

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№07 (201) апрель 2012



ТЕХНОЛОГИЯ
печем кулич
здоровье
боремся
с авитаминозом
азбука вкуса
блюда из творога

Пасхальный обед





Компания «Валенсия» выпустила собственный бренд «Солнечная фазенда» – это новая линия продуктов, среди которых готовые салаты из листовой и кочанной зелени, салатные миксы, фруктовые салаты, нарезанные овощные смеси и очищенные овощи в вакуумной упаковке.

Гастрономические перемены последних лет свидетельствуют о выборе современных потребителей в пользу здорового питания. А с продукцией «Солнечная фазенда» это так просто!



СУП ОВОЩНОЙ С ШАМПИНЬОНАМИ

4–6 порций

Ингредиенты:

- Готовая нарезка «Овощной суп» «Солнечная фазенда» (2 упаковки) – 300 г
- Шампиньоны нарезанные «Солнечная фазенда» (1 упаковка) – 200 г
- Масло оливковое – 80 мл
- Куриный или овощной бульон – 1 л
- Соль морская
- Перец черный



Приготовление:

- 1 В кастрюле с толстым дном раскалить оливковое масло, добавить овощи и грибы, затем слегка обжарить, помешивая.
- 2 Залить овощи бульоном, довести до кипения, убавить огонь и варить 7–10 минут. Добавить специи по вкусу, накрыть крышкой и снять с огня. Дать настояться, 15-20 минут.
- 3 Подавать в глубоких тарелках, украсив свежей зеленью.

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ:

«Ситистор», «О'кей», «Билла», «Магнолия», «Азбука вкуса», «Метро», «Реал», ТЦ «Лейпциг», МегаЦентр «Италия», «Гиперглобус», «Перекресток», «ГастроноМир»
000 «Валенсия». Телефоны: (495) 989 2082, (495) 660 5347. www.valencia-express.ru

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»

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
бильд-редактор 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 Галишников,
Нарина Давыдова

Отдел дистрибуции Сергей Татаркин
(директор), Татьяна Катрач, Елена Куликова,
Наталья 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 191 400 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 Пабликейшенз», дизайн, фото,
текст, 2012 г.

BONNIER
Publications



Содержание

Тема номера Пасхальный обед 2

крашеные яйца
творожный паштет с перцами
весенний салат
салат из шампиньонов
греческий пасхальный суп
телятина по-фламандски
утинная грудка с малиновым желе
кельтский пирог

Рецепт с именем Пасхальная выпечка 14

симнель, английский пасхальный кекс

Азбука вкуса Творог 16

кальмары, фаршированные творогом
творожные ньокки с грибным соусом
лапшевик с творогом
пасха медовая
творожное печенье с вишней
пасхальный чизкейк

Технология Пасхальная выпечка 26

кулич

Быстро и просто 28

китайский рыбный суп с креветками

Здоровье Боремся с авитаминозом 30

полезные чаи

Индекс рецептов

- салаты
весенний салат 6
салат из шампиньонов 7
- закуска
крашеные яйца 2
творожный паштет с перцами 4
- супы
греческий пасхальный суп 8
китайский рыбный суп с креветками 28
- мясо
телятина по-фламандски 10
- птица
утинная грудка с малиновым желе 12
- морепродукты
кальмары, фаршированные творогом 16
- паста
творожные ньокки с грибным соусом 18
лапшевик с творогом 20
- выпечка
кельтский пирог 13
симнель, английский пасхальный кекс 14
творожное печенье с вишней 22
кулич 26
- десерт
пасха медовая 21
пасхальный чизкейк 24
- напитки
полезные чаи 30

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

Пасху любят все. Даже убежденные атеисты на праздник красят яйца, пекут или покупают куличи и даже христосуются. В сознании многих это праздник весны, возрождения и обновления. С возрождением связаны и многие пасхальные традиции. В России, например, пасхальные яйца катали по земле, чтобы она проснулась после зимы и дала хороший урожай. В Германии символом плодородия и богатства стал пасхальный кролик. Западно-европейские города к Пасхе украшают фонтанами из зелени и яиц, так называемыми «пасхальными ручьями», которые символизируют обновление и радость весны.

На Руси первая трапеза после пасхальной службы всегда была строго семейной. На стол выставлялись только крашеные яйца, кулич и творожная пасха. Каждый член семьи съедал от всего по кусочку, и только после этого хозяйка выносила остальную праздничную еду. Сейчас принято отмечать Пасху шумными обедами, на которые собираются не только родственники, но и друзья. Пожалуйста, отнеситесь к выбору блюд для такого обеда очень ответственно, ведь среди ваших близких наверняка есть люди, которые соблюдали пост. Для них переедание в первый день разговения опасно. Да и всем остальным это вряд ли пойдет на пользу. Поднимите ваших гостей из-за стола танцами или веселыми играми. Например, катанием пасхальных яиц. Крашеное яйцо надо скатить по наклонно поставленному подносу, внизу которого полукругом расставлены яйца всех участников игры. Если игроку удастся сбить с места своим яйцом одно из стоящих внизу, он его забирает себе. Если нет, его яйцо остается на кону. Умельцам удавалось собрать за одну игру до трех десятков яиц.

Заканчивается конкурс на лучший рецепт домашней выпечки. Его итоги мы подведем в «Школе гастронома» №9. А вот конкурс десертов из фруктовых соков продолжается. Ждем ваших писем!



крашеные яйца



Что нужно:

10 куриных яиц белого цвета
красная луковая шелуха
веточки кинзы или петрушки
большая щепотка соли

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 10

В магазинах перед Пасхой продают всевозможные украшения для яиц – краски, обертки, переводные картинки и блестящие наклейки. Красить луковой шелухой стало неинтересно. Однако этот способ многих приведет в изумление.

Что делать:

1

У тонкого капронового чулка отрезать носок, завязать один конец крепким узлом. Большую кастрюлю наполнить горячей водой, положить луковую шелуху и довести до кипения. Снять с огня и дать воде остыть под крышкой.

2

Тем временем яйца и зелень вымыть, не обсушивать. Разобрать кинзу на небольшие веточки длиной примерно 2,5 см. Приложить по 2–3 веточки к мокрому яйцу. Прижать, чтобы они более-менее прилипли.



Очень свежая зелень плохо прилипает. Используйте для этого рецепта подвядшую кинзу или петрушку. Тем более что внешний вид листиков совершенно не важен.

3

Положить яйцо в чулок, сделать второй узел так, чтобы чулок плотно облегал яйцо. Если листики чуть сдвинулись, поправить их. Затем положить следующее яйцо, сделать узел. Таким же образом вложить в чулок все яйца с листиками. Удобнее всего это делать вдвоем. Один человек держит чулок, второй вкладывает яйца, прижимая листики пальцами.

4

Поместить яйца в кастрюлю с шелухой, поставить на средний огонь, добавить соль и варить 25 мин. Обдать холодной водой. Вынуть яйца из чулка.





