



РЕЦЕПТЫ КЕДРОВОГО ЛЕСА



*«Если Вы питаетесь правильно,
то лекарства Вам не нужны.
А если Вы питаетесь неправильно,
то лекарства Вам не помогут».*

Древняя ведическая мудрость.



Что может быть лучше, чем вкусная еда, приготовленная с душой и своими руками? И будь то веселый шумный праздник, уютный семейный обед или летние посиделки на даче, такая трапеза неизменно превращается не только в повод утолить голод, но и в настоящее «лекарство» для души и тела! Она питает нас творческой энергией, заботой и любовью, которую мы вложили в нее, готовя для себя и своих близких! А если блюда еще и полезные, сочные, полные витаминов? М-м-м... Такие и вовсе превращаются в настоящий бальзам!

На страничках этой книжки мы предлагаем Вам целую палитру блюд с целебными маслами и кедровыми продуктами фирмы «Дэльфа». И все они: от салатов и закусок до питательных коктейлей и соблазнительных десертов несут в себе частичку здоровья, удовольствия и радости! Кто сказал, что растительное масло - это только для винегрета и жарки котлет? Растительные масла фирмы «Дэльфа» получены по старинному методу холодного отжима. Густые, ароматные, питательные, они скорее напоминают соусы, а по богатству состава и полезным свойствам превосходят столь знаменитое оливковое масло! Приправьте ими Ваши любимые блюда, и она «заиграет» свежими красками! Творите новые кулинарные шедевры, и Ваш организм непременно ответит Вам благодарностью!

Ведь продукты фирмы «Дэльфа» отличаются не только полностью натуральным составом. Они несут в себе мощный оздоровительный потенциал кедрового ореха и целебных растений, помогают предотвратить многие серьезные заболевания, нормализовать обменные процессы, восстановить силы и улучшить настроение! А еще это очень просто и вкусно! Ведь масла от «Дэльфы» можно кушать практически со всем, что бывает на нашем столе: с хлебом и картошкой, овощами и кашей, гарнирами и разносолами. А целебная «Кедровая сила» порадует всех сладкоежек. Она замечательно сочетается с творогом, йогуртом, медом и мороженым. Легко насыщает и при правильном употреблении помогает улучшить фигуру и поправить здоровье.

«Пусть Ваша пища будет лекарством, а лекарство пищей» - сказал когда-то Гиппократ. Мы желаем Вам, чтобы этот принцип помог Вам как можно реже прибегать к помощи «настоящих» лекарств! А наши рецепты станут лишь отправной точкой Вашего путешествия в страну творчества, радости и здоровья!

САЛАТЫ

Салат «Лесное солнышко»

(на 6 порций)

- Тыква - 600 г
- Морковь - 300 г
- Яблоки - 4-5 шт.
- Лимон - 1 шт.
- Масло «Богатырское» - 2 ст. л.
- Мед
- Орехи
- Зелень

Тыкву очистите от кожицы, разрежьте пополам и удалите семена. С лимона острым ножом срежьте цедру и нашинкуйте ее соломкой. Сок отожмите. Тыкву, яблоки и морковь нашинкуйте тонкой соломкой, добавьте лимонную цедру и заправьте соусом из меда, взбитого с лимонным соком и **маслом «Богатырское»**. Перед подачей украсьте салат орехами и зеленью.

Салат «Белоснежка»

(на 4 порции)

- Капуста белокочанная - 500 г
- Огурец - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Перец сладкий - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 головка
- Масло «Молодильное» - 3 ст. л.
- Сок и цедра половинки лимона
- Специи

Капусту нарежьте соломкой, огурец - соломкой или мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке, перец и лук нарежьте полукольцами. Лук обжарьте до золотистого цвета. Подготовленные овощи перемешайте, добавьте цедру лимона, соль и специи по вкусу. Заправьте **маслом «Молодильное»** и украсьте веточками зелени.

