



РЕЦЕПТЫ
ПОЛЕЗНЫХ
СНЕКОВ





ПРОСТАЯ ВЯЛЕНАЯ РЫБА

Вяленая рыба — традиционный деликатес, который можно приготовить дома, контролируя уровень соли и степень сушки. Такой продукт отлично хранится и может использоваться как закуска или ингредиент для блюд.

Ингредиенты

- 1 кг свежей рыбы (судак, окунь, лещ, треска)
- 100 г соли
- 1 л воды
- Специи по вкусу (лавровый лист, перец, кориандр)

Приготовление

1. Очистить рыбу, удалить внутренности, голову и плавники.
2. Разрезать на тонкие полоски или оставить целиком, если рыба небольшая.
3. Растворить соль в воде, добавить специи и замочить рыбу на 4–6 часов в холодильнике.
4. Промыть рыбу под проточной водой и обсушить бумажными полотенцами.
5. Разложить куски на поддоны сушилки, оставляя промежутки для циркуляции воздуха.
6. Установить температуру 50°C и сушить 12–18 часов, в зависимости от толщины.
7. Хранить в сухом, прохладном месте.



СУШЕНЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ИНДЕЙКИ

Полезная и белковая закуска, которая идеально подходит для перекусов и спортивного питания.

Ингредиенты

- 500 г индейки (филе грудки)
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. меда
- 1 ч. л. чесночного порошка
- ½ ч. л. паприки

Приготовление

1. Нарезать индейку тонкими ломтиками (2–3 мм).
2. Смешать соевый соус, мед, чеснок и паприку, замариновать мясо на 2 часа.
3. Разложить на поддоны сушилки.
4. Сушить при 60°C в течение 6–8 часов.
5. Остудить, хранить в герметичной упаковке.



СУШЕНЫЕ ЧИПСЫ ИЗ СВИНИНЫ

Свинина становится нежной и ароматной после сушки, особенно с добавлением специй.

Ингредиенты

- 500 г свиной вырезки
- 1 ст. л. соевого соуса
- ½ ч. л. перца чили
- ½ ч. л. черного перца
- ½ ч. л. сушеного чеснока

Приготовление

1. Нарезать свинину полосками толщиной 2–3 мм.
2. Замариновать в соевом соусе со специями на 2–3 часа.
3. Выложить на поддоны и сушить при 65°C 8–10 часов.
4. Остывшие чипсы хранить в герметичной упаковке.



СУШЕНЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Сушеная говядина – популярная закуска среди спортсменов и туристов благодаря высокому содержанию белка.

Ингредиенты

- 500 г говядины (филе)
- 1 ч. л. соли
- ½ ч. л. черного перца
- ½ ч. л. сушеного чеснока
- 1 ст. л. соевого соуса

Приготовление

1. Нарезать мясо тонкими полосками.
2. Замариновать в специях на 3 часа.
3. Разложить на поддоны.
4. Сушить при 65°C в течение 8–10 часов.
5. Охладить, хранить в сухом месте.



Фруктовые чипсы (яблоки, груши, бананы)

Натуральная сладость без сахара и консервантов, идеальный перекус.

Ингредиенты

- 3 яблока
- 2 груши
- 2 банана
- 1 ч. л. корицы (по желанию)

Приготовление

1. Нарезать фрукты тонкими ломтиками.
2. Разложить на поддоны, при желании посыпать корицей.
3. Сушить при 50°C 6–8 часов.
4. Остудить и хранить в стеклянной банке.



ПАСТИЛА ИЗ ЯГОД,

Ароматная и полезная пастила без сахара.

Ингредиенты

- 500 г ягод (клубника, малина, черника)
- 2 ст. л. меда

Приготовление

1. Измельчить ягоды в пюре, добавить мед.
2. Разлить тонким слоем на поддоны.
3. Сушить при 55°С 8–10 часов.
4. Нарезать полосками, хранить в пергаменте.



ПАСТИЛА ИЗ ФРУКТОВ

Фруктовая пастила сохраняет витамины и полезные свойства фруктов.

Ингредиенты

- 2 яблока
- 2 груши
- 1 банан

Приготовление

1. Измельчить фрукты в пюре.
2. Разлить тонким слоем на поддоны.
3. Сушить при 55°C 8–10 часов.
4. Нарезать и свернуть в рулеты.



СУШЕНЫЕ ГРИБЫ

Отличный способ заготовить грибы на зиму.

Ингредиенты

- 1 кг грибов (белые, шампиньоны, лисички)

Приготовление

1. Очистить и нарезать грибы пластинками.
2. Разложить на поддоны.
3. Сушить при 50°C 6–8 часов.



СУШЕНЫЕ ЯБЛОКИ

Классическая заготовка для компотов и перекусов.

Ингредиенты

- 1 кг яблок

Приготовление

1. Нарезать яблоки кружочками.
2. Разложить на поддоны.
3. Сушить при 50°C 6–8 часов.



СУШЕНЫЙ АНАНАС

Сладкий, ароматный и натуральный десерт без добавленного сахара.

Ингредиенты

- 1 спелый ананас

Приготовление

1. Очистить ананас от кожуры и удалить твердую сердцевину.
2. Нарезать тонкими кружочками или ломтиками.
3. Разложить на поддоны.
4. Сушить при 55°C 10–12 часов, в зависимости от толщины кусочков.
5. Остудить и хранить в герметичном контейнере.



СУШЕНАЯ МЯТА И МЕЛИССА

Идеальная заготовка для ароматного чая и натуральных настоев.

Ингредиенты

- Пучок свежей мяты
- Пучок свежей мелиссы

Приготовление

1. Промыть листья под холодной водой и аккуратно обсушить.
2. Разложить на поддоны, оставляя пространство для циркуляции воздуха.
3. Сушить при 40°C 4–5 часов, пока листья не станут хрупкими.
4. Перетереть в порошок или оставить целыми.
5. Хранить в стеклянной банке в темном месте.



СУШЕНАЯ КЛУБНИКА

Натуральная сладкая закуска, которая сохраняет вкус свежих ягод.

Ингредиенты

- 500 г свежей клубники

Приготовление

1. Промыть клубнику, удалить плодоножки.
2. Нарезать тонкими пластинами (3–5 мм).
3. Разложить на поддоны.
4. Сушить при 50°C 8–10 часов, пока ягоды не станут эластичными и слегка хрустящими.
5. Остудить, хранить в герметичном контейнере.

SUPRA