

#STUDNAST



*САМОИЗОЛЯЦИЯ
Чем занять себя в карантин?*

*Sofia
Pobina*

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Дружная команда СтудНаста решила вас удивить и подготовить материал, который вам будет полезен на весь период карантина.

Мы знаем, что каждый из вас за весь период самоизоляции задумался о том, что же делать дома, чем занять себя, какую музыку послушать, какие книги прочитать, какие фильмы
Вот мы и решили помочь тебе в этом, создав кое-что приятное!
Советуем не лениться и просмотреть наш чек-лист от самого начала до самого конца.
Обещаем – будет очень интересно и познавательно.

Перед тобой маленький учебник по выживанию, который поможет не сойти с ума во время карантина.

В нем мы собрали не только фильмы, книги, но и самые прекрасные виртуальные музеи, подборку идей, чтобы вдохновить тебя действовать, мечтать и видеть возможности там, где другие их вовсе и не видят.

Не будем долго говорить, перейдем к делу ☺

Желаем тебе прекраснейшего настроения и крепчайшего здоровья!
Пожалуйста, оставайся дома и соблюдай все гигиенические требования.

С уважением и любовью,
Команда СтудНаста

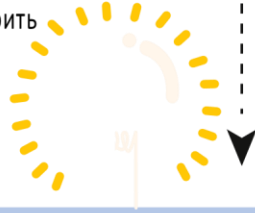
50 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫМИ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ В САМОИЗОЛЯЦИИ

Недолго думая, мы пришли к выводу о том, что нельзя сидеть дома просто так, а нужно занять себя чем-нибудь полезным.

Мы разработали чек-лист. Для тех, кто не понимает, о чем идет речь. Мы ознакомим вас. Чек-лист, простым языком - это список интересных дел. Распечатайте для себя нужную главу чек-лист и положите на видное место, чтобы удобнее было контролировать себя и отмечать выполненное вами дело.

УЧИТЬСЯ ➤

- 1. Начать учить иностранный язык. В этом вам помогут фильмы с субтитрами, онлайн-переводчики, англо-русские словарики.
- 2. Заняться фотографией и освоить законы композиции и света и мобильную обработку.
- 3. Освоить копирайтинг, ощутить магию слов и начать писать тексты на заказ.
- 4. Прокачать ораторское мастерство: записывать себя на камеру, слушать свою речь и избавляться от слов-паразитов, учить скороговорки и практиковаться перед зеркалом.
- 5. Пойти на курсы программирования и освоить востребованную профессию.



ЗАНЯТЬСЯ СВОИМ ТЕЛОМ ➤

- 6. Заняться своим телом и выполнять ежедневные тренировки. Их полно в интернете.
- 7. Попробовать уроки стретчинга и начать растягивать свои мышцы.
- 8. Поставить себе цель сесть на шпагат.
- 9. Освоить фейсбилдинг.
- 10. Попробовать заняться йогой.
- 11. Начать танцевать. Я вот вчера осваивала ирландские движения.
- 12. Начать следить за своим питанием и количеством выпитой за день воды.

НАВЕСТИ ПОРЯДОК

- 13. Разобрать шкафы и заняться уборкой. Советую прочитать книгу «Магическая уборка» Мари Кондо и взглянуть на рутинное действие иначе.
- 14. Почистить компьютер и смартфон от цифрового мусора. Я составила для тебя подробную инструкцию, как это сделать.
- 15. Провести ревизию своего гардероба.
- 16. Почистить и убрать зимние вещи до следующего сезона.
- 17. Сделать дома небольшую перестановку.
- 18. Выкинуть всё старое, ненужное и то, чем давно не пользуешься

РАЗВИВАТЬСЯ ➤

- 19. Читать! Я сделала для тебя подборку книг по категориям, надеюсь, в ней ты найдешь что-нибудь для себя.
- 20. Почувствовать себя шеф-поваром и приготовить что-нибудь эдакое.
- 21. Попробовать простую медитацию.
- 22. Попробовать приготовить коктейли, можешь начать с них.
- 24. Нарисовать картину. Рисование — лучшее лекарство от стресса. Можешь начать с картин, которые нужно раскрашивать по номерам, если не уверен в своих силах.
- 25. Завести новые полезные привычки и следовать им до конца карантина. Думаю, и после самоизоляции ты сможешь находить для них время. Трекер привычек я приложила в конце чек-листов.
- 26. Освоить этикет и стать настоящим джентельменом или леди.
- 27. Изучить карту мира и месторасположение стран. Можно также выучить ключевые столицы. Это не будет лишним для общего развития.



