

Пять рецептов приготовления из облепихи

Автор: Жаха

04.11.2010 11:40 - Обновлено 30.03.2011 18:46



Ягоды богаты витаминами, в частности, в них имеются: витамины В₁, В₂, С, Е, К, Р, фолиевая кислота, дубильные вещества, макро- и микроэлементы (натрий, магний, кремний, железо, кальций, свинец и др.). Облепиховое масло противопоказано людям с тяжелыми расстройствами желудочно-кишечного тракта, больной поджелудочной железой, острым холециститом. Прежде чем применять его, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Варенье с грецкими орехами:

1 кг облепихи, 200 г ядер грецких орехов, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Измельченные сечкой ядра орехов сварить в сахарном сиропе в течение 20 мин, добавить облепиху и продолжить варить еще 20 мин.

Пюре:

1 кг облепихи, 50 г сахарного песка. Подготовленные плоды ошпарить кипятком, откинуть на сито, дать стечь воде, протереть через сито, смешать с песком, разложить в банки и пастеризовать.

Сок с медом и мятой:

Пять рецептов приготовления из облепихи

Автор: Jaxa

04.11.2010 11:40 - Обновлено 30.03.2011 18:46

3 стакана облепихи, 50 г меда, 1 стакан кипяченой воды, 0,5 стакана (по вкусу) отвара мяты полевой. Все компоненты тщательно перемешать, оставить на 2 ч на холоде.

Облепиха с сахаром:

1 кг облепихи, 1 кг сахарного песка. Промытые и подсушенные на сите ягоды засыпать сахарным песком, перемешать и разложить в стеклянные банки. Хранить в прохладном месте (без пастеризации).

Сок:

1 кг облепихи, 0,7 л кипяченой охлажденной воды. Ягоды промыть, растолочь, залить водой, перемешать, отжать сок, разлить в чистые бутылки, стерилизовать. Хранить в темном и прохладном месте.

Приятного аппетита, JaxaLand.ru

{jcomments on}