# Применение кедровых орехов в кулинарии

Кедровые орехи вкусные и полезные. Изысканный деликатес является семенами сибирской сосны. Культура многих народов связана с этим растением. Созревая в суровых условиях северного климата, орешки накапливают большое количество полезных веществ, витаминов, микроэлементов. Поэтому они получили широкое применение в народной медицине. Их используют для приготовления лечебных настоек для растираний и микстур от многих недугов.

## Кедровые орехи в кулинарии

Высоко ценятся за нежный сладковато-сливочный вкус с хвойными нотками. По питательности превосходят мясо птицы. Обусловлено это большим содержанием белка. Выраженный аромат кедровых орехов используется для придания пище яркого оттенка. Это замечательная специя к первым и вторым блюдам. Не стоит употреблять горьковатые орешки, они могут быть несвежими.

Орехи можно есть в сыром виде без термической обработки. Для легкого очищения от шелухи их предварительно замачивают в воде. Если поджарить на сковороде, то получается что-то вроде аппетитных семечек. Однако не стоит увлекаться, так как продукт очень калорийный: в 100 граммах 575 ккал.

Кедровые орешки добавляют в салаты. На их основе делают потрясающие соусы. Они выгодно дополняют рыбные, овощные и мясные блюда, а также сырные закуски. С древних времен, применяются для обогащения купажа вин и настоек. Орехами украшают торты и пирожные, в измельченном месте вмешивают в тесто для коржей и печенья.

## Рецепты с кедровыми орехами

Даже самые обычные блюда с орешками кедра становятся изысканными и очень полезными. Их можно добавить в простой салат для будничного ужина и получить праздничное кушанье. Существуют и базисные рецепты с этим продуктом.

### Кедровые орехи с медом

Очищенные от скорлупы семена измельчить и смешивать с медом в равной пропорции. Можно добавить сухофрукты при желании. Аппетитную смесь употребляют в качестве десерта с теплым молоком или чаем. Это очень хорошее дополнение для овсяной каши. Получается не только вкусный, но и наиполезнейший завтрак, который даст заряд бодрости на весь день.

### Настойка кедровая на орехах

Очищенные ядрышки залить 0,5 л водки. Лучше использовать для этого стеклянную или керамическую бутыль. Плотно закупорить. Настаивать в темном прохладном месте в течение сорока дней. Не взбалтывать. Получается алкогольный напиток, который не стыдно подать к праздничному столу. Употребляют в чистом и разбавленном виде. Кроме того, в связи с высоким содержанием микроэлементов, настойку принимают как вспомогательное средство при многих недугах, таких как анемия, сахарный диабет, атеросклероз, простуда, астенический синдром.

### Печенье с кедровыми орехами

Необходимые ингредиенты: мука 250 г, сахарный песок 100 г, масло сливочное – пол пачки (100 г), одно сырое яйцо, орехи 100 г, разрыхлитель.

Растереть яйцо с сахаром. Смешать с мягким маслом. Добавить муку с разрыхлителем и кедровые орешки. Хорошо вымесить тесто и поставить его в холодильник на полчаса. Затем раскатать пласт толщиной 1,5 см и вырезать при помощи формочек печенье. При их отсутствии можно воспользоваться стеклянным стаканом или разрезать ножом на прямоугольники. Выпекать на пекарской бумаге в предварительно разогретой духовке до 180° С. Время 15-20 минут.

Доступные компоненты и легкость в приготовлении делает этот рецепт настоящим помощником для заботливых хозяек. Печенье получается хрустящим и вкусным. Хорошо подходит для завтрака.

### Салат с кедровыми орешками

Ингредиенты: два больших красных помидора, три средних огурца, болгарский перец (желтый или зеленый), пекинская капуста или салат латук (он нежнее), 100 г сырых орехов, оливковое масло 2 столовые ложки, соль, перец.

Хорошо промытые и обсушенные овощи измельчить и поместить в салатник. Добавить орешки, соль и перец по вкусу. Залить растительным маслом и хорошо размешать. При желании можно разнообразить вкус мелко порубленной зеленью укропа.

Блюдо замечательно сочетается с мясом птицы и рыбой, печеным картофелем и рисом. Для того чтобы овощи максимально сохранили свои полезные свойства, салат готовят непосредственно перед подачей на стол.

### Суп из кедровых орехов и брокколи

Основа супа – 1 литр куриного или мясного бульона. Ингредиенты: 1 л воды, капуста-брокколи 1 кг, репчатый лук 1 шт, орешки кедровые 150 г, два зубчика чеснока, 2 большие картофелины, соль, перец, растительное мало.

Брокколи и картофель произвольно нарезать, залить водой и варить до полной готовности. Немного отсудить. Лук и чеснок измельчить и поджарить на растительном масле до золотистого цвета и добавить орешки и прогреть 2-3 минуты. Смешать все ингредиенты и превратить в однородное пюре при помощи блендера. Подавать в глубоких тарелках. Приправить ложкой сметаны или натурального йогурта.

Приятного вам аппетита!