

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№05 (109) МАРТ 2011

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

легкие
десерты



ISSN 1819-9488 11005
9 771819 948005



Lipton



Почему я люблю свою бабушку...

...она – самый благодарный зритель

Дядя Вонгам®





УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей **
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров
- блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- полезный совет

** Нас часто спрашивают, можно ли давать детям блюда, приготовленные с использованием алкоголя. Все зависит от рецепта. Если это замаринованное в вине и водке мясо, которое затем запекается в духовке в течение 2 ч, то безусловно можно. За два часа от алкоголя останется только приятный аромат. Если же это пропитанные коньяком или портвейном бисквитные коржи, то такой торт стоит предлагать только взрослым.

Дорогие друзья!

Близится лето, и многие из нас уже озабочились вопросом, как они будут выглядеть в невесомых летних одеждах. Безжалостная статистика утверждает, что 99% населения за зиму прибавляет в весе. Так что вопрос не праздный!

Можно, конечно, ограничить себя абсолютно во всем и встретить лето стройными, но обессиленными. А можно подойти к вопросу разумно и исключить из своего ежедневного рациона только высококалорийные блюда. Этот номер поступит в продажу накануне первого весеннего праздника – 8 Марта. А какой праздник без сладкого! Но десерты ведь бывают разными, в том числе легкими и полезными. Именно такие рецепты мы собрали на наших страницах. Открывайте журнал, выбирайте, готовьте и не переживайте за фигуру.

С праздником вас, дорогие женщины!

Ваша редакция

содержание



- 2 ананасовые «блинчики»
- 4 чернослив, фаршированный орехами
- 5 самбук из черной смородины
- 6 английский десерт из сухофруктов
- 8 фрукты в чайном желе
- 10 цукаты в ореховой карамели
- 12 китайский десерт из фиников
- 14 блинчики по-французски
- 18 кефирное желе
- 19 рисовые шарики с курагой
- 20 вишнево-шоколадное кольцо
- 22 десерт из замороженных ягод
- 23 айва с фундуком и изюмом
- 24 апельсиново-миндальный пирог
- 26 сабайон с киви
- 27 оранжевая запеканка
- 28 яблочные кексы с овсяными хлопьями
- 30 фруктовый салат с шоколадом
- 31 ягодно-фруктовый смузи



ананасовые «блинчики»



Время подготовки: 10 часов
Время приготовления: 15 мин.
Порций: 6



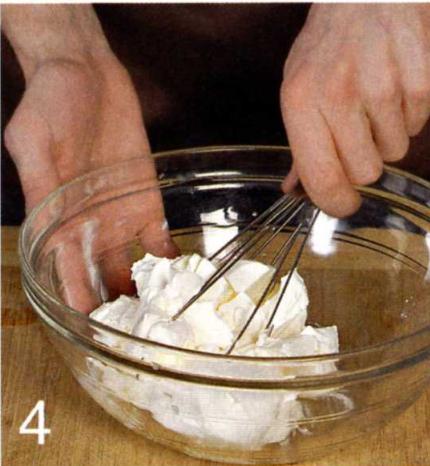
1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

- 1 спелый ананас
- 100 г коричневого сахара
- 2 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. мягкого творога
- 2 ч. л. ванильного сахара
- 300 г консервированных фруктов
- 150 г свежих ягод
- 1 пучок мяты

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 С ананаса срезать верхушку и доньшко, поставить его вертикально и ножом удалить кожуру. Мякоть нарезать тонкими кружками. Положить кружки в глубокую форму.
- 2 Всыпать сахар в маленькую кастрюлю, залить 200 мл воды и медленно довести до кипения. Снять с огня, добавить 1 ч. л. ванильного сахара и большую часть мяты вместе с веточками.

3 Сироп перемешать и залить им кружки ананаса. Форму накрыть и поставить в холодильник на 10 ч.

4 На следующий день приготовить начинку. Взбить творог со сметаной и оставшимся ванильным сахаром.

5 Консервированные фрукты откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь. Нарезать маленькими кусочками. Свежие ягоды промыть, обсушить.

6 Аккуратно положить на каждую тарелку по 2 кружка ананаса. В центр выложить по 2 ч. л. творожной начинки, ягоды и кусочки консервированных фруктов. Положить сверху еще 3 ломтика ананаса так, чтобы начинка была закрыта. Плотно прижать пальцами края. Украсить «блинчики» ягодами, фруктами и оставшимися листиками мяты.

чернослив, фаршированный орехами



ЧТО НУЖНО:

- 500 г крупного слегка влажного чернослива
- 100 г очищенных половинок грецких орехов
- 150 г сахара
- 400 мл красного сладкого вина
- 300 г густой сметаны

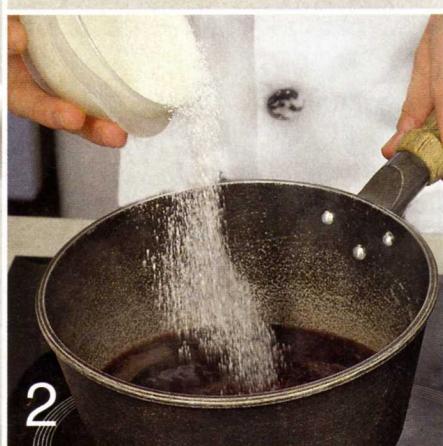
Время приготовления: 15 мин. + 3 часа
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

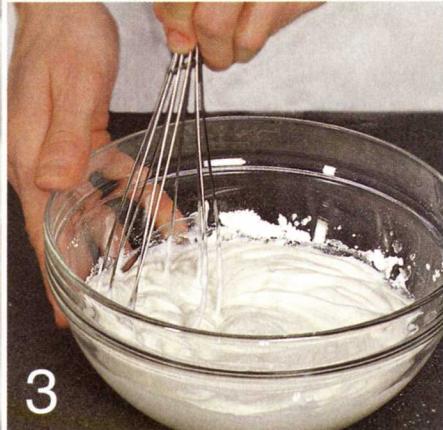
- 1 Чернослив вымыть, обсушить. Удалить из него косточки и нафаршировать половинками грецких орехов.
- 2 Вино влить в кастрюльку, всыпать 100 г сахара и довести до кипения. Добавить подготовленный чернослив, снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться, 1–2 ч.
- 3 Взбить сметану с оставшимся сахаром до полного его растворения. Выложить чернослив в порционные формочки или весь в глубокое блюдо, полить остатками неевпитавшегося вина и сметаной. Перед подачей к столу поставить в холодильник на 2 ч.



1



2



3

самбук из черной смородины



ЧТО НУЖНО:

- 2 стакана замороженной черной смородины
- 2 белка
- 2 ст. л. сахара
- 1,5 ст. л. желатина

Время подготовки: 20 мин.

