

# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№06 (200) март 2012



азбука вкуса  
блюда из гречки  
рецепт с именем  
суп бозбаш  
быстро и просто  
абрикосовые  
кексы

## Постные блюда



  
**Röndell**  
Professionals Recommend

Реклама.





## Курсы от простого к сложному

Новичок

4 занятия

Итальянская кухня

4 занятия

## Тематические мастер-классы

Итальянская кухня

Японская кухня

Французская кухня

Грузинская кухня

Домашняя немецкая кухня

Блюда из мяса и птицы

Современная выпечка

Готовим вместе с мамой

## Стоимость мастер-классов

1 занятие	2 500*
4 занятия	7 500*
8 занятий	14 000*
6 месяцев (абонемент)	50 000*
12 месяцев (абонемент)	90 000*

\* Цены указаны в рублях.  
Скидки не суммируются

# НОВЫЕ ВКУСЫ! НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ!

## 2100\*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА ДЛЯ ВАС  
И ВАШИХ ДРУЗЕЙ

записывайтесь! 8 (495) 725 1079  
kulinar@gastronom.ru  
www.gastronom.ru

КУЛИНАРНАЯ  
СТУДИЯ  
**"гастроном"**



Издатель: ООО «Бонниер Паббликейшенз»

125993, Москва,  
Волоколамское шоссе, 2,  
тел./факс: 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  
ответственный секретарь Алексей Клак  
редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская  
бильдредактор Динара Нуреева  
дизайнеры Алексей Клак, Максим Новрузов  
повара-консультанты Илья Жданов, Олег Туркин  
фотографы Сергей Самойлов, Екатерина Моргунова  
корректоры Любовь Никифорова,  
Татьяна Певнева

Исполнительный директор Ольга Ткалич  
Финансовый директор Светлана Серегина  
Заместитель генерального директора  
по правовым вопросам Илья Иванов

Директор по рекламе Марина Мамина  
Отдел рекламы Анастасия Епишкина,  
Мария Ключинская, Елена Матвеева,  
Наталья Лукина, тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов  
Лариса Машталер

Руководитель отдела продаж  
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга Зоя Галишникова,  
Нарина Давыдова

Отдел дистрибуции Сергей Татаркин  
(директор), Татьяна Катрач, Елена  
Куликова, Наталия Писклина, Юлия  
Ремезова, Андрей Телингатер, Сергей  
Успенский, тел.: (495) 725-1070

Подписка Екатерина Жуковская,  
тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев  
Техническая поддержка Михаил  
Афанасьев, Игорь Долманов,  
«Свет Компьютерс», тел.: 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций  
Екатерина Панюшкина (руководитель  
отдела), Светлана Кузина, Георгий  
Савастьянов, Виктор Фролкин

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)  
Тираж 189 500 экз.

Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

Издание зарегистрировано в Федеральной службе  
по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи  
и охраны культурного наследия. Свидетельство  
о регистрации средства массовой информации  
ПИ № ФС77-32210 от 09.06.2008

Редакция не несет ответственности за содержание  
рекламных материалов. Перепечатка материалов  
и использование их в любой форме, в том  
числе и в электронных СМИ, возможны только  
с письменного разрешения редакции.

© ООО «Бонниер Паббликейшенз», дизайн, фото,  
текст, 2012 г.

**BONNIER**  
Publications



## Содержание

### Тема номера Постные блюда 2

кукурузный хлеб  
пряный овощной салат  
грибной суп с чечевицей  
овощная запеканка в томатном соусе  
овощное рагу с фасолью и грибами

### Рецепт с именем Бозбаш 12

бозбаш с черносливом и курагой

### Азбука вкуса Гречка 14

как варить гречку  
говяжьи почки с гречкой в горчином соусе  
карпы, фаршированные гречкой  
гречневые блины  
гречневая лапша с грибным рагу  
гречневые оладьи  
пирог с гречкой и цыплятами

### Быстро и просто 28

абрикосовые кексы

### Технология Нарезка овощей 26

жюльен, аллюметт и прочее

### Здоровье Боремся с хандрой 30

печенье с тыквой

## Индекс рецептов

### • салаты

пряный овощной салат 4

### • овощи

овощная запеканка в томатном соусе 8

овощное рагу с фасолью и грибами 10

жюльен, аллюметт и прочее 26

### • супы

грибной суп с чечевицей 6

бозбаш с черносливом и курагой 12

### • мясо

говяжьи почки с гречкой в горчином соусе 16

### • рыба

карпы, фаршированные гречкой 18

### • выпечка

кукурузный хлеб 2

гречневые блины 19

пирог с гречкой и цыплятами 24

абрикосовые кексы 28

печенье с тыквой 30

### • крупа

как варить гречку 14

гречневая лапша с грибным рагу 20

гречневые оладьи 22

## Условные обозначения



вегетарианское  
питание



блюда, которые  
подходят для детей



блюда, которые  
можно готовить  
в микроволновой печи



рецепты для опытных  
кулинаров



рецепты средней  
сложности



легкие рецепты



В этом году Великий пост продолжается с 27 февраля по 14 апреля, то есть все его дни приходятся на довольно холодное время года. С точки зрения диетологов это создает постящимся дополнительные трудности. В холодную погоду наш организм как никогда нуждается в энергетически богатых продуктах, а тут еще весенний авитаминоз...

Возьмем на себя смелость напомнить некоторые разъяснения представителей церкви по этому вопросу. Они не раз подчеркивали, что Великий пост по строгим монастырским уставам отличается от поста, который должен соблюдать современный светский человек. Важно понимать разницу между людьми, проводящими весь день в молитвах, и теми, кто по 8–9 часов трудится на производстве или в офисе. Церковь освобождает от строгого поста больных и пожилых людей, детей, беременных женщин, а также военных и путешественников. Что касается последних, это, конечно, пережиток прошлого. Нынче путешествия столь комфортны, что никаких дополнительных усилий не требуют.

Итак, давайте уточним, от каких продуктов во время поста здоровым людям следует отказаться безоговорочно. Это мясо, яйца, молоко и молочные продукты. Растительное масло в этот список, как видите, не входит. Что касается рыбы и морепродуктов, то людям, занятым тяжелым умственным или физическим трудом, их запрещено есть только в первую и последнюю неделю Великого поста, а также по средам и пятницам.

