**Куриные крылышки, запеченные в лимонном соусе.**

500 грамм куриных крылышек;
- 200 грамм сахара;
- 500 мл воды;
- 3 лимона.

**Процесс приготовления:**

1. В первую очередь, займемся приготовлением сиропа, который придаст куриному мясу особый интересный вкус. Для этого необходимо развести сахар в очищенной воде и варить на огне до получения сиропа.

2. Затем добавьте в сахарный сироп лимоны, которые предварительно разрежьте напополам и проварите еще в течение двадцати минут.

3. Возьмите куриные размороженные куриные крылышки, хорошенько промойте, натрите перцем и аккуратно уложите в формы для выпекания.

4. Куриные крылья залейте приготовленным сиропом, не вынимая из него половинки лимонов, и запекайте в течение 35-40 минут.

В мультиварке ставим на режим плов, и готовим примерно час.

**Все о печени трески.**

Здоровье, молодость, ослепительная красота… На это тратят кучу денег: на косметолога, шопинг, прочие не дешевые удовольствия. Забывая, что красота – это не только брендовая одежда, но и сияющая кожа, что светится изнутри. Да и отсутствие морщин, когда тебе никто не даст твой истинный возраст, – это лишний плюсик в арсенале секретных ухищрений каждой женщины, независимо от возраста. Добиться этого можно без особых затрат или истязаний в спортивном клубе. Надо немного изменить свое питание, привнеся в рацион молодильные продукты.

 Разговор пойдет о печени трески. Купить его достаточно просто – в любом супермаркете

Еще во времена Авиценны было известно, что для профилактики и лечения зрения надо регулярно есть печень трески. Потому, что этот продукт богат витамином, который к тому же поможет улучшить работу головного мозга, почек, укрепит зубы и разгладит мелкие морщинки. Современные диетологи вводят печень трески в омолаживающие диеты: рыбий жир, который есть в составе печени, хорошо усваивается организмом. Этот продукт еще и нервную систему укрепляет, хотите иметь крепкие нервы, быстро принимать правильные решения – без этого продукта не обойтись.

О том, что печень трески надо есть беременным, думаю, надо просто кричать. Ведь не все будущие мамочки знают, что регулярное употребление этого продукта способствует интеллектуальному развитию ребенка. Употреблять печень рекомендуется со второго триместра и до самых родов. После появления на свет новорожденного ее надо продолжать есть в небольших количествах, чтобы избежать послеродовой депрессии.

Мужчинам этот деликатес тоже не помешает: потому что он является отличным профилактическим средством для предотвращения заболевания суставов и хрящей. Также печень трески выводит из организма шлаки и холестерин и улучшает работу кровеносной системы.

Детям печень трески показана медиками, она незаменима для школьников в период активной фазы роста. В этом продукте такие полезные вещества, как витамины D, A, E, жирные кислоты (в основном Омега-3), фолиевая кислота, натрий, магний, кальций и, конечно же, фосфор, железо, калий, белок. Последний представлен легкоусвояемыми незаменимыми аминокислотами – лизином, триптофаном, метионином. В 100 г продукта – 370 мкг йода.

**Правила выбора**

Учитывая пользу печени трески и достаточно широкий выбор этого продукта на полках супермаркетов, напрашивается вопрос – как выбрать качественную печень трески? Журналистами редакции было проведено изучение данного продукта, и вот на какие аспекты мы хотим обратить внимание читателя.

1. **сырье, из которого приготовлена печень трески**. Еще советские ГОСТы допускали возможность приготовления печени трески из двух видов сырья: свежего и замороженного. Печень трески из замороженного сырья имеет более темный цвет и более плотную консистенцию, а приготовленная из свежего сырья – нежная и светлая. Обычно производитель, использующий замороженное сырье, не указывает об этом на упаковке, чтобы не отпугнуть покупателя. Конечно, существует возможность обмана, но тут наш совет – выбирать проверенных производителей и проверенные торговые марки. Мы настоятельно не рекомендуем покупать печень трески из замороженного сырья. Дело в том, что процесс заморозки уничтожает витамины – самое важное и полезное в этом продукте. Обычно такая печень трески стоит дешевле. Наш совет – не экономить на своем здоровье.

2.**места вылова и производство трески**. Важным фактором является место, где обитала треска перед тем, как попала в процесс переработки. Все мы знаем, что печень трески – это депо полезных веществ организма. Но она выполняет еще и роль фильтра в организме. Поэтому то, что мы в ней найдем, – зеркальное отражение среды, где обитала рыба. Многие моря планеты, особенно там, где не следят за защитой биосферы, содержат большое количество вредных веществ, в частности диоксина. Поэтому, покупая этот продукт, обращайте внимание на места вылова или выращивания трески. Конечно, если они указаны на упаковке. Лучше не рисковать, если данной информации на упаковке нет.

В Евросоюзе запрещено производить печень из трески, выловленной в Балтийском море, – там уровень диоксина превышает допустимые нормы. То же самое наблюдается и в морях РФ. Такая печень трески не прошла тестирование в Евросоюзе и запрещена к продаже на территории этих стран.

В Евросоюзе разрешено производство печени из трески, выловленной в морях или выращенной на фермах Норвегии и Исландии. И ничего удивительного – это, наверное, одни из немногих стран мира, где охрана биосферы возведена в культ. Говорят, в Норвегии воду можно пить просто из рек, а в Исландии невозможно продать дорогую минеральную воду, так как там она есть в обычных кранах.

3.**скорость производственного цикла.**Кроме диоксина, есть еще одна неприятность, которую можно найти в печени трески сомнительного происхождения, – наличие нематод, их в простонародье называют червями. Они могут появиться в печени в двух случаях: либо треска обитала в очень загрязненной среде, либо производитель нарушил производственный процесс, и с момента вылова рыбы до момента ее переработки прошло много времени.

4.**наполнители.**Не советуем приобретать печень трески, в которой присутствуют какие-либо наполнители, например растительное масло или другие виды масел. При правильном производственном цикле свежая печень трески в процессе пастеризации выделяет свой натуральный рыбий жир, который и становится природным консервантом. В комплексе со скоростью производственного цикла и строжайшим соблюдением норм стерильности он обеспечивает достаточно долгий срок хранения. Производители, которые используют замороженное сырье, вынуждены в качестве наполнителя добавлять масло. Это дает им возможность экономить денежные средства за счет замены веса печени на вес масла.

Внимательно изучайте состав продукта. Там не должно быть никаких наполнителей. Только лавровый лист и черный перец как добавки, либо только чистейшая печень в своем рыбьем жире – это уже дело вкуса каждого покупателя.

**Как употреблять** Консервированная печень трески, которая продается в торговых сетях, уже готова к употреблению. Однако есть ее рекомендуется в умеренном количестве: 60 г в день достаточно для полного пополнения организма ценнейшими веществами. Поэтому баночка весом 121 г подойдет для семьи из 2 человек, а баночка 240 г – для большей семьи, например, из 4 человек.