

КУЛИНАРНЫЙ практикум

№ 10 октябрь 2012

68 РЕЦЕПТОВ

- ◆ салат из тыквы и свеклы
- ◆ итальянские тефтели
- ◆ маковая шарлотка
- и многое другое

10 блюд за 30 минут

ЗАКУСКИ К ПИВУ

Хлеб: домашний и ароматный

кухни мира

ФРАНЦУЗСКИЙ ШИК



12010

9 771818421004

+6
МАСТЕР-
КЛАССОВ



Greek Gourmet

В Греции есть все!



Адреса магазинов: Москва, м. «Бибирево», ул. Бибиревская, д. 10,
ТЦ «Наш гипермаркет» (павильон работает без выходных), тел.: 8 901 566 04 56;
м. «Алтуфьево», ул. Лескова, д. 16, универмаг «Седьмой континент», тел.: 8 926 912 63 38.
Заказ и доставка из интернет-магазина www.greekgourmet.ru

Салат из макарон и тунца

■ 350 г тунца консервированного в собственном соку ■ 250 г макарон ■ 150 г помидоров черри ■ 20–25 оливок без косточек ■ 0,5 моркови ■ 4 шт. редиса ■ 2 ч. ложки горошка зеленого консервированного ■ 1 перец болгарский красный ■ 1 перец болгарский желтый ■ 3 зубчика чеснока ■ 5 листиков базилика ■ 1 ст. ложка сока лимонного ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ 0,5 ч. ложки цедры лимона тертой ■ соль

1 Макароны варите в большом количестве кипящей подсоленной воды до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

2 Болгарские перцы очистите от семян и нарежьте ломтиками, редис и очищенную морковь – тонкими кружочками. Крупные помидоры разрежьте пополам, мелкие оставьте целыми. Кусочки тунца разомните вилкой.

3 Полейте макароны половиной масла и перемешайте. Добавьте тунца, помидоры, перец, редис, морковь, горошек и оливки.

4 Чеснок и листья базилика порубите и перемешайте с оставшимся маслом, лимонным соусом, цедрой и солью.

5 Полейте чесночной заправкой салат, перемешайте и подавайте.



Главный редактор
Елена КОЖУШКО

Домашняя пища

В 1,5 года моя дочка на вопрос: «Девочка, как тебя зовут?» – отвечала: «Оливка». Тогда мы вернулись из Греции, и ее так впечатлили оливки (вкус, внешний вид, то, как они растут на дереве), что она, маленькая гурманка, тоже решила называться оливкой. В 1,8 года она варит суп из миндаля. Звучит очень красиво. На самом деле она достает из кухонного шкафа баночку с миндалем (тоже вопрос: почему берет именно его, а, например, не фасоль или рис для своих кулинарных экспериментов?) и раскладывает орешки по кастрюлькам и тарелочкам из детского набора посуды, мешает их ложкой, дует на них, а потом приносит мне со словами: «Мама, на суп. Ням-ням!» Я ем ее суп и радуюсь: с молоком матери дочь впитала любовь к вкусной домашней пище и кулинарии как искусству. Собственно, этому всему мы, редакция «Кулинарного практикума», хотим научить вас, уважаемые читатели. Домашняя пища – это не просто еда, это единение, общение, тепло, забота, счастье, здоровье. Это целая философия. Не жалейте времени на приготовление еды! Существует масса кухонной техники, которая поможет вам справиться с приготовлением ужина в два раза быстрее (например, мультиварка – с. 34). Да и рецептов быстрых блюд тоже предостаточно (с. 14). И прививайте своим детям любовь к еде!

БЛЮДО
С ОБЛОЖКИ



СОДЕРЖАНИЕ

№ 10 октябрь 2012

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

ТЕНДЕНЦИИ

- Стиль Франции 4
Новинки посуды и аксессуаров для кухни по-французски

ГОТОВИМ СО ЗВЕЗДОЙ

- Ани Лорак: «Берегу аппетит, как первую любовь» 6
Популярная певица очень вкусно рассказывает о своих любимых блюдах

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Знакомьтесь: органические продукты 12
Чем экопродукты отличаются от обычных?