Творожный паштет с перцами



Что нужно:

1 кг плотного творога
50 г сметаны
4 сладких перца разного цвета
100 г маслин без косточек
4 цукини
3 зубчика чеснока
1 пучок укропа
1 ч. л. молотого кумина
3 ст. л. растительного масла
соль, перец

Что делать:

1 Цукини вымыть и, не очищая от кожицы, нарезать продольными пластинами толщиной примерно 0,5 см. Опускать пластины порциями в кипящую подсоленную воду на 1 мин. Выкладывать на бумажные полотенца.

2 Перцы вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Нарезать половинки продольными полосками шириной 1 см. Чеснок очистить и измельчить. Разогреть в сотейнике 2 ст. л. растительного масла, положить чеснок и полоски перца, приправить кумином, солью и перцем. Готовить на небольшом огне, время от времени помешивая, 5 мин. Снять с огня и дать полностью остыть.

3 Творог протереть через сито и перемешать со сметаной в однородную массу. Маслины нарезать тонкими кружками. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Смешать творог с маслинами и укропом. Попробовать на соль и при необходимости подсолить. Разделить массу на 3 части.

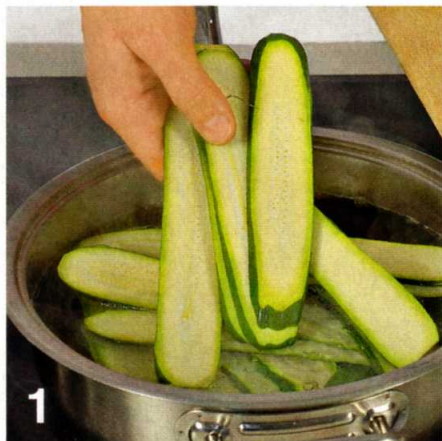
4 Прямоугольную форму застелить полосками цукини так, чтобы они закрывали дно и бортики и слегка находили друг на друга.

5 Выложить в форму одну часть приготовленной творожной массы, разровнять поверхность.

6 На творог равномерно разложить половину обжаренных с чесноком перцев. Выложить вторую часть творога и оставшиеся перцы.

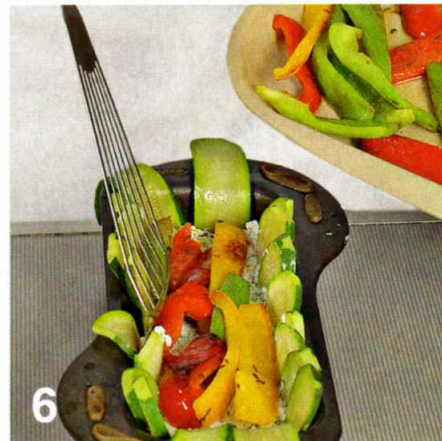
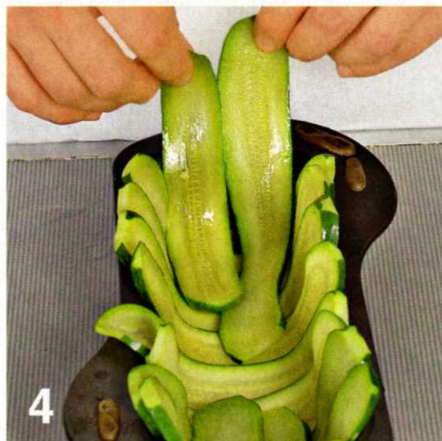
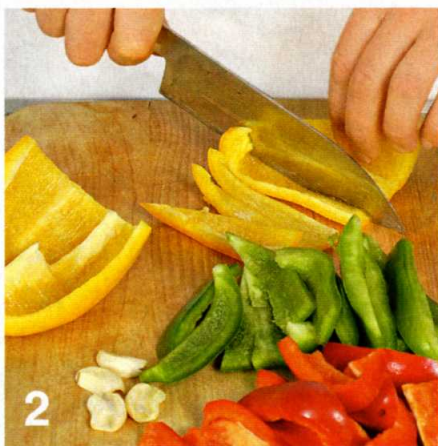
Положить третью часть творога, разровнять поверхность. Накрывать оставшимися полосками цукини, смазать оставшимся растительным маслом. Накрывать и поставить в холодильник на ночь.

Перевернуть форму с закуской на большое сервировочное блюдо и снять ее. Очень острым ножом нарезать паштет одинаковыми по толщине кусочками (оптимальная толщина 1,5 см). Накрывать пленкой и до подачи на стол держать в холодильнике.



Время приготовления: 40 мин. + 8 часов
Порций: 8–10

Глядя на картинку, вы можете подумать, что это блюдо настолько сложное, что даже не стоит за него браться – все равно ничего не получится. Не спешите с выводами. Прочитайте внимательно рецепт и рассмотрите фотографии шагов. Все очень и очень просто. Единственный секрет в том, что форма должна быть обязательно прямоугольной.





Что нужно:

- 1 пучок редиски
- 3 небольших свежих огурчика
- 1 яблоко
- 2 ст. л. лимонного сока
- 80 г салата корн

Для заправки:

- 100 г сметаны
- 1 зубчик чеснока
- 0,5 небольшого перчика чили
- 4 веточки укропа
- соль

Что делать:

1

Приготовить заправку. Чеснок очистить и измельчить. Перчик вымыть, разрезать вдоль пополам и выскрести семена, мякоть мелко порубить ножом.

2

Укроп вымыть, обсушить и тонко нарезать. Смешать сметану с чесноком, перчиком и укропом. Посолить по вкусу.