Время приготовления: 15 мин. + 3 часа

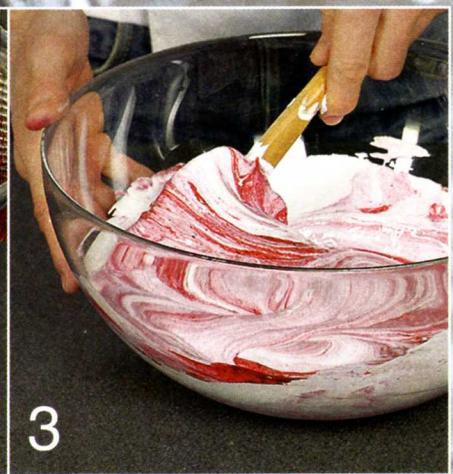
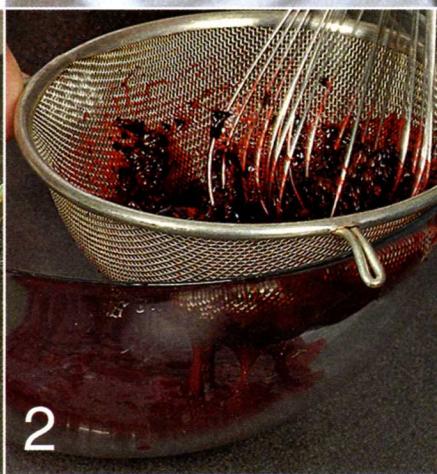
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Желатин замочить в половине стакана холодной кипяченой воды на 20 мин.

2 Смородину слегка разморозить и размолоть в блендере до состояния пюре. Протереть массу через сито.

3 Взбить белки с сахаром в крепкую пену и соединить со смородиновым пюре, перемешать до однородной массы. Желатиновую смесь разогреть, размешивая, на маленьком огне, не доводя до кипения. Остудить и влить, помешивая, тонкой струйкой в белково-ягодную массу. Разложить самбук в небольшие формочки или бокалы и поставить в холдинильник на 3–4 ч для застывания. При подаче на стол можно украсить взбитыми сливками.





английский десерт из сухофруктов



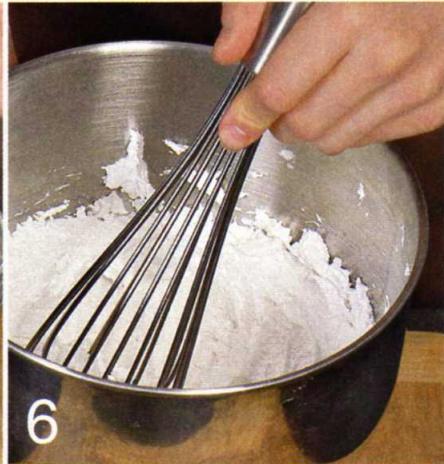
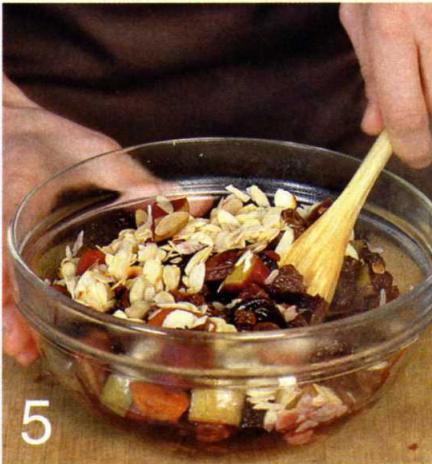
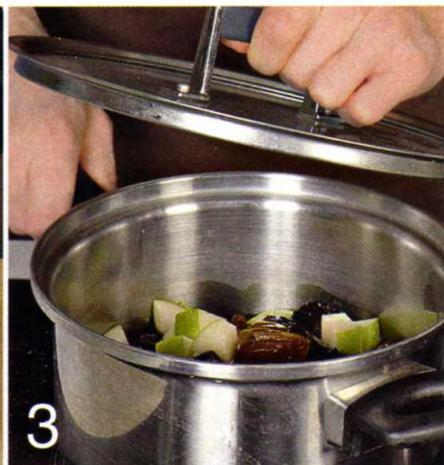
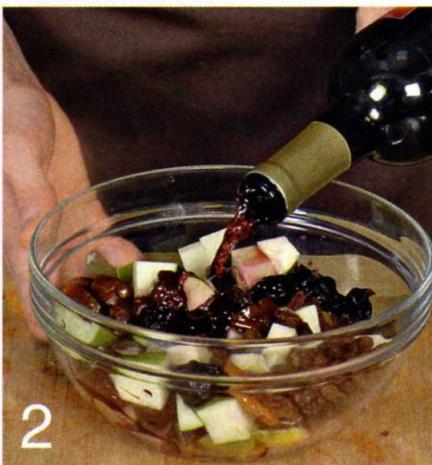
ЧТО НУЖНО:

- 150 г кураги
- 150 г чернослива
- 150 г сушеных фиников
- 150 г крупного изюма
- 1 маленькое яблоко
- 1 ст. л. сахара
- 450 мл сладкого красного вина
- 150 мл сливок жирностью 35%
- 150 г миндальных хлопьев
 - тертая цедра и сок 0,5 апельсина
 - тертая цедра и сок 0,5 лимона
 - щепотка молотого душистого перца
- 2 щепотки тертого мускатного ореха

Время подготовки: 8 ч
Время приготовления: 2 часа 15 мин.
Порций: 6

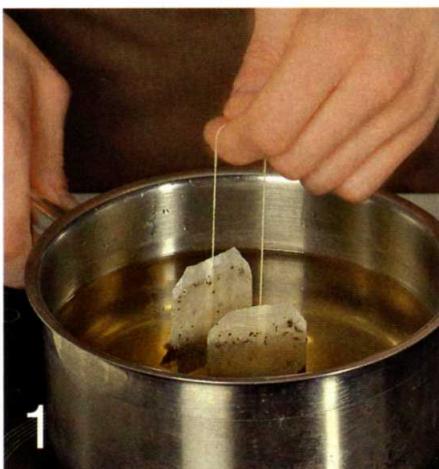
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Сухофрукты и яблоко вымыть. Курагу, финики и чернослив разрезать на 4 части, неочищенное яблоко нарезать кусочками.
- 2 Положить сухофрукты, яблоко и цедру в миску. Залить 450 мл вина, апельсиновым и лимонным соком, добавить душистый перец и щепотку мускатного ореха. Миску накрыть и поставить в холодильник на ночь.
- 3 На следующий день разогреть духовку до 120 °С. Перелить содержимое миски в сотейник, поставить на огонь и довести до кипения. Затем накрыть и переставить сотейник в духовку на 2 ч.
- 4 Увеличить температуру духовки до 180 °С. Миндальные хлопья поместить в противень и готовить до золотистого цвета, 5 мин.
- 5 Аккуратно смешать хлопья с фруктами.
- 6 Взбить сливки с сахаром и оставшимся мускатным орехом в густую пену. Разложить фруктовую смесь по бокалам и украсить ложкой взбитых сливок. Подать к столу.