Очень важно 2–3 раза в день принимать горячую пищу: овощные супы и рагу, каши на воде, горячие напитки.

Тем временем продолжаются наши конкурсы. Письма с рецептами выпечки мы ждем до 31 марта 2012 года. Приз – электрочайник от фирмы Vitek. А рецепты десертов с фруктовым соком присылайте до 31 мая 2012 года. Победителей ждут оригинальные подарки от фирмы Rich.





## кукурузный хлеб



### Что нужно:

2,5 стакана пшеничной муки  
2/3 стакана кукурузной муки  
200 г консервированных зерен кукурузы  
5 г сухих дрожжей  
1 ст. л. сахара  
1 ч. л. соли  
растительное масло

### Что делать:

**1**

Консервированные кукурузные зерна отбросить на дуршлаг, промыть теплой водой и очень хорошо обсушить. Пшеничную муку просеять вместе с солью. Добавить дрожжи, сахар и соль. Перемешать.

**2**

Влить примерно 1 стакан теплой воды, добавить кукурузную муку и замесить мягкое тесто. Если тесто будет слишком крутым, влить еще немного воды.

**3**

Добавить кукурузные зерна, аккуратно перемешать.

**4**

Форму для выпечки смазать растительным маслом, выложить в нее тесто, накрыть смазанным маслом пергаментом и оставить в теплом месте на 1 ч. Переставить форму с тестом в разогретую до 180 °С духовку на 1 ч. За 15 мин. до готовности снять пергамент, чтобы корочка хлеба подрумянилась.

Этот хлеб можно испечь и с замороженными кукурузными зернами. Аккуратно разморозьте их в дуршлаге, установленном в миске, на самой холодной полке холодильника. Выложите зерна на бумажные полотенца и дайте хорошо обсохнуть. Предварительно отваривать кукурузу не нужно — зерна дойдут до готовности во время запекания.

**Время подготовки: 1 час 10 мин.**

**Время приготовления: 1 час**

**Порций: 8–10**











## пряный овощной салат



### Что нужно:

0,5 среднего кочана белокочанной капусты  
2 черешка сельдерея  
1 салатный огурец  
1 сладкий красный перец  
1 небольшой острый красный перчик  
1 красная луковица

### Для маринада:

2 ст. л. подсолнечного масла Олейна  
«Домашний Салат»  
1 ст. л. столового уксуса  
1 ст. л. сахара

### Для заправки:

3 ст. л. подсолнечного масла Олейна  
«Домашний Салат»  
2 ч. л. сливочного хрена  
соль, черный молотый перец

Время подготовки: 1 час 10 мин.

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 6

### Что делать:

**1** Капусту очистить от верхних грубых листьев, сполоснуть. Разрезать кочан на 4 части, вырезать кочерыжку, листья тонко нашинковать. Посыпать капусту небольшим количеством соли и слегка перетереть руками. Сложить в миску. Острый перчик нарезать полукольцами, удалив семена, и добавить к капусте.

**2** Смешать в небольшой емкости подсолнечное масло Олейна «Домашний Салат», уксус и сахар.

**3** Влить маринад в капусту, перемешать и оставить в теплом месте на 1 ч.

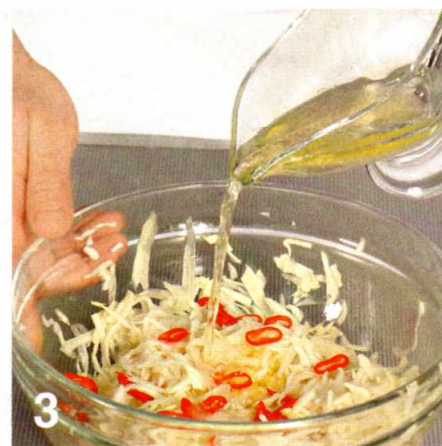
**4** Сельдерей, огурец и сладкий перец вымыть. Сельдерей и огурец нашинковать тонкой соломкой, из перца удалить сердцевину, мякоть нарезать такой же соломкой. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

**5** Из миски с капустой аккуратно слить маринад. Добавить подготовленные овощи, перемешать.

**6** Взбить подсолнечное масло с хреном и солью. Заправить салат. Перед подачей посыпать черным свежемолотым перцем.

### КСТАТИ

Теперь масло Олейна «Домашний Салат» будет производиться в инновационной непрозрачной бутылке, которая защищает его от света, сохраняя тем самым качество продукта на долгое время. Масло Олейна «Домашний Салат» придает блюдам удивительно тонкий аромат жареных семечек, так как создано по оригинальной технологии путем соединения очищенного рафинированного масла с прессовым маслом из отборных семян подсолнечника.









Спонсор рецепта

**FISKARS®**

## грибной суп с чечевицей



### Что нужно:

50 г сушеных грибов  
250 г розовой чечевицы  
1 луковица  
1 стебель лука-порея (белая часть)  
2 зубчика чеснока  
1 черешок сельдерея  
1 морковь  
2 веточки тимьяна  
2 ст. л. растительного масла  
соль, перец

**Время приготовления: 50 мин.**

**Порций: 6**

### Что делать:

**1**

Положить грибы в ковш Matador с 1,5 л холодной воды и довести до кипения. Снять с огня.

**2**

Грибы отбросить на дуршлаг Fiskars. Отвар процедить, грибы нарезать небольшими кусочками.

**3**

Морковь очистить ножом для чистки Fiskars и нарезать небольшими кубиками.

**4**

Лук и чеснок очистить и измельчить поварским ножом Fiskars. Сельдерей нарезать такими же кубиками, как морковь. Белую часть лука-порея разрезать вдоль пополам и нарезать тонкими полукольцами.

**5**

Разогреть в кастрюле масло и обжарить лук, чеснок и порей, 4 мин. Добавить сельдерей, морковь и грибы. Готовить на небольшом огне, время от времени помешивая лопаткой, 10 мин.

**6**

Чечевицу промыть, отбросить на дуршлаг, встряхнуть и добавить в кастрюлю, перемешать. Влить в кастрюлю отвар от грибов. Довести до кипения, снять пену и уменьшить огонь. Положить в кастрюлю с супом веточки тимьяна, посолить, поперчить и варить 20 мин. Перед подачей тимьян удалить.

