**Морковный пирог.**

Морковь - 2 штуки среднего размера; Яблоко - 1 большое; Изюм - 0,5 чашки; Корица - 0,5 чайной ложки;

Сливочное масло или спред - 100 грамм; Мука - 1 чашка; Яйца - 3 штуки; Сода - 0,5 чайной ложки;

Сахар - 1 чашка.

Наполнителем для теста, как вы уже догадались, послужит морковь. яблоко и изюм.
Морковь нужно натереть на самой мелкой терке, а яблоко порезать кубиками.
Изюм заливаем кипятком на несколько минут, затем сливаем воду.

Далее взбиваем яйца с сахаром до стойкой пены.

Добавляем муку и продолжаем взбивать.
Вполне возможно, что целого стакана муки будет много. Лучше отмерять муку мульти чашкой или небольшим стаканчиком.
Тесто должно получиться средней густоты, приблизительно как на оладьи.

Теперь нужно растопить масло на маленьком огне.
Добавляем корицу и соду и перемешиваем.
Выливаем растопленное масло и немного взбиваем миксером.
Добавляем морковь, яблоко, изюм и перемешиваем.

Вот, в принципе, и вся работа. Остается смазать мультиварку сливочным маслом и вылить туда тесто.
Выставляем режим "Выпечка" на 60 минут. Потом добавляем еще 40.
Я пирог не переворачивала, но если хотите его поджарить со всех сторон, можно перевернуть с помощью корзинки-пароварки.

Готовый пирог можно смазать сметаной с сахаром или полить сгущенным молоком - это уже на ваше усмотрение!

**Маффины морковные с яблоками и изюмом.**

**Ингредиенты:**

10-12 порций; 300 г пшеничной муки; 2 ч. л. разрыхлителя; 2 ч. л. молотой корицы; щепотка соли, 4 куриных яйца, 160 мл подсолнечного масла, 280 г мелкого сахара, 2 ч. л. ванильной эссенции, 220 г очищенной натертой моркови

200 г яблок сортов Брамли или Грэнни Смит, натертых на крупной терке, 100 г крупно порубленых орехов пекан, 100 г изюма без косточек 50 г кокосовой стружки

**Начинка**

50 г несоленого сливочного масла, нарезанного маленькими кусочками,

75 г пшеничной муки, 25 г светлого неочищенного тростникового сахара

50 г овсяных хлопьев, 15 г семечек подсолнуха, 25 г тыквенных семечек

15 г черных кунжутных семечек, 1 ч. л. Воды, 1 ч. л. подсолнечного масла

1 1/2 ст. л. меда

**Способ приготовления:**

   1. Смешайте в миске сливочное масло, муку и сахар. Месите руками, пока все масло не перемешается и у вас не получится тесто с крошкообразной текстурой. Добавьте овсяные хлопья, семечки, затем воду, оливковое масло и мед. Хорошо все перемешайте, чтобы получилось влажное, песочное тесто. Отставьте на время.

   2. Разогрейте духовку до 170 °С. Выложите в форму для маффинов бумажные капсулы.

   3. Просейте муку вместе с разрыхлителем, корицей и солью. В большой миске взбейте венчиком яйца, оливковое масло, сахар, ваниль, тертую морковь и яблоко. Аккуратно добавьте пекан, изюм, кокос, а затем мучную смесь. Не вымешивайте слишком долго и не переживайте, если в тесте останутся небольшие кусочки масла. Ложкой переложите тесто в формы, а сверху на каждый маффин выложите смесь из овсяных хлопьев и семечек. Пеките около 25 минут, пока воткнутая в центр деревянная зубочистка не останется сухой. Выньте маффины из форм, пока они еще теплые, и перед подачей полностью остудите. Через несколько часов они станут еще вкуснее.