Салат «Витаминка»

(на 2 порции)

- Морковь - 3 шт.
- Апельсины - 2 шт.
- Сыр твердый - 100 г
- Грецкие орехи - 0,5 ст.
- Масло «Целительное» - 2 ст. л.
- Листья зеленого салата

Очищенную морковь и цедру 1 апельсина натрите на крупной терке. Апельсины разделите на дольки, удалите зернышки и нарежьте мелкими кусочками. Сыр натрите на крупной терке, измельчите орехи. Соедините все ингредиенты и заправьте блюдо **маслом «Целительное»**. Подавайте салат на листьях свежей зелени.

Салат «Маковое поле»

(на 2 порции)

- Сливы - 8 шт.
- Яблоки - 2 шт.
- Банан - 1 шт.
- Лук репчатый красный - 1 головка
- Очищенные семена подсолнечника - 0,5 ст.
- **Масло «Целительное»** - 2 ст. л.
- Сок лимонный - 3 ст. л.
- Сок апельсиновый - 2 ст. л.
- Мак - 2 ст. л.

Каждую сливу разрежьте на 4 части, удалив косточку. Из яблок, удалите сердцевину, нарежьте их ломтиками, сбрызните соком лимона. Банан очистите, нарежьте ломтиками. Лук нашинкуйте тонкими полукольцами, маринуйте в лимонном соке около 15 минут. Семена подсолнечника слегка обжарьте. Мак обжаривайте в течение 3-х минут. **Масло «Целительное»**, апельсиновый и лимонный сок взбейте венчиком, добавьте 1 ст. ложку мака. Выстелите блюдо листьями салата, сверху уложите фруктово-овощную смесь, полейте маковой заправкой, посыпьте оставшимся маком. Украсьте салат зеленью.

Салат из квашенной капусты с тыквой

(на 4 порции)

- Капуста квашеная - 400 г
- Тыква - 400 г
- **Масло «Молодильное»** - 3 ст. л.
- Соль, сахар

Тыкву очистите от кожицы и семян, натрите на крупной терке, добавьте квашеную капусту, соль и сахар по вкусу, заправьте маслом **«Молодильное»**. Украсьте салат веточками зелени.

Салат «Мечты о лете»

(на 4 порции)

- Баклажаны - 1 кг
- Перец сладкий - 3 шт.
- Помидоры - 5-6 шт.
- Лук репчатый - 2 головки
- **Масло «Богатырское»** - 3 ст. л.
- Соль

Баклажаны испеките в духовке целиком, охладите, снимите кожицу. Помидоры нарежьте кружочками и разложите на тарелке. Баклажаны и перец нарежьте кубиками, перемешайте, добавьте рубленый лук, посолите, заправьте **маслом «Богатырское»**. При подаче выложите овощи на помидоры и украсьте веточками зелени.

Салат «Горная деревня»

(на 4 порции)

- Картофель - 500 г
- Фасоль стручковая - 150 г
- Отварное куриное филе - 120 г
- Лук репчатый - 2 головки
- Морковь - 1 шт.
- Помидоры - 1 шт.
- Яйца вареные - 2 шт.
- **Масло «Молодильное»** - 4 ст. л.
- Измельченная зелень - 2 ст. л.
- Молотый перец, соль

Морковь, стручковую фасоль и картофель отварите, нарежьте кубиками. Свежий помидор нарежьте дольками, а лук кольцами. Добавьте к овощам нарезанное кусочками куриное филе.

Для соуса смешайте **масло «Молодильное»** с зеленью, солью и молотым перцем, взбейте. Подготовленные ингредиенты полейте соусом и перемешайте. При подаче салат можно украсить ломтиками вареных яиц и зеленью.

Салат «Холодный денек»

(на 4 порции)

- Картофель - 120 г
- Помидоры - 120 г
- Перец сладкий - 120 г
- Огурцы - 100 г
- Грибы маринованные - 80 г
- Лук репчатый - 1 головка
- **Масло «Целительное»** - 4 ст. л.
- Вино белое - 2 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Перец красный молотый, соль

Охлажденный вареный картофель, грибы, огурцы и помидоры нарежьте ломтиками, лук кольцами, сладкий перец соломкой. Для соуса соедините **масло «Целительное»**, соль, красный перец, мелко рубленый чеснок, вино и хорошо перемешайте. Уложите овощи и грибы слоями в салатник, полейте соусом и украсьте веточками зелени.

