**Говядина по кавказски.**

Итак, нам понадобиться:

1) 1кг мяса, лучше вырезку, но очень неплохо получается и просто кусочки мяса и на косточке, например ребрышки, но это кто любит.

2) три небольших помидорчика.

3) пара перчиков болгарских.

4) один маленький или половинка среднего острого перчика, кто не любит можно и не класть

5) одна средняя морковка.

6) курага и чернослив, где-то грамм по 100.

7) зелень любая, два больших пучка, у меня были петрушка и укроп.

Начнем с приготовления компонентов, натираем морковку, я люблю длинненькую, кто как любит, можно нарезать и кружочками. Далее нарезаем перчик Тоже самое делаем с луком Теперь очередь сухофруктов. Пока все нарезаем дольками.  И, почти последнее, помидорки режем кубиками. Я кожицу с них не снимала. Наливаем на сковородку масличка, я оливковое люблю, но не много, ложки три четыре. Разогреваем, засыпаем лук, затем кидаем горький перчик, обжариваем. Как только он чуток подрумянился, подкладываем к нему болгарский перчик.  Даем им почувствовать друг друга несколько минут и подкладываем к ним морковку. А в это время мы уже занимаемся мясом, а именно нарезаем его на приятные кусочки, я резала поперек волокон, где-то по 1-1,5 см в толщину, хотя можно и потолще чуток.

Теперь пришло время добавить сухофрукты. В сковороде уже почти все готово. И можно чуток присолить всю эту заправку. Не забываем, мясо порезали, теперь немножко отобьем, совсем чуть-чуть.

Теперь добавляем помидорчики и парочку раз все перемешиваем, всего все вместе минут 5, затем выключаем. Как только закончили с мясом, быстренько режим зелень, причем начинаем с конца пучка, режем сочные стволики, они будут делать своеобразную подушку, на которой будет лежать мяско.

Берем противень, застилаем его фольгой и сыпем на него "подушку" - то есть травку.  Затем туда же сыпем специи с немного крупной соли. Теперь сверху раскладываем мясо. На мясо выкладываем овощи и посыпаем зеленью, но уже листиками. Да, само мясо солить не рекомендую, будет пересолено.

И все закрываем фольгой, плотненько, нужно чтобы все сначала протушилось. Ставим в духовку сначала на сильный огонь 240 градусов, держим около 20 минут. Потом уменьшаем огонь до 200 градусов и еще минут 40-50. У меня было много мяса, да еще в два слоя, поэтому я держала где-то минут 80. Затем проверяем, что у нас под "крышкой", если много жидкости, то снимаем крышку и оставляем еще на 5-7 минут в духовке. И все, блюдо готово. На гарнир можно отварить рис или, всеми так любимую, картошечку пюре.

**Острая говядина по-кавказски для мультиварки.**

Не жирная говядина – 500 гр.

Морковь – 2 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Чеснок – 1-2 головки.

Красное сухое вино – 100-150 мл.

Красный горький перец – 1-2 шт.

Томатная паста – 1 ст. л.

Зелень, соль, перец – по вкусу.

Мясо говядины необходимо тщательно промыть под проточной водой, затем следует сразу же нарезать одинаковыми по размеру кусочками (3 х 3) и выложить в чашу мультиварки, добавив в нее достаточное количество растительного масла. После чего можно приступать к процессу обжаривания. Для этого с помощью кнопки «Выбор программы» необходимо установить режим «Плов».

Когда говядина приобретет красивую корочку можно засыпать оставшиеся ингредиенты: болгарский перец, лук, морковь. Их требуется предварительно нарезать полукольцами. Также в чашу мультиварки добавляются томатная паста, вино, соль, чеснок и специи. Через 5 минут следует отключить режим «Плов» при помощи кнопки «Отмена» и с помощью кнопки «Выбор программы» включите режим «Тушение» не менее чем на 1 час.

Мелко порубленная зелень добавляется уже в конце приготовления (оптимально минут за 10 до выключения). Также уже готовое блюдо можно посыпать свежей кинзой. Говядина по-кавказски должна получиться одновременно острой, соленой и пикантной. В качестве гарнира лучше всего подойдет отварной картофель и свежий ароматный лаваш.

**Сухофрукты. Польза сухофруктов**

О том, что сухофрукты очень полезны, известно практически всем, однако большинство людей употребляет их в пищу гораздо реже, чем другие продукты. В лучшем случае готовят компоты из сухофруктов, или используют их, как добавку к выпечке.