МЕЧТАТЬ

- 35. Составить карту желаний.
- 36. Запланировать следующее путешествие и изучить всё о месте, которое хочешь посетить.
- 37. Составить список того, что ты никогда не делал в жизни и что хочешь успеть, пока не сыграл в ящик. Пустую страницу для заполнения я приложила в конце этого чек-листа. Пользуйся!
- 38. Начать осваивать техники НЛП и визуализации.
- 39. Посмотреть ролики с биографиями людей, которые достигли чего-то в этой жизни, и понять, что ты ничем не хуже.

ОТДЫХАТЬ

- 40. Посмотреть классные фильмы и классику кинематографа. Я вот, например, обожаю «Крёстного отца». Он, кстати, включен в мою подборку «100 фильмов».
- 41. Сыграть в настольные игры. О своих фаворитах расскажу дальше.
- 42. Сходить в виртуальный музей. На отдельном листе я приготовила для тебя отменную подборку!
- 43. Заказать пазл на 1000 деталей и собрать его. Совет: положи его на лист ватмана, а когда всё будет готово – накрой вторым листом и переверни. С помощью клея «Момент Кристалл» приклей его к бумаге, и у тебя будет картина — напоминание о карантинных временах.
- 44. Устроить день шоппинга онлайн! Сейчас во многих магазинах скидки и распродажи.
- 45. Спеть вечером в караоке или просто включать любимые треки и подпевать им.
- 46. Позволить себе «банный день»: принять ванну с солью, взяв с собой кружечку чая, а после – намазаться всевозможными маслами и скрабами.

ОБЩАТЬСЯ ➤

- 47. Устроить скайп-звонок или конференцию. (сделать это можно в Instagram, Whatsapp, Skype).
- 48. Создать классную страничку в Instagram и начать ее вести наилучшим образом.
- 49. Устраивать в инстаграме всевозможные батлы из дома и бороться за победу до конца. Ну как тебе идеи наши?

ДЛЯ ДЕВОЧЕК ➤

- 50. Научиться круто краситься! В интернете полно бесплатных уроков по макияжу.

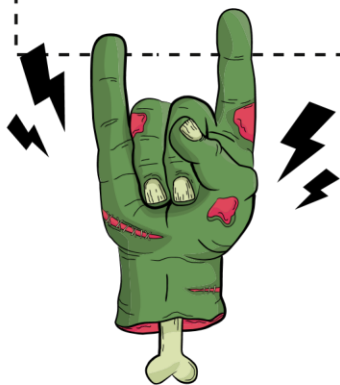
70 ФИЛЬМОВ

Ну что же, ребята, располагайтесь поудобнее, запасайтесь вкусняшками и садитесь за фильм.

Тут будем целый список из ста фильмов и мы уверены, что каждый из Вас найдет по душе.

Листай, смотри и наслаждайся!

Я решила начать с блока, который сейчас особенно хорошо заходит: зомби, эпидемия, конец света. Но не переживай: у нас, в реальности, всё закончится хэппи эндом!



ЗОМБИ

СМЕШНЫЕ: ➤

Обожаю жанр зомби-апокалипсиса, особенно когда немножко страшно, но иногда ты падаешь со стула со смеха! А ещё когда всё заканчивается хорошо, насколько это возможно.

- 1. Зомбилэнд: Контрольный выстрел
- 2. Добро пожаловать в Зомбилэнд
- 3. Зомби по имени Шон
- 4. Тепло наших тел
- 5. Скауты против зомби
- 6. Прогулка с мертвецами

МОЩНЫЕ И КУЛЬТОВЫЕ: ➤

Эти фильмы я смотрела не один раз, мне кажется, они — часть нашей истории и увидеть их хоть раз должен каждый, особенно первый фильм.

- 7. Я - легенда
- 8. Война миров Z
- 9. Обитель зла
- 10. Обитель зла 2
- 11. Обитель зла 3



СТРАШНЫЕ: ➤

Вот эти 3 фильма слабонервные могут пропустить. Погрызенные ногти, кошмары по ночам и жуткое послевкусие — я не жалею, что испытала ощущения выше, но повторять опыт не собираюсь. Одного раза достаточно.

- 12. 28 дней спустя
- 13. 28 недель спустя
- 14. Поезд в Пусан

ОБ ЭПИДЕМИИ:

Все фильмы заслуживают вашего внимания, но мой самый любимый — «Идеальное чувство». Смотрела уже раз 10 и с удовольствием сделаю это вновь.

- 15. Заражение (2011)
- 16. Носители (2009)
- 17. Последняя любовь на земле или Идеальное чувство (2010)

О «КАРАНТИНЕ» И ИЗОЛЯЦИИ

Что делать, если ты оказался в замкнутом пространстве или полностью погрузился в виртуальный мир?! Инструкции по выживанию ищи ниже.