Салат «Лукоморье»

(на 4 порции)

- Грибы соленые или маринованные - 250 г
- Лук репчатый - 100 г
- Зеленый горошек или кукуруза - 50 г
- **Масло «Молодильное»** - 4 ст. л.
- Соль и перец

Грибы нарежьте ломтиками (мелкие можно использовать целиком), перемешайте с консервированным зеленым горошком или кукурузой, колечками лука и **маслом «Молодильное»**. При подаче уложите горкой в салатник и украсьте веточками зелени.

Винегрет «Грибное лукошко»

(на 2 порции)

- Грибы соленые или маринованные - 240 г
- Морковь вареная - 90 г
- Свекла вареная - 150 г
- Картофель вареный - 200 г
- Огурцы соленые - 120 г
- Зеленый горошек консервированный - 50 г
- Лук репчатый - 90 г
- **Масло «Богатырское»** - 2 ст. л.
- Зелень
- Соль

Овощи и грибы нарежьте кубиками, добавьте зеленый горошек и мелко порубленную зелень. Заправьте винегрет **маслом «Богатырское»**, добавьте соль по вкусу. При подаче блюдо можно оформить зеленью и грибами.

Салат «Бокровица пирамид»

(на 2 порции)

- Грибы (белые или шампиньоны) - 200 г
- Капуста белокочанная - 200 г
- Перец сладкий красный - 2 шт.
- **Масло «Целительное»** - 2 ст. л.
- Лук репчатый - 1 головка
- Арахис - 2 ст. л.
- Кокосовая стружка - 2 ст. л.
- Соль

Очищенные грибы сварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг, охладите и нарежьте соломкой. Капусту и перец нарежьте длинной соломкой, лук полукольцами. Нарезанные овощи соедините с грибами, заправьте **маслом «Целительное»** и выдержите 10 минут. Арахис и кокосовую стружку обжарьте до золотистого цвета. При подаче посыпьте салат обжаренным арахисом и кокосовой стружкой, украсьте веточками зелени.

Салат с печенью и яблоками

(на 2 порции)

- Печень куриная - 300 г
- Яблоки красные - 2 шт.
- Салат - 1 пучок
- Сок лимонный - 1 ч. л.
- Масло топленое - 2 ст. л.
- **Масло «Целительное»** - 2 ст. л.
- Перец черный молотый, соль

Яблоки нарежьте тонкими дольками, сбрызните лимонным соком. Салат нарежьте крупной соломкой, перемешайте с яблоками. Печень обжарьте на разогретом топленом масле, посолите, поперчите. Остудите, нарежьте брусочками. Яблоки с салатом выложите в салатник, сверху уложите печень, заправьте **маслом «Целительное»**, посыпьте мелко рубленой зеленью.

Салат «Хризантема»

(на 4 порции)

- Сыр - 200 г
- Мясо вареное - 200 г
- Яблоко - 1 шт.
- Огурцы маринованные - 200 г
- Кукуруза консервированная - 200 г
- Лук репчатый - 1 головка
- Масло «Молодильное» - 4 ст. л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Горчица готовая

Сыр, мясо, огурцы и яблоко, очищенное от кожицы и семян, нарежьте тонкой соломкой. Для соуса смешайте **масло «Молодильное»** с одной чайной ложкой горчицы, посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанные лук и чеснок. Подготовленные ингредиенты соедините с кукурузой и соусом, осторожно перемешайте и выложите в салатник. Украсьте блюдо веточками зелени.

Салат «Бородинская битва»

(на 4-5 порций)

- Хлеб «Бородинский» - половина булки
- Морковь 2-3 шт.
- Сыр - 200 г
- Чеснок - 2-3 зубчика
- Масло «Молодильное» - 4 ст. л.
- Зелень по вкусу
- Соль, перец

Хлеб нарежьте небольшими кубиками и подсушите немного на сухой сковороде, морковь натрите на крупной тёрке, добавьте натёртый сыр, чеснок, пропущенный через пресс, мелко порезанную зелень. Заправьте салат **маслом «Молодильное»**, приправьте солью и перцем. Тщательно перемешайте и украсьте веточками свежей зелени.