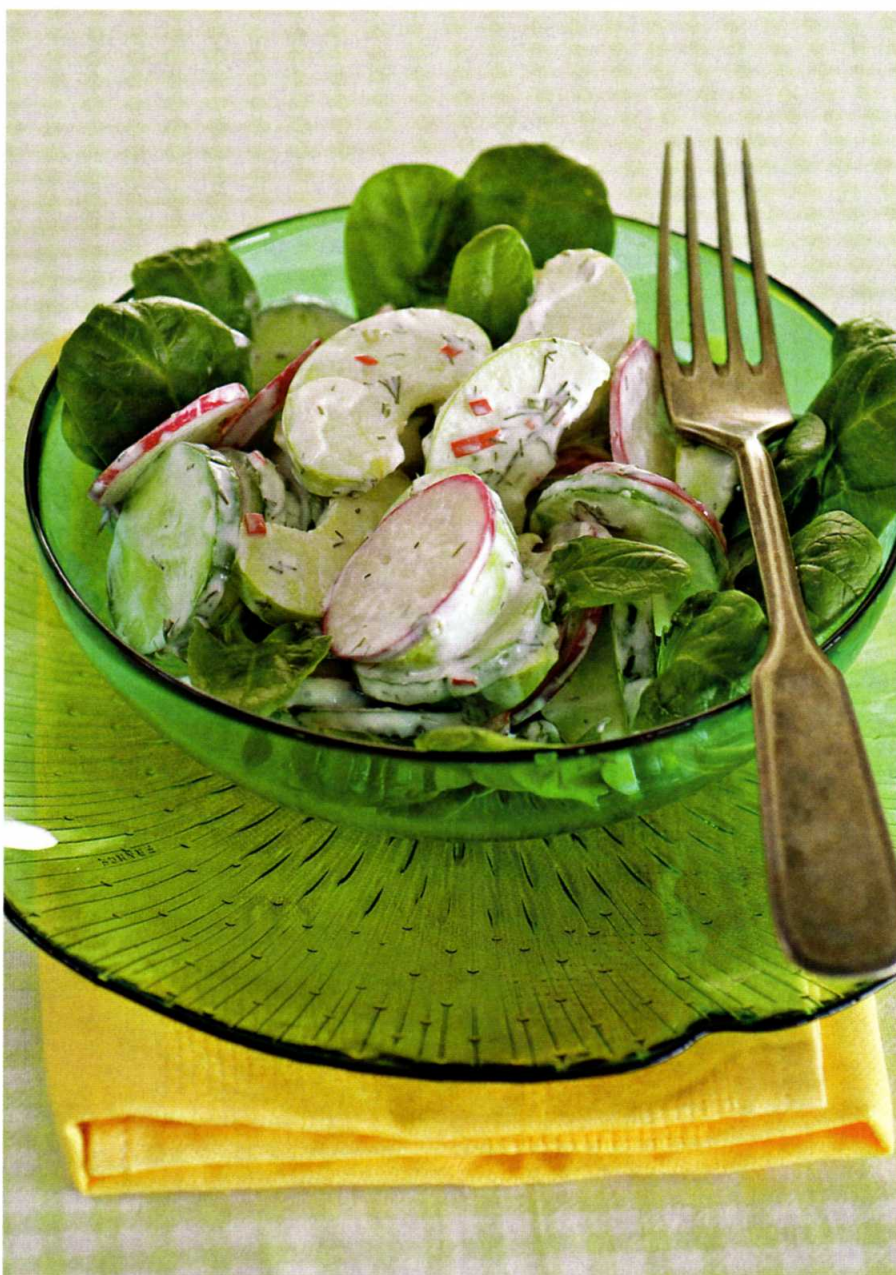
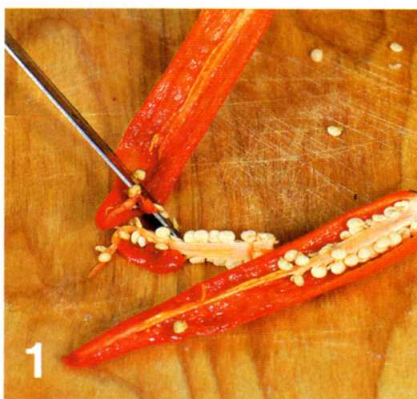
3

Редис, огурцы и яблоко вымыть. Редис и огурцы нарезать тонкими кружками, Яблоко разрезать на 4 части, удалить серд-

цевину, мякоть нарезать тонкими долька-ми. Сбрызнуть яблоко соком лимона. Салат вымыть, обсушить и разобрать на неболь-шие веточки. Перемешать листики корна, редис, огурцы и яблоко с небольшим количеством заправки. Разложить по про-зрачным салатникам или бокалам. Сверху полить оставшейся заправкой.

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4



салат из шампиньонов

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4



Что нужно:

500 г шампиньонов
2 ст. л. растительного масла
8 перепелиных яиц
8 помидоров черри
400 г смеси салатной зелени
1 пучок зеленого лука
5–6 веточек укропа, петрушки и кинзы
сок половины лимона
100 мл майонеза
щепотка тархуна
соль, черный перец

Что делать:

1

Шампиньоны промыть, обсушить и нарезать тонкими пластинами. В сковороде разогреть масло, положить грибы и обжаривать в течение 7–8 мин., до готовности.

2

Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Помидоры, лук и зелень промыть. Помидоры и яйца разрезать пополам. Салатные листья нарвать руками. Зеленый лук и зелень мелко нарезать. В салатницу положить грибы, салатные листья, помидоры, яйца и зелень. Аккуратно перемешать.

3

Приготовить заправку, смешав майонез, лимонный сок и тархун. Заправить салат и подать к столу.





греческий пасхальный суп



Что нужно:

1,5 кг баранины на кости
500 г бараньей печени
2 большие луковицы
2 больших пучка зеленого лука
1 небольшой острый перчик
2 больших пучка укропа
2 яйца
сок 1,5 лимона
3 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

Что делать:

1

Баранину вымыть, нарезать крупными кусками, поместить в большую кастрюлю с водой. Лук очистить и разрезать пополам. Добавить в кастрюлю, посолить. Поставить на сильный огонь и довести до кипения, шумовкой снять пену, уменьшить огонь и варить 1,5 ч, периодически снимая с поверхности бульона пену и жир. Шумовкой переложить куски баранины на блюдо, дать немного остыть, затем снять мясо с костей. Мясо нарезать очень маленькими кусочками. Положить в миску, накрыть и поставить в холодильник.

2

Бульон процедить, дать остыть до комнатной температуры, после чего переставить на ночь в холодильник. На следующий день с охлажденного бульона снять ложкой поднявшийся наверх и застывший жир.

3

Баранью печень промыть и нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук и укроп вымыть, обсушить и измельчить. Перчик разрезать пополам и удалить семена. Мякоть промыть и тонко нарезать.

Разогреть в большой сковороде масло, обжарить печеньку, 6 мин. Добавить перчик, зеленый лук, половину укропа и отложенное мясо. Готовить на среднем огне, периодически помешивая, 4 мин. Если вам не удалось купить баранью печеньку, можно использовать говяжью.

4

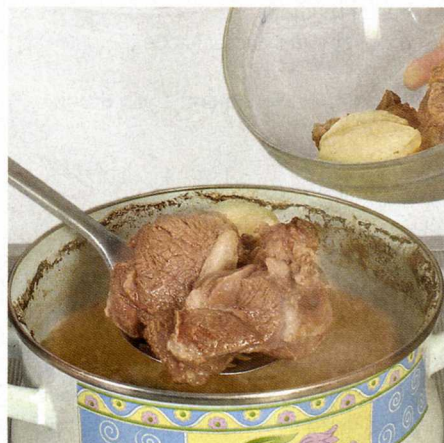
Бульон вскипятить на сильном огне. Добавить в кастрюлю печеньку, мясо и зелень, еще раз довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 10 мин. Попробовать и при необходимости подсолить.

5

Яйца взбить в миске с 2 ст. л. холодной кипяченой воды и соком 1 лимона. Продолжая взбивать, постепенно небольшими порциями влить в миску несколько ложек горячего бульона.

6

Постоянно размешивая, аккуратно влить яичную смесь в суп. Добавить оставшийся лимонный сок и укроп. Перемешать и сразу же подать к столу.



Время подготовки: 2 часа

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 8

В Греции, как и во многих других странах, агнец – один из главных символов праздника Пасхи. Поэтому на праздничном столе так популярны блюда из баранины – супы, жаркое и запеченные бараньи ножки.