- 18. Марсианин
- 19. Мгла
- 20. Пассажиры
- 21. Первому игроку приготовиться

ФИЛЬМЫ-КАТАСТРОФЫ

А что, если это начало конца света?! Предлагаю тебе подборку кинолент с вариациями того, как этот самый конец света случится и как мы будем выживать.

- 22. Послезавтра (2004)
- 23. Война миров (2005)
- 24. Разлом Сан-Андреас (2015)
- 25. Армагеддон (1998)
- 26. Безумный Макс (1979)



ПРЕМИЯ ОСКАР



Назвала эту подборку так, чтобы подчеркнуть: эти фильмы действительно глубокие и заставляют задуматься. Но при этом все они смотрятся на одном дыхании.

- 27. Паразиты (2019)
- 28. Зеленая книга (2018)
- 29. В центре внимания (2015)
- 30. Ford против Ferrari (2019)
- 31. Три билборда на границе Эббинга, Миссури (2017)
- 32. Красота по-американски (1999)
- 33. Отель «Гранд Будапешт» (2014)
- 34. Побег из Шоушенка (1994)
- 35. Тоня против всех (2017)
- 36. Форма воды (2017)



- 37. Форрест Гамп (1994)
- 38. Невероятная жизнь Уолтера Митти (2013)
- 39. 1+1 (2011)
- 40. Всегда говори «ДА» (2008)



- 41. В погоне за счастьем (2006)
- 42. Невидимая сторона (2009)
- 43. Самый быстрый Indian (2005)
- 44. Трасса 60 (2001)

МЕЧТАЙТЕ

Знакомьтесь, это моя «антикризисная» подборка. После просмотра каждого из этих фильмов мне хочется жить и я точно знаю, что всё в моих силах.



Короче, тут все сказано.

- 45. Анна и король (1999)
- 46. Кейт и Лео (2001)
- 47. Дневник памяти (2004)
- 48. Дом у озера (2006)
- 49. Знакомьтесь, Джо Блэк (1998)
- 50. Унесенные ветром (1939)
- 51. Вечное сияние чистого разума (2004)
- 52. Мемуары гейши (2005)
- 53. Больше, чем любовь (2005)

МУЛЬТФИЛЬМЫ

Команда СтудНаста обожает мультфильмы. Поэтому решили отвести отдельный лист для данного жанра. Этот лист – особенный. Тут собраны мультфильмы, которые непременно заставит вас окунуться в сказку и наполнит сердце теплом!



55. Король Лев

56. Как приручить дракона

57. Шрек

58. Зверополис

59. Рататуй

60. Рапунцель



61. Холодное сердце

62. Моана

63. Остров сокровищ

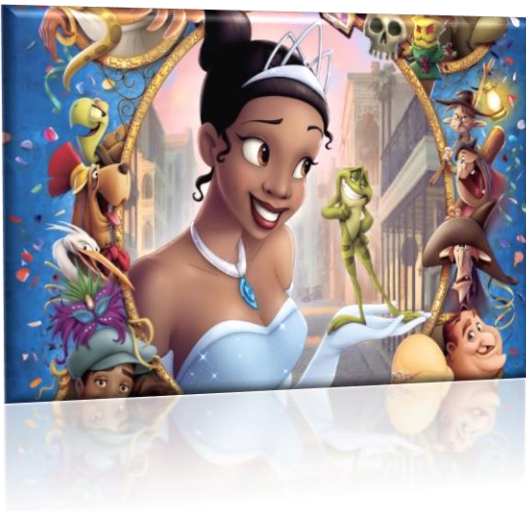
64. Рио



65. Лесная братва

66. Могила светлячков

67. Принцесса и лягушка



68. Время приключений

69. Умка

70. Делай ноги



50 КНИГ

Хочешь развить свою речь? Хочешь усовершенствоваться?

Тогда, не раздумывая – приступай к чтению.

Перед тобой 50 уникальных произведений искусства.