КРУПНЫЙ ПЛАН

- Каждому блюду – правильный рис 20
Выбираем рис для ризотто и плова



6

Миниатюрная
Ани Лорак
обожает борщ
и жареную
картошку!



ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

- Девичник за городом 34
Вместе с нашими постоянными читателями Солдатовыми мы готовим блюда в мультиварке
Говядина с овощами 35
Вкуснейший картофель 36
Маковая шарлотка с ванильно-грушевым вареньем 37

МАСТЕР-КЛАСС

- Дело вкуса 44
Пошаговый рецепт вкусной и экономичной овощной икры с картофелем

КУХНИ МИРА

- Французский шик 46
Гастрономическое путешествие по родине Эйфелевой башни и ароматных круассанов
Цыпленок под вишневым соусом 47
Печенье «Мадлен» 48
Картофель по-дофински 48
Говядина по-бургундски 49
Луковый суп 50



46

Обедаем, как
настоящие
французы

НОТА ВЕНЕ

- Из кулинарного словарика вы узнаете, какие знаки качества и происхождения приняты во Франции

ЭКСПЕРТИЗА

- Чистая работа 52
Читатели журнала тестируют овощечистки

БЛЮДА С ИСТОРИЕЙ

- Блинчики «Сюзетт» 54
История нежнейшего блюда, созданного для прекрасных дам

НОВОСТИ

70

РЕЦЕПТЫ

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Яблочный соус 10

БЫСТРЫЕ БЛЮДА

Деруны с беконом.....	15
Курица в хлебной панировке.....	15
Лосось в медовом соусе.....	15
Салат с рисом и лососем.....	16
Куриное карри.....	17
Фасоль с орехами.....	17
Паста с сырным соусом.....	18
Тефтели по-итальянски.....	18
Быстрая пицца с ветчиной.....	19

РЕЦЕПТЫ ИЗ СВЕКЛЫ

Салат из тыквы и свеклы.....	23
Паста со свекольным песто.....	23
Карпачо из свеклы.....	24
Свекольный суп-пюре.....	25
Мармелад из свеклы.....	25
Свекольная икра.....	26
Свекла с чесноком.....	26

ЗАКУСКИ К ПИВУ

Луковые кольца.....	29
Соленое печенье с тмином.....	29
Пикантные сосиски в тесте.....	29
Горбуша соленая.....	30
Жареный сыр.....	30
Раковые шейки в панировке.....	31
Омлетные рулетики.....	32
Фальшивые сосиски.....	33
Печенье к пиву.....	33



38 Печем
домашний
хлеб



56 Оригинальные
рецепты для детей
от наших читателей

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Запеченное рыбное филе «Германское».....	64
Рыба в апельсиновом соусе.....	64
Форель в горчичном маринаде.....	64
Пряная рыба с карри.....	65
Юшка по-херсонски.....	65

ОТРЫВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Холодный рыбный суп.....	68
Молочный суп с вермишелью.....	68
Чесночный крем-суп.....	68
Довга.....	68

14 Вкусные и сытные
блюда всего за
30 минут!

ТЕНДЕНЦИИ



Новинка 2012 года от Luminarc, соответствующая самым актуальным дизайном-трендам, – линейка питьевого стекла Sweet Lilac. Нежный лиловый цвет ножки изысканно оттеняет кристальную чистоту стекла чаши бокала. / Luminarc / от 450 руб. за 4 шт.

Уникальный набор для приготовления знаменитого пирога «Тарт Татен» от французского производителя. / Emile Henry / 3400 руб.

Изысканные формы, рисунок золотом – этот чайник мог бы стоять на столе французских королей. / Zara Home / 1890 руб.

СТИЛЬ ФРАНЦИИ

Французские стили – шикарный имперский, с золотом и вензелями; прованский с простыми формами и грубоватыми фактурами, – пользуются все большей популярностью в оформлении современных кухонь. Поэтому сегодня мы подбираем аксессуары в этих стилях.

Нежная хлопковая дорожка на стол в прованском стиле от компании «Шефер» (Германия), 30×180 см. Стильная, практичная. Легко стирается и приятна для рук. / Schäfer / от 350 руб.