Если грибы в этом супе должны быть только белые, то чечевица может быть любая. Мы выбрали розовую, потому что она быстрее всего разваривается и очень нарядно выглядит. Но можно использовать и зеленую, и коричневую.



### КСТАТИ

Кухонная посуда и приспособления от Functional Form выполнены из самых надежных материалов: особо прочного пластика с покрытием Softouch, нержавеющей стали, жаропрочного силикона, выдерживающего температуру до 180 °С, и нейлона, усиленного стекловолокном. Функциональный дизайн и правильный выбор материалов гарантируют простоту использования и долговечность продукции.







### Что нужно:

4 крупные картофелины  
1 красный сладкий перец  
1 зеленый сладкий перец  
3 зубчика чеснока  
2 веточки базилика  
400 г томатной мякоти в собственном соку  
1 ч. л. молотой сладкой паприки  
растительное масло для смазывания  
соль, перец

**Время приготовления: 1 час**

**Порций: 4**

### Что делать:

**1**

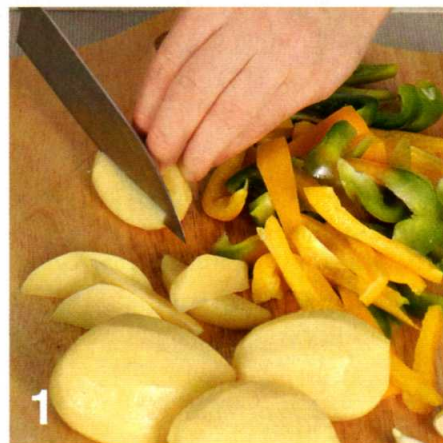
Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Перцы вымыть и нарезать длинными полосками, удалив сердцевину.

**2**

Чеснок очистить и измельчить, базилик вымыть, обсушить и разобрать на листики. Листья базилика нарезать и смешать с чесноком, солью и перцем.

**3**

Форму смазать маслом. Выложить слоями картофель и перцы, пересыпая каждый слой чесноком с зеленью и поливая 2–3 ст. л. томатной мякоти. Полить сверху оставшимися томатами, посыпать паприкой, накрыть фольгой и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 45 мин. За 10 мин. до готовности фольгу снять. Готовую запеканку посыпать измельченной свежей зеленью.





# ПИКАНТА®

[www.pikanta.ru](http://www.pikanta.ru)



Все продукты под торговой маркой ПИКАНТА не только подходят для постного питания, но и помогут вам приготовить свои постные блюда.

От производителя знаменитой «Фасоли печеной в томатном соусе» новинка – фасоль ПИКАНТА в жести с ключом на крышке.

Специально для любителей готовить: на этикетках этой фасоли вы найдете 7 оригинальных рецептов! ПИКАНТА поможет вам разнообразить ваше меню!



Состав:  
кусочки  
томатов – 60%,  
томатный  
сок – 40%

Без  
красителей,  
консервантов,  
соли, уксуса,  
лимонной  
кислоты,  
крахмала

Торговая марка ПИКАНТА представляет новинку – «Томаты резанные в томатном соке».

Выращенные под итальянским солнцем томаты очищены от шкурки, порезаны на кубики и готовы к употреблению.

Прекрасная замена свежим томатам для приготовления любого блюда.

Произведены по новейшей европейской технологии, сохраняющей натуральный продукт свежим.

**РЕЦЕПТЫ ИТАЛЬЯНСКИХ БЛЮД НА УПАКОВКЕ!  
ГОТОВЬТЕ С ПИКАНТОЙ!**









## овощное рагу с фасолью и грибами



### Что нужно:

400 г фасоли в томатном соусе Heinz  
200 г шампиньонов  
1 небольшой кочан брокколи  
1 луковица  
1 морковь  
1 небольшой красный острый перчик  
2 зубчика чеснока  
2 см свежего корня имбиря  
2 ст. л. муки  
3 ст. л. растительного масла  
соль

Время приготовления: 1 час  
Порций: 4

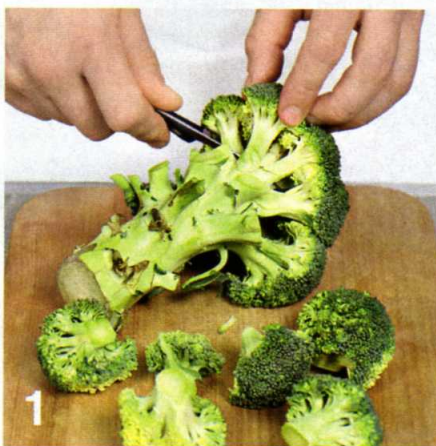
### Что делать:

- 1** Брокколи вымыть, обсушить и разобрать на небольшие соцветия. Лук, морковь, чеснок и имбирь очистить. Лук, чеснок и имбирь мелко порубить, морковь нарезать кружками. Острый перчик вымыть, разрезать пополам и выскрести семена. Мякоть мелко нарезать.
- 2** Грибы залить холодной водой и оставить на 15 мин. Нарезать шампиньоны небольшими кусочками, обвалять в муке.
- 3** Обжарить грибы в 1 ст. л. разогретого масла, по 3 мин. с каждой стороны. Отставить.

- 4** Разогреть в сотейнике оставшееся масло, обжарить, время от времени помешивая, лук, чеснок, имбирь и острый перчик, 5 мин.
- 5** Добавить морковь и соцветия брокколи, влить 0,5 стакана горячей воды, перемешать. Уменьшить огонь до среднего и готовить под крышкой до мягкости капусты, 15–20 мин.
- 6** Добавить фасоль вместе с соусом, приправить солью по вкусу. Прогреть, 5 мин. Положить обжаренные грибы, очень аккуратно перемешать. Снять с огня и оставить под крышкой на 10 мин.

### КСТАТИ

Вкус фасоли Heinz знаменит на весь мир, а рецепт томатного соуса, в котором она приготовлена, известен только четырем сотрудникам компании. Фасоль Heinz богата белком, почти не содержит жиров, питательна и сохраняет свои свойства при любом способе приготовления. Не содержит ГМО, искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов.