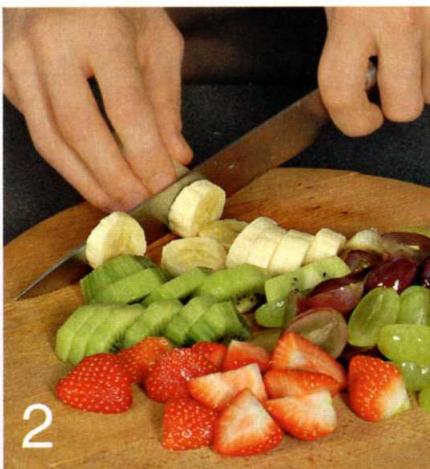




фрукты в чайном желе



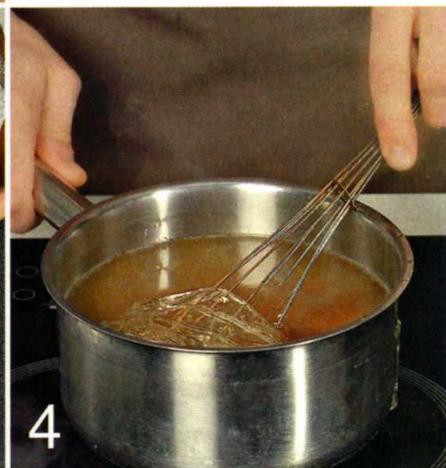
1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

- 1 пакетик черного чая
- 1 банан
- 100 г красного винограда
- 100 г клубники
(или любых свежих ягод)
- 2 киви
- 100 г сахара
- 9 пластинок желатина
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 4 ст. л. сока лимона

Время приготовления: 30 мин. + 2 часа

Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Желатин залить небольшим количеством холодной кипяченой воды и отставить на 20 мин. Всипятить в кастрюле 3 стакана воды, положить чайный пакетик, накрыть крышкой и дать настояться, 10 мин.

2 Виноград и клубнику вымыть, киви аккуратно очистить от кожицы. Виноград разрезать пополам и удалить косточки. Клубнику разрезать на 2–3 части, киви нарезать полукружиями. Банан очистить, нарезать кружками.

3 Вынуть из кастрюли чайный пакетик, добавить в чай сок лимона, обычный и ванильный сахар.

4 Желатин отжать и, понемногу добавляя его в горячий чай, полностью растворить, непрерывно помешивая. Дать остить.

5 Фрукты разложить по глубоким формочкам, можно посыпать листиками мелиссы или мяты.

6 Влить в каждую формочку немного чайного желе, поставить в холодильник до полного застывания.

Залить фрукты оставшейся чайной смесью так, чтобы они были полностью покрыты. Дать желе застыть. Перед подачей к столу можно украсить взбитыми сливками.



ЦУКАТЫ В ОРЕХОВОЙ КАРАМЕЛИ

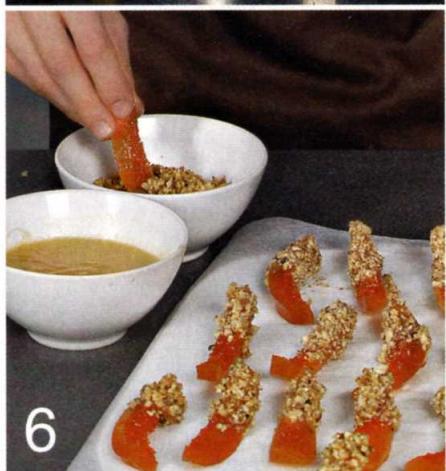


ЧТО НУЖНО:

- 6 грейпфрутов
- 500 г сахарной пудры
- 1 ст. л. лимонного сока
- 10 горошин черного перца
- 1 звездочка бадьяна
- 1 стручок ванили
- 2 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. сахара
- 2 ст. л. очищенных грецких орехов
- 0,5 ч. л. молотой корицы



ЧТО ДЕЛАТЬ:



1 Грейпфруты вымыть, обсушить. Срезать с плодов кожуру одинаковыми дольками шириной 1–1,5 см так, чтобы на коже оставалось немного мякоти. В кастрюле вскипятить воду, положить дольки и варить 2 мин.

2 Отбросить на сито, сполоснуть холодной водой и вернуть в кипяток еще на 2 мин. Выложить на решетку и дать обсохнуть.

3 В сотейник поместить раздавленные горошины перца, сахарную пудру, лимонный сок, бадьян и разрезанный пополам стручок ванили с семенами. Влить 1 л воды, довести до кипения.

4 Добавить ломтики грейпфрута и варить на маленьком огне 1,5 ч. Затем перелить все в миску, дать остывть. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на ночь.

5 На следующий день отбросить цукаты на дуршлаг и оставить подсыхать, 1 ч. Растопить в сотейнике сливочное масло, не доводя его до кипения. Постепенно, размешивая, всыпать сахар. Готовить, помешивая, пока сахар не начнет карамелизоваться, 5–7 мин.

6 Орехи размолоть в крупную крошку. Обмакивать цукаты в карамель на одну треть их длины, затем посыпать со всех сторон ореховой крошкой. Выложить на пергамент, дать застыть и убрать в холодильник на 1 ч.

Время приготовления: 4 часа + 8 часов
Порций: 12

КИТАЙСКИЙ ДЕСЕРТ ИЗ ФИНИКОВ



Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4



ЧТО НУЖНО:

200 г вяленых фиников
150 г очищенных грецких орехов
0,5 стакана сахара
3 ст. л. картофельного крахмала

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Финики поместить в кипящую воду на 2-3 мин., откинуть на дуршлаг. Косточки удалить.
- 2 Орехи обжарить на сухой разогретой сковороде, постоянно помешивая, 6 мин.
- 3 Орехи и финики измельчить в блендере в однородную массу. Сахар всыпать в кастрюлю, залить 1 стаканом горячей воды и довести до кипения. Добавить орехово-финиковую массу и разведенный в небольшом количестве воды крахмал. Вновь довести до кипения, непрерывно помешивая. Снять с огня. Подавать десерт горячим, разложив по вазочкам.



блинчики по-французски

ЧТО НУЖНО:

- 1 стакан муки
300 мл молока
2 ст. л. сахара
2 яйца
100 мл апельсинового ликера
или коньяка
3 ст. л. оливкового масла
 - щепотка соды
 - щепотка соли
 - растительное масло
для обжаривания

Для соуса:

- 2 апельсина
1 лимон
50 г сливочного масла
4 ст. л. сахара

Время подготовки: 1 час 10 мин.