Что нужно:

1 кг телятины
2 луковицы
3 дольки чеснока
100 г корня сельдерея
0,5 корня петрушки
350 мл темного пива
3 ломтика ржаного хлеба
1 ст. л. сахарного песка
3 ч. л. крупнозернистой горчицы
2 ст. л. растительного масла
2 лавровых листа
перец горошком
соль, черный молотый перец

Время приготовления: 1 час 5 мин.
Порций: 6

Что делать:

1

Мясо вымыть, обсушить и нарезать на кусочки размером 4х4 см. В кастрюле с толстым дном разогреть 1 ст. л. масла, положить мясо и обжарить на сильном огне, 10–15 мин., до образования золотистой корочки. Корни сельдерея и петрушки очистить, нарезать мелкой соломкой. Влить пиво, положить нарезанные корни, лавровый лист, перец горошком, прикрыть крышкой и тушить 30 мин. на маленьком огне.

2

Пока тушится мясо, лук очистить и нарезать кубиками. В сковороде разогреть оставшееся масло, положить лук и обжарить, 6–8 мин., до золотистого цвета. Добавить к мясу.

3

С хлеба срезать корки, обмазать горчицей и добавить к мясу. Посыпать сахаром и тушить еще 20 мин. В самом конце добавить соль и перец.



1



2



3



Сделано с любовью

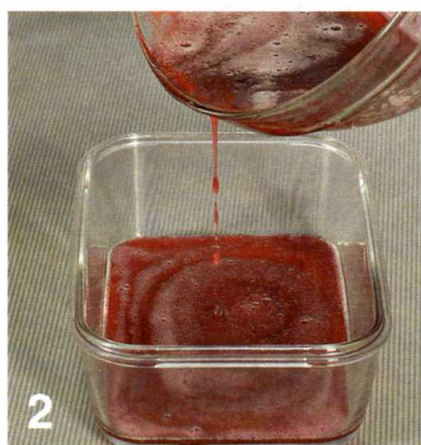
Кюне.
Заправляет
на вашей кухне!

реклама



Мясо, рыба, птица,
закуски, салатные дрессинги –
горчица или хрен Kühne
добавят изысканный акцент
любому вашему блюду!
Так аппетитно, так вкусно...
как у лучших шеф-поваров!

www.kuehne.ru



Что нужно:

2 утиные грудки
100 г малинового варенья
1 ст. л. желатина
растительное масло для обжаривания
соль, перец по вкусу

Время подготовки: 30 мин. + 3 часа

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4



Что делать:

1 Желатин замочить в теплой кипяченой воде на 20 мин. Когда он набухнет, отжать лишнюю жидкость. Малиновое варенье взбить в блендере. Добавить отжатый желатин, перемешать. Протереть получившуюся смесь через сито.

2 Вылить малиновую смесь очень тонким слоем в прямоугольную форму, накрыть и поставить в холодильник до полного застывания.

3 Грудки вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. Сделать на коже частые проколы вилкой. Положить на сильно разогретую сковороду кожей вниз, готовить 3 мин. Слить выделившийся жир и готовить еще 1 мин. Перевернуть на другую сторону, жарить 3 мин. Завернуть грудки в фольгу и оставить на 10–15 мин. Затем нарезать тонкими кусочками. Желе нарезать небольшими пластинами. Разложить кусочки грудки на блюдо, сверху положить по пластине малинового желе.

кельтский пирог

Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Порций: 8

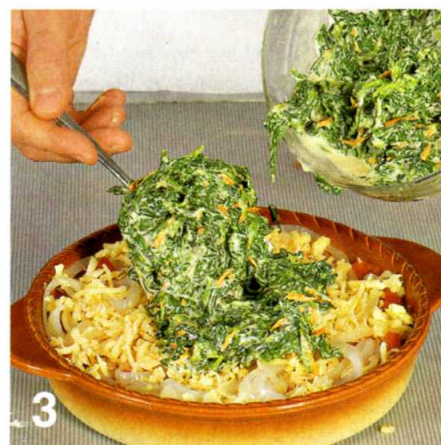


Что нужно:

100 г сливочного масла
100 г геркулеса
75 г муки

Для начинки:

2 помидора
1 луковица
200 г шпината
150 г мягкого сыра
сок и цедра 1 апельсина
150 мл натурального йогурта
2 яйца
4 стебля зеленого лука
1 ст. л. оливкового масла
соль, перец



Что делать:

1

Приготовить основу для пирога. Растопить сливочное масло, добавить 2 ст. л. воды, геркулес, муку и соль. Перемешать и уложить в форму, утрамбовав ложкой. Поставить в холодильник на 30 мин.

2

Шпинат промыть, опустить в кипящую подсоленную воду на 1–2 мин., переложить шумовкой в холодную воду на 1 мин. Обсушить, мелко нарезать и смешать с апельсиновым соком, цедрой, йогуртом и яйцами, посолить, поперчить. Помидоры вымыть и мелко нарезать. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в оливковом масле, 3 мин. Сыр натереть на терке. Выложить помидоры на геркулесовую основу. Сверху разложить кольца лука и присыпать сыром.

3

Выложить сверху шпинатную смесь. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 35–40 мин. Перед подачей посыпать измельченным зеленым луком.

Жил в конце XV – начале XVI века в Англии некий Ламберт Симнель, один из самозванных претендентов на королевский престол. Так вот, к знаменитому английскому пасхальному кексу он никакого отношения не имеет, хотя после помилования и работал на королевской кухне. Однако первые письменные упоминания о Simnel Cake появились задолго до его рождения.

Название кекса происходит от латинского слова *simila*. Так в Средневековье называли пшеничную муку тонкого помола, из которой и пекли симнель.

В англоговорящих странах четвертое воскресенье Великого поста называется материнским (Mothering Sunday). В старину в этот день было принято навещать своих матерей и приносить им в подарок сладкий фруктовый кекс в обмен на материнское благословение. По традиции в это воскресенье хозяева отпускали своих слуг домой. Нарушение этого правила законом, конечно, не каралось, но вызывало такую сильную негативную реакцию соседей, что на это решались только самые черствые люди. Вот так выпечка симнеля стала поистине народной традицией.

Со временем кекс стали печь не на 4-е воскресенье поста, а на первый день Пасхи. Рецептов симнеля великое множество, собственно как и в России рецептов куличей. Не только у каждого города, но нередко и у отдельных пекарен есть свой способ печь и украшать этот кекс. Самым популярным стал рецепт из города Шрусбери.

В любом британском доме симнель – главный пасхальный десерт. Чтобы облегчить хозяйкам жизнь, эти кексы (опять же как и наши куличи!) за несколько недель до праздника можно купить в больших магазинах. Но большинство жительниц Британии все-таки предпочитают испечь и украсить симнель своими руками.



симнель, английский пасхальный кекс



Что нужно:

200 г сливочного масла
200 г сахара
цедра 1 апельсина
2 см корня имбиря
200 г миндаля
100 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
5 яиц
200 г изюма и кураги
8 ст. л. апельсинового ликера

Для глазури:

450 г сахарной пудры
2 белка
1 ч. л. лимонного сока

Время приготовления: 3 часа

Порций: 12

Что делать:

1 Миндаль опустить на 5 мин. в кипящую воду, дать немного остыть, затем очистить от кожицы. Обжарить ядра на сухой сковороде, 6 мин., измельчить в муку. Имбирь натереть на мелкой терке. Взбить

венчиком масло с сахаром. Добавить просеянную муку, разрыхлитель, измельченный миндаль, имбирь и цедру. Тщательно перемешать. Продолжая вымешивать тесто, тонкой струей влить слегка взбитые яйца.