КЛАССИКА

*НУ ЧТО, ДОРОГОЙ ДРУГ, ПРИСТУПАЕМ К ЧТЕНИЮ?
ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧАЙ НАШ СПИСОК И ЧИТАЙ С
УДОВОЛЬСТВИЕМ ТО, ЧТО МЫ ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАШЕМУ
ВНИМАНИЮ!*

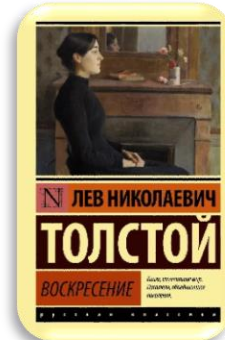
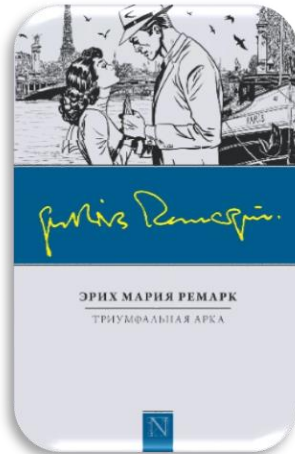


1. Михаил Булгаков — *Мастер и Маргарита*
2. Федор Достоевский — *Преступление и наказание*
 3. Лев Толстой — *Война и мир*
 4. Михаил Булгаков — *Собачье сердце*
5. Илья Ильф, Евгений Петров — *Двенадцать стульев*
 6. Николай Гоголь — *Мёртвые души*
7. Федор Достоевский — *Братья Карамазовы*
 8. Федор Достоевский — *Идиот*
 9. Иван Тургенев — *Отцы и дети*



10. Эрих Мария Ремарк — *Три товарища*
11. Виктор Гюго — *Отверженные*

12. Лев Толстой — Анна Каренина
13. Илья Ильф, Евгений Петров — Золотой теленок
14. Александр Пушкин — Евгений Онегин
15. Александр Грибоедов — Горе от ума
16. Николай Гоголь — Ревизор
17. Антон Чехов — Палата № 6



18. Эрих Мария Ремарк — Триумфальная арка
19. Федор Достоевский — Село Степанчиково и его обитатели
20. Александр Пушкин — Повести Белкина
21. Федор Достоевский — Бесы
22. Федор Достоевский — Подросток
23. Федор Достоевский — Униженные и оскорблённые
24. Александр Пушкин — Капитанская дочка
25. Лев Толстой — Воскресение

*МЫ БЫ МОГЛИ ПРОДОЛЖИТЬ СПИСОК КЛАССИЧЕСКИХ
ПРОИЗВЕДЕНИЙ, НО ДУМАЕМ – ЭТОГО БУДЕТ
ПРЕДОСТАТОЧНО, ПОЭТОМУ ХОТИМ ПЕРЕЙТИ К
СЛЕДУЮЩИМ РАЗДЕЛАМ.
ТЫ С НАМИ?*

ТОП – 10 ЮМОРИСТИЧЕСКИХ КНИГ

У ВАС ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ ИЛИ ПРОСТО ХОЧЕТСЯ УЛЫБНУТЬСЯ? ПЕРЕД ВАМИ 10 САМЫХ СМЕШНЫХ КНИГ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПРОЧИТАТЬ. КОНЕЧНО, ЧУВСТВО ЮМОРА У КАЖДОГО СВОЕ, НО ЭТИ КНИГИ КАЖУТСЯ НАМ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ.

- 1. Пэлем Г. Вудхаус «Положитесь на Псмита»*
- 2. Оскар Уайльд «Как важно быть серьезным»*
- 3. Дуглас Адамс «Автостопом по Галактике»*
- 4. Хелен Филдинг «Дневник Бриджит Джонс»*
- 5. Михаил Веллер «Легенды Невского проспекта»*
- 6. Наринэ Абгарян «Манюня»*
- 7. Леонид Филатов «Про Федота-стрельца, удалого молодца»*
- 8. Ольга Громыко «Профессия: ведьма»*
- 9. Слава Сэ «Сантехник, его жена, кот и другие подробности»*
- 10. Иоанна Хмелевская «Все красное»*

СПИСОК ТОП-10 ЮМОРИСТИЧЕСКИХ ФИЛЬМОВ ПОДОШЕЛ К КОНЦУ.

СЛЕДУЮЩИЙ РАЗДЕЛ ХОТИМ ПОСВЯТИТЬ ИСТОРИИ.

ОНИ ВСЕГДА ПОМОГУТ РАЗНООБРАЗИТЬ ОБЫЧНЫЙ ДОМАШНИЙ ВЕЧЕР, ПОЭТОМУ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ В БОРЬБЕ СО СКУКОЙ – ОТКРЫТЬ ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ И НАЧАТЬ ЧИТАТЬ.

МЕДИЦИНА...КАК МНОГО СМЫСЛА В ЭТОМ СЛОВЕ.

Медицина — пространство, где наука пересекается с наиболее личными вопросами, близкими к опыту каждого. Мы составили подборку из 5 книг, которые с различных сторон рассказывают о медицинской теории и практике. Это и книги воспоминаний, и научно-популярное расследование, и даже производственный роман.

