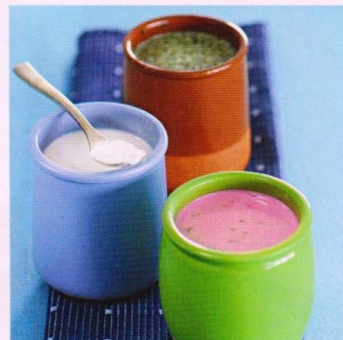


# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№09 (203) май 2012

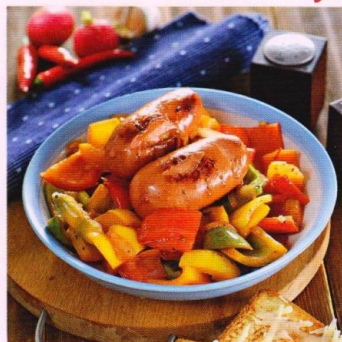


**технология**  
**домашний йогурт**

**азбука вкуса**  
**блюда с редиской**

**рецепт с именем**  
**сэндвич**

## *Первый пикник*





Издатель: ООО «Бонниер  
Пабליкейшенз»

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, Ольга Малышева  
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 Машталеер

Руководитель отдела продаж

в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга Зоя Галишикова,  
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 191 850 экз.

Цена свободная

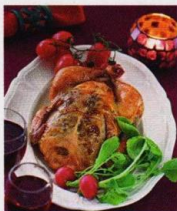
Автор макета Ирина Лещенко

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 Пабליкейшенз», дизайн, фото,  
текст, 2012 г.

**BONNIER**  
Publications



## Содержание

### Тема номера **Первый пикник**

паштет из куриной печенки с бренди 2  
французский багет с рыбой 4  
овощи с разными соусами 6  
морковный суп-пюре с жареными креветками 8  
сардельки со сладкими перцами 10  
разборный пирог 12

### Рецепт с именем **Изобретательный лорд**

классические сэндвичи 14

### Азбука вкуса **Редис**

салат с редисом и яйцами-пашот 16  
террин из творога с редисом и травами 18  
холодная свинина с заправкой из редиса 20  
цыпленок с редисочным маслом 22  
рис с редисом и лимоном 24

### Технология **Молочные продукты**

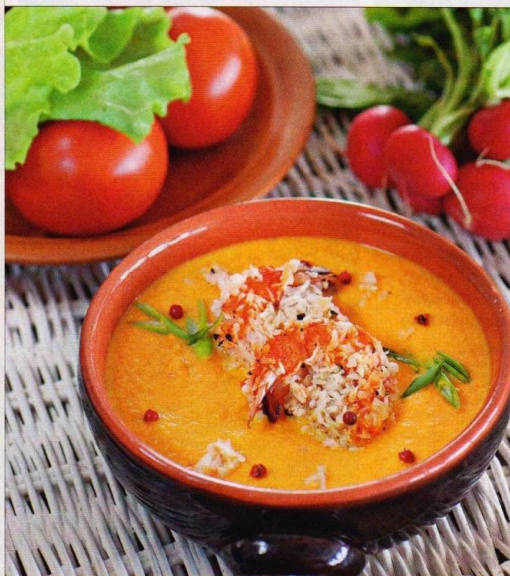
домашний йогурт 26

### Быстро и просто **Запеканки**


запеканка из зелени в сливочном соусе 28


### Здоровье **Повышаем гемоглобин**


говяжья печенька с грибами 30




### Условные обозначения


 вегетарианское  
питание

 блюда, которые  
подходят для детей

**M**   
блюда, которые  
можно готовить  
в микроволновой печи

  
рецепты для опытных  
кулинаров

  
рецепты средней  
сложности

  
легкие рецепты



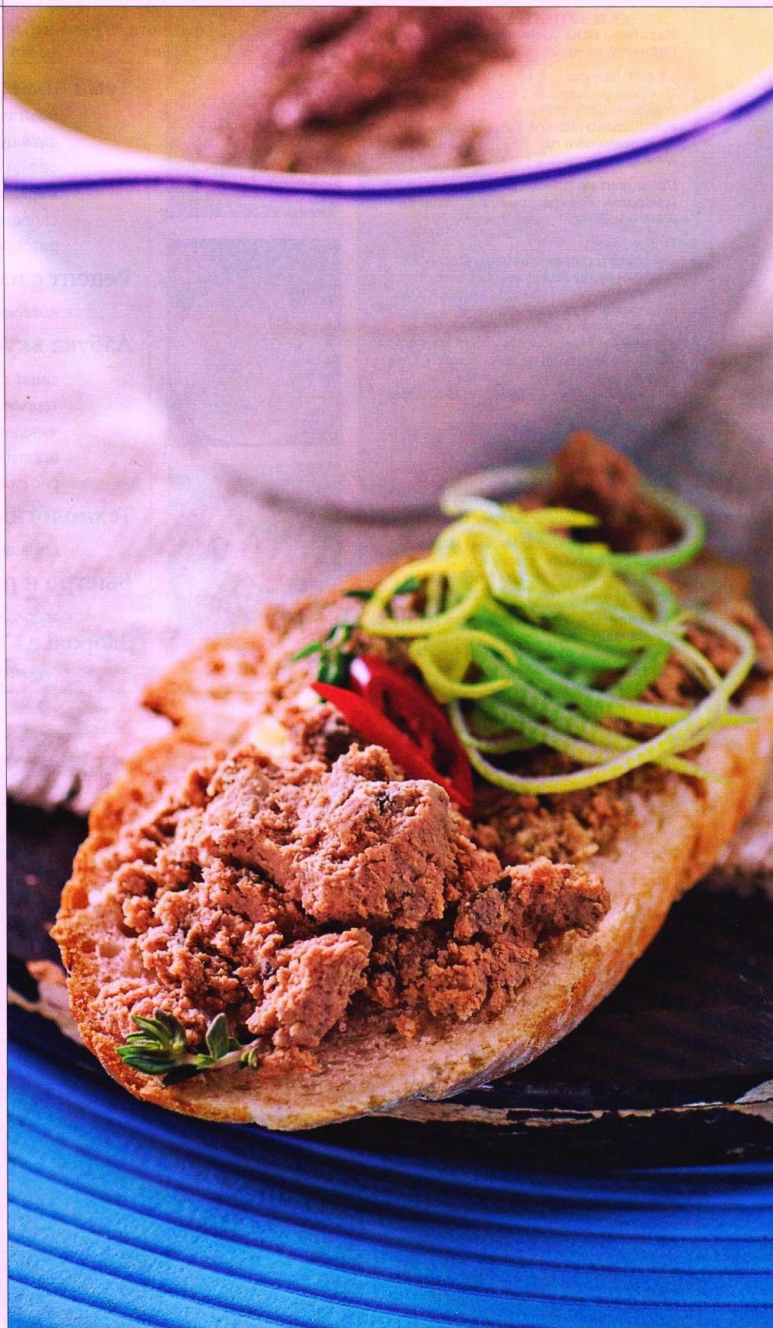
Пусть в лесных лощинах еще лежит снег, а по утрам не так уж и тепло, мы все равно поедем на пикник. Нет весной большей радости, чем первый выезд за город! Поэтому, как к любому празднику, к первому пикнику надо тщательно подготовиться.