Салат с цветной капустой «Золушка на балу»

(на 4 порции)

- Цветная капуста - 500 г
- Брынза - 200 г
- Грецкие орехи - 50 г
- Лимонный сок - 2 ст. л.
- Масло «Целительное» - 4 ст. л.
- Укроп, петрушка
- Соль, перец

Цветную капусту отварите, остудите и нарежьте небольшими кусочками. Добавьте нарезанную кубиками брынзу, измельченные грецкие орехи и зелень. Заправьте **маслом «Целительное»** и лимонным соком, поперчите и посолите по вкусу.

Салат новогодний (и не только) «Альтернативная шубка» (на 4 порции)

- Сельдь слабосоленая - 200 г
- Лук репчатый - 1 головка
- Вареная морковь - 100 г
- Свежие яблоки - 2 шт.
- **Масло «Богатырское»** - 4 ст. л.
- Лимонный сок

Очистите сельдь, вареную морковь, лук и свежие яблоки. Нарежьте все мелкими кубиками, перемешайте, заправьте **маслом «Богатырское»** и 1 ч. ложкой лимонного сока (можно выжать дольку лимона). Выложить салат горкой на праздничное блюдо и украсить зернышками граната.

Салат с кукурузой и отварной курицей «Старый Мехико» (на 3 порции)

- Отварная курица или куриное филе - 200 г
- Лук репчатый - 1 головка
- Морковь - 1 шт.
- Консервированная кукуруза - 200 г
- **Масло «Богатырское»** - 4 ст. л.
- Соль, молотый красный перец, молотый имбирь

Отварное куриное мясо нарежьте соломкой. Лук и морковь почистите. Лук нарежьте полукольцами, а морковь нашинкуйте на терке, после чего и то и другое пассеруйте до полуготовности в небольшом количестве масла для жарки. Смешайте лук и морковь с нарезанной курицей, добавьте консервированную кукурузу.

Заправьте салат **маслом «Богатырское»**, посолите, добавьте щепотку острого красного перца и щепотку молотого имбиря. Аккуратно перемешайте все компоненты и выложите на блюдо, выстланное листьями зеленого салата.



ЗАКУСКИ

Овощная шаурма для пикника и для дачи

Вариантов этой оригинальной и полезной закуски множество!
Мы предлагаем Вам самый простой и незатейливый:

Огурцы, помидоры, редиску, болгарский перец, разнообразную зелень с грядки покрошите мелко, добавьте соль и перец по вкусу, щедро заправьте любым из **целебных растительных масел** фирмы «Дэльфа»: «Богатырским», «Целительным» или «Молодильным».

Выложите смесь ровным слоем на тонкий армянский лаваш, сверните его в рулет, дайте лавашу слегка пропитаться. Нарежьте закуску кусочками. Овощная шаурма готова! Ее можно завернуть в пленку и взять с собой на дачу, работу или пикник.

Праздничные бутерброды с баклажанами

- Баклажаны - 6 - 8 шт.
- Лук репчатый - 1 головка
- Грецкие орехи - 1/3 ст.
- **Масла «Богатырское»** - 2 ст. л.
- Хлеб тостовый или зерновой
- Чеснок - 2-3 зубчика
- Соль, перец

Баклажаны испеките на противне в духовке (безжира), очистите от кожицы и разомните вилкой (или измельчите в миксере). Добавьте **масло «Богатырское»**, соль, перец, толченые орехи, мелко нарезанные лук и один зубчик чеснока. Все хорошо перемешайте. Хлеб нарежьте пластиками, подсушите в духовке или тостере (можно слегка обжарить на сковороде). Сверху каждый кусочек натираем чесноком, смазываем пастой из баклажанов и украшаем зеленью.