Суп бозбаш на протяжении многих лет является предметом яростных споров между армянами и азербайджанцами. Каждый народ настаивает на том, что это именно их национальное блюдо. Масла в огонь подлил российский историк кулинарии Вильям Похлебкин. В одной из своих книг он отнес сам бозбаш к армянской кухне, а вот некоторые его разновидности – кюфта-бозбаш и парча-бозбаш – к азербайджанской, чем окончательно всех запутал.

Есть идеальный способ прекратить разногласия между двумя противниками, отдав «яблоко раздора» третьей стороне. В случае с бозбашем это Иран, в прошлом Персия. Исторически это оправдано. Во-первых, у слова явно турецкие корни. Некоторые филологи настаивают, что название бозбаш произошло от иранского блюда абгусте-себзи. Во-вторых, первое упоминание этого блюда относится к концу XIX века и связано с Мирзой Али-Акбар Хан Ашбази, придворным поваром персидских шахов Каджар.

Известно, что во время путешествия в 1878 году шаха Ирана Наср-эд-Дин Каджара в Европу его маршрут пролегал через российское Закавказье. Почему бы не предположить, что шаха сопровождал его любимый повар, который в каждой области щедро делился своими знаниями с местным населением? Может быть, именно по этой причине существует такое множество разновидностей этого супа? В Армении – бозбаш летний, зимний, эчмиадзинский, шушенский, сисианский, ереванский. В Азербайджане – кюфта-бозбаш, парча-бозбаш, балык-бозбаш.

В подстрочном переводе с турецкого бозбаш означает «серая голова». Некоторые кулинары объясняют это серым цветом супа. Но сколько бы мы этот суп ни готовили, серым он не получался никогда. Первое толкование нам нравится больше. Изначально бозбаш варили из головы молодого барашка – отсюда и название.





# бозбаш с черносливом и курагой



## Что нужно:

1 кг жирной баранины  
3 ст. л. гороха нута  
50 г сливочного масла  
2 луковицы  
1 ст. л. томатной пасты  
3 картофелины  
1 сладкое яблоко  
1 ст. л. кураги  
1 ст. л. чернослива  
100 мл сока граната  
0,5 пучка петрушки  
0,5 пучка кинзы  
1–2 веточки базилика  
5–6 горошин черного перца  
соль

**Время подготовки: 8 часов**

**Время приготовления: 2 часа 10 мин.**

**Порций: 8**

## Что делать:

**1** Горох замочить в холодной воде на 6–8 ч. Затем откинуть на дуршлаг и промыть теплой водой.

**2** Грудинку сполоснуть, положить в кастрюлю, влить 4 л холодной воды, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять шумовкой пену, уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить 1 ч. Солить бульон не нужно. Вынуть мясо из бульона. Бульон процедить. Мясу дать немного остыть.

**3** Теплое мясо нарезать кусками длиной примерно 2,5–3 см. В кастрюле с толстым дном разогреть половину сливочного масла и обжарить в нем куски баранины, по 2–3 мин. с каждой стороны.

**4** Влить в кастрюлю процеженный бульон, добавить горох. Довести суп до кипения, снять пену, уменьшить огонь и варить 30 мин.

**5** Лук очистить и нарезать полукольцами. Картофель очистить и нарезать кубиками. Яблоко разрезать на 6 частей, удалить сердцевину. Курагу и чернослив нарезать небольшими кусочками. Петрушку, кинзу и базилик вымыть, обсушить и измельчить. В сковороде разогреть оставшееся сливочное масло. Обжарить лук, 3 мин. Добавить томатную пасту и готовить еще 2 мин. Добавить обжаренный с пастой лук в кастрюлю с супом.

**6** Положить в суп нарезанные картофель, яблоко, курагу и чернослив. Посолить по вкусу и готовить 10 мин. Добавить измельченную зелень, горошины перца. Влить гранатовый сок. Готовить еще 10 мин. Снять с огня и дать настояться под крышкой, 15–20 мин. Картофель можно заменить печеными каштанами. Подкислять бозбаш лучше свежесжатым гранатовым соком. Покажите гранат по столу, как мячик, сильно на него надавливая. Затем сделайте в кожуре небольшое отверстие и слейте сок.





Все-таки здорово, что в России так любят гречку! Среди самых полезных продуктов гречневая крупа в числе лидеров. По содержанию незаменимых аминокислот белок гречихи приближается к продуктам животного происхождения, но при этом усваивается намного лучше. Мы не будем перечислять все содержащиеся в этом продукте полезные микроэлементы – их не счесть. Скажем несколько слов о жирах. Их в крупе немного – в 100 г всего 3 г, – но они весьма устойчивы к окислению, благодаря чему гречка прекрасно хранится.

В наше время на первый план вышли те преимущества гречихи, о которых наши предки даже не догадывались. Сейчас это чуть ли не самый экологически чистый продукт! Оказалось, что это растение вообще не поддается генной модификации. Второе удивительное свойство гречихи в том, что она не нуждается в химических удобрениях и даже с сорняками прекрасно справляется сама.

Содержащиеся в гречке флавоноиды снижают риск возникновения опухолей и тромбов, а фолиевая кислота повышает иммунитет. Еще гречка стабилизирует уровень сахара в крови, препятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Благодаря рутину блюда из этой крупы помогают выводить лишнюю жидкость из организма. Вот почему гречневая диета так эффективна.

Кстати, если использовать гречку исключительно в диетических целях, то ее следует не варить, а запаривать на ночь кипятком в пропорции 1:2. Можно заправлять нежирным кефиром.





# как варить гречку



## Что нужно:

2 стакана гречки ядрицы  
4 стакана воды  
0,5 ч. л. соли  
1,5 ст. л. растительного масла

**Время приготовления: 25 мин.**

**Порций: 6**

## Что делать:

**1**

Гречку тщательно перебрать, затем промыть в нескольких водах. Обсушить. Сейчас большинство производителей гречки настаивают на том, что их крупу ни перебирать, ни мыть не нужно. Но мы все же советуем вам поступать так, как делали наши бабушки и мамы, – потратить чуть больше времени и перебрать крупу вручную, а потом еще и тщательно ее промыть.

**2**

Раскалить сухую сковороду и обжарить гречку, постоянно помешивая, до золотистого цвета, 4–5 мин. Предварительное обжаривание крупы делает ее более ароматной и рассыпчатой, а также уменьшает время приготовления.

**3**

Вскипятить в большой кастрюле слегка подсоленную воду. Пропорция воды и крупы всегда одинакова: на 1 часть гречки 2 части воды.