2

Изюм и курагу распарить. Курагу нарезать небольшими кусочками и добавить в тесто вместе с ликером и изюмом.

3

Разогреть духовку до 160 °С. Силиконовую форму сбрызнуть водой. Выложить тесто и запекать 1 ч. Накрыть форму листом фольги и выпекать еще 1 ч. Вынуть из духовки и дать полностью остыть.

4

Приготовить глазурь. Взбить белки с лимонным соком. Продолжая взбивать, постепенно всыпать сахарную пудру. Отложить 4 ст. л., оставшуюся глазурь выложить на лист пергамента и осторожно раскатать в тонкий пласт, накрыть им кекс. Разровнять поверхность влажными руками. Из отложенной глазури вырезать несколько листочков. Украсить кекс.





Со времен Авиценны молоко считается целебным природным продуктом. Оно рекомендовано как совершенно здоровым людям, так и тем, кто страдает различными хроническими заболеваниями. Однако сейчас появляется все больше случаев непереносимости молока. Кисломолочные же продукты чаще всего усваиваются без проблем. Творог – это концентрированный молочный белок казеин, который с успехом заменяет животные белки. Кроме того, в твороге содержатся полный набор незаменимых аминокислот, огромное количество полезных микроэлементов и витаминов. Творог стимулирует рост костной ткани, регулирует уровень гемоглобина в крови, формирует клетки, ферменты и иммунные тела.

Конечно, самый полезный и надежный творог тот, который приготовлен дома. Тем более что сделать его ну просто пара пустяков!

Возьмите 1 л молока и 1 л кефира. Влейте в молоко кефир. Нагрейте полученную смесь на водяной бане до сворачивания. Снимите с огня. Перелейте получившуюся массу в полотняный мешочек и подвесьте его над миской или кастрюлей на ночь, чтобы стекла сыворотка (кстати, тоже весьма полезная).

Можно приготовить домашний творог только из одного кефира. Для этого перелейте кефир в кастрюльку и также готовьте на водяной бане, помешивая, пока кефир не свернется. Затем поместите массу в полотняный мешочек и подвесьте на ночь.



кальмары, фаршированные творогом



Что нужно:

3 тушки кальмаров
500 г творога
2 ст. л. сметаны
200 г очищенных вареных креветок
3 зубчика чеснока
1 пучок укропа

3 листика тархуна

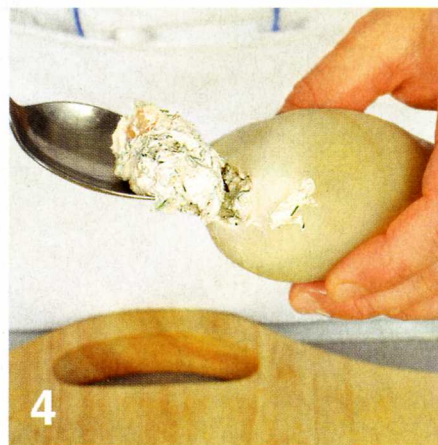
1 ч. л. молотой паприки

1 ч. л. молотой перечной смеси

соль

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 6



Что делать:

1

Приготовить начинку. Чеснок очистить и измельчить. Укроп и тархун вымыть, обсушить и мелко нарезать. Креветки нарезать кружками.

2

Творог тщательно перемешать со сметаной, чесноком, паприкой и перечной смесью. Добавить зелень и креветки, еще раз перемешать.

3

Кальмаров очистить от тонкой верхней пленки и внутренних хитиновых пластин, промыть. Положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 4 мин. Отбросить на дуршлаг, обдать холодной водой и дать остыть.

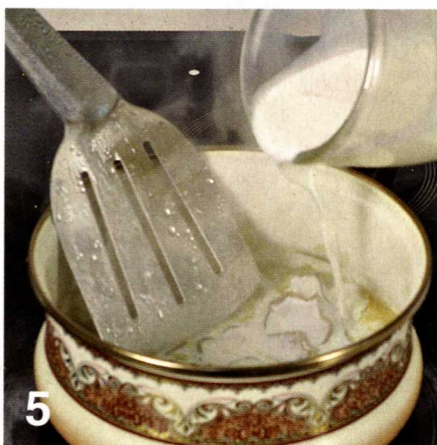
4

Плотно нафаршировать тушки кальмаров приготовленной начинкой. Накрыть и поместить в холодильник до подачи на стол. Перед подачей нарезать кальмаров кружками шириной 1 см.





творожные ньокки с грибным соусом



Что нужно:

300 г творога
5 яичных желтков
3/4 стакана муки
100 г тертого пармезана
2 маленькие луковицы
50 г сливочного масла
1 веточка свежего розмарина
50 г сухих грибов
40 мл белого сухого вина
80 мл сливок жирностью 33%
80 мл овощного бульона
1 ст. л. оливкового масла
соль, перец

Время подготовки: 40 мин.

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 4

Ньокки – это такие маленькие итальянские клецки. Когда-то их делали только из муки и картофеля, в современной кулинарии появились свекольные, шпинатные, тыквенные и творожные ньокки. Итальянцы относят их к пасте и соответственно подают с пармезаном и перцем.

Что делать:

1

Творог протереть через сито, выложить в большую миску. Добавить желтки, 80 г пармезана, просеянную муку, щепотку соли и перца. Вымешивать до получения гладкого и однородного теста. Накрыть миску полотенцем и поставить в холодильник на 30 мин.

2

Приготовить соус. Сухие грибы поместить в маленькую кастрюлю, залить кипятком, плотно закрыть крышкой и оставить на 30 мин. Откинуть грибы на дуршлаг, обсушить и довольно крупно нарезать. Лук очистить и измельчить, розмарин вымыть и разобрать на листики.

3

Разогреть в небольшой кастрюле сливочное и оливковое масло. Выложить лук и листики розмарина. Обжарить, помешивая, до мягкости, 5–6 мин.

4

Добавить грибы, перемешать и готовить на среднем огне, время от времени помешивая, 5 мин. Влить вино и дать ему полностью выпариться.

5

Влить в соус сливки и бульон, довести до кипения, приправить солью и перцем. Снять с огня. Накрыть и держать в теплом месте.

6

На присыпанной мукой поверхности скатать творожное тесто в колбаски диаметром примерно 2 см. Нарезать их кусочками толщиной 1 см. В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду. Порциями отваривать ньокки, пока они не всплывут, примерно 4 мин. Вынимать шумовкой и сразу перекладывать в кастрюльку с соусом. Перед подачей на стол прогреть ньокки до нужной температуры, но не доводить до кипения. Подавать, посыпав оставшимся пармезаном и черным свежемолотым перцем.



Что нужно:

300 г яичной лапши
400 г творога
1 ст. л. сахара
2 яйца
1 небольшой кочан брокколи
300 г мякоти тыквы
3 ст. л. сметаны
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. молотых сухарей

Время приготовления: 55 мин.