Чесночная икра «Искры из глаз»

- Чеснок - 6 зубчиков
- Хлеб белый - 400 г
- Грецкие орехи - 6 шт.
- Лимонный сок - 1 ч. л.
- Молоко - 2 ст.
- **Масло «Целительное»** - 1 ст. л.
- Листья горчичного салата
- Соль

Хлеб замочите на пол часа в холодном молоке, слегка отожмите и соедините с чесноком, предварительно растертым с солью. Добавьте измельченные грецкие орехи, **масло «Целительное»** и лимонный сок. Осторожно взбейте массу и выложите горкой на листья горчичного салата. Украйте грецкими орехами и мелко нарубленной зеленью.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Картофель отварной с соусом из трав

- Картофель - 500 г
- Сыр твердый - 100 г
- **Масло «Молодильное»** - 2 ст. л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Базилик, укроп, петрушка, шнитт-лук
- Соль, перец

Разомните в ступке мелко нарезанные травы (базилик, укроп, петрушку, шнитт-лук), раздавите зубчик чеснока. Сыр потрите на мелкой терке, смешайте с зеленью и чесноком и заправьте **маслом «Молодильное»**. Картофель отварите и подавайте горячим с приготовленным соусом и солью.

Цветная капуста с тыквенными семечками

- Цветная капуста - 1 большой кочан
- Лук репчатый - 1 большая головка
- **Масло «Целительное»** - 3 ст. л.
- Тыквенные семечки - 40 г
- Кедровые орешки - 40 г
- Изюм - 50 г

Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в слегка подсоленной воде, воду слейте. Лук очистите, нарежьте полукольцами, смешайте с цветной капустой, добавьте семечки, орешки и предварительно распаренный изюм. Полейте блюдо **маслом «Целительное»** и подавайте теплым.

Пудинг из моркови с сухим хлебом

- Морковь - 500 г
- Сухой тертый хлеб - 300 г
- Яйцо - 6 шт.
- Сахар - 0,5 ст.
- Продукт **«Кедровая сила»** - 3 ст. л.
- Сливочное масло - 100 г
- Сметана - 50 г
- Изюм - 100 г

Морковь отварите, очистите, протрите через сито. Добавьте сухой тертый хлеб, взбитые с сахаром яйца, 100 г мягкого сливочного масла. Всю массу разотрите до пышности, добавьте изюм, щепотку соли. Перемешайте, выложите в смазанную маслом форму и поставьте в духовку на час. Готовый пудинг полейте сметаной и посыпьте **«Кедровой силой»**.



КАШИ

Каша ячневая с капустой

- Ячневая крупа - 200 г
- Белокочанная капуста - 400 г

- Масло «Молодильное» - по 1 ст. л. на порцию
- Соль

Капусту нашинкуйте соломкой, уложите в кастрюлю, засыпьте промытой ячневой крупой, добавьте соль, залейте водой так, чтобы она покрывала крупу на 2-3 см и варите на медленном огне, пока вода полностью не впитается, а крупа не разварится и станет мягкой. Готовую кашу заправьте **маслом «Молодильное»** из расчета 1-2 ст. л. на порцию.

Каша пшеничная с морковью и яблоками

- Пшено - 300 г
- Свежие яблоки - 2 шт.
- Мед - 2 ст. л.
- Соль

- Морковь (средняя) - 1 шт.
- Масло «Целительное» - по 1 ст. л. на порцию
- «Кедровая сила» - по 1 ст. л. на порцию

Яблоки очистите и нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке. Крупу смешайте с яблоками и морковью, залейте горячей подсоленной водой и варите на медленном огне около 25 мин. пока крупа не разварится и не станет мягкой. Готовую кашу заправьте **маслом «Целительное»** и медом, посыпьте **«Кедровой силой»**.