Всыпать обжаренную гречку и довести на сильном огне до кипения.

**4**

Снять шумовкой пену, добавить растительное масло. Уменьшить огонь и варить 6–8 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться еще несколько минут. Раньше кашу настаивали в печи. Сейчас такая роскошь мало кому доступна. Но есть замечательный способ сделать что-то похожее. Сварите крупу за 1–1,5 ч до подачи на стол. Заверните кастрюлю сначала в 2–3 слоя бумаги (газетная подходит идеально), а потом в шерстяное одеяло и оставьте в теплом месте. Подавайте гречку с молоком или растопленным сливочным маслом.











Спонсор рецепта

## говяжьи почки с гречкой в горчичном соусе



### Что нужно:

2 говяжьи почки  
160 г гречки Makfa  
1 ст. л. крупнозернистой горчицы  
1 ст. л. сладкой горчицы  
2 луковицы  
1 лавровый лист  
1 стакан говяжьего бульона  
1 стакан сливок жирностью 20%  
1 ч. л. сливочного масла  
2 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. с горкой пищевой соды  
0,75 стакана столового уксуса  
соль, перец

Время подготовки: 1 час

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 6

### Что делать:

1

Почки вымыть, разрезать на 4 части, удалить жир и протоки. Нарезать почки небольшими кусочками, положить в миску, засыпать содой и хорошо перемешать. Оставить на 20 мин., затем тщательно промыть холодной водой.

2

Поместить почки в чистую миску, добавить 2 ст. л. соли и уксус, перемешать и оставить еще на 20 мин. Затем тщательно промыть и обсушить.

3

Приготовить соус. Лук очистить, измельчить и обжарить в 1 ст. л. растительного масла, 4 мин. Добавить бульон и сливки, размешать, довести до кипения и готовить на небольшом огне 15 мин. Снять с огня,

добавить сладкую горчицу. Перемешать и протереть соус через сито.

4

Добавить крупнозернистую горчицу, соль, перец и сливочное масло. Тщательно перемешать. Перелить соус в огнеупорную миску, накрыть листом пергамента и поставить на водяную баню. Почки тонко нарезать и обжарить в оставшемся растительном масле, помешивая, 10 мин.

5

Гречку отварить, как написано в инструкции на упаковке.

6

Положить обжаренные почки и готовую гречку в соус, перемешать и прогреть, не доводя до кипения.

### КСТАТИ

Гречка – уникальный источник здоровья и энергии на каждый день. Врачи рекомендуют ее для диетического и детского питания. Гречневая крупа Makfa проходит 3 степени очистки, поэтому она даже чище, чем того требует ГОСТ.





**Что нужно:**

2 карпа весом по 350–400 г  
0,5 стакана гречки  
1 стакан воды  
2 большие луковицы  
2 средних соленых огурчика  
200 г сметаны  
панировочные сухари  
растительное масло  
соль, перец

**Время приготовления: 1 час**

**Порций: 4**

**Что делать:**

**1**

Приготовить начинку. Гречку отварить, как написано в основном рецепте. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Огурчики нарезать тонкой соломкой. Разогреть в сотейнике 1 ст. л. растительного масла, обжарить лук, 4 мин. Добавить отваренную гречку, огурчики и 2 ст. л. сметаны. Хорошо перемешать и через 2–3 мин. снять с огня.

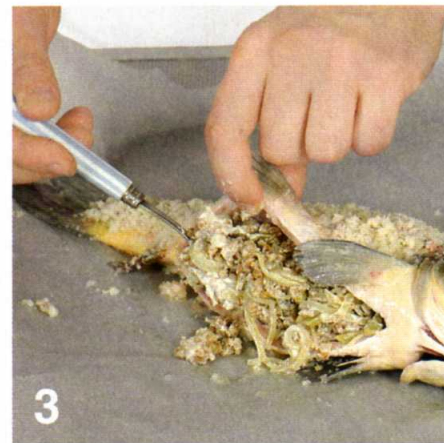
**2**

Карпов очистить от чешуи, выпотрошить. Ножницами вырезать жабры. Головы, хвосты и плавники не удалять. Рыбу промыть и обсушить. Натереть кожу солью и перцем.

**3**

Плотно уложить внутрь тушек приготовленную начинку, затем обвалить рыбу в панировке.

Положить карпов на противень «ва-летиком» и поставить в разогретую до 190 °С духовку. Через 15 мин. обильно смазать карпов оставшейся сметаной и вернуть в духовку еще на 15 мин.





# гречневые блины



## Что нужно:

2 стакана муки  
2,5 стакана минеральной воды с газом  
1 ч. л. соли  
4 ч. л. сахара  
растительное масло для обжаривания

## Для начинки:

0,5 стакана гречки  
0,5 ст. л. растительного масла  
1 луковица  
100 г консервированных шампиньонов  
соль



## Что делать:

1

Гречку отварить, как написано в основном рецепте. Завернуть в одеяло и оставить в теплом месте. Для блинов муку просеять с солью. Добавить сахар. Постепенно вливая воду, замесить тесто, по консистенции напоминающее густую сметану. Накрыть и оставить в теплом месте на 40 мин. Жарить блины по 1,5 мин. с каждой стороны.

2

Лук очистить и измельчить. Грибы отбросить на дуршлаг, дать стечь всей жидкости, затем мелко нарезать. Обжарить лук и грибы в небольшом количестве растительного масла, 3 мин.

3

В миске смешать гречку с луком и грибами. Попробовать на соль и при необходимости досолить. На каждый блин положить по 1,5–2 ст. л. начинки. Свернуть блины конвертиками. Разогреть в сковороде масло, порциями выкладывать блинчики швом вниз и обжаривать до румяной корочки, примерно по 1 мин. с каждой стороны. Подавать с растопленным сливочным маслом, сметаной или натуральным йогуртом.

**Время подготовки: 45 мин.**

**Время приготовления: 30 мин.**

**Порций: 4**









# гречневая лапша с грибным рагу



## Что нужно:

### Для лапши:

200 г гречневой муки  
100 г пшеничной муки  
щепотка соли  
1 яйцо  
125 мл теплого молока

Время подготовки: 1 час 5 мин.