Вы, конечно можете развести костер на месте, но, во-первых, в большинстве мест это запрещено, а во-вторых, в сыром после зимы лесу не так просто. Даже если вам просто не хочется тащить в лес мешок с древесным углем и мангал, выход прост – приготовьте провизию дома.

Самая удобная еда для пикника – бутерброды. С утра пораньше нарезали сыр и колбасу, разложили по кускам хлеба и поехали в лес. Сытно, быстро, но уж очень скучно! Другое дело – французские багеты и сэндвичи! В этом номере вы найдете много простых и хороших рецептов для выезда на природу, есть даже рецепт супа! А на следующей неделе в продажу поступит номер «Коллекции рецептов», полностью посвященный блюдам-гриль.

Итак, подведены итоги конкурса на лучший рецепт домашней выпечки. Его победительницей стала наша читательница Алла Крицкая. Она прислала не только замечательные рецепты, но и великолепные фотографии своих блюд. Поздравляем! Электрочайник фирмы Vitek ждет вас!

А конкурс на лучший десерт с фруктовыми соками продолжается. Присылайте ваши рецепты до 31 мая 2012 г. Победителю будет вручен от фирмы Rich очень красивый поднос с бокалами для сока, а еще 5 участников получат в подарок упаковку с тремя соками и фирменным стаканом.







## Что нужно:

500 г куриной печенки  
1 зубчик чеснока  
125 г сливочного масла  
2 веточки тимьяна  
1 ст. л. бренди

Время приготовления: 1 час + 5 часов

Порций: 8–10

## Что делать:

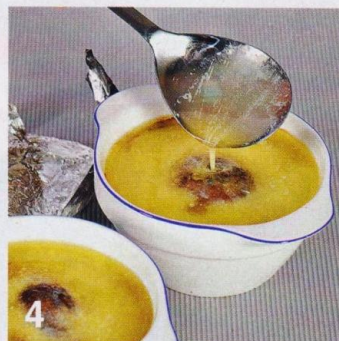
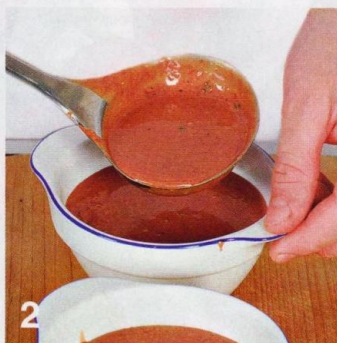
**1** Куриную печенку тщательно промыть, удалив жир и протоки, и обсушить. Тимьян вымыть. Чеснок очистить и раздавить. Поместить в кухонный комбайн печенку, чеснок, 30 г сливочного масла и листики тимьяна, измельчить до однородной массы. Влить бренди. Приправить солью и перцем, тщательно перемешать.

**2** Разогреть духовку до 150 °С. Одну форму среднего размера или несколько маленьких формочек для запекания смазать маслом, перелить туда подготовленную смесь и накрыть фольгой, плотно подоткнув края.

**3** Поместить формочки на противень с высокими бортиками или в поддон. Влить горячую воду так, чтобы она доходила до середины формочек. Поставить в духовку и готовить 50 мин. Достать формочки из воды и дать им полностью остыть.

**4** Растопить в микроволновой печи или на водяной бане оставшееся сливочное масло и полить им паштет. Охладить при комнатной температуре, затем переставить в холодильник на несколько часов для полного застывания.

Этот паштет можно приготовить накануне пикника или за пару дней до выезда за город. Его хорошо подавать с тостами, которые можно уже на месте поджарить на гриле или даже на костре, нанизав на тонкие веточки.











### Что нужно:

1 французский багет  
400 г филе белой морской рыбы  
3 ст. л. муки  
1 большая луковица  
1 кочан салата-латука  
2 яйца  
1 свежий огурец  
2 соленых огурчика  
5 ст. л. майонеза  
растительное масло для обжаривания  
соль, перец

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 1

В наших магазинах продают длинные и короткие багеты. Как вы понимаете, в этом рецепте речь идет о коротком батончике. Можно купить и длинный и просто разрезать его пополам.

Для двух порций увеличьте количество ингредиентов вдвое.

### Что делать:

**1** Филе рыбы вымыть, обсушить и нарезать кусочками длиной примерно 3 см и шириной 1,5 см. Смешать 1,5 ст. л. муки с солью и перцем и обвалить в этой смеси рыбу. Выложить на блюдо и дать муке впитаться. Затем еще раз обвалить каждый кусочек в оставшейся муке. Обжарить рыбу в разогретом растительном масле, по 3 мин. с каждой стороны. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло. Для этого рецепта подходит филе практически любой белой морской рыбы – трески, судака, пикши, до-рады, сибаса и других. Главное – убедиться, чтобы в филе не осталось костей.

**2** Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Салат разобрать на листья, вымыть и обсушить. Яйца отварить вкрутую, 8 мин., обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Нарезать яйца кружками. Свежий и соленый огурчики вымыть, обсушить и нарезать такими же кружками. Если вы любите, чтобы салатные листья

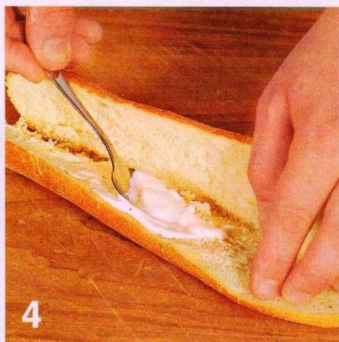
хрустели, используйте салат айсберг или нарезанные листики китайской капусты.

**3** Сделать на багете продольный надрез, не доходя до противоположной стороны примерно 1,5–2 см. Багет должен открываться как книга.

**4** Приоткрыть багет и промазать изнутри каждую сторону майонезом.

Смешайте майонез с 1–2 ч. л. кетчупа – тогда он приобретет приятный розовый цвет. Вкус соуса можно разнообразить, добавляя в него по вкусу хрен, соевый соус, порошок карри или какие-нибудь другие приправы.

**5** Выстелите каждую сторону бутерброда салатными листьями. Между ними разложить луковые полукольца, кружки яиц и огурцов. Распределить по всей длине багета кусочки жареной рыбы. Аккуратно прижать половинки хлеба друг к другу. При желании можно промазать рыбу еще 1–2 ст. л. майонеза.



### 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.









## Что нужно:

- 10–12 молодых морковок
- 1 кочан цветной капусты
- 2 пучка редиски
- 3–4 свежих огурца
- 6–8 черешков сельдерея

## Для орехового соуса:

- 150 г кешью
- 1 ст. л. меда
- 2 ст. л. соевого соуса
- 150 мл сливок
- 3 зубчика чеснока

## Для сырного соуса:

- 2 зубчика чеснока
- 150 мл сливок
- 100 г сыра с голубой плесенью
- 1 ст. л. коньяка
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль, перец

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 10

## Что делать:

1

Приготовить ореховый соус. Орехи обжарить на сухой раскаленной сковороде, постоянно помешивая, 5 мин. Чеснок очистить и измельчить. Добавить в сковороду с орехами мед, соевый соус, сливки и чеснок, готовить, время от времени помешивая, 4 мин.