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 6

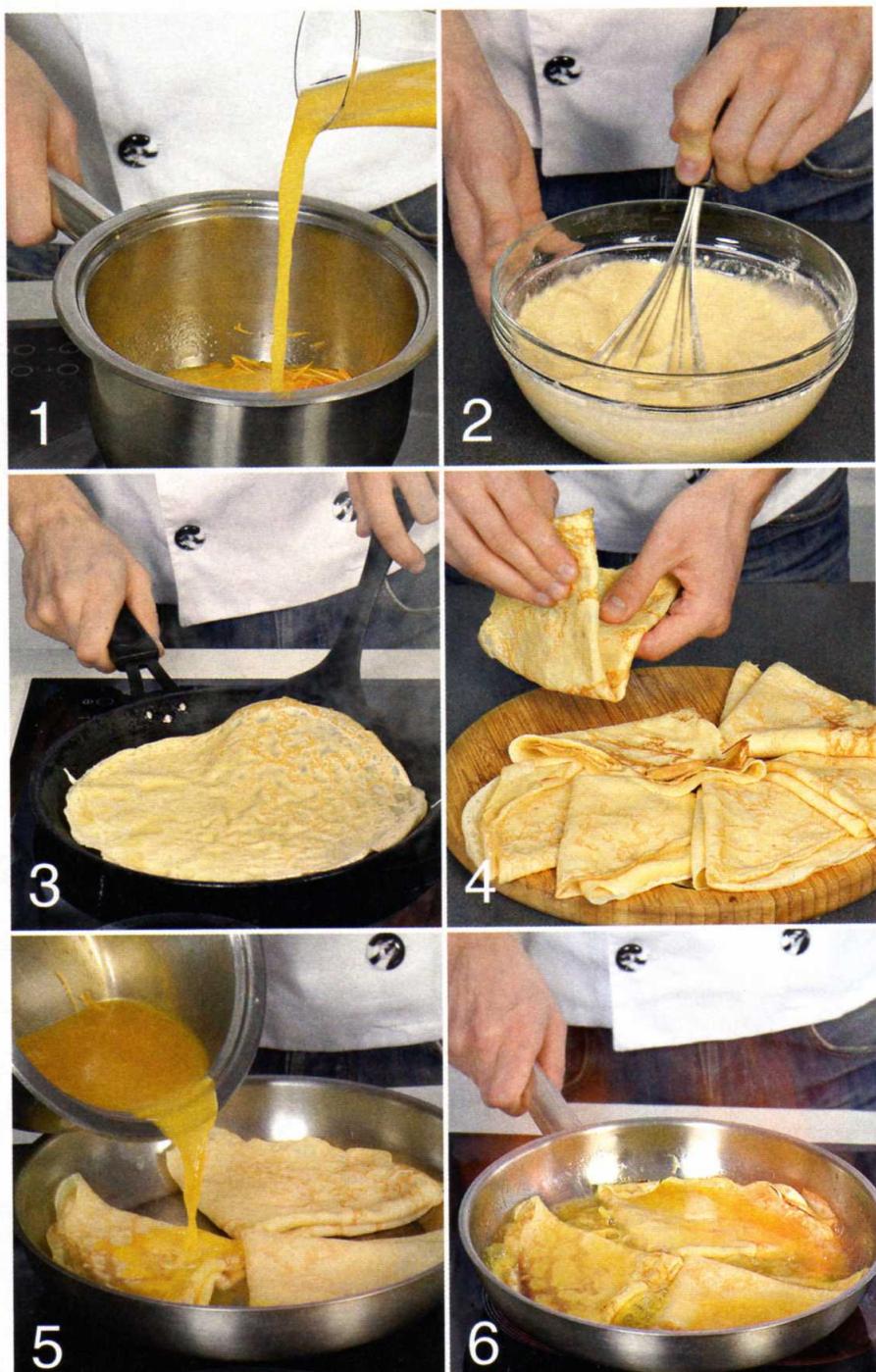
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить соус. Апельсины вымыть, обсушить и с помощью овощерезки срезать цедру. Нашинковать ее тонкой соломкой. Выжать из апельсинов и лимона сок. В кастрюлю положить сахар, масло и цедру. Довести до кипения и готовить 2 мин. Влить сок апельсина и лимона. Кипятить на слабом огне, помешивая, 5 мин. Снять с огня, дать остить и поставить в холодильник.

2 Слегка взбить в миске венчиком яйца с солью, сахаром и содой. Добавить молоко, оливковое масло и, продолжая взбивать, постепенно всыпать просеянную муку. Миску с тестом накрыть и поставить в холодильник на 1 ч.

3 Раскалить на сковороде 1 ст. л. растительного масла, влить половину теста, распределить по всей сковороде. Обжарить блин с двух сторон до румяного цвета. Таким образом испечь все блины.

4 Обмакнуть блины в приготовленный соус и свернуть треугольником.



5 Поместить блинчики в широкую сковороду, залить остатками соуса.

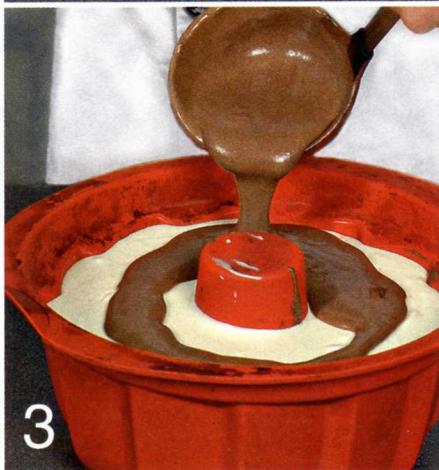
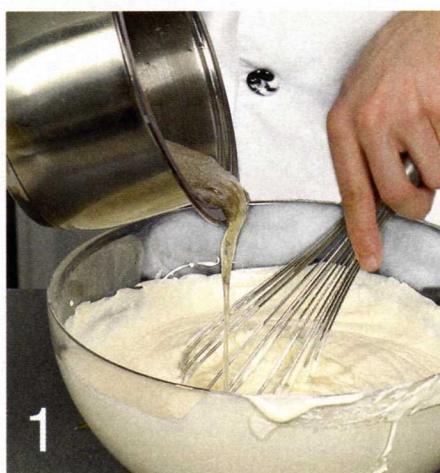
6 Добавить ликер и поджечь. Когда пластины потухнут, подать горячие блинчики к столу.

кефирное желе



ЧТО НУЖНО:

- 1,5 л свежего кефира
- 200 г сметаны
- 5 ст. л. жидкого меда
- 4 ст. л. какао
- 1 ч. л. ванилина
- 40 г желатина



Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 10

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Желатин замочить в 0,3 стакана холода кипяченой воды на 20 мин. Кефир взбить со сметаной и медом. Желатин нагреть на маленьком огне, постоянно помешивая, до полного его растворения. Дать остить и влить в кефирную смесь. Добавить ванилин и тщательно перемешать.

2 Отлить треть смеси в отдельную емкость, добавить в нее какао и размешать.

3 Влить в форму тонким слоем белую смесь, поставить на 15 мин. в холодильник. Затем влить коричневую и также поставить в холодильник. Таким образом заполнить слоями всю форму, каждый раз ставя на 15 мин. в холодильник. Дать полностью застыть в холодильнике, 1 ч.

