

СМЕТАННЫЙ ПИРОГ С ЛИСИЧКАМИ

Потребуется:

400 г муки, 200 г сметаны, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 0,5 ч.л. соли. Для начинки - 1 кг свежих лисичек, 1 желток яичный, 2-3 ст.л. сметаны, соль. Для оформления пирога - белок яичный, кунжут, сливочное масло для жарки грибов. Перемешать яйцо и сметану, добавить размягченное масло и соль, всыпать муку и замесить мягкое тесто. Оставить его на 15 минут, затем обминать до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Грибы порезать, в сковороде разогреть сливочное масло, выложить грибы и жарить до зарумянивания. Затем треть поджаренных грибочков отложить, остальные перемешать с желтком и сметаной, подсолить. Тесто разделить на две неравных части: большую раскатать в круг диаметром больше формы для пирога и толщиной около 8 мм, выложить в форму, припудренную мукой, сделать бортики. Выложить на тесто отложенную треть грибов без добавок, на них - уже перемешанные со сметаной грибы, сверху накрыть раскатанной в круг меньшей частью теста, защипнуть края. Слегка взбитым

Приготовьте

белком смазать пирог сверху, посыпать его кунжутом, запекать 20 минут в разогретой до 200 градусов духовке, затем - до готовности при температуре 180 градусов.

КАБАЧКИ С СЫРОМ. ЭТО ВКУСНЕЙШАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ!

Потребуется:

Кабачки - 1 кг, лук репчатый - 3 шт., сыр плавленый - 500 г, масло растительное - 50 г, специи (по вкусу), соль (по вкусу), яйца - 5 шт. Нарезаем кружочками кабачки, также нарезаем лук. Добавляем специи, солим и аккуратно перемешиваем. Можно добавлять разные специи, которые вам больше по вкусу. Нарезаем плавленый сыр пластинками и перемешиваем с кабачками. Добавляем растительное масло и ставим на медленный огонь, постоянно перемешивая. Сыр должен полностью расплавиться. Готовим форму, смазав ее маслом. Взбиваем яйца и соединяем их с остальной массой, перемешиваем и выкладываем в форму. Ставим в разогретую духовку и выпекаем до готовности при t 180-190 градусов. Время вы-

пекания будет зависеть от глубины формы.

САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ

Потребуется:

4 баклажана, 4-5 крутых яйца, 2 небольших луковицы, майонез по вкусу, соль, сахар, масло для жарки. Баклажаны режем соломкой, лук - полукольцами. Баклажаны посыпаем солью и оставляем на 15 минут, чтобы стекла горечь. Лук необходимо замариновать, для этого обдаем его кипятком, через пару минут воду сливаем. Добавляем 1 ст.л. сахара и 4 ст.л. столового (можно яблочного) уксуса, заливаем кипятком (50-70 мл), накрываем и даем настояться. Баклажаны обжариваем на растительном масле и даем остыть. Складываем в емкость для салата, добавляем порезанные яйца, отжатый маринованный лук, заправляем майонезом. Солим по вкусу, перемешиваем и наслаждаемся! Приятного аппетита!



Спортивное лето

НА ВЫСОТЕ В СЕМЬСОТ МЕТРОВ НАД УРОВНЕМ МОРЯ

Ровно две недели с 17 по 31 июля на базе отдыха "Солнечное сияние", что находится в Республике Алтай, в 50 километрах от города Горно-Алтайска у реки Малая Иша, прошли учебно-тренировочные сборы под руководством президента Северной городской федерации каратэ Кекусинкай, руководителя спортивного клуба "Боец", обладателя черного пояса III дана Сэнсея Сергея Александровича Шагеева. В этих сборах приняли активное участие ребята из Северска и Томска, села Мельникова Шегарского района и села Зырянского. Всего в сборах приняло участие 40 человек. наших ребят было трое - Василий Киселев, Виктор Летягин и Семен Шанько. Их сопровождал тренер-преподаватель ДЮСШ Александр Александрович ШАНЬКО.

- Жизнь у ребят в эти две недели была очень насыщенной, - рассказывает Александр Александрович. - В 7.30 - подъем, затем сорокаминутная зарядка перед завтраком. Первая тренировка проходила до обеда, вторая - после послеобеденного отдыха. Была и третья, после ужина. Правда, только для ребят постарше. Но для начала были проведены тесты на определение общей физической подготовки каждого участника. Протестированы ребята были и в конце сборов для определения динамики развития юных спортсменов...

Абсолютно на всех сборах тренеры-преподаватели стараются индивидуально у каждого юного спортсмена повысить уровень общей физической подготовки и улучшить уровень спарринговой. Не стал исключением и нынешний сбор.