2

Перелить получившуюся массу в чашу блендера и взбить в однородное пюре. Дать полностью остыть, затем выложить в герметично закрывающуюся банку. Поместить в холодильник.

3

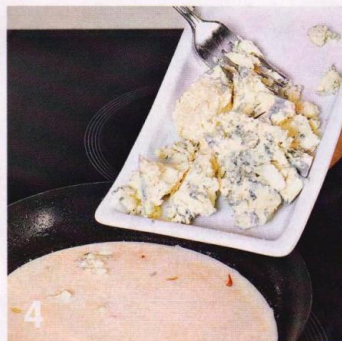
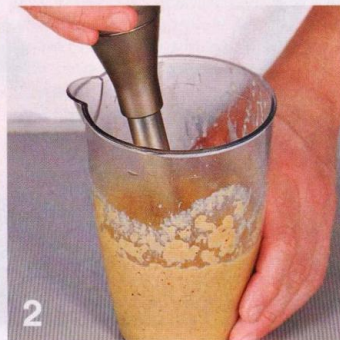
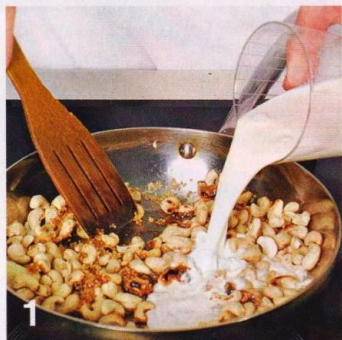
Приготовить сырный соус. Чеснок очистить и измельчить. Разогреть в сковороде масло, обжарить чеснок, 1 мин. Влить бренди, готовить, пока жидкость полностью не выпарится.

4

Сыр с голубой плесенью размять вилкой. Добавить его вместе со сливками в сковороду, перемешать и сразу же снять с огня. Перелить соус в блендер и взбить в однородную массу. Приправить солью и перцем, посолить, поперчить. Дать остыть, затем выложить в банку с герметичной крышкой. Хранить в холодильнике.

5

Все овощи вымыть и обсушить. Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия. Морковь и огурцы нарезать полосками толщиной примерно 0,7 см. Такими же полосками нарезать широкие черешки сельдерея, узкие оставить как есть. Крупную редиску разрезать пополам или на 4 части, небольшую оставить целиком.



Естественно, овощи вы можете подобрать по своему вкусу и возможности. Хорошо идут на пикнике сырые или отваренные шампиньоны, дайкон, помидоры черри, нарезанные полосками листья китайской капусты и салата-латука, белая часть молодого лука-порея, черемша, сладкие перцы, брокколи, молодая свекольная и морковная ботва. Вымыть овощи мы советуем дома, а вот нарезать их лучше уже на месте. Хотя в современных плотно закрывающихся пластиковых контейнерах нарезанные овощи хранятся сутки, не заветриваясь.





### Что нужно:

4 большие морковки  
1 средняя луковица  
1 ст. л. тертого свежего корня имбиря  
3 стакана куриного бульона  
1 стакан молока  
0,25 стакана кокосового молока  
3 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. лимонного сока  
2 ст. л. сахара  
2,5 ст. л. растительного масла  
12 больших очищенных креветок  
1,5 ст. л. кокосовой стружки  
соль, свежемолотый перец

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 6–8

### Что делать:

1

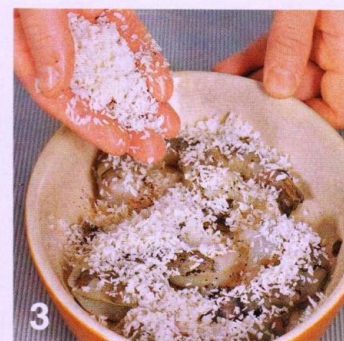
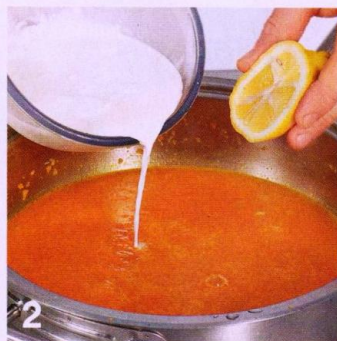
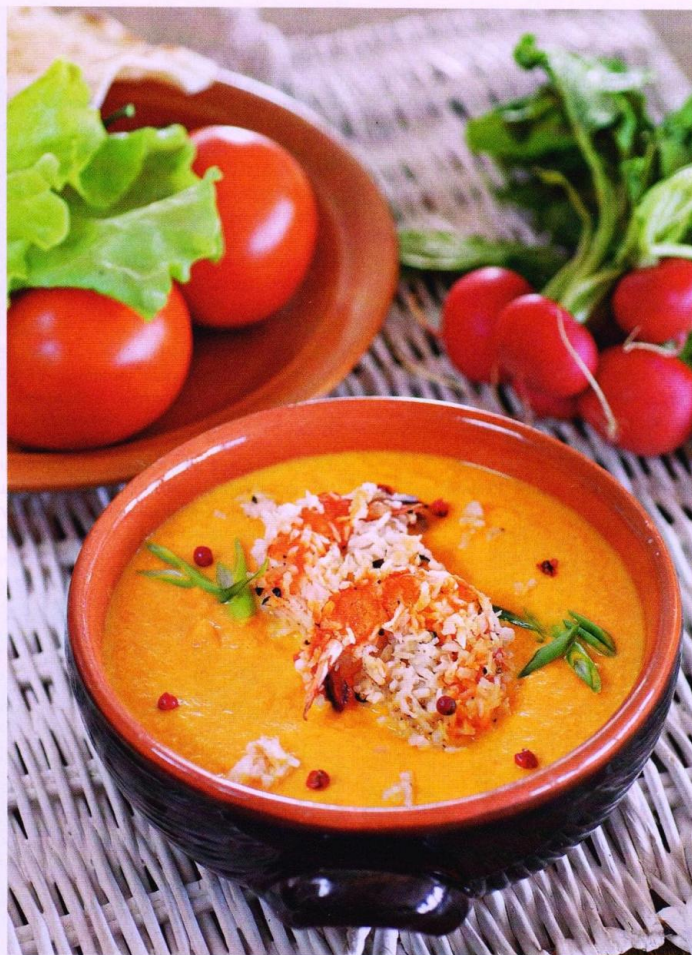
Морковь и лук очистить, измельчить и обжарить в кастрюле в 1 ст. л. разогретого масла, время от времени помешивая, 10 мин. Влить куриный бульон, добавить имбирь. Довести до кипения и варить 15 мин.