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4

## Для соуса:

400 г маринованных опят  
1 большая луковица  
1 стебель лука-порея (белая часть)  
1 зубчик чеснока  
350 г голландского сыра  
1 ст. л. измельченного шалфея  
3 ст. л. оливкового масла  
тертый пармезан  
соль, перец

## Что делать:

1

Приготовить лапшу. В миску просеять гречневую и пшеничную муку, добавить соль и яйцо. Перемешать, затем, постоянно размешивая, постепенно влить теплое молоко. Вымесить гладкое однородное тесто. Накрыть кухонным полотенцем и оставить на 1 ч.

2

Приготовить соус. Грибы промыть от рассола, обсушить. Сыр нарезать небольшими кубиками. Лук и чеснок очистить. Чеснок измельчить, репчатый лук и порей нарезать полукольцами.

3

Разогреть в сотейнике масло и обжарить репчатый лук и порей, 5 мин. Добавить грибы и готовить на среднем огне, время от времени помешивая, 7–8 мин. Добавить чеснок, шалфей и сыр. Перемешать и снять с огня.

4

Раскатать тесто на присыпанной мукой поверхности в очень тонкий пласт.

5

Свернуть его 3–4 раза и нарезать лентами шириной 1 см. Дать немного подсохнуть.

6

В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду, положить подсохшую лапшу и варить 2 мин. Отбросить на дуршлаг, сохранив немного отвара.

Добавить лапшу вместе с сохраненным отваром к грибному соусу, перемешать. Попробовать на соль и при необходимости посолить. Разложить по тарелкам, посыпать свежемолотым черным перцем и тертым пармезаном.

Гречневая лапша, или соба, очень популярна в Японии. Этот рецепт сильно отличается от классического японского, в котором среди ингредиентов только два вида муки и вода. Дело в том, что для освоения искусства приготовления собу у японских поваров уходит не один год. Молоко и яйцо делают тесто более эластичным. Оно не крошится при раскатывании и нарезке. Поэтому никаких специальных навыков при приготовлении этого блюда не требуется.









## гречневые оладьи



### Что нужно:

1 стакан гречневого продела  
2 стакана воды  
200 г творога  
2 ст. л. сахара  
1 яйцо  
2 ст. л. сливочного масла  
растительное масло для обжаривания

**Время приготовления: 40 мин.**

**Порций: 4**

### Что делать:

- 1** Прodel промыть в 2–3 водах. Выложить на кухонное полотенце и дать обсохнуть.
- 2** Раскалить сухую сковороду и обжарить гречку, постоянно помешивая деревянной лопаткой, до золотистого цвета, 2 мин. В результате этой нехитрой операции гречка становится очень ароматной.
- 3** Вскипятить в большой кастрюле воду, слегка подсолить. Всыпать обжаренную крупу и довести на сильном огне до кипения.
- 4** Снять шумовкой пену, добавить сливочное масло. Уменьшить огонь и варить, пока крупа не впитает всю воду, примерно 8–10 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить еще на 6 мин.

### 5

Выложить гречку в миску, добавить творог и сахар, перемешать. Добавить яйцо и тщательно вымесить до однородной массы.

### 6

Разогреть в сковороде растительное масло. Выкладывать оладьи ложкой и готовить до золотистого цвета, по 1,5 мин. с каждой стороны. Подавать с медом, сметаной или натуральным йогуртом.

Гречневый продел – это расколотые на части ядра гречихи. Вырабатывается из непропаренного зерна. Помимо него существует еще и так называемая смоленская крупа. Это тоже зерна гречихи, но сильно измельченные.

### КСТАТИ

Посуда из анодированного алюминия Virtuoso с долговечным антипригарным покрытием позволит легко готовить вкусную и здоровую пищу без добавления большого количества жиров.









# пирог с гречкой и цыплятами



## Что нужно:

### Для теста:

1 стакан молока  
500 г муки  
5 ст. л. растительного масла  
2 яйца  
1 ст. л. дрожжей  
1 ст. л. сахара  
щепотка соли

### Для начинки:

500 г отварного куриного мяса  
1 стакан гречки  
2 луковицы  
2 морковки  
200 г швейцарского сыра  
2 ст. л. растительного масла  
1 яйцо для смазывания

**Время подготовки: 2,5 часа**

**Время приготовления: 1 час 45 мин.**

**Порций: 10**

## Что делать:

**1**

Приготовить опару. Влить в миску 0,5 стакана молока, добавить 0,5 ст. л. сахара, 0,5 стакана муки и дрожжи. Перемешать, накрыть и оставить в теплом месте на 1 ч. Объем опары должен увеличиться в два раза.

**2**

Оставшееся молоко взбить с солью и маслом, влить в опару. Добавить растертые с оставшимся сахаром желтки и взбитые белки. Всыпать оставшуюся муку и вымесить тесто. Оставить в теплом месте еще на 1,5 ч.

**3**

Приготовить начинку. Гречку отварить по основному рецепту. Сыр натереть на терке. Лук и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить лук и морковь, 5 мин. Смешать с отваренной гречкой и тертым сыром.

**4**

Куриное мясо нарезать тонкими пластинами.

**5**

Раскатать тесто в 2 пласта, один чуть больше другого. Подровнять края. Большой пласт уложить в большую смазанную маслом форму для выпечки. Выложить половину гречки с овощами, затем положить куриное мясо и накрыть оставшейся гречневой смесью. Разровнять поверхность.

**6**

Накрыть вторым пластом теста, зацепить края, подворачивая их красивым валиком. Из остатков теста вырезать листики и украсить ими пирог. Смазать поверхность слегка взбитым яйцом. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 1 ч 20 мин. Если верх пирога начнет пригорать, накрыть его листом пергамента.

**Подавать теплым, как закуску или как основное блюдо.**











## Что нужно:

- 1 морковь
- 1 картофелина
- 1 луковица
- 100 г корня сельдерея
- 1 острый перчик
- 1 огурец

Хотя бы раз в жизни всем нам приходилось есть суп или овощное рагу, в котором разваренные чуть ли не до каши капуста, сельдерей и сладкие перцы соседствуют с полусырыми картофелем, морковкой и свеклой. Иногда такое случается из-за неправильной нарезки. От того, насколько умело вы нарежете овощи, зависит не только внешний вид, но и вкус блюда, а также его консистенция.