рисовые шарики с курагой



ЧТО НУЖНО:

- 1 стакан риса арборио
- 100 г кураги
- 200 г консервированных персиков
- 150 мл персикового сока
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. сока лимона
- 0,5 ч. л. крахмала

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 10

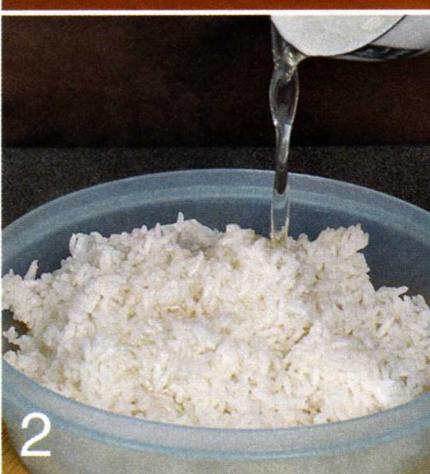
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Курагу размочить в кипятке, 15 мин. Половину персиков протереть через сито, залить соком и довести до кипения. Крахмал развести в 1 ст. л. холодной воды, влить в персиковую смесь. Перемешать и снять соус с огня.
- 2 Рис вымыть, залить 1,5 стакана холодной воды и довести до кипения. Варить 15 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 10 мин. Развести в 50 мл воды сахар и лимонный сок. Заправить этой смесью рис, перемешать и дать остыть.

- 3 Курагу слить, разрезать пополам. Влажными руками сформировать из риса небольшие лепешки. Уложить в центр каждой по половинке кураги, скатать шарики. Оставшиеся персики нарезать ломтиками и подать с рисовыми шариками. Полить приготовленным соусом.



1



2



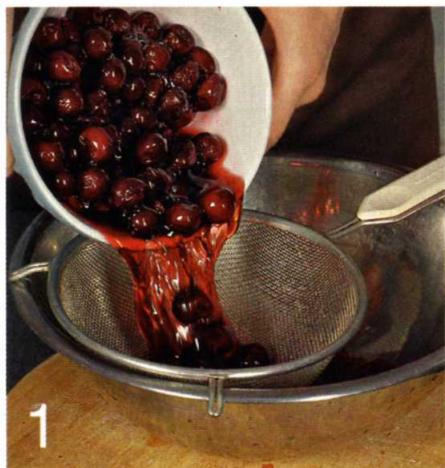
3

СПОНСОР РЕЦЕПТА

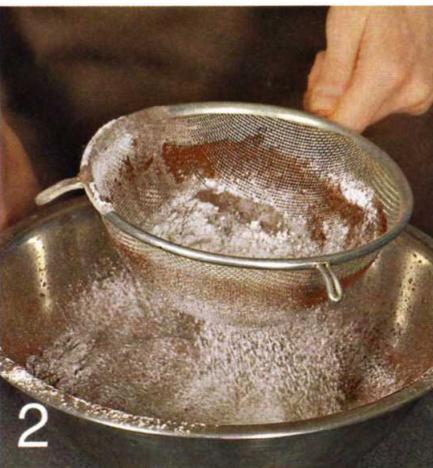
Lipton



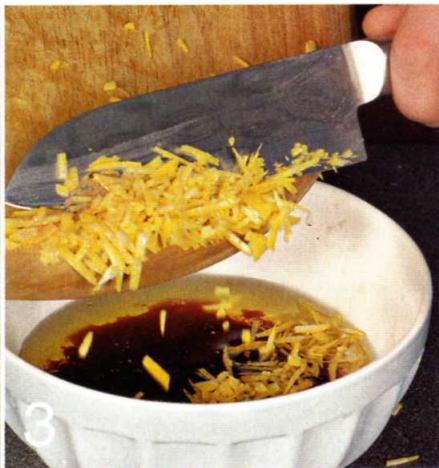
вишнево-шоколадное кольцо



1



2



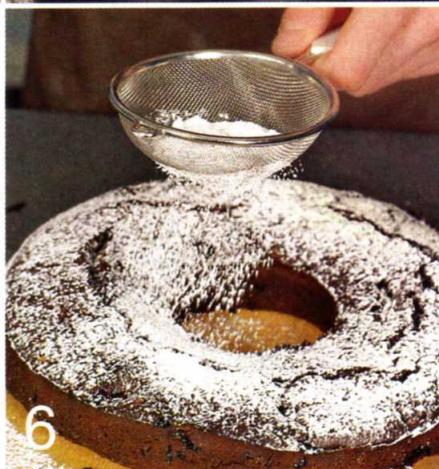
3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

- 400 г замороженной вишни
- 2 стакана муки
- 0,5 стакана сахара
- 2 ст. л. меда
- 0,5 стакана растительного масла
- 2 ст. л. какао
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ст. л. сахарной пудры
 - цедра половины лимона
 - щепотка соли

Время подготовки: 1 час

Время приготовления: 1 час 05 мин.

Порций: 10

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вишню разморозить в миске при комнатной температуре, 1 ч. Ягоды откинуть на дуршлаг, если есть косточки – удалить. Выделившийся при размораживании вишневый сок перелить в стакан и долить до краев теплой водой.

2 Муку, какао и разрыхлитель просеять в миску.

3 Лимонную цедру измельчить. Смешать растительное масло, вишневый сок, мед, соль, обычный и ванильный сахар. Добавить цедру и все хорошо перемешать.

4 Постепенно, размешивая, всыпать муичную смесь. Добавить в тесто вишню и очень аккуратно перемешать.

5 Разогреть духовку до 180 °С. Огнеупорную форму в виде кольца смазать маслом, выложить тесто. Разровнять поверхность ложкой и выпекать около 50 мин.

6 Готовое кольцо остудить в форме, 20 мин. Затем переложить на рабочую поверхность и дать полностью остыть. Перед подачей к столу посыпать сахарной пудрой.

КСТАТИ

Неизменное качество Lipton Yellow Label Tea подтверждает особая печать на каждой пачке чая. Мало того, этот новый «знак качества» заверен личной подписью старшего мастера-купажиста, гарантирующего соответствие высоким стандартам чайного искусства.



десерт из замороженных ягод



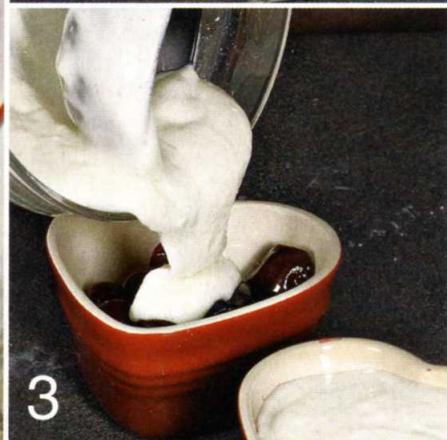
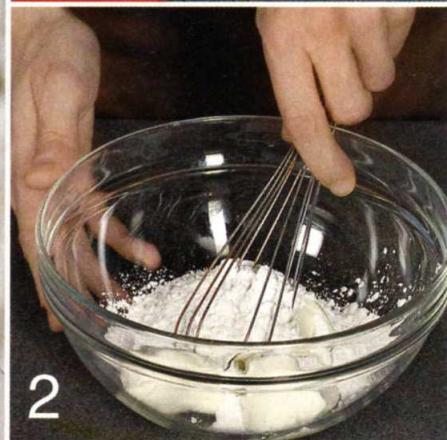
ЧТО НУЖНО:

- 250 г замороженной ягодной смеси
- 250 г сыра маскарпоне
- 3 ст. л. сахара
- 1 ст. л. сахарной пудры
 - несколько свежих ягод для украшения

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Ягоды разморозить при комнатной температуре. Выделившуюся жидкость слить. Разложить ягоды по маленьким огнеупорным формочкам.
- Взбить маскарпоне с сахарной пудрой.
- Смесь аккуратно выложить сверху на ягоды. Посыпать сахаром и готовить под грилем, пока смесь не запузырится. Перед подачей украсить свежими ягодами. Можно добавить по листику мяты.