2

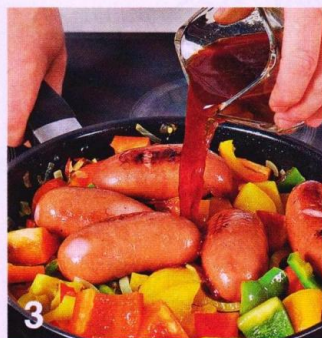
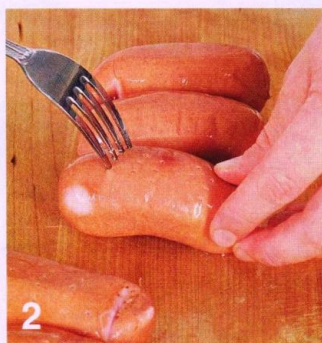
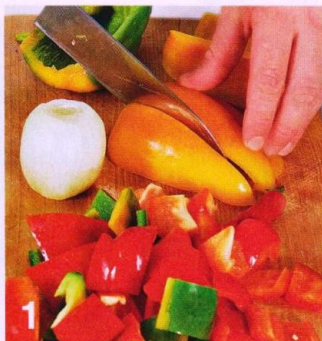
Снять с огня, добавить соевый соус, лимонный сок и сахар. Взбить суп блендером до состояния пюре. Влить обычное и кокосовое молоко. Довести до кипения, но не кипятить. Перелить суп в термос.

3

Креветки приготовить на пикнике. Посыпать их кокосовой стружкой, солью и свежемолотым перцем и запечь на гриле, часто переворачивая, 7–8 мин. Разлить суп по мискам или большим кружкам, положить в каждую по 2 креветки.







**Что нужно:**

- 1 кг качественных сарделек
- 2 красных сладких перца
- 2 зеленых сладких перца
- 2 желтых сладких перца
- 1 средняя луковица
- 2 небольших острых перчика
- 1 стакан красного сухого вина
- 4 ст. л. растительного масла
- соль



Время приготовления: 30 мин.

Порций: 8

**Что делать:**

**1**

Сладкие перцы вымыть и нарезать кубиками со стороной 2 см, удалив сердцевину. Острые перчики вымыть, разрезать пополам и удалить семена и перегородки. Мякоть нарезать тонкими полукольцами. Лук очистить, разрезать на 4 части и тонко нашинковать. Разогреть в большой сковороде 3 ст. л. масла, положить все перцы и лук, готовить на среднем огне, время от времени помешивая, 15 мин. Приправить солью.

**2**

Сардельки проткнуть в нескольких местах вилкой, смазать оставшимся маслом и обжарить на сухой сковороде, по 4 мин. с каждой стороны.

**3**

Переложить сардельки к овощам. Влить вино и готовить, пока вино не выпарится наполовину, примерно 4 мин.

К блюду можно подать поджаренный с пармезаном белый хлеб.









Спонсор рецепта

## разборный пирог



### Что нужно:

#### Для теста:

4 стакана муки  
0,5 стакана сахара  
30 г свежих дрожжей  
200 г сливочного масла «Экомилк»  
2 яйца

1,5 стакана молока  
щепотка соли

#### Для начинки:

500 г творога  
100 г изюма  
1 апельсин  
0,25 стакана сахара  
2 ч. л. ванильного сахара  
1 желток  
0,5 ст. л. сливочного масла «Экомилк»

Время подготовки: 2 часа

Время приготовления: 1 час 15 мин.

Порций: 10

### Что делать:

**1** Развести дрожжи в 0,5 стакана теплого молока с 1 ч. л. сахара. Оставить примерно на 20 мин., пока смесь не запенится.

**2** Одно яйцо взбить вилкой и смешать с молоком, солью, 100 г размягченного сливочного масла «Экомилк» и дрожжами.

**3** Муку просеять в миску и постепенно влить в нее получившуюся смесь. Замесить тесто. Вымешивать его руками в течение 10–12 мин. Накрыть миску полотенцем и поставить в теплое место на 1,5–2 ч, пока объем теста не увеличится вдвое.

**4** Приготовить начинку. С помощью крупной терки снять с апельсина цедру, стараясь не задеть белую часть. Залить цедру

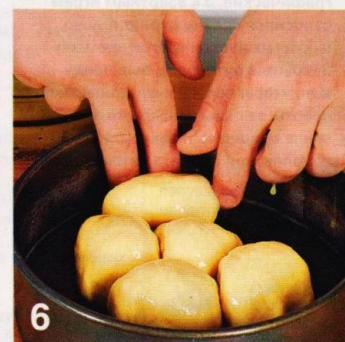
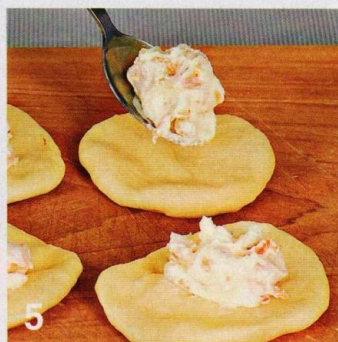
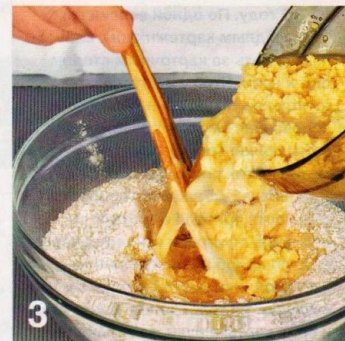
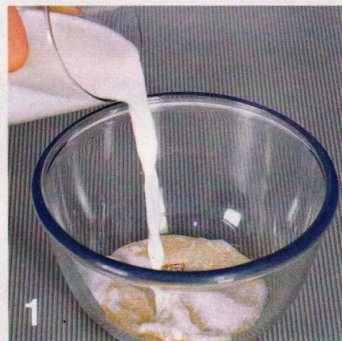
кипятком и оставить на 7 мин. Воду слить. Разогреть в сковороде 0,5 ст. л. сливочного масла и обжарить цедру, 5 мин. Добавить 1 ст. л. сахара и готовить, помешивая, пока сахар полностью не растворится. Изюм промыть. Желток растереть с оставшимся сахаром и смешать с творогом, изюмом, ванильным сахаром и цедрой.

**5** Тесто еще раз обмять и разделить на шарики. Размять руками в лепешки. Разложить на них по 1 ст. л. начинки, защипнуть края и отставить на 15 мин.

**6** Разогреть духовку до 180 °С. Оставшееся масло растопить. Обмакнуть в него каждую булочку и выложить плотно друг к другу в форму для выпечки. Оставшееся яйцо взбить и смазать им поверхность пирога. Выпекать 25–30 мин.

### 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!





Картежник или трудоголик? Лорд Джон Монтегю, четвертый граф Сэндвич (1718–1792 гг.), слыл человеком незаурядным. Будучи членом английского парламента, первым лордом Адмиралтейства и дипломатом, он снискал большое уважение своих современников. Кстати, именно лорд Сэндвич организовал и финансировал кругосветную экспедицию капитана Джеймса Кука в 1778 году. В его честь названы Южные Сэндвичевы острова и самый большой остров субантарктического архипелага в Южной Атлантике. Но отнюдь не поэтому гордое имя Сэндвич вот уже 250 лет на устах практически у всех жителей нашей планеты. Появившийся благодаря лорду бутерброд с начинкой внутри затмил все другие достижения сэра Джона.

Историю рождения этого бутерброда, как часто бывает в таких случаях, рассказывают по-разному. Расхождений нет только в дате – сэндвич как блюдо появился в 1762 году. По одной версии граф был заядлым картежником, способным сидеть за карточным столом дни и ночи. Чтобы не отвлекаться от игры на такую ерунду, как сервированная по всем правилам еда, он приказал своему слуге положить ломтик ростбифа между двух кусков хлеба. Графская изобретательность привела в восторг соперников по игре, и сэндвич очень быстро приобрел популярность.