Модный горошек на сахарнице из собственной коллекции Debenhams – очередное доказательство того, что элегантность таится в простоте. / Debenhams / 990 руб.



Серия Romancia состоит из посуды с благородными зелеными или эффектными красными рисунками, выполненными в мозаичной технике. Эти тарелки, чашки, блюдца и салатники станут украшением любого стола. / Luminarc / от 1900 руб. за набор из 18 предметов



Символ Франции – Эйфелева башня – хорошо смотрится как на чашках, так и на тарелках. Собственно, такая посуда удачно впишется в любой интерьер, не только выполненный во французском стиле. / «Красный куб» / 520 руб. за 2 чашки



Этот чудесный тазик для варенья M'passion выполнен в прованском стиле и сделан из меди, которая позволяет контролировать температуру продуктов приготовления. / Mauviel / от 4966 руб.

Мода на роскошь – непрекращающаяся. Поэтому предметы из линии Roccoco смело можно передавать по наследству, как семейные реликвии! / Zara Home / от 899 руб.



Уверены, столовые приборы серии Virginia найдут поклонников среди наших читателей. / Zara Home / 449 руб.



Дизайн линейки Stonemania, слегка напоминающий поверхность керамической посуды, идеально вписывается в стиль «прованс». При этом посуда Stonemania сделана из стекла, а значит, прочна и гигиенична! / Luminarc / от 120 руб. за шт.

ГОТОВИМ
СО ЗВЕЗДОЙ

ТЕКСТ: Елена ПОЛЯКОВА,
ФОТО: пресс-служба Ани ЛОРАК



АНИ ЛОРАК: «Берегу аппетит, как первую любовь»

Глядя на женственную и воздушно-утонченную Ани Лорак, вряд ли можно подумать о том, что она большая любительница борща, жареной картошки и сала. Мы встретились с певицей в уютном ресторанчике в центре Киева. Сала не ели, зато пили вкуснейший чай с медом и лимоном и говорили о пищевой генетике, манящем содержимом холодильника и любимых рецептах из детства.

В последнее время деловые встречи певицы, которая на конкурсе «Евровидение-2008» с композицией «Shady Lady» заняла второе место, уступив пальму первенства Диме Билану, чаще проходят в ресторанах, чем в офисах. Поэтому мы сразу решили спросить Ани, сторонница ли она обсуждения деловых вопросов за едой.

Ани, или все-таки «котлеты отдельно, мухи отдельно»?

В идеале – да, мухи и котлеты должны быть отдельно. Когда ты в процессе еды что-то обсуждаешь, то не получаешь должного удовольствия от пищи. Но иногда избежать этого невозможно, хоть это и неправильно. Принятие пищи должно проходить в умиротворенном настроении и спокойной обстановке. Потому что сейчас то, что лежит на тарелке, окажется внутри тебя и принесет с собой ту энергетику, с которой было съедено. Я верю в эмоциональную часть поглощения пищи. С этим надо аккуратнее: стараться, чтобы во время еды не было рядом человека, который раздражает. Ведь потом будешь думать: «Чего это у меня живот разболелся?» А все потому, что вместе с пищей ты уже заложил какой-то негатив. Но если от неприятного общения за едой никуда не деться, то можно научиться как-то блоки-

ровать негатив, не принимать близко к сердцу.

С таким серьезным отношением к еде вы наверняка не привыкли перекусывать на ходу?

Я normally отношусь к фаст-фуду. Главное, чтобы такое питание не становилось нормой. Я покривлю душой, если скажу: «Фу, вы что, я ненавижу фаст-фуд, никогда его не ем!» Ведь иногда бывают ситуации, когда на все про все 10 минут, в животе уже урчит, а покушать normally некогда. Поэтому я нашла для себя компромисс: если ем бутерброд, то он должен быть с овощами и салатом, а запиваю его не газировкой, а горячим зеленым чаем. А потом я себе обещаю, что завтра с утра съем овсяную кашу, сделаю приятное своему желудку. И вот когда ты устанавливаешь такой диалог с собой, то гармонично себя ощущаешь. Еще я где-то прочитала такую фразу: «Береги аппетит, как первую любовь», вот я так и делаю. Бывает, хочу есть, но специально жду, пока приеду куда-нибудь и спокойно скушую что-то вкусненькое. Так что берегите аппетит, и организм вам скажет спасибо!