Между тем сухофрукты можно и нужно употреблять как отдельное блюдо, и даже облегчать с их помощью течение многих заболеваний, укрепляя своё здоровье и иммунитет.

Зимой почти нет спелых натуральных фруктов. Те, что продаются на рынках и тем более в супермаркетах, можно считать просто лакомством, не содержащим почти никаких питательных и полезных веществ. Ведь фрукты, собранные в южных странах, обработаны специальными химикатами и консервантами, помогающими сохранить их привлекательный вид.

Кроме того, их собирают недозрелыми, чтобы они не испортились при транспортировке, а значит, питательные вещества просто не успевают в них образоваться в достаточном количестве.

Сушёные же фрукты (сухофрукты) сохраняют в себе все необходимые человеку биологически активные вещества, к тому же в концентрированной форме. В сухофруктах нет искусственных пищевых добавок – различных ароматизаторов, красителей и тем более усилителей вкуса, зато сохранены микроэлементы, витамины, клетчатка и пектин – очень важное вещество, благотворно влияющее на работу эндокринной системы, а также помогающее организму очищаться от шлаков и токсинов.

Все сухофрукты, как правило, очень сладкие, однако в них содержится не сахар, а глюкоза и фруктоза – природные углеводы. Они не оказывают вредного влияния на организм, как обычный сахар, не способствуют повышению уровня инсулина в крови и не вызывают склонности к ожирению.

Сухофрукты очень питательны, и калории в них не пустые. Они усваиваются настолько легко, что их вполне можно совмещать с жирами, даже при раздельном питании. Так, салат из сухофруктов с орехами, заправленный свежей сметаной или сливками – это чудесное и питательное блюдо, очень любимое сторонниками здорового питания.

Сухофрукты полезны все, но сегодня о таком известном и любимом многими продукте, как курага.

**Курага. Польза кураги. Полезные свойства кураги**

На наших рынках этот сухофрукт (сушёный абрикос) есть всегда, в большом количестве и разных сортов.

Набор витаминов в кураге не слишком большой, хотя они есть: витамин С, А, РР и витамины группы В. Зато по содержанию минеральных веществ – железа, магния, калия, кальция и фосфора, курага значительно превосходит свежие плоды, а содержащиеся в ней вместе с органическими кислотами пектины выводят из организма даже радионуклиды и тяжёлые металлы.

Курага – не только прекрасное общеукрепляющее средство. Этот сушёный фрукт способен предупредить и облегчить анемию, сердечные заболевания и заболевания ЖКТ, а также улучшить зрение. Если употреблять курагу в пищу постоянно, то вам не грозит закупорка сосудов или возникновение твёрдых опухолей; ваша кожа долго останется молодой, а волосы – сильными.

В кураге гораздо больше солей калия, чем солей натрия – этим и объясняются её прекрасные диетические свойства. Магния же в ней столько, что многие специалисты рекомендуют курагу для лечения малокровия и гипертонии – распространённого в наше время заболевания.

Много в кураге витамина А, который отвечает за нормальную работу многих систем нашего организма. Также она обладает мягким мочегонным действием, особенно её густой настой или отвар, который часто назначается при заболеваниях почек и сердечно-сосудистых проблемах.

Полезна курага и для тех, кто страдает сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы и гиповитаминозом. Курага также входит в состав многих гомеопатических препаратов, и эти натуральные препараты помогают значительно снизить необходимость приёма синтетических лекарств при различных хронических заболеваниях.

**Пищевая ценность кураги. Калорийность кураги. Сколько кураги нужно есть?**

Сколько кураги нужно съедать, чтобы поддерживать своё здоровье? Не стоит забывать, что курага – это концентрированный продукт. Если в свежем абрикосе клетчатки всего 2г (на 100г продукта), то в кураге – 18г. Поэтому, если употреблять курагу в больших количествах, можно получить расстройство желудка и кишечника.

Пищевая ценность кураги: углеводы - 60,7 г, белки - 4,8 г, жиры - 0,5 г. Калорийность кураги - 266 ккал.

Лучше всего есть курагу по 80-100г в день, или добавлять во всевозможные блюда, стараясь не слишком подвергать её тепловой обработке. Например, можно печь сладкий домашний хлеб, добавляя в тесто измельчённую курагу, семечки и орехи. Такой хлеб получается очень вкусным, и уж точно он гораздо полезнее магазинных пирожных с кремом.

Курага прекрасно сочетается с салатами, рисом, мясом и рыбой.