Странники другой версии настаивают на том, что сэр Джон если и брал карты в руки, то только географические, а к азартным играм относился крайне отрицательно, считая их пустой тратой времени. Закрытый бутерброд был придуман, чтобы перекусывать во время работы за письменным столом. Но-винка пришлась по вкусу сначала королевской семье, а затем и всему миру.





## классические сэндвичи



### Что нужно:

1 упаковка хлеба для сэндвичей  
75 г сливочного масла  
соль, перец

### Для сэндвичей с курицей:

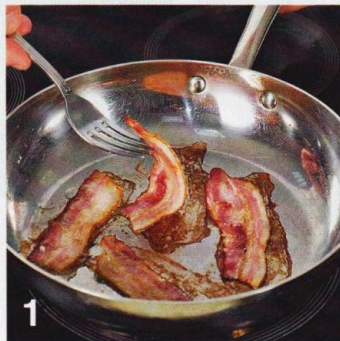
1 вареное куриное филе  
4 листа салата-латука  
2 полоски бекона  
0,5 авокадо  
сок 0,5 лимона  
75 г майонеза

### Для сэндвичей с бужениной:

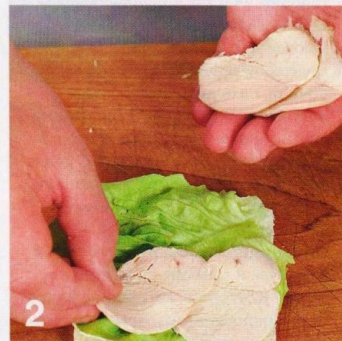
4 кусочка буженины  
1 небольшая красная луковица  
горсть руколы  
2 ст. л. натурального йогурта

Время приготовления: 25 мин.

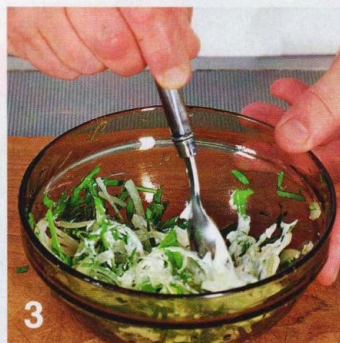
Порций: 4



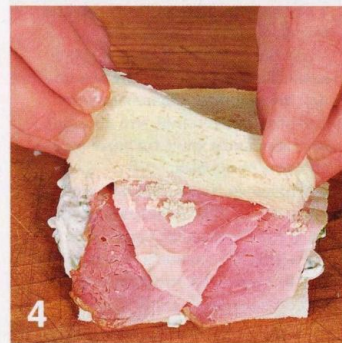
1



2



3



4

### Что делать:

1

Со всех кусочков хлеба срезать корку. Промазать хлеб сливочным маслом. Всю зелень вымыть и обсушить. Приготовить сэндвичи с курицей. Полоски бекона разрезать поперек на 2 половинки и обжарить на сухой разогретой сковороде до хруста. Из авокадо ложкой вынуть мякоть и размять ее в пюре. Смешать его с лимонным соком и майонезом, приправить солью и перцем по вкусу.

2

Куриное филе тонко нарезать. 4 куса хлеба промазать пюре из авокадо. Сверху

положить по 1 листику латука, кусочку куриного филе и бекона. Накрыть 4 кусками хлеба и слегка прижать.

3

Приготовить сэндвичи с бужениной. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Руколу нашинковать. Смешать йогурт с луком и руколой, посолить, поперчить.

4

Промазать получившейся смесью 4 кусочка хлеба, сверху положить по куску буженины и накрыть еще 4 кусками хлеба. Разрезать каждый сэндвич по диагонали на 2 части так, чтобы получились треугольники.





Самый ранний овощ, который появляется на нашем столе после зимы, — это редис. Мы, конечно, говорим не о тех полупластмассовых корнеплодах, которые продаются круглый год, а о настоящей грунтовой редиске — твердой, сочной, пахнущей землей и весной. Этот овощ в период весеннего авитаминоза — настоящая палочка-выручалочка. Всего лишь 4–5 редисок снабжают наш организм более чем половиной суточной нормы витамина С. А что может быть вкуснее, чем кусочек белого хлеба с маслом и тонкими кружками редиски! Клетчатка, которой в редисе тоже предостаточно, помогает нормализовать уровень холестерина в крови, способствует выведению шлаков и токсинов. Представляете, как это важно после такой долгой зимы? А эфирные масла или фитонциды подавляют рост и развитие бактерий, что в нашем нестабильном климате тоже не последняя проблема.

У редиски, как у свеклы и моркови, ботва тоже полезна и вкусна. В этих листиках содержится так много витаминов и полезных микроэлементов, что просто грех не добавлять их в салаты, не варить из них щи или ботвинью.

Сок редиски помогает при насморке и головной боли. Надо просто натереть несколькими каплями виски и переносицу. Но будьте предельно аккуратны — поправ в глаза, он вызовет сильное жжение.

Выбирая редиску, обращайтесь внимание не только на плоды, но и на ботву. Плоды должны быть твердыми и блестящими, без пятен и повреждений. Ботва — свежая и яркая. Хранить редис надо на нижней полке холодильника. Но лучше сразу съесть!





## салат с редисом и яйцами-пашот



### Что нужно:

12 небольших редисок  
1 кочан листового салата  
4 яйца  
1 красный сладкий перец  
горсть маслин без косточек  
1 пучок зеленого лука  
2 ст. л. уксуса  
1 ст. л. бальзамического уксуса  
4 ст. л. оливкового масла  
крупная морская соль  
черный свежемолотый перец

**Время приготовления: 30 мин.**

**Порций: 4**

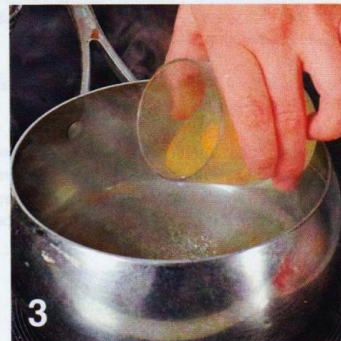
### Что делать:

**1**

Перец обжарить со всех сторон на гриле или газовой конфорке, пока не почернеет кожа. Поместить в пластиковый пакет, завязать горловину и дать остыть. После чего перец очистить, удалить сердцевину. Мякоть нарезать полосками длиной примерно 3 см.

**2**

Редис вымыть, отрезать кончики. Нарезать крест-накрест и положить в миску с холодной водой. Салат и лук вымыть, обсушить. Салат разобрать на листья и крупно нарвать руками, лук нарезать кусочками длиной 3 см.



**3**

В кастрюле вскипятить воду, добавить уксус. Одно яйцо вылить в чашку. Ложкой закрутить воду в воронку и быстро влить яйцо. Варить 2 мин. Шумовкой переложить на тарелку. Так же отварить оставшиеся яйца.



**1**



**2**



**4**

В большой миске смешать салатные листья с маслинами, редисом, кусочками перца и лука. Приправить солью, перцем, маслом и уксусом. Хорошо перемешать и разложить по порционным тарелкам. Сверху положить яйца-пашот.