**Чем полезны сухофрукты? Изюм.**

Различные виды природных сахаров присутствуют в больших количествах практически в любых сухофруктах. Но, думаю, окажусь прав, если предположу, что самый сладкий - изюм, сушеный виноград. Виноград - древнейшее растение. Отпечатки его листьев, побегов и семян найдены при раскопках верхнемелового периода. Культивировать виноград начали в медном и бронзовом веках, а Библия говорит, что первым растением, посаженным после потопа, был виноград. В России виноград узнали благодаря отцу Петра I царю Алексею Михайловичу, которому удалось его вырастить в открытом грунте вблизи столицы, в Измайлово. Сам Петр, воодушевленный успехом, повелел выращивать виноград под Астраханью и на Дону, как в наиболее благоприятных местах. А вблизи обеих столиц появились гигантские теплицы с виноградом, самая известная из которых принадлежала миллионеру Демидову. Как продукт питания и кулинарное сырье сушеный виноград имеет наибольшее распространение на Ближнем, Среднем Востоке и Средиземноморье. Название изюм – не единственное. Различают, или различали раньше такие разновидности как кишмиш, сабза, коринка, бдана, шигани, маннакуа. Все они приготавливаются из разных сортов винограда и их отличия обусловлены отличиями исходных сортов. Впрочем, мы уже давно привыкли все их называть изюмом, а различать по размеру и цвету. Полезные свойства древнего продукта известны также «из глубины веков». Издавна очень ценилась способность изюма укреплять нервную систему, действовать как успокоительное средство. Сердце и легкие также подвержены целительному действию сушеного винограда. Врачи рекомендуют изюм как средство против анемии и общей слабости, от лихорадки и нарушений желудочно-кишечного тракта, при болезнях сердца и почек. Лечебные свойства изюма обусловлены содержанием в сухих ягодах полезных минеральных солей, органических кислот и витаминов. Количество сахаров – глюкозы и фруктозы - в изюме в 8 раз выше, чем в винограде. Протеины, тиамин и ниацин, жиры, большое количество минеральных веществ - все это присутствует в сморщенной высушенной ягодке. Содержится в изюме и незаменимый для профилактики остеопороза бор. Темный изюм, так же как темный виноград и вино из него, считается более полезным, чем светлые сорта. Даже кариес и заболевания десен посильны изюму. Присутствующие в нем антиоксиданты, в частности, олеанолевая кислота, подавляют рост бактерий, являющихся причиной стоматологических заболеваний. Фитовещества, содержащиеся в изюме, благотворны для зубов и десен. Изюм сохраняет почти все полезные свойства винограда. Но, так как концентрация полезных веществ в нем в несколько раз выше, чем в свежей ягоде, употреблять его без меры не стоит. Впрочем, эта рекомендация относится ко всем сухофруктам. К сожалению, на рынке изюм не всегда отличается идеальной чистотой. Если вы лишены выбора, и пришлось купить такой неидеальный изюм, то после мытья рекомендуется подержать его в кислом молоке или кефире для обеззараживания. Выбирая изюм, разотрите одну ягодку между пальцами, - если она загрязнена личинками насекомых, их будет легче заметить. Белые сорта изюма иногда для сохранения цвета обрабатывают сернистым ангидридом. Поэтому особенно тщательно промывайте именно светлый изюм. Можно практиковать повторную промывку после замачивания в теплой воде на протяжении четверти часа. География поставщиков изюма обширна. Восток, Южная Европа, Южная Америка – стран настолько много, что выделить качественный изюм по его происхождению сложно. Выбирайте самостоятельно, по внешнему виду и вкусу.

Изюм в переводе с турецкого означает «виноград». Прежде, чем говорить о полезных свойствах изюма, рассмотрим сначала, каким он вообще бывает.

Всего существует четыре вида изюма: светлый мелкий изюм без косточек из сладких белых и зеленых сортов винограда, темно-синий бескосточковый, светло-оливковый средней величины с одной косточкой, крупный мясистый, очень сладкий на вкус с несколькими большими косточками. При этом, как и в случае [винограда](http://edaplus.info/produce/vine.html), темные сорта изюма более полезны, чем светлые.

Изюм относится к разделу сладких продуктов. Однако в нем совсем не тот сахар, который мы привыкли класть в чай, а фруктоза и глюкоза, которые являются полезными углеводами, не повышают уровень инсулина в крови.

Полезные свойства изюма

Изюм очень богат [калием](http://edaplus.info/minerals/products-containing-potassium.html): в 100 граммах содержится 860 мг калия. Помимо него в состав изюма входят такие элементы, как[фосфор](http://edaplus.info/minerals/products-containing-phosphorus.html), [натрий](http://edaplus.info/minerals/products-containing-sodium.html), [кальций](http://edaplus.info/minerals/products-containing-calcium.html), [магний](http://edaplus.info/minerals/products-containing-magnesium.html), [железо](http://edaplus.info/minerals/products-containing-iron.html), а также витамины [B1](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b1.html), [B2](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b2.html), В5, [PP](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-pp.html) (никотиновая кислота).

Ниацин, или никотиновая кислота, является составляющей ферментов, участвующих в клеточном дыхании и обмене белков, регулирующих нервную деятельность. Именно это служит причиной того, что изюм укрепляет нервную систему и действует как успокоительное.

Калий, которым столь богат изюм, регулирует кислотно-щелочное равновесие в крови, он активизирует мышечную работу сердца, улучшает передачу нервных импульсов, а также благоприятно влияет на работу почек и кожи.

Благодаря витаминам В1, В2 и В5, которые сохраняются в изюме, и микроэлементу магнию налаживается работа нервной системы, человек успокаивается, у него улучшается сон;

Темный изюм, так же как темный виноград и вино из него, считается более полезным, чем светлые сорта. Даже кариес и заболевания десен посильны изюму. Присутствующие в нем антиоксиданты, в частности, олеанолевая кислота, подавляют рост бактерий, являющихся причиной стоматологических заболеваний. Фитовещества, содержащиеся в изюме, благотворны для зубов и десен.