- На тренировках, помогавших оттачивать мастерство, - говорит Александр Александрович, - в спортсменах воспитываются сила, скорость, выносливость и координация. Много времени уделяется самообороне. Не забывают тренеры и про духовный уровень спортсменов. На нынешних сборах тренировочный пери-

од состоял из четырех микроциклов, между которыми предусматривались дни отдыха. Ребята веселились от души, купаясь в бассейне и бане, играя в тематические игры "Кругосветка" и "Най-

ди клад", участвуя в соревнованиях по кроссу, дартсу и настольному теннису. Хорошего настроения добавили комфортабельные двухэтажные деревянные домики из оцилиндрованного бревна с санузелом и душем, в которых нас всех разместили...

Так получилось, что на сборах оказалось сразу пять именинников. Под троекратное "Поздравляем!" ребятам подарили восьмидесятиграммовый торт, который накануне

нам подарили памятные подарки, а победителей и призеров в соревнованиях по ОФП, кроссу, дартсу и настольному теннису наградили грамотами, кубками и медалями.

- Мы поблагодарили поваров за вкусное, сытное и домашнее питание, - говорит Александр Александрович. - За организацию и проведение самих же спортивных сборов отдельных слов благодарности заслуживает, конечно же, Сэнсей Сергей Александрович Шагеев.



был заказан Сергеем Александровичем в местной пекарне. Праздничное чаепитие было незабываемым. Завершили сборы праздничным концертом, организованным самими ребятами. Всем спортсме-

нам подарили памятные подарки, а победителей и призеров в соревнованиях по ОФП, кроссу, дартсу и настольному теннису наградили грамотами, кубками и медалями.

Сборы прошли интересно, полезно и ярко, а благоприятный климат Горного Алтая и высота в семьсот метров над уровнем моря создали отличные условия для тренировок юных спортсменов...

**ЦЕНТР ДИСТАНЦИОННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

объявляет набор абитуриентов на модифицированную заочную форму обучения для получения высшего образования по семи профилям:

- * "Машины и аппараты химических производств";
- * "Электроснабжение";
- * "Автоматизация технологических процессов и производств в химико-технологической и энергетической отраслях";
- * "Управление проектами";
- * "Региональная экономика";
- * "Финансы и кредит";
- * "Социальная политика в регионах"

по специальностям:

- * "Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности".

Для жителей Зырянского и Кожевниковского районов будет оформлять пропуски на въезд в ЗАТО Северск, а также организовывать доставку до вуза и обратно в дни занятий при полных комплектах групп. **Прием документов: с 20 июня по 1 сентября 2016 г.** Справки по телефонам (83823) 780-197, 780-193.

реклама

Это было недавно, это было давно

Внимание! Вас снимает скрытая камера

В детстве мы с подружкой захотели немного повеселиться. Решили разыграть первого встретившегося нам на улице прохожего.

Вот идем мы по тротуару, а навстречу нам мужчина. В одной руке он держит целлофановый пакет с выпечкой, а другой ест аппетитный пирожок. Я, недолго думая, быстро к нему подхожу и спрашиваю:

- Дяденька, а с чем вы едите пирожки?

Он на меня сначала посмотрел очень жалобно, а потом ответил:

- С картошкой.

- Вкусные? - спросила я.

- Да! - мило ответил дядя и протягивает мне пакет, в котором лежали ещё несколько таких пирожков. Я как-то растерялась, и мне ничего на ум не пришло, как сказать:

- Нет, спасибо. Лучше улыбнитесь, вас снимает скрытая камера...

Видели бы вы его выражение лица. Я еле сдерживала смех, а подружка вообще остолбенела. Дядя, тем временем, громко закричал:

- Где? Меня? Ух ты!

Недалеко от нас стояла машина с затемнёнными стёклами, я и показала ему на эту машину. Дяденька заулыбался, стал махать рукой в сторону той машины. Ему стало так радостно, из его уст летели слова благодарности. Он так был этим увлечен, что пакет с пирожками упал на землю. Но он на это даже внимания не обратил. А потом спрашивает у нас:

- А можно привет передать?

- Ага, - в один голос ответили мы с подружкой.

- Дорогая, привет, - начал говорить мужчина, не отворачиваясь от машины. - Я, представь, спокойно себе иду. А тут раз и меня снимают...

Я же быстро схватила за руку подружку и мы побежали с ней подальше от этого сумасшедшего. А тот всё стоял и радовался. Отбежав от него на приличное расстояние, мы хохотали до упаду. Но самое смешное было еще впереди, когда из машины вышел парень и говорит:

- Мужик, тебе чего?

Вот тогда мы с подружкой взяли ноги в руки и, как молния, исчезли с "места преступления". Так быстро я не бегала еще никогда.

Уже прошло больше 14 лет, а я до сих пор помню этот случай. Вот какие были у нас совсем не детские шутки.

ЕЛЕНА АРЕФЬЕВА, с. Зырянское.