ИТАК, ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ:

1. Пол Каланити. Когда дыхание растворяется в воздухе

Книга талантливого нейрохирурга, умершего в возрасте 37 лет от рака лёгких, в 2016 году стала международным бестселлером. Это не рассказ о буднях медицинских учреждений, а история о персональном поиске смысла. Что происходит, когда человек сталкивается с собственной смертью? Как жить, когда тебя переполняет тревога от сознания того, что тебя скоро не станет, а твоя дочь даже вряд ли сохранит воспоминания о тебе?



2. Генри Марш. Не навреди. Истории о жизни, смерти и нейрохирургии

Каждая глава в книге английского нейрохирурга Генри Марша начинается с названия какого-либо заболевания. Например, «менингиома — доброкачественная опухоль, развивающаяся из паутинной оболочки головного и спинного мозга». Каждая глава — искусно построенная драма, которая разворачивается

во врачебном кабинете между жизнью и смертью пациента.

Марш с иронией и добродушием рассказывает о том, что происходят за кулисами больницы.

Здесь достаточно и чёрного юмора, и искренней заботы о судьбе каждого больного, который в его глазах всё-таки остаётся личностью, а не носителем медицинского диагноза. Книгу «Не навреди» вполне можно поставить на полочку где — то рядом с «Записками юного врача» Булгакова.

Кстати, Марш долгое время занимался благотворительной работой на Украине — рассказ ней составляет, возможно, самую трогательную и любопытную часть книги.

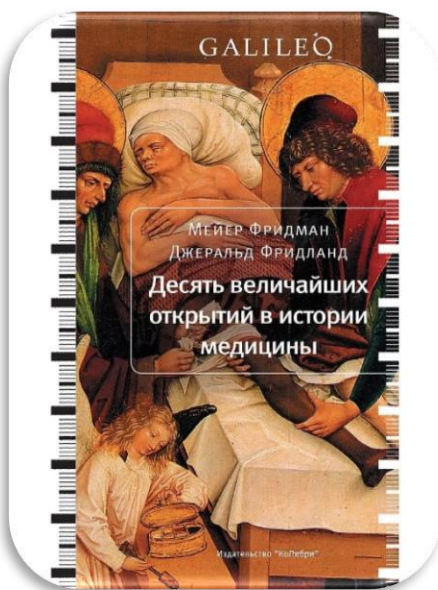


3. Мейер Фридман, Джеральд Фридланд. Десять величайших открытий в истории медицины

Книга двух авторов, которые в сумме проработали в области медицины 112 лет. Это рассказ о крупнейших открытиях медицинской теории и практики от Возрождения до XX века: от первого точного описания человеческой анатомии Андреасом Везалием до открытия структуры ДНК Морисом Уилкинсом, Уотсоном и Криком.

Авторам удалось выбрать и красочно описать важнейшие события в истории западной медицины, которые сформировали её сегодняшнее состояние. Среди этих открытий — не только антибиотики и анестезия, но и изобретение рентгена, культуры тканей и описание системы человеческого кровоснабжения. История этих открытий

столь же увлекательна, как и жизненная история учёных, которые их совершили. Они не гении, а просто люди, которые оказались «в нужном месте в нужное время».



4. Ребекка Склут. Бессмертная жизнь Генриетты Лакс

Необычная история афроамериканки Генриетты Лакс, которая в середине XX века случайно произвела революцию в медицине. Учёные долгое время пытались изучать человеческие клетки в лабораториях, но ничего не выходило — в отрыве от доноров ткани погибали. Всё изменилось, когда в результате обследования одной ничем не примечательной женщины в американских лабораториях появились образцы тканей под названием HeLa (сокр. от «Henrietta Lacks»).



5. Артур Хейли. Клиника: анатомия жизни

Это не совсем non-fiction: произведения канадского классика Артура Хейли называют «производственными романами» — помимо пространства клиники он описал, к примеру, будни аэропорта, отеля и телекомпании. Действие этой книги, которая в оригинале называется «Окончательный диагноз», происходит в середине XX века в захолустной американской клинике.

Рассказ о попытке усовершенствовать и возродить больницу переплетается с личными приключениями героев. Есть здесь и романтическая линия (и даже не одна). Артура Хейли часто хвалят за умение проникать в суть различных профессий. Хотя сам он не был врачом ни минуты, эта книга читается как живое наблюдение за медицинскими трудностями, успехами и ошибками, в котором автору удаётся запечатлеть «правду жизни», если не «правду искусства».



ПУТЕШЕСТВИЕ

Бронировал билеты, чтобы полететь и попутешествовать, но не получилось?

Друг мой, не огорчайся.

Благодаря чек-листу, который разработал СтудНаст, у тебя появилась возможность путешествовать, сидя в доме.

