

Живи здорово!

# «Овсяноблинчики»



# О пользе и разнообразии

Блины были привнесены в русскую кухню завоевателями-варягами (викингками) в IX веке. С тех пор это одно из самых популярных изделий русской народной кулинарии. Насчитывается до сотни их разновидностей: сдобные, постные, красные, крестьянские, царские, боярские.

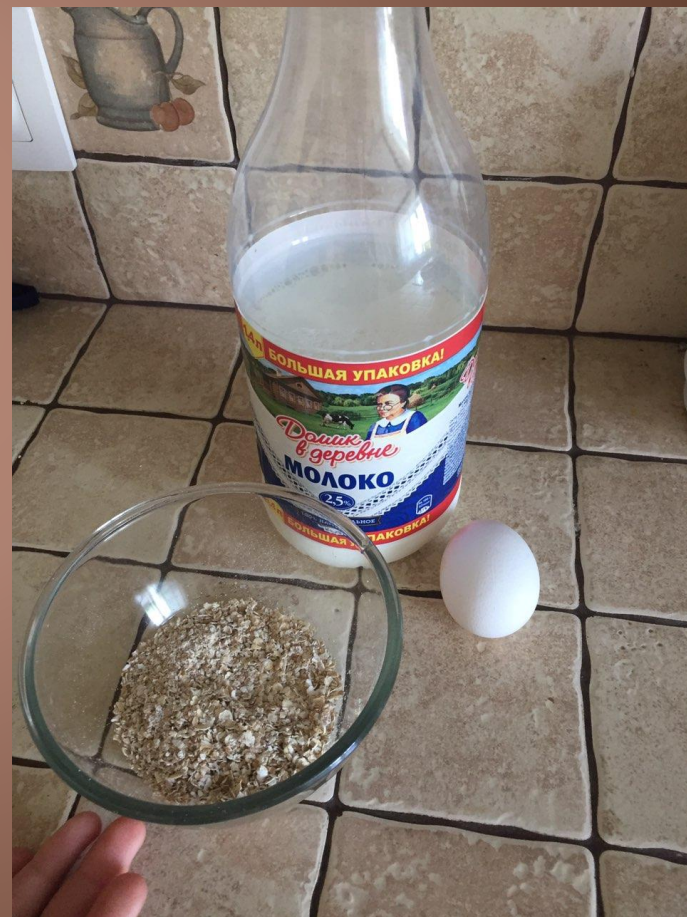
В старину пекли блины, почти всегда, из дрожжевого теста. Поражает разнообразие муки: и пшеничная, и гречишная, и ячменная, и просяная и даже гороховая. Однако, настоящие русские блины - это гречишные, потому что именно эта мука придаёт блинам пухлость и рыхлость, приятный вкус и некоторую кисловатость.

# Советы по приготовлению блинов

- Самой лучшей посудой для приготовления блинов, бесспорно, является чугунная сковорода. Именно на чугуне испокон веков пекли тонкие, золотистые, равномерно пропеченные русские блины.
- Для того чтобы первый, да и все остальные блины не получились комом, чугунную сковороду необходимо правильно подготовить. Перед выпечкой блинов сковороду нужно смазать растительным маслом или свиным жиром, обильно посыпать крупной солью и прокалить подготовленную таким образом сковороду на сильном огне в течение нескольких минут. Затем дать сковороде остыть, вытереть ее, снова засыпать солью и протереть насухо бумажным полотенцем или чистой тканью. После этого сковороду нужно смазать маслом или свиным шпиком и хорошенько разогреть перед выпечкой блинов.

# Для приготовления блинов нам потребуется:

- Овсянка перемолотая-200 г;
- Молоко– 3 ст.ложки;
- Яйцо – 1 шт;
- Соль (по вкусу)



# Приготовление блинов :



1. В молоко добавить яйцо, овсянку, соль. Все хорошо перемешать.

# Приготовление блинов :



2. Замесить густое тесто.

# Приготовление блинов :



3. Сковороду смазать маслом.

# Приготовление блинов :



4. Выпекать блины на сковороде с двух сторон;



Ешьте на здоровье!