Одним из полезных свойств изюма является его способность устранять отеки и усиливать выделение мочи. Это свойство напрямую связано с присутствием в нем калия, который помогает также и при отравлениях, когда необходимо вывести токсины из крови. Для этого необходимо сначала размять изюм, смешать его с животным жиром, а затем приложить к опухоли или месту прорыва фурункулов.

Изюм следует включать в свой рацион людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, страдающим сахарным диабетом и вегето-сосудистой дистонией.

Изюм укрепляет легкие, сердце, нервную систему и даже подавляет гнев и успокаивает нервы. Если вы чувствуете раздражительность, замочите на ночь в холодной воде горсть изюма и утром выпейте, это питье стимулирует также сердечную мышцу. Свойства изюма значительно отличаются от свойств винограда - это отмечали врачи еще в глубокой древности. Сушеный виноград применяется в народной медицине с давних пор. Отвар изюма с луковым соком хорош при кашле, насморке, болезни горла: 100 г изюма залить стаканом кипятка и настоять 10 минут, отжать, процедить, смешать со столовой ложкой лукового сока и пить по 1/2 стакана 3 раза в день. При сильном кашле и бронхите: 30 г изюма настоять в холодной кипяченой воде 45 минут и съесть с горячим молоком перед сном.

В список полезных свойств изюма входит и его способность помогать при желтухе. В этом случае готовится специальный настой на виноградном уксусе. Этот настой пригоден и для лечения опухолей селезенки. Стоит заметить, что содержание сахаров, а именно глюкозы и фруктозы, в изюме в 8 раз выше, чем в винограде. Поэтому вместо конфеты и ириса лучше есть изюм. Содержащиеся в нем антиоксиданты подавляют рост числа бактерий, которые являются одной из причин заболевания кариесом.

Помимо вышеперечисленного, отвар из изюма приходит на помощь при бронхитах, пневмонии и гипертонии. Чтобы приготовить такой отвар, вам потребуется 100 грамм измельченного изюма залить стаканом воды, подержать 10 минут на слабом огне и отжать через марлю.

Интересным полезным свойством изюма является то, что он помогает даже при лишае. Занятно, что различные виды изюма помогают при различных заболеваниях. Изюм с косточками хорош при дизентерии, а сорт изюма без косточек отлично справляется с заболеваниями почек и мочевого пузыря.

Изюм часто используют в кулинарии, он является хорошим дополнением к кондитерским изделиям.

В рекордсменах по наличию [калия](http://edaplus.info/minerals/products-containing-potassium.html)

Опасные свойства изюма

Перед употреблением в пищу изюм следует очень тщательно вымыть, так как при промышленной сушке он обрабатываются серой и другими химикалиями, которые несут опасность для здоровья.

Не рекомендуется употреблять изюм людям страдающим ожирением, язвенной болезнью желудка и острой сердечной недостаточностью.

Если бросить изюм в бокал с шампанским, то он начнет хаотично прыгать по всему бокалу.

**Картофельная запеканка.**

Время приготовления:  80 мин.Порций: 6

Картофельная запеканка относится к белорусской кухне, но любят ее готовить во всем мире. Любители картофельных драников и запеканок по достоинству оценят этот простой и полностью пригодный для мультиварки рецепт.

**Ингредиенты:**

300г мякоти свинины или говядины; 1 кг картофеля; пара луковиц; 1 морковка; полбанки консервированного горошка (или кукурузы); сметана – для подачи на стол; твердый сыр – 50 г;

масло подсолнечное (можно взять и оливковое); 1 ст. л. муки; зелень, специи для картофеля и соль по вкусу.

Мясо нарезаем на небольшие кусочки (или пропускаем через мясорубку). Лук и морковь мелко шинкуем.

Наливаем в кастрюлю мультиварки растительного масла, выбираем режим «Выпечка» (если такого режима нет, подойдет другой аналогичный, например «Жарка», «Мясо» и т.д.)
Обжариваем мясо в открытой кастрюле до появления поджаристой корочки. Затем отправляем к мясу нарезанный лук, жарим помешивая 5 минут, добавляем морковь и тоже обжариваем ее до золотистого цвета. Картошку хорошо моем, очищаем от кожуры. Натираем на мелкой тёрке (сок при этом сливать не нужно). Добавляем к тертому картофелю соль, приправы по вкусу, и одну столовую ложку муки.

Смазываем боковые стенки кастрюли мультиварки маслом. Сверху на поджарку высыпаем зеленый горошек и выкладываем следом картофельную массу, разровняв ее ложкой. Посыпаем тертым сыром и выставляем режим «Выпечка» на время 45мин.

По завершении работы мультиварки аккуратно извлекаем бабку на тарелку и подаем к столу со сметаной и рубленной свежей зеленью.