Ты подумал сейчас: «Да как же такое возможно?». А мы расскажем!

*На время карантина для детей, подростков и взрослого населения мировое культурное сообщество предлагает **БЕСПЛАТНЫЕ** виртуальные экскурсии и открыли доступ к онлайн-сервисам, которые раньше были в ограниченном доступе. Используйте эту информацию с пользой, отправьте ссылки родителям и детям. Самые известные музеи, театры оперы сделали онлайн доступ бесплатным:*

Эрмитаж

<https://bit.ly/33nCpQg>



Венская опера

<https://bit.ly/39OINlQ>



☑ Третьяковская галерея

<https://artsandculture.google.com/partner/the-state-tretyakovgallery>



☑ Музей истории искусств (Kunsthistorisches Museum), Вена

<https://bit.ly/3d08Zfm>



☑ *Лувр*

<https://bit.ly/2WciGBi> <https://www.louvre.fr/en/media-en-ligne>



☑ *Государственный Русский музей (Санкт-Петербург)*

<https://bit.ly/2IOQDjq>



☑ *Британский музей*

<https://www.britishmuseum.org>



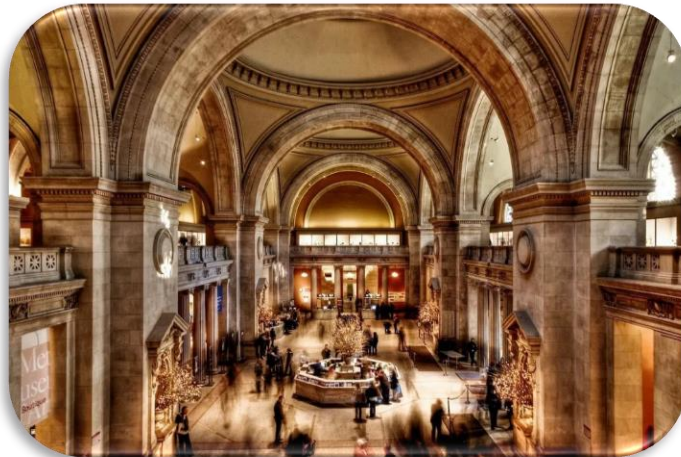
☑ *Прадо*

<https://www.museodelprado.es>



☑ *Метрополитен-музей, Нью-Йорк*

<https://www.metmuseum.org>



☑ *музей Сальвадора Дали*

<https://bit.ly/33iHvmX>



Проведите время карантина с пользой !

О ЕДЕ

Здоровое питание – залог долгой жизни. Для хорошего самочувствия, правильного функционирования органов нам необходимо питаться качественной пищей.

Мы постарались собрать для вас лучшие рецепты салатов, первых и вторых блюд, десертов и выпечки с максимальной пользой для вашего здоровья. Пользуйтесь!

Салат "Гранатовый браслет"

Состав

- куриные окорочка или грудка - 250 г,
- картофель - 2 шт,
- свекла - 2 шт,
- морковь - 2 шт,
- яйца - 2-3 шт,
- лук репчатый - 1 шт,
- гранат - 1-2 шт,
- грецкие орехи - 2 столовых ложки,
- растительное масло для жарки,
- майонез, соль, свежемолотый перец

Приготовление:

Овощи (свеклу, морковь, картофель) хорошо вымыть, положить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и отварить до мягкости. По мере готовности, овощи вынимать из кастрюли. Отварные овощи остудить и очистить от кожуры. Натереть овощи на крупной терке в разные миски. Курицу положить в кастрюлю с кипящей водой и отварить мясо до готовности (грудку (филе без костей) около 15-20 минут, окорочка около 40 минут). За 15 минут до окончания варки, посолить и добавить лавровый лист. Готовое мясо остудить, при необходимости, отделить от костей и нарезать кубиками или соломкой. Яйца (комнатной температуры) положить в закипевшую круто подсоленную воду. Снова довести до кипения и отварить около 9-10 минут с момента закипания. Переложить яйца в кастрюлю с холодной водой, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать мелко или четверть кольцами и обжарить на растительном масле до мягкости. Грецкие орехи порубить ножом или измельчить в блендере.

На середину блюда, в котором будем подавать салат, поставить чистый стакан. Выкладывать салат слоями вокруг стакана.

Совет. Ингредиенты для салата заправляем майонезом, солим и перчим на свой вкус.