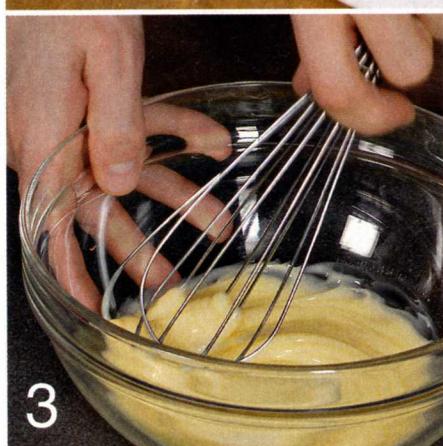




1



2



3



айва с фундуком и изюмом



ЧТО НУЖНО:

- 500 г айвы
- 100 г очищенного миндаля
- 50 г кишмиша
- 4,5 ст. л. сливочного масла
- 1,5 ст. л. сгущенного молока
- 1 ст. л. меда
- 0,5 ч. л. сахара

Время приготовления: 1 час
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** Айву полосками очистить от кожицы, вырезать в ней сердцевину. Мед и 1,5 ст. л. сливочного масла взбить до однородной массы и полить этой смесью айву. Переложить в огнеупорную миску и готовить на паровой бане 35–40 мин.

2 Кишмиш залить кипятком и оставить на 10 мин. Орехи порубить ножом. Кишмиш слить и смешать с фундуком. Айву охладить и нафаршировать ореховой начинкой.

3 Из оставшегося сливочного масла и сгущенного молока взбить крем. Полить кремом айву и подать к столу.



BOSCH

Разработано для жизни



апельсиново-миндальный пирог



ЧТО НУЖНО:

- 250 г молотого миндаля
- 1 стакан мелкого сахара
- 1 апельсин
- 3 яйца
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 250 г натурального йогурта
- 1 ст. л. меда
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 ч. л. тертой апельсиновой цедры
- 2 ст. л. сахарной пудры

Время приготовления: 2 часа
Порций: 10



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Положить вымытый апельсин в кожуру в небольшую кастрюлю, залить водой. Довести до кипения и варить на маленьком огне 1 ч. Слить и охладить.

2 Очистить апельсин от кожуры, разрезать пополам и удалить косточки. С помощью ножа-крыльчатки в чаше миксера Bosch Styline измельчить апельсин до состояния однородного пюре.

3 Положить яйца и сахар в большую миску, взбить миксером Bosch Styline в густую массу. Добавить миндаль, разрыхлитель и влить апельсиновое пюре. Взбивать до получения однородного теста.

4 Разогреть духовку до 180 °С. Перелить смесь в смазанную маслом форму и выпекать 45–50 мин. Дать пирогу остить в форме.

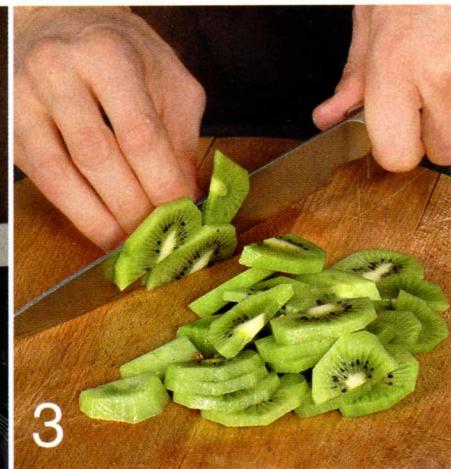
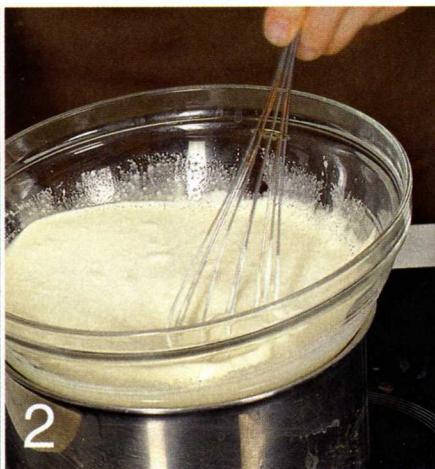
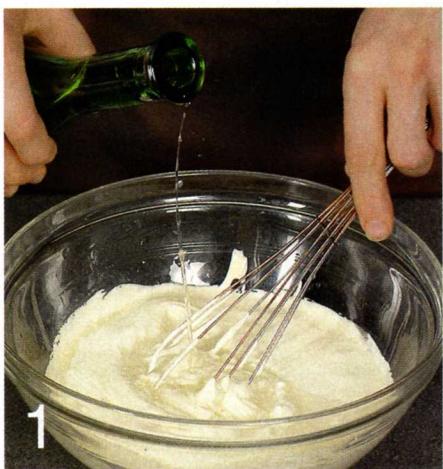
5 Вынуть пирог из формы и посыпать сахарной пудрой. Приготовить соус. Взбить миксером Bosch Styline йогурт с ванильным сахаром, цедрой и медом в густую массу.

6 В чайнике Bosch Styline нагреть воду до 70 °С и заварить зеленый чай. Разрезать пирог на куски и подать к столу вместе с йогуртовым соусом и зеленым чаем.

КСТАТИ

Новая серия бытовых приборов Bosch Styline – это коллекция предметов малой бытовой техники, выполненных в едином стиле. Оставаясь по-прежнему мощной и функциональной, техника Bosch Styline теперь становится стильным дополнением к вашему интерьеру.





сабайон с киви



ЧТО НУЖНО:

- 5 спелых киви
- 300 мл белого сухого вина
- 5 очень свежих желтков
- 2 ст. л. сахара
- цедра 0,25 лимона

Время приготовления: 15 мин. + 3 часа
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Желтки растереть с сахаром в огнеупорной миске до белой пены. Постепенно, взбивая смесь венчиком, влить вино и добавить цедру.
- 2 Поставить миску на водяную баню и, помешивая, нагревать до загустения, 5 мин. Затем цедру удалить. Перелить сабайон в бокалы, дать остыть и поставить в холодильник на 3 ч.
- 3 Перед подачей киви очистить, нарезать тонкими ломтиками и украсить ими бокалы с сабайоном. Можно посыпать измельченными фисташками.

