Как просто повысить иммунитет

 Всем известно, насколько полезна хурма. Все целебные свойства этого фрукта трудно переоценить. Она помогает при анемии, укрепляет стенки кровеносных сосудов, успокаивает нервную систему, улучшает зрение, восполняет дефицит йода в организме, улучшает состояние кожи, укрепляет иммунитет и многое другое. **Особенно полезна хурма для детей, беременных и кормящих женщин. Считается, что если употреблять хурму ежедневно – снижается риск заболеть раком. Сейчас начинается сезон хурмы**.  
    Как правильно её выбирать? На ощупь плод должен быть мягким, а плодоножка тёмно коричневой, высохшей. Цвет плода – яркий, поверхность гладкая и блестящая.  
   Что можно приготовить из хурмы? Во-первых, из хурмы можно сварить великолепное варенье или джем. Во-вторых, хурму хорошо добавлять в различную выпечку, пудинги,блины и конечно десерты. И в –третьих, хурма неплохо смотрится в салатах и в сочетании с мясом птицы.  
    Итак, экспериментируем!  
**Сырники с хурмой** Ингредиенты: 800г хурмы, 500г творога, 250г сметаны, по 0,5 стакана пшеничной муки и панировочных сухарей, 1/3 стакана растительного масла, 2 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. соли. Приготовление: Очистить хурму, убрать косточки, мелко порезать. С сахаром растереть до однородности творог, всыпать муку, хурму, подсолить и перемешать. Формовать из приготовленной массы лепешечки до 1-1,5см толщиной, панировать их в сухарях, с двух сторон обжаривать на масле до зарумянивания. Выложить приготовленные сырники на противень одним слоем, запечь в разогретой до 200градусов духовке 10мин, подавать со сметаной.  
  **Салат с хурмой и яблоками** Ингредиенты: 4 хурмы, по 1 яблоку и луковице, 3 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. сока лимона, черный перец, сахар. Приготовление: Хурму освободить от плодоножки, не очищая, разрезать пополам, затем половинки нарезать тонкими кружками. Очистить яблоко, разрезать на четверть- дольки, убрать семена, тонкими ломтиками нарезать. Тонкими кружками порезать лук. Кружки хурмы, лука и ломтики яблока выложить в салатник, заправить маслом, сахаром, перцем, соком лимона и перемешать.  
   **Печенье с хурмой и орехами** Ингредиенты: 100г сливочного масла, по 2 хурмы и стакана муки, по 1 яйцу, щепотки мускатного ореха, стакану очищенных грецких орехов и сахара, 1,5 ч.л. разрыхлителя, 0,5ч.л. корицы. Приготовление: Пополам разрезать хурму, ложечкой вынуть мякоть, убрать косточки, размять мякоть вилкой или измельчить блендером. Перемешать муку, разрыхлитель, добавив также мускат с корицей, кусочками порубить маслом, взбить его с яйцом и сахаром, положить пюре из хурмы, перемешать. Порубить орехи, положить в массу, перемешать. Застелить противень пергаментом, приготовленное тесто отсаживать на противень из кондитерского мешка, выпекать печенье в разогретой до 180 градусов духовке 15 мин.  
  **Запеченная свинина с хурмой** Ингредиенты:  свиная шейка 1 ½ кг, хурма 1 шт., горчица французская 3 ст. л., соль крупного помола по вкусу, оливковое масло по вкусу. Приготовление: Свиную шейку хорошо промыть и обсушить бумажным полотенцем. Срезать лишний жир. Разрезать мясо длинным ножом вдоль, но не прорезая до конца, развернуть и слегка отбить молотком (через пищевую пленку, чтобы мясо не разбрызгивалось по сторонам). Не нужно отбивать слишком тонко. Посыпать мясо крупной солью, перцем и смазать горчицей. Сверху выложить пюре из спелой хурмы (для этого просто натереть ее на терке). Разогреть духовой шкаф до 200 градусов в конвекционном режиме. Свернуть мясо неплотным рулетом, стараясь, чтобы начинка не вытекала. Расстелить на столе фольгу в два-три слоя, разместить в центре свернутое мясо и смазать его маслом. Накрыть сверху еще двумя слоями фольги и аккуратно защипать все края, чтобы сок не выходил (края немного приподнять как у лодочки). Уложить кулек с мясом на решетку и поставить в духовой шкаф. Запекать при температуре 200 градусов 30 минут. Затем убавить ее до 180 градусов и запекать еще 1 час. После этого надрезать сверху фольгу, раскрыть ее немного, полить мясо образовавшимся соком и запекать в таком виде еще минут 15, чтобы мясо подрумянилось. В общей сложности потребуется около двух часов.  
   **Курица с хурмой** Ингредиенты: 1,5кг курицы (1 тушка), 3-4 хурмы, 1-2 луковицы, черный молотый перец, соль. Разрезаем хурму на четвертинки, срезаем кожуру, убираем косточки. Мелкими дольками нарезаем лук. Блендером нужно измельчить в кашицу лук и хурму. Разделать курицу на порционные кусочки, натереть их перцем и солью, сложить в миску, залить маринадом из хурмы и на 2ч убрать в холод. Духовку разогреть до 180 градусов, выложить кусочки курицы, смазав противень маслом, запечь до золотистой корочки.