1-й слой: половина курицы + соль + свежемолотый перец + майонез

2-й слой: морковь + соль + свежемолотый перец + майонез

3-й слой: картофель + соль + свежемолотый перец + майонез

4-й слой: грецкие орехи

5-й слой: половина свеклы + соль + свежемолотый перец + майонез

6-й слой: грецкие орехи

7-й слой: жареный лук

8-й слой: оставшаяся курица + соль + свежемолотый перец + майонез

9-й слой: оставшиеся грецкие орехи

10-й слой: яйца + соль + свежемолотый перец + майонез

11-й слой: оставшаяся свекла + соль + свежемолотый перец + майонез

Вынуть стаканчик и сверху салат хорошо обмазать майонезом.

Всю поверхность салата покрыть зернами граната.

Блюдо с салатом затянуть пищевой пленкой и убрать в холодильник на ночь, чтобы салат хорошо пропитался.



ПАСТА С ИНДЕЙКОЙ И ГРИБАМИ



ИНГРИДИЕНТЫ

- ✓ Индейка 1 кг
- ✓ Паста (феттучини) 200 г
- ✓ Масло (оливковое) 1 ст. л.
- ✓ Лук (репчатый) 2 шт.
 - ✓ Грибы 300 г
 - ✓ Вода 200 мл
- ✓ Сыр (натёртый) 2 стакана
- ✓ Тимьян (сушёный) 1 щепотка
- Соль 1 щепотка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- ❖ Филе индейки нарежьте на небольшие кусочки и выложите на противень.
 - ❖ Запеките индейку в духовке при 180 градусах в течение 20 минут.
 - ❖ Лук и чеснок мелко нарежьте.
- ❖ Грибы вымойте, нарежьте и обжарьте на сковороде с луком и чесноком в оливковом масле в течение 7-8 минут.
 - ❖ В кастрюлю налейте воду и вино, добавьте соль. Доведите до кипения.
 - ❖ Добавьте сухую пасту, убавьте огонь и варите 5-6 минут.
- ❖ Готовую пасту откиньте на дуршлаг. Когда вода стечёт, переложите в большую миску, смешайте с грибной смесью и кусочками запечённой индейки.
 - ❖ Сверху посыпьте тёртым сыром и тимьяном.

ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С БАНАНОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- ✓ Творог — 500 Грамм
- ✓ Молоко — 500 Миллилитров
- ✓ Бананы — 3 Штуки
- ✓ Сметана — 150 Грамм
- ✓ Сахар — 200 Грамм
- ✓ Желатин — 40 Грамм
- ✓ Ванилин — 1 Штука
- ✓ Шоколад — По вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