**Что нужно:**

400 г творога жирностью 20%  
1,5 ч. л. желатина  
100 мл сливок жирностью 22%  
100 г редиса  
2 ст. л. тертого корня хрена  
по 1 пучку петрушки, укропа, зеленого  
лука  
сок половины лимона  
соль, черный молотый перец

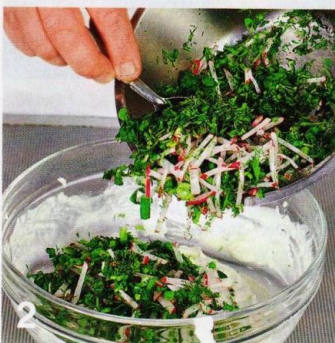
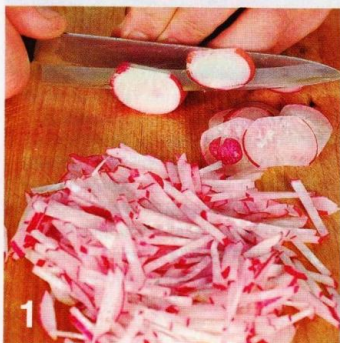
**Время приготовления:** 20 мин.

**+ 5 часов**

**Порций:** 6

**Что делать:**

- 1** Желатин положить в небольшую емкость, залить 3 ст. л. холодной кипяченой воды. Оставить на 10 мин. Когда желатин набухнет, поместить емкость в сотейник с водой, поставить на маленький огонь и нагревать до полного растворения желатина. Редис и зелень промыть и мелко нарезать.
- 2** Творог соединить со сливками, добавить желатин, редис, зелень, лимонный сок, соль и перец. Тщательно перемешать.
- 3** Форму застелить пищевой пленкой, заполнить творожной массой, накрыть, положить сверху дощечку или толстую картонку, поставить гнет и убрать в холодильник на 4–5 ч. При подаче террин выложить на блюдо и разрезать на порционные куски, предварительно сняв пленку. Можно подать с картофелем, отваренным в мундире.







### Что нужно:

300 г свиного окорока  
1 морковка  
1 луковица  
1 букет гарни (петрушка, тимьян, лавровый лист, зеленый лист лука-порей)  
соль, черный перец горошком

### Для заправки:

10 редисок  
2 ст. л. йогурта  
0,5 ч. л. молотого кориандра  
0,25 ч. л. молотого тмина  
соль, перец

### Что делать:

**1**  
Свинину положить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения. Добавить очищенные и обжаренные на сухой разогретой сковороде морковь и лук. Уменьшить огонь до среднего и варить 45 мин. Добавить букет гарни, соль и горошины перца. Варить еще 10 мин. Вынуть мясо из бульона, накрыть фольгой и дать остыть до комнатной температуры. Редис вымыть и натереть на мелкой терке, отрезав кончики. Тщательно отжать жидкость.

**2**  
Перемешать редис с йогуртом, добавить кориандр, тмин, перец и соль.

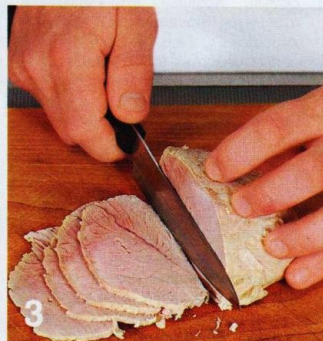
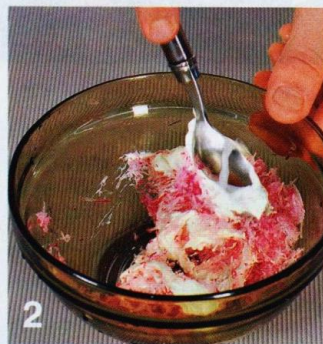
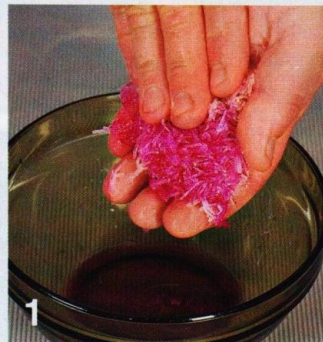
**3**

Свинину нарезать тонкими кусками, положить на сервировочное блюдо. Сбоку выложить заправку. Украсить зеленью.

**Время подготовки: 1 час**

**Время приготовления: 15 мин.**

**Порций: 4**









# цыпленок с редисочным маслом



## Что нужно:

- 1 цыпленок весом 1,3 кг
- 200 г сливочного масла
- 1 пучок укропа
- 2 стебля зеленого лука
- 1 веточка базилика
- 10 редисок
- 2 ст. л. сахара

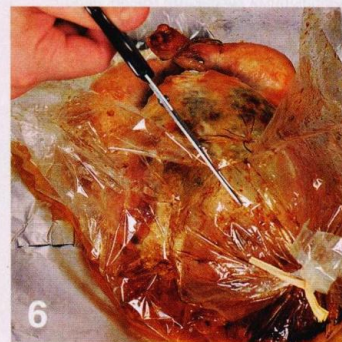
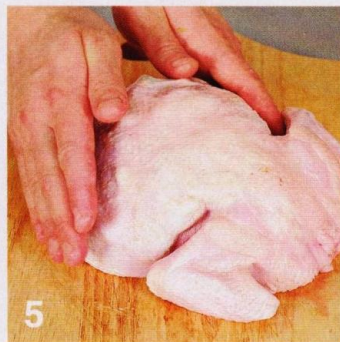
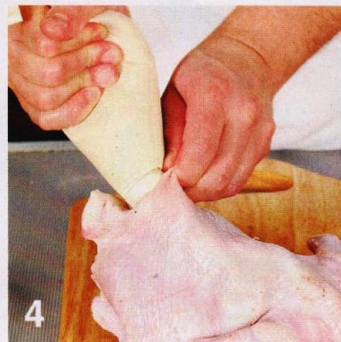
## Что делать:

- 1 Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Укроп, базилик и зеленый лук вымыть, обсушить и очень мелко нарезать. Редис вымыть и натереть на мелкой терке, удалив кончики. Тщательно отжать выделившийся сок.
- 2 Смешать зелень и редис с размягченным сливочным маслом. Поперчить, посолить по вкусу.
- 3 Цыпленка вымыть и обсушить. С помощью тупого ножа или деревянной палочки с тупым концом отделить кожу от мяса цыплят. Для этого надо с одного конца цыпленка подсунуть нож между кожей и мясом и, приподнимая кожу рукой, продвигать нож к другому концу тушки.
- 4 Положить цыпленка на разделочную доску грудкой вниз. Смесь масла и зелени переложить в кулинарный мешок и, приподняв одной рукой кожу цыпленка на спинке, аккуратно выдавить внутрь половину смеси.
- 5 Опустить кожу на место и мягкими движениями рук распределить масло по всей поверхности спины, а также ножек и крылышек со стороны спины. Перевернуть цыпленка на спину, приподнять кожу на грудке и повторить операцию.
- 6 Разогреть духовку до 180 °С. Цыпленка положить в кулинарный пакет для запекания и поместить в духовку на 45 мин. Вынуть цыпленка из духовки. Духовку не выключать. Осторожно надрезать пакет и слить в миску выделившийся сок. 4 ст. л. сока смешать с сахаром. Цыплят достать из пакетов, положить на противень, полить их соком с сахаром и запекать в духовке еще 15 мин.