Какое место в вашем меню отведено блюдам украинской кухни?

Самое первое. Я очень люблю борщ и жареное мясо, хоть



и понимаю, что эти блюда не так уж полезны. Обожаю картошку во всех ее проявлениях: вареную, жареную, печенную, в мундире. Конечно, много ее не съешь, потому что это крахмал. Но иногда я себе позволяю немножко жареной картошки. Или, еще лучше, в мундире с селедкой – это же просто объедение! Когда чистишь ее и тут же, еще теплую, ешь с солененькой рыбкой – мmm, обалденно! Такая вот простая еда, никаких кулинарных выкрутасов вроде лягушачьих лапок. Мне нравит-





КАРТОШЕЧКА С САЛЬЦЕМ

■ 5 картофелин ■ 2 головки лука репчатого ■ 100 г сала свежего с мясной прослойкой ■ 2 зубчика чеснока ■ зелень свежая ■ 0,5 ч. ложки масла растительного ■ перец белый молотый ■ соль

1 Картофель отварите в мундире до готовности, затем очистите и нарежьте. Посолите и поперчите.

2 Сало нарежьте толстой соломкой, очищенный лук – полукольцами. Жарьте сало на разогретом масле 2–3 минуты. Добавьте лук и готовьте на среднем огне до золотистого цвета. Положите чеснок, пропущенный через пресс, и перемешайте.

3 Выложите зажарку на картошечку. Посыпьте рубленой зеленью и подавайте.

ся та пища, на которой я выросла. Существует ведь генетический код, то есть информация о еде, которой питались наши родители. Он как-то подсознательно нам передается, и вот мы уже тянемся к привычным борщу и картошечке.

Благодаря мужу Мурату вы тесно познакомились с турецкой кухней?

Да, я ее просто обожаю! Мне очень нравятся питы – лепешки, которые заправляют мясом, сыром, грибами, овощами. В Турции великолепно готовят мясо. Отдельная ода турецким сладостям – они неимоверные! Здесь делают превосходный зефир с орешками. А фисташковая пахлава! Она чудесна: много орехов, слоеное тесто пропитано медом и просто тает во рту. Я думаю, что турецкая кухня – номер один в мире по сладостям.

Вы заядлая сладкоежка?

Не могу сказать, чтохожу с ума от сладостей. Если после концерта передо мной окажется гора пахлавы и гора ароматных люля-кебабов, то рука все-таки потянется к мясу. Во время каждого выступления я отдаю много энергии и после должна хорошо покушать.

Как вы относитесь к высокой кухне?

Она вызывает у меня уважение. Когда повар часами готовит соус, капелька которого размазана у тебя на тарелке, то понимаешь, что все не так просто! Но высокая кухня немыслима без маленьких порций, и, как правило, после такого угощения ты приходишь домой и задаешься вопросом: а поел ли я? (Смеется.) И открывается холодильник,

а там котлетки жареные, они же такие мои! Что тут у нас еще? Ой, пюрешечка моя любимая! Сейчас соусом ее полью, и какая вкусняшка будет! А помидорчики бочковые? Это же прелесть какая! Простая и родная еда.

В детстве всех научили не оставлять ничего на тарелке. Сейчас придерживаетесь этих заветов?

Детство у меня было непростое: до седьмого класса училась в интернате. Я все время не доедала кашу. А одна воспитательница мне выговаривала, что бездомные дети голодают, а я так легко мысленно отношусь к еде, не ценою и так далее. Она садилась со мной за стол и заставляла есть. У меня с детства такой стресс на этой почве, что сейчас я кушаю ровно столько, сколько могу и хочу. Более того, если раньше, когда голодными глазами на еду смотрела, то старалась положить в тарелку побольше, то сейчас научилась брать ровно столько еды, сколько осилю. Отучаю себя от перебора. Мы ведь толстеем не потому, что едим, а потому, что объедаемся!

Что было любимой едой в детстве?