## Что делать:

1

Ломтики и кружочки – самый простой способ нарезки. Так режут овощи с плотной мякотью (картофель, морковь, корень сельдерея и т.д.) для блюд длительного приготовления. Для обжаривания овощи можно нарезать кружками по диагонали. Это называется косой нарезкой. Такой способ увеличивает размер поверхности каждого соприкасающегося со сковородой кусочка и тем самым ускоряет время приготовления.

2

Репчатый лук для салатов обычно режут полукольцами, а для украшения – кольцами. Для мелкой нарезки существует очень удобный способ. Половину луковицы нарезают вдоль, не доходя до доньшка 1 см, затем режут поперек. Оставшееся цельным доньшко не дает луку развалиться.

3

Многие хозяйки любят нарезку брусочками – профессионалы называют ее «батонет». Самый подходящий размер брусочков 12х12х40 мм. Для картофеля-фри длину можно увеличить до 50–60 мм.

4

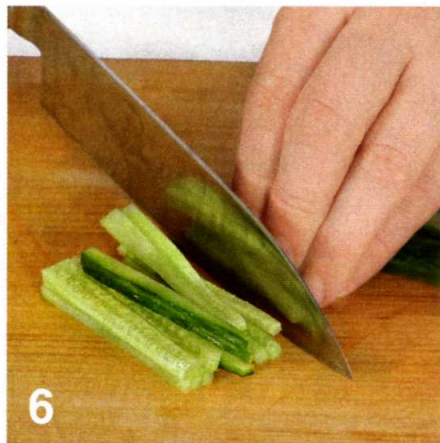
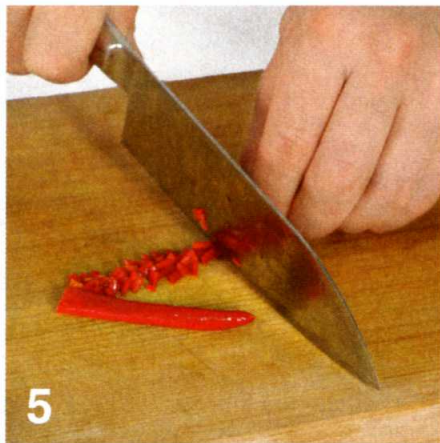
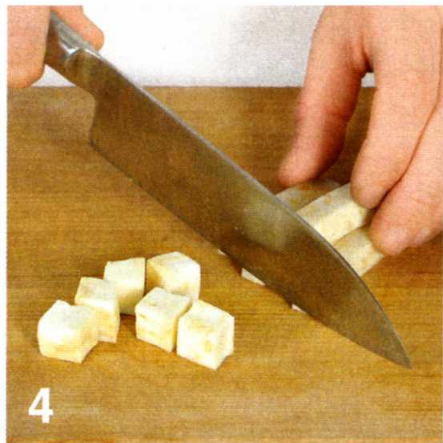
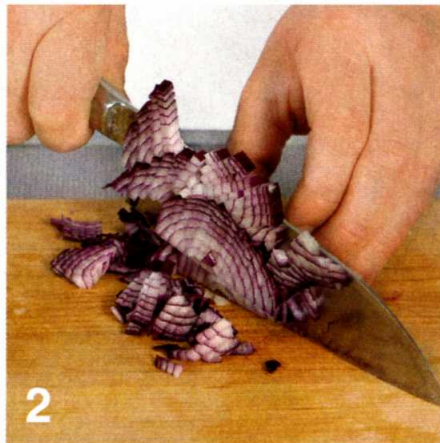
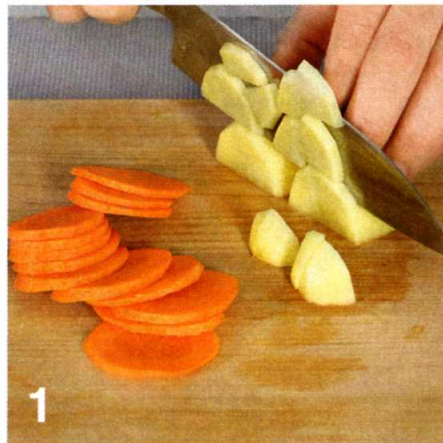
Из брусочков можно сделать идеальные по форме кубики. Эту нарезку используют для супов, зажарок и салатов из отварных овощей.

5

Маленькими кубиками нарезают острый перец и чеснок, чтобы они более равномерно распределились по блюду.

6

Название спичечной нарезки, или аллюметт, говорит само за себя. Овощи должны быть похожи на спички. Идеальна для овощных салатов из моркови, редьки, редиса, огурцов. Нарезка совсем тонкой соломкой, или «жюльен», придает блюдам красивый аккуратный вид. Толщина соломки должна быть 2–4 мм, а длина от 3 до 12 см.









# абрикосовые кексы



Реклама.

## Что нужно:

225 г кураги  
60 мл коньяка  
450 г блинной муки  
130 г сливочного масла  
4,5 ст. л. сахара  
2 яйца  
180 мл кефира

## Для абрикосового крема:

150 г сливочного масла  
6 ст. л. сахарной пудры  
1 ч. л. коньяка

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 12

## Что делать:

**1**  
Сливочное масло заранее нагреть до комнатной температуры. Курагу нарезать небольшими кусочками, залить коньяком и измельчить блендером в однородную массу. Отложить 2 ст. л. получившейся смеси для приготовления крема.

**2**  
В миске смешать просеянную муку, сахар, яйца, размягченное сливочное масло и кефир. Добавить оставшееся абрикосовое пюре, перемешать.

**3**  
Разложить тесто по формочкам для кексов и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин.

**4**  
Тем временем приготовить крем. Взбить сливочное масло с сахарной пудрой до беда. Добавить коньяк и отложенную абрикосовую массу, перемешать. Подавать кексы с абрикосовым кремом.

## Наш совет

Силиконовые формы для кексов нужно сбрызнуть водой, перед тем как разложить тесто. Если формы у вас металлические, их надо предварительно смазать сливочным или растительным маслом и поставить в холодильник. Можно использовать и одноразовые бумажные формочки – получается удобно и красиво.



