

Агароднінная каша

Пры дыярэі, сухасці і язвах у роце, цяжкасці з глытаннем

Інгрэдыенты:

- 2 бульбіны
- 50 г кабачка (гарбуза)
- мінеральная вада негазаваная
- палова цыбуліны
- 5 г сметанковага масла
- 1 морква
- галінка кропу - па жаданні
- соль - па жаданні

Спосаб прыгатавання:

1. Чысцім ад лупіны ўсю гародніну.
2. Наразаем кубікамі бульбу, моркву і кабачок (гарбуз) і перакладаем у каструлю. Цыбуліну дадаём цалкам.
3. Заліваем невялікай колькасцю вады і варым да гатоўнасці цягам 20-25 хвілін.
4. Цыбуліну дастаем з масы і працэджваем гародніну праз друшляк.
5. Агароднінны булён нам не спатрэбіцца. Яго можна выкарыстаць у любых іншых супах, лепш захоўваць у лядоўні, але не больш за два-тры месяцы.
6. Гародніну здрабняем блэндэрам. Дадаём сметанковае масла, мінеральную ваду. Рэгулюем пажаданую гушчыню кашы колькасцю мінеральнай вады.
7. Раскладваем кашу ў парцыённыя талеркі. Пры жаданні пасыпаем дробна пакрышаным кропам.

Смачна есці!

Овощная каша

При диарее; сухости и язвах во рту, тяжести с глотанием

Ингредиенты:

- 2 картофелины
- 50 г кабачка (тыквы)
- минеральная вода негазированная
- половина луковицы
- 5 г сливочного масла
- 1 морковь
- веточка укропа – по желанию
- соль – по желанию

Способ приготовления:

1. Очищаем от кожуры все овощи.
2. Нарезаем кубиками картофель, морковь и кабачок (тыкву) и перекладываем в кастрюлю. Лук кладем целиком.
3. Заливаем небольшим количеством воды и варим до готовности в течение 20-25 минут.
4. Луковицу достаем из массы, остальные овощи процеживаем через дуршлаг.
5. Овощной бульон нам не понадобится. Его можно использовать в любых других супах, лучше сохранять в морозилке, но не более 2-3 месяцев.
6. Овощи измельчаем блендером. Добавляем сливочное масло, минеральную воду. Регулируем густоту каши количеством минеральной воды.
7. Раскладываем кашу в порционные тарелки, при желании посыпаем измельченным укропом.

Приятного аппетита!