Порций: 6

Что делать:

1

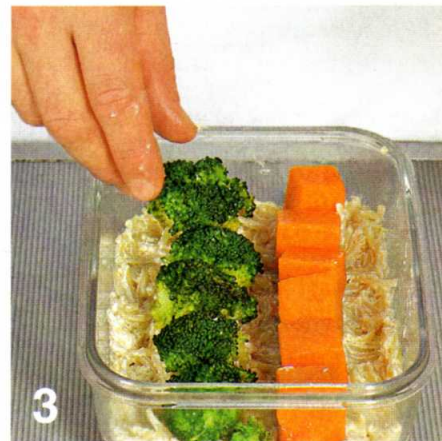
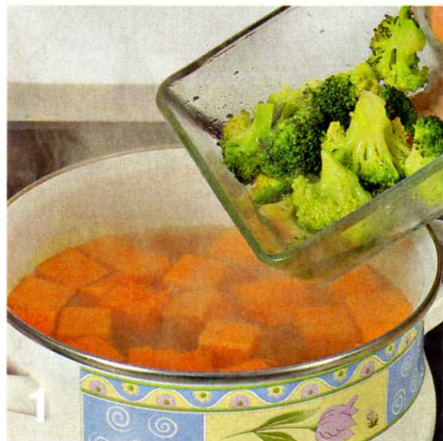
Брокколи и тыкву вымыть. Брокколи разобрать на небольшие соцветия, тыкву нарезать кубиками со стороной 2 см. Вскипятить в кастрюле слегка подсоленную воду, положить брокколи и тыкву. Через 3 мин. отбросить на дуршлаг и обдать холодной водой.

2

Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Творог протереть через сито. У одного яйца отделить желток от белка. В большой миске смешать творог, лапшу и желток. Белок взбить, добавить в массу и аккуратно перемешать.

3

Разогреть духовку до 180 °С. Дно формы смазать маслом и посыпать сухарями. Сметану смешать с яйцом и сахаром. Выложить в форму половину приготовленной массы, сверху уложить брокколи и тыкву. Закрыть оставшейся смесью лапши с творогом и залить сметанным соусом. Запекать 30–35 мин.



пасха медовая



Что нужно:

700 г качественного творога
115 г цукатов
50 г изюма
цедра 1 лимона
100 мл лимонного сока
25 г сливочного масла
150 мл жирной сметаны
50 г сахара
50 г меда

Что делать:

1

Цукаты мелко нарезать. Положить цукаты, изюм и цедру в небольшую миску. Влить лимонный сок, перемешать и оставить на 1 ч. Если цукаты и изюм жесткие, предварительно распарьте их кипятком. 10–15 мин. будет достаточно. И только после этого влейте лимонный сок.

2

Творог взбить вместе со сливочным маслом и сметаной. Добавить сахар, мед и цукаты с изюмом и цедрой. Тщательно перемешать.

3

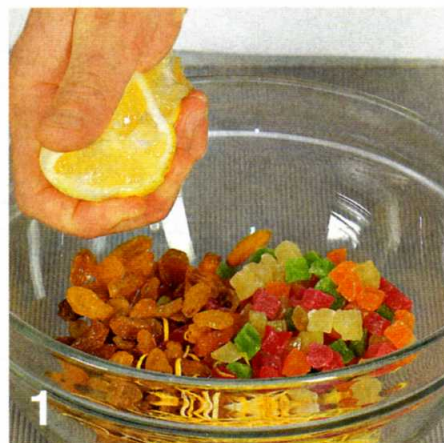
Порционные формочки застелить двумя слоями пищевой пленки так, чтобы свешивались концы. Ножницами сделать

в пленке по бокам прорезы длиной примерно 1,5 см. Уложить приготовленную творожную смесь, накрыть концами пленки и поставить сверху гнет. Это может быть большая кружка, наполненная водой. Поместить в холодильник на 10–12 ч. Аккуратно вынуть пасху в пленке из формочек, перенести на блюдо или на порционные тарелки и снять пленку. Перед подачей полить пасху медом. Можно украсить оставшимися цукатами или орешками.

Время подготовки: 1 час 5 мин.

Время приготовления: 10 мин. + 12 часов

Порций: 8







Спонсор
рецепта

Что нужно:

100 г сливочного масла «Экомилк»
200 г творога жирностью 9%
0,75 стакана сахара
1 стакан муки
1,5 ч. л. разрыхлителя
1 желток
щепотка соли
0,3 стакана замороженной вишни
без косточек
0,3 стакана поломанного на кусочки
шоколада

Время подготовки: 1 час

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 12

Этот рецепт нам любезно предоставила
Илона Фанта, блогер из Украины.
Адрес: www.fanilla.ru

творожное печенье с вишней



Что делать:

1

Вишню разморозить на нижней полке холодильника, отбросить на дуршлаг, чтобы стекла выделившаяся жидкость. Выложить на бумажные полотенца и дать как следует обсохнуть. Шоколад порубить ножом в крошку.

2

Сливочное масло нагреть до комнатной температуры и растереть с сахаром в однородную массу.

3

Добавить творог и желток, хорошо перемешать. Всыпать половину просеянной с солью и разрыхлителем муки. Снова перемешать.

4

Добавить в тесто вишню и шоколад, всыпать оставшуюся просеянную муку

и осторожно перемешать ложкой. Должно получиться густое, довольно липкое тесто.

5

Расстелить на столе в 2 слоя пищевую пленку, влажными руками выложить на нее тесто колбаской диаметром примерно 4 см. Плотно завернуть в пленку, закрепить концы и поместить в холодильник на 40 мин.

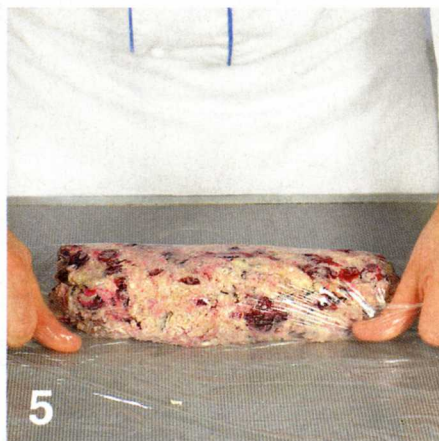
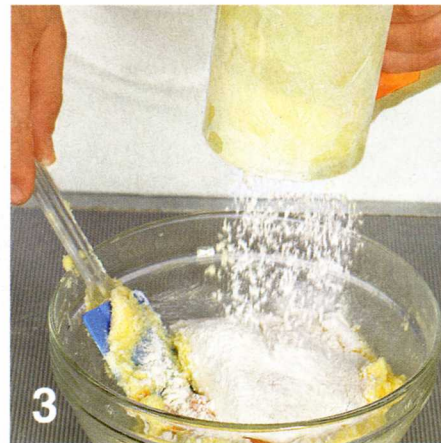
Тесто может лежать в холодильнике до следующего дня.

6

Накрыть противень пергаментом. Снять с теста пленку, нарезать охлажденную «колбаску» кружками толщиной примерно 1 см. Выложить кружки на противень и поставить в разогретую до 180 °C духовку на 20 мин. Перед подачей печенье можно присыпать сахарной пудрой.

КСТАТИ

Для приготовления масла «Экомилк» берется только тщательно отобранное сырье, а сам процесс производства строго контролируется на всех этапах. Благодаря этому сливочное масло «Экомилк» такое вкусное и полезное!