оранжевая запеканка



ЧТО НУЖНО:

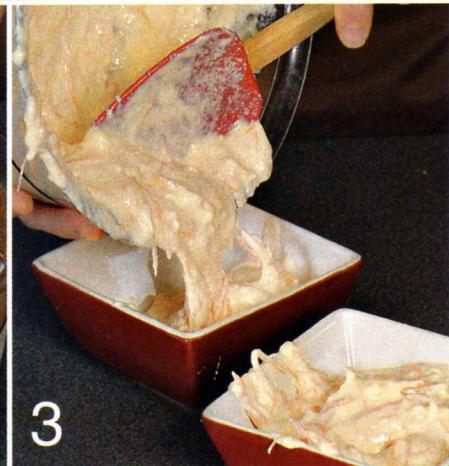
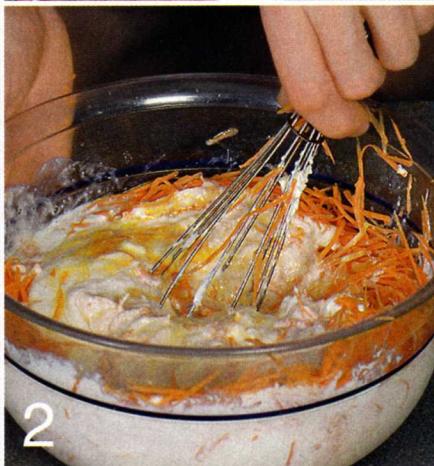
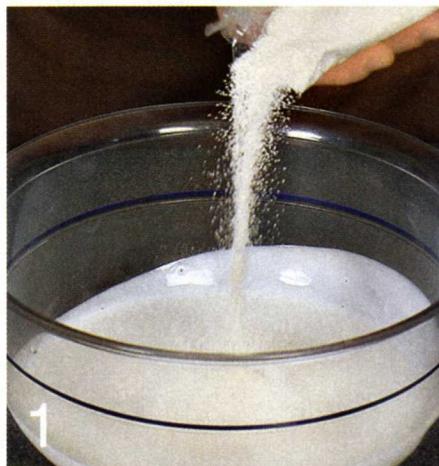
- 400 г творога жирностью 0%
- 3 крупные морковки
- 0,5 стакана манной крупы
- 1 стакан натурального йогурта или кефира
- 2 ст. л. сахара
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 2 яйца
- 1 ст. л. изюма
- 1 ч. л. тертой апельсиновой цедры
- соль

Время приготовления: 55 мин.

Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Всыпать манную крупу в йогурт, перемешать и отставить на 20 мин. В это время морковь очистить и натереть на крупной терке.
- 2 Растирать в миске яйца с щепоткой соли, сахаром и ванильным сахаром. Добавить творог, йогурт с манкой, морковь, цедру и изюм, все тщательно перемешать. Накрыть и дать постоять 10 мин.
- 3 Разогреть духовку до 180 °С. Смазать 2 огнеупорные формочки маслом, посыпать манной крупорой. Выложить подготовленную смесь и запекать 20–25 мин.





яблочные кексы с овсяными хлопьями

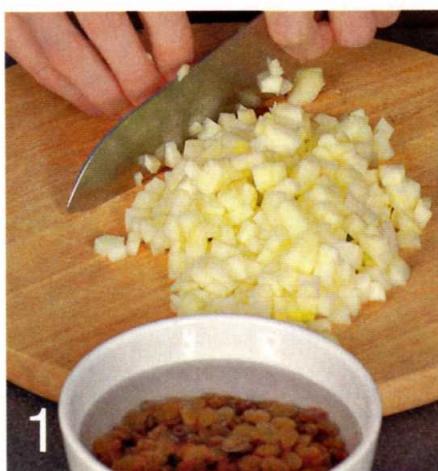


ЧТО НУЖНО:

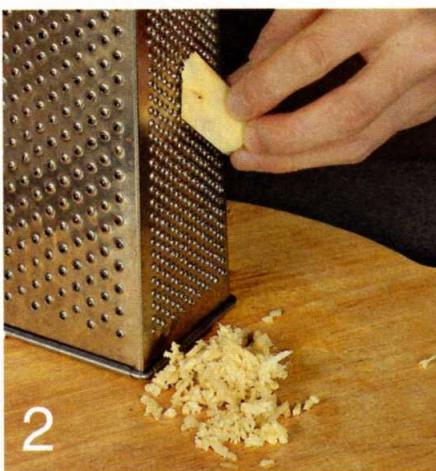
- 1,5** стакана муки
- 50 г** овсяных хлопьев
- 50 г** коричневого сахара
- 3** кисло-сладких яблока
- 50 г** сливочного масла
- 150 мл** натурального йогурта
- 150 мл** молока
- 5 ст. л.** жидкого меда
- 1** яйцо
- 50 г** изюма
- 1 ст. л.** разрыхлителя
- 1 ч. л.** корицы
- 2 см** корня имбиря
- 100 г** яблочного повидла

Время приготовления: 50 мин.

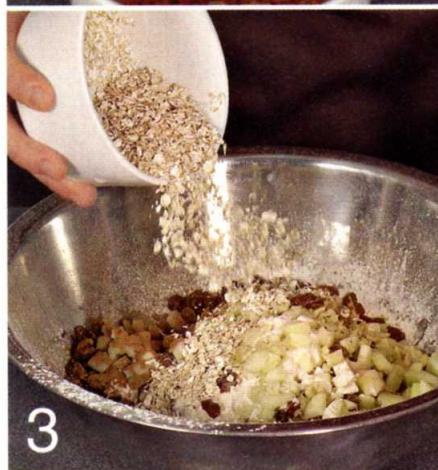
Количество: 12 штук



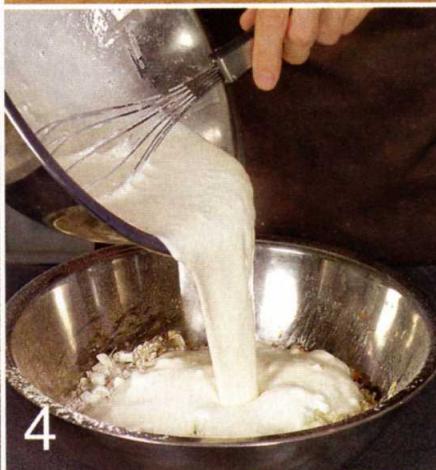
1



2

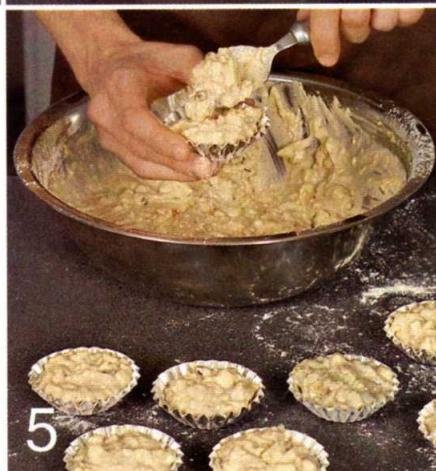


3



4

5



6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки очистить от кожуры, мякоть мелко нарезать, удалив сердцевину. Изюм промыть, залить кипятком и оставить на 20 мин., затем отбросить на дуршлаг и дать обсохнуть.