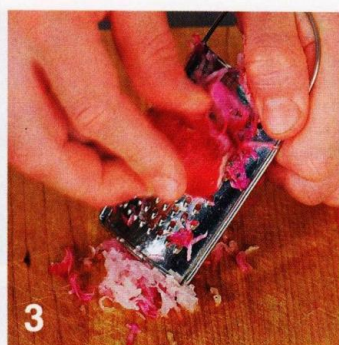
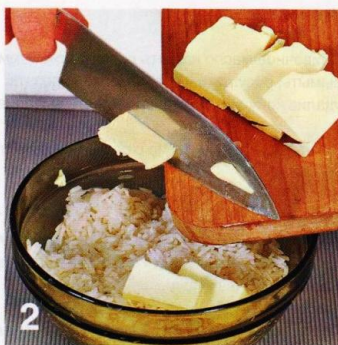
Время приготовления: 1 час 20 мин.  
Порций: 8

Приготовленный таким способом цыпленок получается настолько нежным и сочным, что буквально тает во рту. А редис, смешанный с зеленью, придает этому блюду легкую остринку.

Подавать с жареным картофелем и зеленым салатом.





**Что нужно:**

1 стакан риса басмати  
125 г сливочного масла  
цедра 1 большого лимона  
4 редиски  
соль

**Время подготовки:** 8 часов

**Время приготовления:** 20 мин.

**Порций:** 4

**Что делать:**

**1**

Рис промыть, залить подсоленной водой так, чтобы он был полностью покрыт, и оставить на ночь. На следующий день тщательно промыть рис холодной проточной водой. В кастрюле вскипятить большое количество подсоленной воды, добавить рис и варить 10 мин. Отбросить на дуршлаг и обдать холодной водой. Несколько раз хорошо встряхнуть, чтобы стекла вся жидкость.

**2**

Вернуть рис в кастрюлю, в которой он варился, добавить нарезанное небольшими кусочками масло, перемешать и поставить на минимальный огонь.

**3**

Редис вымыть, удалить кончики. Натереть редис на мелкой терке, хорошо отжать выделившийся сок. Добавить редис и цедру в рис. Сразу же снять с огня, перемешать и разложить по тарелкам.









# домашний йогурт

## Что нужно:

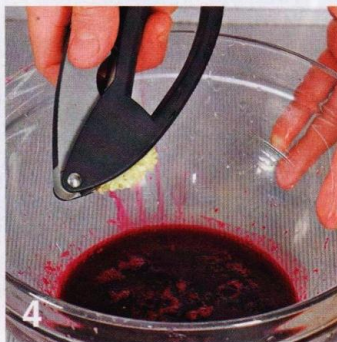
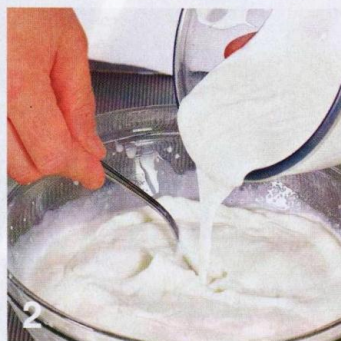
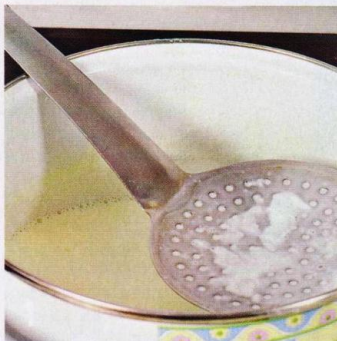
- 1 л молока
- 3 ст. л. натурального йогурта

## Для свекольного йогурта:

- 1 небольшая свекла
- 2 зубчика чеснока

## Для зеленого йогурта:

- 4 веточки укропа
- 4 веточки петрушки
- 2 веточки кинзы
- 1 веточка мяты
- 1 веточка тархуна
- 1 ч. л. соли



## Что делать:

- 1 В кастрюле нагреть молоко до температуры чуть большей, чем температура руки. Или вскипятить и охладить. Снять пенку, молоко перелить в миску.
- 2 Взбить вилкой йогурт и, продолжая взбивать, влить его в молоко. Молоко и йогурт должны смешаться как можно лучше.
- 3 Разложить смесь по небольшим горшочкам или формочкам. Поставить их в удобную емкость с плоским дном. Аккуратно через воронку, чтобы брызги не попали в напиток, влить в емкость теплую воду. Накрыть пищевой пленкой и поставить в теплое место на 4–5 ч.
- 4 Проверить йогурт на готовность. Он должен быть очень плотным. Если йогурт жидковат, оставить еще на 1 день.
- 5 Приготовить свекольный йогурт. Свеклу очистить и натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и измельчить. Смешать свеклу и чеснок, выложить на несколько слоев марли, поднять за свободные концы и отжать сок.
- 5 Приготовить зеленый йогурт. Зелень вымыть, обсушить. Укроп и тархун измельчить. Петрушку, кинзу и мяту разобрать на листики. Листики мелко нарезать. Растереть пестиком всю зелень с солью.
- 6 Добавить в часть горшочков с йогуртом свекольный сок с чесноком, в другие – зеленое пюре. Хорошо перемешать.

Время подготовки: 5 часов  
Время приготовления: 20 мин.  
Объем: 1 л



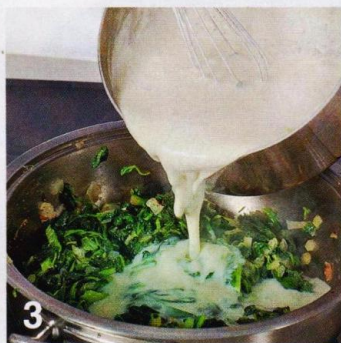
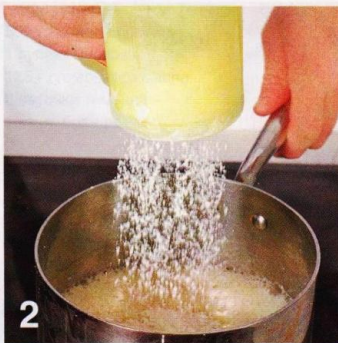




## запеканка из зелени в сливочном соусе



Реклама.



### Что нужно:

500 г свежего шпината  
200 г салата корн  
1 кочан салата-латука  
2 большие луковицы  
1 большой зубчик чеснока  
1,5 ст. л. муки  
0,5 стакана белых хлебных крошек  
1 стакан молока  
щепотка молотого мускатного ореха  
5 ст. л. сливочного масла  
2 ч. л. оливкового масла  
соль, перец

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 6

### Что делать:

**1** Всю зелень вымыть и мелко нарезать. Лук и чеснок очистить и измельчить. Разогреть в сотейнике 2,5 ст. л. сливочного масла, положить лук и готовить 5 мин. Добавить оставшуюся зелень и чеснок, приправить солью и перцем, готовить, время от времени помешивая, еще 5 мин. Слить в миску выделившуюся жидкость.