Что нужно:

250 г бисквитного печенья
125 г сливочного масла

Для начинки:

750 г творога
2 ч. л. тертой апельсиновой цедры
1 ч. л. тертой лимонной цедры
1 стакан сахара
3 яйца
180 мл сливок жирностью 35%
2 ст. л. лимонного сока
100 г светлого изюма
100 г разноцветных цукатов

Для крема:

1 стакан сливок жирностью 35%
2 ст. л. сахара
1 ч. л. лимонного сока

Время подготовки: 35 мин.

Время приготовления: 2 часа + 3 часа

Порций: 10

Что делать:

1

Изюм и цукаты замочить в горячей воде на 15 мин. Печенье измельчить вместе с маслом в однородную массу. Выложить ее на дно и по бокам разъемной формы диаметром 24 см. Плотно прижать руками и поставить в холодильник на 30 мин.

2

Приготовить начинку. Творог протереть через сито (лучше это сделать 2 раза), добавить 2–3 ст. л. сливок. Затем взбить творог с лимонной цедрой и сахаром. Вбить по одному яйца, каждый раз тщательно перемешивая.

3

Изюм и цукаты отбросить на дуршлаг, затем хорошо обсушить бумажными полотенцами. Добавить в начинку изюм, цукаты, оставшиеся сливки и лимонный сок, перемешать.

4

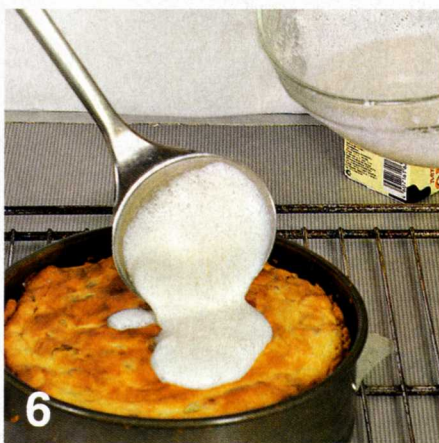
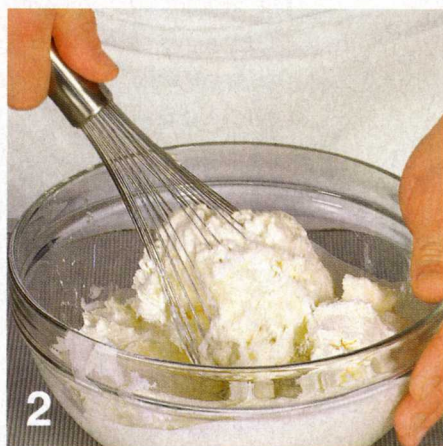
Выложить получившуюся массу в форму с основой и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 1 ч 15 мин. Вынуть из духовки и дать остыть в течение 15 мин. Духовку не выключать.

5

Приготовить крем. В миске взбить сливки с сахаром и лимонным соком.

6

Выложить крем на чизкейк и вернуть в духовку еще на 20 мин. Затем духовку выключить, открыть дверцу и оставить чизкейк внутри, пока он полностью не остынет. Переставить в холодильник минимум на 3 ч. Перед подачей присыпать сахарной пудрой. Можно украсить свежими фруктами и ягодами.



КСТАТИ

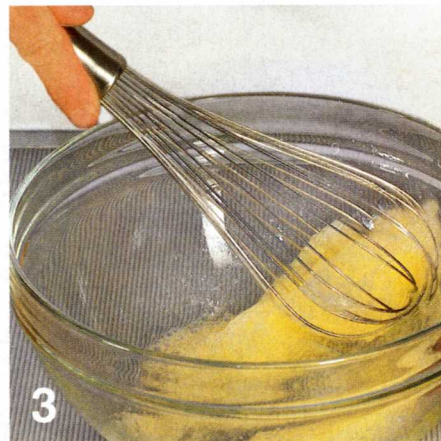
Плохая экология, постоянные стрессы и неправильное питание создают дополнительные нагрузки не только на печень, но и на весь организм.

Препарат Эссливер Форте содержит необходимые для нормальной работы печени эссенциальные фосфолипиды и комплекс витаминов для улучшения обмена веществ.



РУП № 016187/01





Что нужно:

1 кг пшеничной муки
2,5 стакана молока
10 г сухих дрожжей
4 яйца
100 г сливочного масла
250 г сахара
1 стакан изюма
1 стакан цукатов
0,5 стакана толченого миндаля
1,5 ст. л. манной крупы
1 яйцо для смазывания
1 ч. л. ванильного сахара
молотый кардамон, соль на кончике ножа

Что делать:

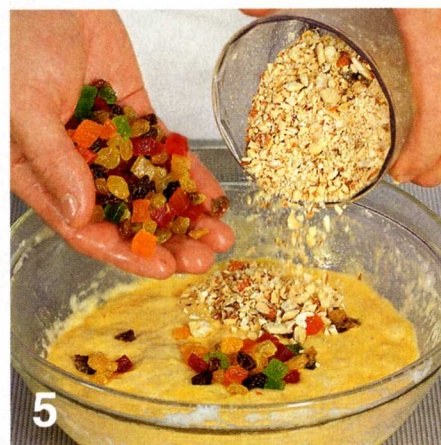
1
Яйца заранее поставить в холодильник. Чтобы белки взбились в пышную пену, они должны быть сильно охлажденными. Муку и соль просеять через сито. Дрожжи развести в теплом молоке, добавить сахар и половину просеянной муки.

2
Вымесить тесто, накрыть его полотенцем и поставить в теплое место на 2 ч.

Тесто для кулича не любит сквозняков. Заранее проветрите помещение, в котором вы собираетесь готовить, а затем плотно закройте окна и двери.

3
Отделить желтки от белков. Взбить отдельно белки и желтки.
Многие хозяйки добавляют в тесто цельные яйца. Мы советуем потратить на 3–4 мин. больше и взбить белки и желтки отдельно, как для бисквита. Тесто в этом случае получается пышнее и нежнее.

4
Добавить в тесто оставшуюся муку, взбитые желтки и белки, размягченное сливочное масло. Вымесить гладкое, эластичное



тесто, вновь накрыть пленкой и дать ему еще раз подняться.

Тесто надо месить как можно дольше. В результате оно должно легко отставать от рук и от стола. Тесто должно быть такой плотности, чтобы при разрезании ножом оно не прилипало бы к лезвию.

5
Добавить в тесто замоченный изюм, мелко нарезанные цукаты, измельченный фундук, ванильный сахар и кардамон. Тщательно перемешать.

6
Застелить дно формы смазанным маслом пергаментом, присыпать манной крупой. Выложить тесто так, чтобы форма была наполнена на одну треть. Оставить в теплом месте, чтобы тесто еще раз поднялось. Смазать верх кулича слегка взбитым яйцом. Разогреть духовку до 220 °С. Поместить вниз противень, наполненный водой. Поставить форму с куличом и выпекать 1 ч. Готовность проверить деревянной шпажкой. Готовый кулич посыпать сахарной пудрой или украсить сахарной глазурью.



**Время подготовки: 3 часа 5 мин.
Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 10–12**



китайский рыбный суп с креветками



Реклама.

