очередь рекомендую омлеты. Это тонкие, можно сказать, изысканные и очень вкусные блюда. Тут многое зависит от свежести яиц и качества сковороды. Сковорода должна быть большой и иметь идеально плоское дно. Лучше всего для жаренья омлетов подходят большие сковороды с тефлоновым покрытием. Рецептов приготовления омлетов множество, в чем вы убедитесь, прочитав этот раздел, а основной рецепт такой: 2 яйца, 2 ст. ложки молока, соль, 1 ст. ложка масла для жаренья (на одного человека). Яйца смешать с молоком в небольшой кастрюльке, добавить соль. На сковороде разогреть масло (но не сильно), влить приготовленную массу и подогревать на слабом огне. Когда омлет снизу загустеет, лопаткой немного приподнять края, чтобы жидкая масса стекла вниз. Омлет жарят только с одной стороны. Правильно поджаренный омлет должен быть снизу румяным,

а сверху влажным. Омлет сложить вдвое и откинуть на тарелку. В середину омлета можно положить начинку.

Время жаренья омлета — 6—10 мин в зависимости от количества и величины яиц, а если омлет сложный — 20—25 мин.