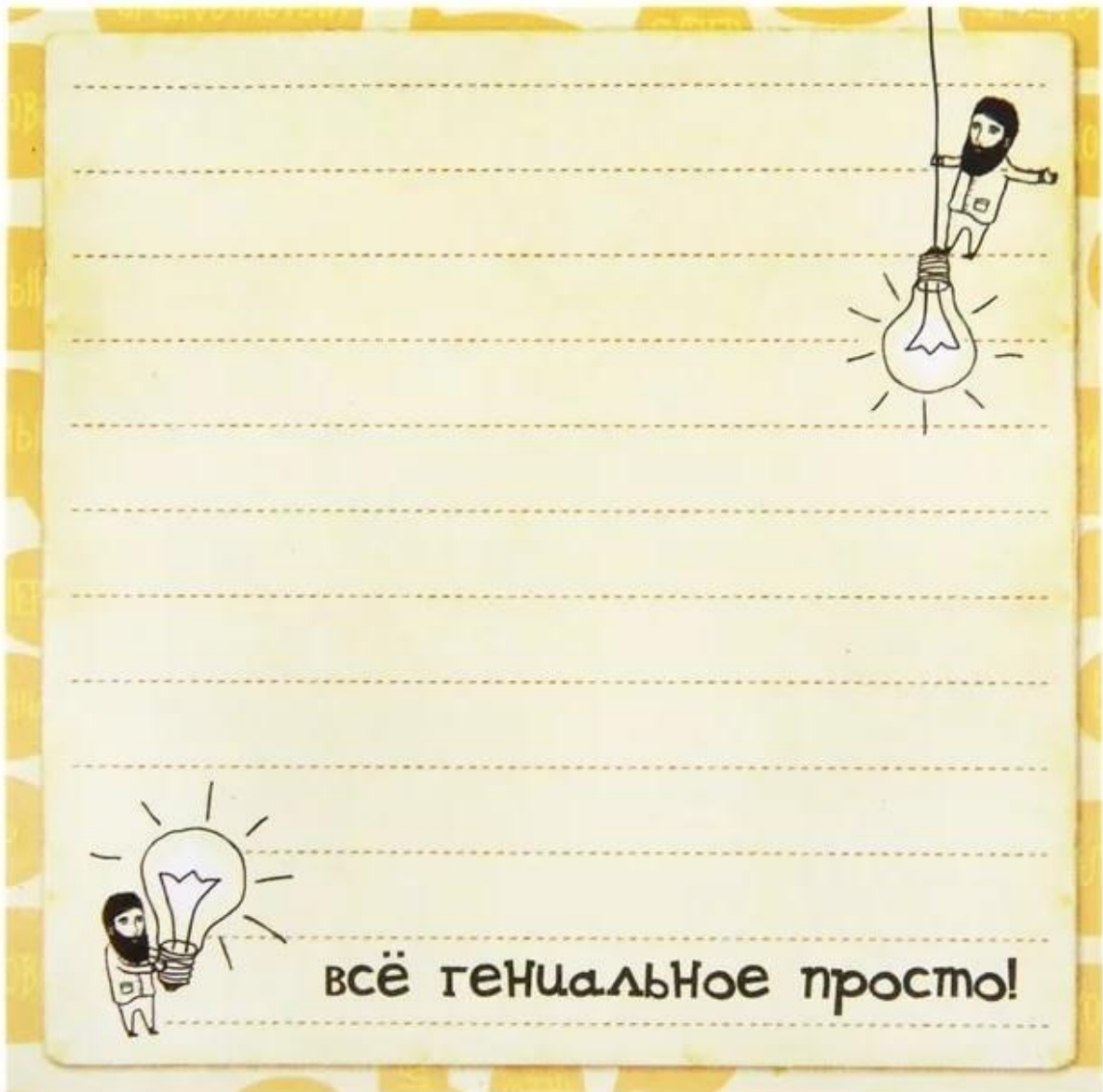
- ❖ Высыпаем желатин в железную мисочку. Заливаем холодным молоком и ставим набухать. Затем ставим на тихий огонь и нагреваем, помешивая, до полного растворения.
- ❖ Пока желатин остывает, кладем в блендер творог, сахар и ванилин. Взбиваем все. Докладываем сметану и взбиваем до кремообразной консистенции. Заливаем остывший желатин и взбиваем все вместе.
- ❖ Берем форму для выпечки. Наливаем в нее часть желейной творожной массы. Выкладываем сверху кружочки бананов. Следующим слоем опять наливаем желе. Так делаем несколько раз, пока не закончится масса.
- ❖ Накрываем желе пленкой или пакетом и отправляем в холодильник на полдня. Чтобы полностью застыть, желе понадобится немало времени. Через 8 часов можно вытаскивать. Опускаем низ формы в теплую воду на 7 секунд. Резко переворачиваем желе на блюдо.
- ❖ Трем на терке шоколад. Я взяла для этого молочный. Посыпаем сверху крошкой. Отрезаем кусочек. Вот, как наш творожно-банановый десерт готов!

ИТАК, ЧТОБЫ УПРОСТИТЬ ВАШУ ЗАДАЧУ И ДАТЬ ВАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБРАТЬ ТО, ЧТО, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, БУДЕТ ПО ДУШЕ, ОСТАВЛЯЕМ ВАМ ССЫЛКИ НА ЛУЧШУЮ ПОДБОРКУ САМЫХ ВКУСНЫХ И НЕЖНЫХ БЛЮД (переходи по ссылке, готовь и не забудь нас пригласить):

1. <https://yummybook.ru/category/zdorovoe-pitanie>
2. <https://1000.menu/catalog/bjstro-i-vkusno>
3. <https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=35>
4. <https://voirecepty.ru/vtorye-blyuda>
5. <https://www.povarenok.ru/recipes/tag/16/>
6. <https://yummybook.ru/category/vtorye-blyuda>
7. <https://vkuso.ru/recipes/vtorye-blyuda-na-kazhdj-den/>



*ОСТАВЛЯЕМ ТАКЖЕ ДЛЯ ВАС
ИНТЕРЕСНЫЕ ОБРАЗЦЫ ДЛЯ ЗАПИСЕЙ.
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ!*



A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, spanning the width of the page.



о важном...

о важном...

И НАПОСЛЕДОК...

Итак, дорогие читатели, наш чек-лист подошел к завершению. Очень надеемся, что мы смогли рассказать вам о том, что действительно важно и нужно!

Будем счастливы узнать о том, что воспользовались нашими рекомендациями.

Если вам было интересно, поделитесь данным чек-листом со своими друзьями, знакомыми, близкими и родными, пусть и они знают, чем же себя занять на весь период карантина.

Спасибо Вам, что были с нами и дочитали нашу разработку до самого конца. Мы старались для Вас.

С ув., команда СтудНаст.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Нас вы сможете найти в вк ("Студенческое наставничество"), в Instagram (@studnast)

Подписывайтесь на нас и приглашайте своих друзей!