Что нужно:

300 г филе белой морской рыбы
300 г очищенных креветок
1 крупная морковь
1 стебель лука-порея (белая часть)
4 зубчика чеснока
0,5 ч. л. молотого острого перца
1,5 л рыбного или овощного бульона
100 г яичной лапши
100 мл соевого соуса

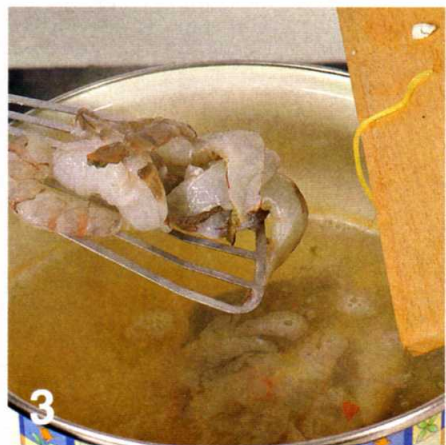
Время приготовления: 25 мин.

Порций: 4

Согласитесь, что в арсенале каждой хозяйки должен быть рецепт наваристого супчика, готовящегося всего за 25 мин. (причем не из пакетика!). Тем более что его вкус и внешний вид можно неоднократно менять. Стоит только положить вместо креветок мидии или кольца кальмаров, вместо лука-порея – китайскую капусту, а морковь заменить сельдереем или пастернаком, и у вас получится новое блюдо. А время приготовления останется тем же.

Что делать:

- 1** Лук-порей хорошо вымыть и нарезать кружками (не кольцами!). Морковь очистить и тоже нарезать тонкими кружками. Чеснок очистить и измельчить. Рыбу нарезать кусочками длиной 5 см. Креветки оставить целыми.
- 2** Влить в кастрюлю бульон и соевый соус, довести до кипения. Добавить лапшу и варить 5 мин.
- 3** Положить кусочки рыбы и креветки, варить 3 мин.
- 4** В конце добавить в суп лук-порей и морковь и варить 2 мин. Снять с огня, добавить чеснок и острый перец, накрыть суп крышкой и дать настояться, 10 мин. Во многих китайских рецептах овощи и зелень не разваривают, а закладывают в самом конце приготовления, буквально на 1–2 мин. Овощи получаются чуть хрустящими и сохраняют больше витаминов.



ТОЛЬКО
3 ДНЯ

ЯРМАРКА



Ждём вас
на празднике еды!

Крокус Экспо

20–22 АПРЕЛЯ

www.pir.ru

гастрономъ gastronom.ru

генеральный информационный партнер

ХЛЕБСОЛЬ

информационный партнер

jamie

информационный партнер

ПЕРВОЕ
ВТОРОЕ
ТРЕТЬЕ

информационный партнер

simple wine news

информационный партнер

Домашний Очаг

информационный партнер

ВКУСНО &
ПОЛЕЗНО

информационный партнер



Electrolux

партнер

LAVKALAVKA

партнер

форэма
кухни

партнер

СЧАСТЬЕ
Ваша Дача

партнер

MSC GROUP

партнер

CONCERT.RU БИЛЕТЫ БЕЗ НАЦЕНКИ 644 2222

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ Parter.ru 2580000

10 лет kontramarka.ru 9 333 200

Страдать от весеннего авитаминоза стало чуть ли не модно. Кто-то списывает на него бессонницу, а кто-то, наоборот, сонливость. Все жалуются на быструю утомляемость (поэтому и работа не спорится), раздражительность (нахамил не потому, что плохо воспитан, а потому что авитаминоз), плохое состояние кожи, волос и ногтей! В общем, давайте исправлять положение. Авитаминоз действительно существует. Но это не какой-то страшный зверь, а обычная после зимы нехватка в организме витаминов. Вполне восполняемая, между прочим.

Мы, конечно, за то, чтобы пополнять наш организм витаминами не из таблеток, а из нормальных продуктов. Американские ученые экспериментально доказали, что проблему нехватки витаминов лучше всего решают комплексы из четырех витаминов плюс жирные кислоты Омега-3. Это витамины группы В и D, а также А и Е.

Витамины группы В, которые улучшают обмен веществ и снижают накопление жиров, содержатся в сыре, твороге, овощах зеленого цвета, рыбе и морепродуктах. Витамин D, способствующий усвоению кальция, можно найти в молоке и молочных продуктах, а также в солнечных лучах. Укрепляющий иммунитет витамин С помимо цитрусовых есть в клюкве, шиповнике, смородине, брюссельской капусте. И, наконец, замедляющий процессы старения витамин Е вы найдете в сливочном и растительном масле, яйцах и злаках. Ну а рыба и морепродукты помогут поднять в организме уровень жирных кислот.

Составьте на весенний период специальный, витаминизированный рацион вашего питания. Не забудьте про травяные и ягодные чаи. И имейте в виду, что сладкие газированные напитки препятствуют усвоению витаминов.





Горячий клюквенный чай

Что нужно:

500 мл воды
200 г клюквы
1,5 ст. л. сахара
сок 1 апельсина
1 палочка корицы
8 бутонов гвоздики

Время приготовления: 1 час 10 мин.

Порций: 2

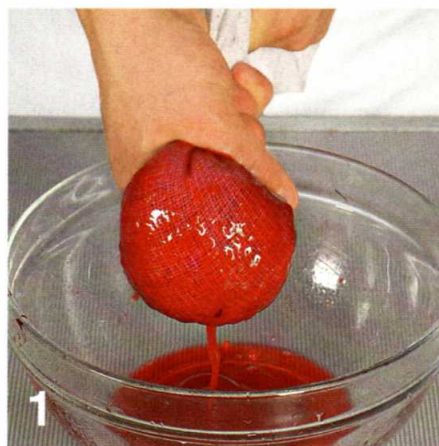
Что делать:

1

Клюкву перебрать, вымыть и протереть в миску через сито. Переложить в полотняный или марлевый мешочек и отжать сок. Клюквенный жмых положить в сотейник, залить водой и довести до кипения. Отвар процедить.

2

Добавить в отвар отжатый клюквенный сок, сок апельсина, гвоздику, корицу и сахар. Перемешать и дать настояться, 1 ч. Процедить и подогреть на среднем огне. Добавлять в свежесваренный чай по вкусу.



Марокканский мятный чай

Что нужно:

500 мл воды
2 ч. л. зеленого чая
4 свежие веточки мяты
60 г сахара

Время приготовления: 10 мин.

Порций: 2

Что делать:

1

Заварить зеленый чай. Мятю вымыть, отделить листики от стебля. Положить листики мяты и сахар во второй чайник и залить кипятком. Дать настояться, 5 мин.

2

Через мелкое ситечко перелить зеленый чай в мятный настой и перемешать. В высокие стаканы положить по 1 веточке мяты, влить горячий чай.



Хозяйке на заметку

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 руколы	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

в следующих выпусках:

ШКОЛА ГАСТРОНОМА



Тема номера

Про макаронь

Новый номер
выйдет 2 апреля

«КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



*Пасхальная
выпечка и пасхи*

Новый номер
выйдет 26 марта