Овсяная каша с бананами и орехом «Тропический остров»

- Овсяные хлопья «Геркулес» - 2 ст.
- Масло «Богатырское» - по 1 ст. л. на порцию
- Продукт «Кедровая сила «Спортивная» - по 1 ст. л. на порцию

- Молоко - 2 ст.
- Бананы спелые - 2 шт.
- Грецкие орехи - 50 г
- Сахар - 2 ст. л.
- Соль

Овсяные хлопья залейте двумя стаканами горячей воды, добавьте соль, сахар и варите до полуготовности. Затем влейте два стакана горячего молока и варите еще 7-10 мин. на небольшом огне. В готовую кашу добавьте нарезанные кубиками бананы, толченые орехи, **«Кедровую силу «Спортивная»**. Заправьте **маслом «Богатырское»** и кушайте горячей.

Тыквенная каша «Золотые самородки»

- Тыква - 300 г
- Крупа кукурузная - 1 ст.
- **Масло «Богатырское»** - по 1 ст. л. на порцию
- Молоко - 3 ст.
- Сахар - 1-2 ст. л.
- Соль

Кукурузную крупу обжарьте на сухой сковороде, залейте кипящим молоком и варите на медленном огне 20-30 мин. Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте мелкими кубиками, пересыпьте сахаром. Когда выделится сок, поставьте тыкву на слабый огонь и варите до готовности. Затем смешайте с кукурузной кашей, посолите, доведите до кипения, снимите с огня и оставьте на 10-15 мин. под крышкой. Подавайте кашу горячей, полив каждую порцию **маслом «Богатырское»**.

Каша гречневая с грибами

- Гречневая крупа - 2 ст.
- **Масло «Молодильное»** - по 1 ст. л. на порцию
- Лук репчатый - 1 шт.
- Грибы белые или шампиньоны - 200 г
- Масло сливочное - 1 ст. л.
- Соевый соус - 2 ст. л.

Лук очистите, нарежьте колечками и припустите на сливочном масле. Грибы выложите на сковороду с обжаренным луком, добавьте 1 ст. воды, соль и тушите до полной готовности грибов. Гречневую крупу переберите, промойте и отварите. Готовую кашу смешайте с грибами, полейте **маслом «Молодильное»** и приправьте соевым соусом по вкусу.



БЛЮДА ПОСТНОГО СТОЛА

Каша по-воркутински

- Рис - 1 ст.
- Морковь - 2-3 шт.
- Гречка - 1 ст.
- Масло «Богатырское» - 2-3 ст. л.
- Свекла (средняя) - 1-2 шт.
- Соль

На дно кастрюли или чугунок выложите слой вымытой гречки. Далее слоями натертую на терке свеклу, рис, морковь. Осторожно влейте подсоленную горячую воду так, чтобы она на 2-3 см покрывала морковку. После чего накройте крышкой и поставьте кашу потомиться в разогретую духовку на 30-40 мин. (крупа должна полностью впитать в себя жидкость). Кушайте кашу горячей, полив каждую порцию маслом «Богатырское».

Спагетти с тыквой

- Спагетти - 200 г
- Мед, корица
- Масло «Целительное» - 2-3 ст. л.
- Тыква - 200 г
- «Кедровая сила Боярская» - 2 ст. л.
- Соль

Тыкву нарежьте соломкой или брусочками, отварите в чуть-чуть подсоленной воде вместе со спагетти. Откиньте на дуршлаг, дайте хорошенько стечь и заправьте маслом «Целительное». Готовое кушанье выложите на тарелку, посыпьте «Кедровой силой Боярская». При желании можно добавить мед и корицу.

Салат «Таежный»

- Картофель - 300 г
- Ягоды клюквы или брусники 50 г
- Морковь - 100 г
- Масло «Молодильное» 2-3 ст. л.
- Грибы (соленые или маринованные) - 100 г
- Укроп, петрушка
- Зеленый горошек - 50 г
- Соль

Картофель и морковь отварите, очистите, нарежьте кубиками. Мелко покрошите грибы и зелень. Всё перемешайте, добавьте зелёный горошек, ягоды, посолите, заправьте маслом «Молодильное», украсьте веточками зелени.