ЖДЕМ ВАС НА ПРАЗДНИКЕ ЕДЫ

**20–22 АПРЕЛЯ**

МОСКВА, «КРОКУС ЭКСПО»

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ЗОНА  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

30 проверенных поставщиков  
и производителей биопродуктов, БАДов,  
кухонной техники для здорового питания

Семинары о правильном питании,  
мастер-классы от фитнес-тренеров  
и диетологов

все тематические зоны и программа мероприятий  
[www.pir.ru](http://www.pir.ru)

**гастрономъ** **gastronom.ru**  
генеральный информационный партнер

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**  
информационный партнер

**ПЕРВОЕ  
ВТОРОЕ  
ТРЕТЬЕ**  
информационный партнер

**ВКУСНО &  
ПОЛЕЗНО**  
информационный партнер

**jamie**  
информационный партнер

**Домашний Очаг**  
информационный партнер

**simple wine news**  
информационный партнер

**Electrolux**  
партнер

**LAVKALAVKA**  
партнер

**САЛАТЫ  
БЕЛАЯ ДОЧКА**  
партнер

**ФОРЭМА  
КУХНИ**  
партнер



Давно замечено, что при смене сезонов на многих людей нападает хандра. Вроде бы вот она наступила, долгожданная весна! А настроение хуже некуда, ничего не хочется и ничто не радует. Ученые даже придумали для этого явления специальное название: «сезонная дистамия». Причины ее известны: авитаминоз, гормональная перестройка организма на теплое время года, ослабление иммунитета и снижение в крови уровня серотонина – гормона настроения.

Ну и как победить эту напасть? Прежде всего проводить как можно больше времени на свежем воздухе, причем днем. Нехватка солнечного света приводит к нарушению гормонального баланса в организме. В ответ на длинные-длинные вечера он начинает вырабатывать гормон сна мелатонин. Избавиться от его переизбытка помогут прогулки при дневном свете.

А поднять уровень серотонина вам поможет правильное питание. Строительным материалом для этого гормона является триптофан, который содержится в продуктах, богатых белком. Хорошими модуляторами серотонина также служат овощи и фрукты оранжевого цвета, ваниль, корица, бананы, шоколад, сыр, бобовые, виноград, морепродукты и растительное масло.

Приготовьте наше тыквенное печенье с корицей – и ощущение счастья вернется к вам и к вашим близким. И не забывайте о витаминах. Хотя практически полностью их сохраняют к лету только цитрусовые и квашеная капуста.





## печенье с тыквой



### Что нужно:

250 г готового слоеного теста  
250 г тыквы  
150 г сливочного сыра  
2 ст. л. сахара  
1 ст. л. ванильного сахара  
1,5 ч. л. молотой корицы  
2 ст. л. оливкового масла

**Время приготовления: 40 мин.**

**Количество: 10 штук**

### Что делать:

**1**

Тыкву очистить и нарезать небольшими кубиками. Разогреть в сковороде масло и обжарить тыкву, время от времени помешивая, 8 мин.

**2**

Снять с огня, переложить в миску, добавить сливочный сыр, сахар, ванильный сахар и корицу. Перемешать до получения однородной массы.

**3**

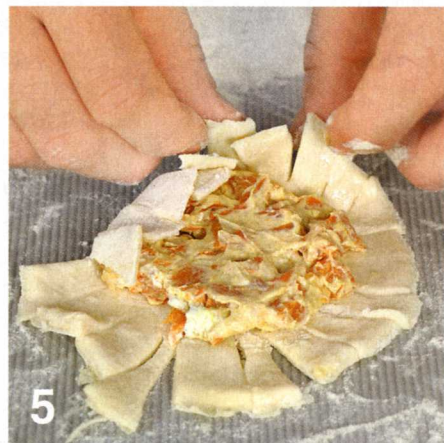
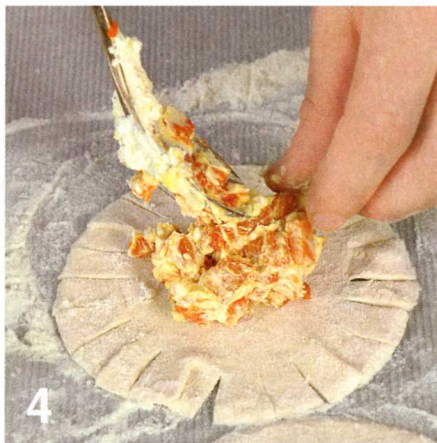
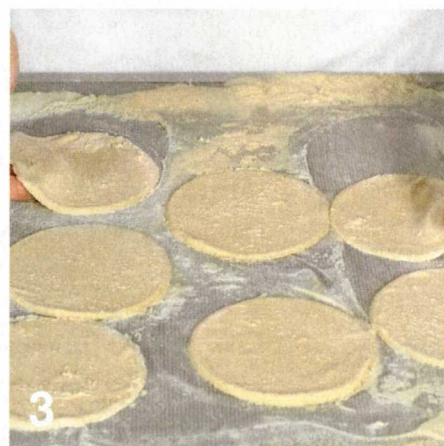
Тесто раскатать в тонкий пласт. Вырезать из него кружки диаметром 12 см. На каждом кружке сделать по краю частые надрезы длиной 2 см. Слегка смочить их водой.

**4**

Разогреть духовку до 200 °С. Противень смазать маслом. Выложить в центр кружков по 1 ст. л. начинки.

**5**

Собрать надрезанные края к центру. Выпекать 10 мин.





# Хозяйке на заметку

в следующих выпусках:

## ШКОЛА ГАСТРОНОМА



Тема номера

*Пасхальные блюда*

Новый номер  
выйдет 19 марта

## «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



*Котлеты, зразы,  
фрикадельки*

Новый номер  
выйдет 12 марта

продукт	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	—
крупа манная	200	190	25	—
рис	240	180	30	—
овсяные хлопья	90	80	12	—
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	—	—	30	10
желатин в порошке	—	—	15	5
какао-порошок	—	—	25	9
кофе молотый	—	—	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горох	20	200	—	—
фасоль средняя	220	190	—	—
чечевица средняя	210	180	—	—
миндаль	160	130	25	—
фундук	170	135	30	—
арахис	175	140	35	—
грецкие орехи	140	120	15	—
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	—
клубника	150	120	25	—
малина	140	110	20	—
черная смородина	180	130	30	—

продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок рукоты	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90

горсть ≈ 1/2 граненого стакана

щепотка ≈ 1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1 граненый стакан