**2** В небольшом сотейнике растопить оставшееся сливочное масло, добавить просеянную муку и готовить, помешивая, 1 мин. Влить горячее молоко и жидкость от зелени. Все время размешивая, довести до кипения. Приправить мускатным орехом. Уменьшить огонь и готовить, пока соус не загустеет, примерно 3 мин.

**3** Влить соус в сотейник с тушеной зеленью.



**4** Переложить приготовленную смесь в форму для запекания, присыпать хлебными крошками и сбрызнуть оливковым маслом. Поставить в разогретую до 190 °C духовку на 25 мин.

ТОЛЬКО  
3 ДНЯ

ЯРМАРКА

ПИР

Ждём вас  
на празднике еды!

Крокус Экспо

20-22 АПРЕЛЯ

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

ФЕСТИВАЛЬ

«ЛУЧШИЕ ФЕРМЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ»

70 уникальных хозяйств с, пожалуй,  
лучшими продуктами со всей России

Мастер-классы по изготовлению  
блюда из деревенских продуктов

гастрономь [gastronom.ru](http://gastronom.ru)

генеральный информационный партнер

хлеб+соль jamie ПЕРВОЕ ВТОРОЕ Третье Taste

информационные партнеры

Домашний Очаг ВКУСНО&ПОЛЕЗНО simple wine news

информационные партнеры

Electrolux LAVKALAVKA HAND MADE FOOD ФОРМА

партнеры

СЧАСТЬЕ Моей Даче MSC GROUP DAVIDOFF KitchenAid VAZAKO

партнеры

CONCERT.RU БИЛЕТЫ БЕЗ НАСЕНКИ 644 2222

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ Parter.ru 2580000

10 лет kontramarka.ru 9 333 200



Говяжья печенька относится к тем продуктам, вокруг которых всегда формируются два лагеря.

Одни ее обожают, а другие на дух не переносят, причем и в прямом, и в переносном смысле. Мы, конечно, на стороне любителей. Потому что правильно приготовленная печенька очень вкусна и полезна. А некоторым она просто жизненно необходима. Вот об этом и поговорим.

Как-то так получается, что людей, страдающих железодефицитной анемией, становится все больше и больше, особенно женщин. Для борьбы с этим почти мистическим заболеванием (вроде бы ничего не болит, а жить не хочется) говяжья печенька – самый главный продукт. В ней есть так называемое гемовое железо, которое входит в состав гемоглобина. А содержащиеся в печенке медь, кальций и витамин С помогают организму усваивать это железо в полном объеме. Другого такого продукта больше нет!

Но это еще не все ее достоинства. В печенке есть и другие важные элементы, благотворно влияющие на здоровье человека. Витамин А работает на улучшение зрения, а также необходим при заболеваниях почек и нервной системы. Хром и гепарин помогают при возникновении проблем в сердечно-сосудистой системе, регулируют свертываемость крови и очищают кровь от вредного холестерина. Витамины С и D способствуют укреплению костей, поэтому говяжью печеньку рекомендуют людям, страдающим остеопорозом. Очень полезна она беременным женщинам, так как в ней много фолиевой кислоты и йода.

А самое главное, что все эти витамины и микроэлементы содержатся в печенке в легкоусвояемой организмом форме.





## говяжья печенька с грибами

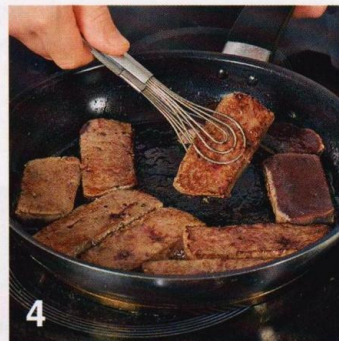
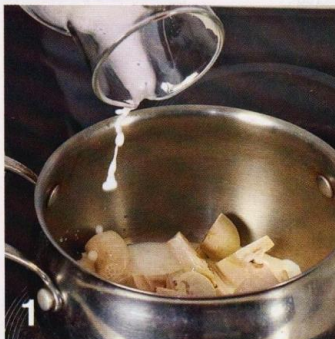


### Что нужно:

500 г говяжьей печени  
200 г шампиньонов  
100 мл сливок жирностью 9%  
2 ст. л. крупнозернистой горчицы  
1 ст. л. бальзамического уксуса  
1 ст. л. растительного масла  
соль, перец

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4



### Что делать:

**1**

Шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. В сотейнике смешать сливки со 100 мл воды, положить шампиньоны, довести до кипения. Уменьшить огонь и готовить 15 мин.

**2**

Снять с огня, посолить, поперчить. Добавить горчицу, перемешать и оставить под крышкой в теплом месте. Соус должен оставаться теплым.

**3**

Печенку вымыть. Поддев с одного края ногтем или ножом, снять с печени тонкую пленку. Аккуратно удалить все желчные протоки и лишний жир. Разрезать печеньку на 8 приблизительно одинаковых кусков.

**4**

Разогреть в сковороде масло и обжарить куски печени, по 3 мин. с каждой стороны. Влить в сковороду уксус и готовить еще 4 мин. Подавать с грибным соусом.





# 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 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

В следующих выпусках:

## ШКОЛА ГАСТРОНОМА

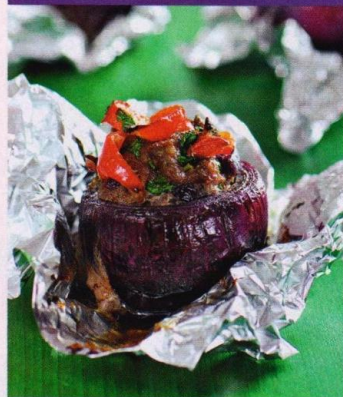


тема номера

*Быстрые обеды*

Новый номер  
выйдет 30 апреля

## «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



*Апрель*

Новый номер  
выйдет 23 апреля





# Готовьте с удовольствием: быстро и просто!

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!

Шампиньоны в нарезке  
«Солнечная фазенда» —  
200 г



## Салат из руколы с шампиньонами

На 4 порции вам понадобится:

- Рукола — 200 г
- Шампиньоны в нарезке «Солнечная фазенда» — 200 г (1 упаковка)
- Оливковое масло — 100 мл
- Пармезан (нарезанный тонкими лепестками) — 60 г
- Базилик зеленый — 2 веточки
- Лимонный сок — 50 мл
- Сахар-песок — 1 щепотка
- Соль морская
- Перец черный

### Приготовление:

- В блендере взбить масло, лимонный сок, базилик, соль, сахар и перец. Грибы выложить в глубокую миску, залить полученной заправкой, перемешать и дать замариноваться, 5–10 минут.
- В центр тарелки выложить руколу, добавить шампиньоны и лепестки сыра.
- Перед подачей полить салат оставшимся маринадом.



СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ:

Седьмой континент», «Утконос, «Окей», «Билла», «Магнолия», «Азбука вкуса», «Метро», «Реал», ТЦ «Лейпциг», Мегасентр «Италия», «Гиперглобус», «Перекресток», «ГастроМир»

[www.valencia-express.ru](http://www.valencia-express.ru)

ООО «Валенсия».  
Телефоны: (495) 989 2082,  
(495) 660 5347