Салат по старинному рецепту «Бабушкины сказки»

- Сухой горох - 200 г
- Морковь (средняя) - 3-4 шт.
- Яблоки (не кислые) - 2-3 шт.
- **Масло «Целительное»** - 5 ст. л.
- Соль, перец

Горох отварите, предварительно замочив его в холодной воде. При этом горох не должен превратиться в кашу, а просто стать мягким. Морковь отварите и нарежьте мелкими кубиками, а яблоки нарежьте таким же образом, только сырыми. Смешайте морковь, яблоки и горох, заправьте **маслом «Целительное»**, добавьте соль и перец.

Салат «Калейдоскоп»

- Вермишель - 200 г
- Свежий огурец - 1 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 головка
- **Масло «Молодильное»** - 2 ст. л.
- Оливки без косточек - 50 г
- Кукуруза - 50 г
- Сушеные травы
- Соль

Отварите вермишель в немного подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Мелко нарезанный лук слегка спассеруйте на сковороде. Огурец и перец нарежьте соломкой, а оливки колечками. Соедините все компоненты, полейте ароматным **маслицем «Молодильное»** и приправьте солью и специями по вкусу.

Постные бутерброды «По-итальянски»

- Хлеб «Отрубной» или «Бородинский»
- Свежий огурец
- **Масло «Молодильное»**
- Маслины без косточек
- Соль

Нарежьте ломтиками хлеб («отрубной» или из цельных зерен), полейте каждый ломтик целебным растительным **маслом «Молодильное»**, посолите, выложите на хлеб нарезанные колечками черные маслины, накройте пластиками свежего огурца и украсьте веточками зелени. Маслины в бутербродах можно заменить колечками репчатого лука. А можно добавить и то, и другое.
Приятного аппетита!



ДЕСЕРТЫ С «КЕДРОВОЙ СИЛОЙ»

Холодный праздничный торт «Шишка под снегом»

- Творог - 600 г
- Молоко - 1 ст.
- Масло сливочное - 50 г
- **«Кедровая сила Боярская»** - 4 ст. л.
- Ягоды (любые свежие или замороженные) - 0,5 ст.
- Желатин - 2 ст. л.
- Сахар - 100 г
- Ванилин
- Соль

Растворите желатин в стакане холодного молока и оставьте на 20-30 минут для набухания. Тем временем, разотрите творог с сахаром, солью, ванилином и размягченным маслом до однородной консистенции. Когда желатин в молоке набухнет, нагревайте молоко на слабом огне, чтобы желатин полностью растворился. Тонкой струйкой влейте молоко с желатином в творожную массу, хорошо перемешайте и разделите полученную смесь на три одинаковые части.

В первую часть добавьте хорошенько размятую ягоду или варенье (если ягода кислая, нужно добавить больше сахара). Во вторую часть добавьте 4 ст. ложки **«Кедровой силы Боярская»**. А третью часть оставьте белой.

Неглубокую форму смочите холодной водой и очень аккуратно выложите ягодную, кедровую и белую смеси слоями, так чтобы они не перемешались. Украсьте торт свежими ягодами и фруктами и оставьте застывать в холодильнике - на 3-4 часа (можно на ночь). Разрежьте торт на порции прямо в форме.

Блинчики витаминные «Ягодный бум»

Для теста:

- Мука - 2 ст.
- Яйцо - 5 шт.
- Кефир - 2 ст.
- Сахар
- Соль

Для начинки:

- Брусника - 50 г
- Клюква - 50 г
- Яблоко сладкое - 1 шт.
- **«Кедровая сила Спортивная»** - 2 ст. л.
- Мед - 4 ст. л.

Смешайте все компоненты для теста и испеките блины. Яблоко почистите и нарежьте мелкими кубиками (или натрите на терке), добавьте ягоды, мед, **«Кедровую силу»**. Нафаршируйте блинчики начинкой, сворачивая каждый блинчик в трубочку. Блинчики выложите на блюдо, полейте сметаной и посыпьте **«Кедровой силой Спортивная»**.

Мороженое «Крепкий орешек»

- Сливочный пломбир
- Миндальные орешки
- **«Кедровая сила»**
- Корица по вкусу

Пломбир перемешайте с миндальными орешками, выложите в кремани, посыпьте **«Кедровой силой»** - 1 ст. ложка на порцию. При желании десерт можно приправить корицей.