2 Корень имбиря очистить, натереть на мелкой терке.

3 Половину муки просеять через сито. Смешать в миске просеянную и не-просеянную муку с разрыхлителем, овсяными хлопьями и сахаром. Добавить яблоки, изюм, имбирь и корицу. Перемешать.

4 В другой миске взбить размягченное сливочное масло, йогурт, молоко, яйцо и мед. Добавить получившуюся смесь к сухим ингредиентам и хорошо перемешать.

5 Разогреть духовку до 200 °С. Маленькие формочки для кексов смазать маслом. Разложить в них тесто и запекать в духовке 20 мин.

6 Готовые кексы вынуть из духовки и оставить в формочках на 10 мин. Затем аккуратно вынуть и переложить на рабочую поверхность. Щедро смазать каждый кекс сверху яблочным повидлом и подать к столу. Можно украсить коктейльными вишненками или разноцветными цукатами.

фруктовый салат с шоколадом



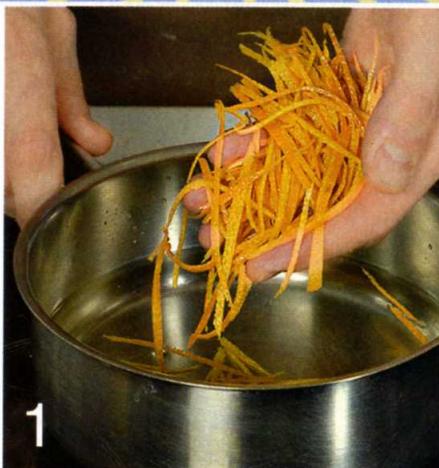
ЧТО НУЖНО:

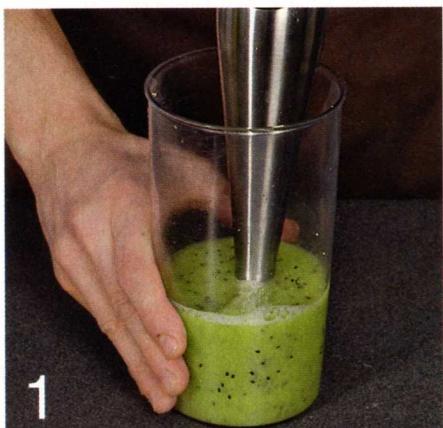
- 1 апельсин
- 1 грейпфрут
- 1 яблоко
- 1 банан
- 100 г шоколада
- 1 ст. л. молотого кофе
- 1 ст. л. коньяка
- 0,5 ч. л. корицы
- 30 г очищенных фисташек

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 2

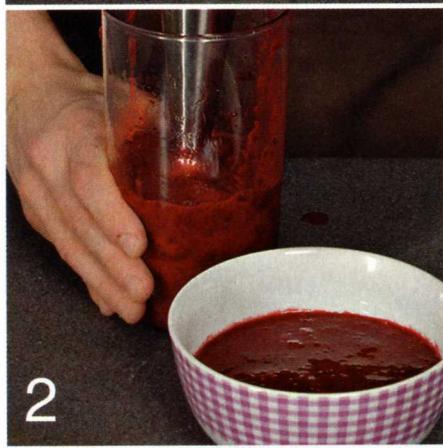
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 С апельсинов срезать тонкой стружкой цедру, опустить ее в кипяток на 3 мин. Отбросить на дуршлаг.
- 2 Апельсин и грейпфрут очистить, вырезать из пленок мякоть. Банан очистить. Яблоки нарезать тонкими ломтиками, бананы – кружками. Смешать в миске фрукты и цедру.
- 3 Две трети стакана воды, кофе и корицу довести до кипения, снять с огня и процедить. Добавить мед, шоколад и коньяк, тщательно перемешать. Разложить салат по сервировочным бокалам, полить заправкой и посыпать орехами.





1



2



3



ягодно-фруктовый смуси



ЧТО НУЖНО:

- 200 г замороженной клубники
- 150 г замороженной малины
- 4 киви
- 2 ст. л. жидкого меда

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 3

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Киви очистить от кожицы и размолоть в блендере до однородной массы.
- 2 Замороженные клубнику и малину слегка разморозить при комнатной температуре. По отдельности взбить в блендере, добавив к каждому виду ягод по 1 ст. л. меда.
- 3 Выложить в 3 высоких стакана слоями клубнику, киви и малину. Подать немедленно.



следующий
выпуск:
постные
блюда

новый номер выйдет 21 марта

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№05 (109), март 2011

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Паблишайенз»

Адрес редакции: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@phbp.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Алексей Клак
фотограф Вадим Жадко
бильдредактор Диана Нуриева
дизайнеры-верстальщики Алексей Клак,
Максим Новрузов
редакторы Алла Сергеева,
Анна Турваская
веб-редакторы Екатерина Гурова,
Юлия Тоббина
корректоры Любовь Никифорова,
Татьяна Іевнева
повара-консультанты Константин Жук,
Олег Туркин

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Отдел рекламы:
директор по рекламе Марина Мамина
заместитель директора Жанна Русакова
Анастасия Епишина,
т. (495) 725-1071

Отдел маркетинга:
директор Эля Нагаева
менеджеры Зоя Галицикова,
Надежда Лыжникова,
т. (495) 725-1070

Отдел дистрибуции:
директор Сергей Татаркин
менеджеры Андрей Телингатер,
Наталья Пискина,
Татьяна Кацрач,
Елена Кулакова,
Сергей Усленский,
т. (495) 725-1070
подписка: Юлия Ремезова,
т. (495) 792-5562

Заместитель генерального
директора по правовым вопросам Илья Иванов

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,
Игорь Долманов,
«Свет Компьютерс»,
т. (495) 795-0295

Предпечатная подготовка:
руководитель отдела Екатерина Панюшкина
Светлана Кузина,
Виктор Фролкин,
Леонид Молчанов,
Георгий Савастянов

Отдел спецпроектов:
руководитель отдела Лариса Машталер
Ольга Гриценко

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 193 650 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Сергей Самойлов

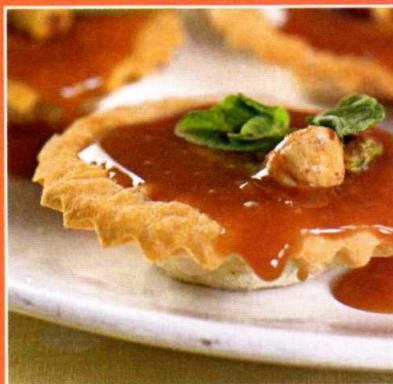
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере
massовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации
ПИ № ФС77-32211 от 09.06.2008 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных
материалов.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме,
в том числе в электронных СМИ, возможны только с письменного
разрешения редакции.

© ООО «Бонниер Паблишайенз», дизайн, фото, текст, 2011 г.

в следующих номерах журнала «ШКОЛА ГАСТРОНОМА»



новый номер выйдет 14 марта