Невероятно полезный десерт «Перевоплощение»

- **«Кедровая сила**
«Спортивная» - 8 ст. л.
- Инжир - 100 г
- Курага - 100 г
- Финики - 100 г
- Чернослив - 100 г
- Лимон (небольшой) - 1 шт.

Сухофрукты переберите, промойте и перекрутите на мясорубке вместе с лимоном. Добавьте **«Кедровую силу «Спортивная»** (приблизительно 2 ст. ложки на каждые 100 г). Массу тщательно перемешайте, сделайте из нее лепешку и нарежьте ее брусочками (небольшими квадратами или ромбами). Брусочки посыпьте **«Кедровой силой «Спортивная»** и кушайте как конфеты.

Тепло и традиции в десерте «Райские яблочки»

- Яблоки среднего размера - 7 шт.
- **«Кедровая сила»** - 7 дес. л.
- Мед - 7 ч. л.
- Корица

Яблоки вымойте, аккуратно вырежьте у них серединки, положите внутрь каждого яблока 1 ч.л. меда и запеките яблоки в духовке (время запекания зависит от сорта и твердости яблок, они готовы, как только подрумянятся и станут мягкими). Готовые яблоки выложите на блюдо и посыпьте **«Кедровой силой»** - 1 десертная ложка на яблоко. При желании десерт можно приправить корицей.

Кедрово-ягодный десерт «Королевна»

Попробуйте суперполезный витаминно - белковый десерт. Его можно готовить и есть хоть каждый день, в том числе и в пост.

Возьмите 100 г свежей или замороженной клубники, брусники или вишни. Если ягоды заморожены, то их нужно немного разморозить, слить сок. Добавьте 2 ч. л. мягкого меда и 2 ст. л. **«Кедровой силы»** или **«Кедровой силы-2»**, аккуратно перемешайте. Вкусно!! Да и простуде придется обойти Вас за километр!

КЕДРОВЫЕ КОКТЕЙЛИ

Витаминный коктейль «Зимнее солнышко»

- Свежая тыква - 500 г
- Апельсин или грейпфрут - 1 шт.
- **«Кедровая сила» или «Кедровая сила «Боярская»**
- Сахар или мед по вкусу
- Корица - 1/3 ч. л.

Тыкву очистите, нарежьте кубиками и отварите до мягкости (10-15 мин). Сваренную тыкву измельчите в миксере так, чтобы получилось пюре. Добавьте в пюре мед (или сахар), корицу, **«Кедровую силу»** или **«Кедровую силу «Боярская»** (по 1 ст. л. на порцию), очищенный и нарезанный кубиками апельсин и грейпфрут. После чего взбейте все миксером в густой и ароматный зимний коктейль.

Этот коктейль можно пить теплым, чтобы согреться и зарядиться витаминами морозным зимним вечером, или подать со льдом в высоких бокалах с широкими соломинками.

Энергетический коктейль «Поцелуй лета!»

Для напитка на 4 персоны вам понадобится:

- сливочного пломбира - 400 мл
- молока - 1 литр
- свежей клубники или малины - 200 г
- **«Кедровой силы»** или **«Кедровой силы-2»** - 4 ст. л.

Поместите все компоненты в миксер и взбейте в пышную пену. **«Кедровая сила»** придаст напитку густоту, питательность и волшебный вкус кедровых орешков.

Разлейте коктейль в высокие бокалы, опустите в каждый бокал соломинку и пейте напиток сразу, наслаждаясь каждым глоточком!

Этому поистине божественному лакомству Обрадуются взрослые и дети!



*Кедровые продукты и целебные масла фирмы “Дэльфа”
- это источник энергии, здоровья и долголетия
для всей семьи!*

*Рецепты с использованием наших продуктов
порадуют Вас и Ваших близких.
Приятного аппетита!*





ООО «Дэльфа»

630049, Россия, г. Новосибирск, Красный пр., 153А,

тел.: (383) 200 01 21

e-mail: delfa@irs.ru, www.delfa-siberia.ru