Мы мазали сметану на белый хлеб, а сверху посыпали сахаром. Особенno хороша для этого горбушка. До чего же это вкусно! Расскажу вам самый лучший рецепт своего детства, он сугубо украинский. Значит, режешь сальце кубиками и жаришь. Оно растает на сковороде, а потом, когда остынет, получится смаелец – такой, знаете, белый. И вот ты солишь его, перчишь и вместе со шкварочками маешь на свеженький хлебушек – объедение! ■

Corella



НОВИНКА!

Торговая марка Corella представляет новинку:
натуральные фруктовые пюре и мармелады на основе натуральных соков.

Приготовлены из натурального сырья с добавлением яблочного пectина,
без использования искусственных красителей и консервантов.

Удобная порционная упаковка позволяет брать продукт с собой, легко и безопасно открывать.

ДЕСЕРТЫ

из НАТУРАЛЬНОГО
ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО ПЮРЕ



МАРМЕЛАДЫ

на ОСНОВЕ
НАТУРАЛЬНЫХ СОКОВ



Горячая линия +7 (499) 951-33-06 | тел.: +7 (499) 940 30 05/06/07

ПОЧЕМУ?

В разгар сезона не забывайте баловать себя яблоками. Установлено, что всего два яблока в день понижают уровень холестерина в крови. Польза этих фруктов – в наличии большого количества пектина, который положительно воздействует на сердечно-сосудистую систему и выводит из организма вредные вещества. Кроме того, яблоки полезны не только в сыром виде: например, печеные обладают противовоспалительным свойством, что так важно в осенний простудный период.

ЯБЛОЧНЫЙ СОУС



1 Яблоки очистите от кожицы и нарежьте ломтиками.

Должна получиться однородная масса.

2 Положите яблоки в кастрюлю с толстым дном и залейте соусом.

5 Добавьте в яблочное пюре соль, корицу, оба вида сахара и цедру. Варите полученную массу на среднем огне в течение 30–40 минут, периодически помешивая. Соус должен увариться и загустеть.

3 Доведите до кипения и тушите на среднем огне в течение 20–30 минут (под крышкой). Яблоки должны развариться.

6 Готовый соус остудите и перелейте в стерильную банку. Храните в холодильнике.

4 Снимите кастрюлю с огня и порируйте яблоки блендером.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: органические продукты

Ирина ТОПОЛЕВА

Мода на органические продукты из США добралась до России, приобрела сторонников и превратилась в новую жизненную философию. Что такое продукты с приставками «био» и «эко» и велика ли разница между ними и тем, что мы привыкли видеть на своем столе? Давайте разбираться.

В Англии и Америке органические или экологически чистые продукты имеют маркировку organic, во Франции – issue d'agriculture biologique, в Швейцарии – bio. Мировая популярность таких продуктов не перестает расти. Причина тому – озабоченность людей плохой экологией и собственным здоровьем. Ведь учеными давно доказан вред, который мы наносим организму, съедая большинство продающихся в магазинах продуктов: они выращены с использованием нитратов, гербицидов или пестицидов. А многие нарушения обмена веществ и заболевания, имеющие иммунную природу, в первую очередь связаны с избытком

химических составляющих в еде, а следовательно, и в организме.

Имеешь право!

Чтобы получить на этикетку товара маленькую пометку «эко», «био» или «органик», производителю необходимо выдержать серьезную многоступенчатую проверку, проводимую экспертами. Те строго оценивают все, от сырья до методов переработки и утилизации упаковки.

В итоге такой пометкой наделяют лишь дары полей, выращенные без химических удобрений, гербицидов, пестицидов и не из семян генетически модифицированных растений.

А экоживотноводы обязаны печься о питании животных и снижать до минимума их уровень стресса, обеспечивая уют на ферме и заботу при транспортировке.

Как искать?

Единственный признак, по которому можно определить экопродукцию, – сертификационный знак. К сожалению,

в разных странах используется разная маркировка, единых стандартов пока нет. Ищите такие продукты в специализированных магазинах или особых секциях супермаркетов «только для органической продукции». Тара у экопродуктов может быть лишь стеклянной, бумажной или из хлопка и с пометкой «подлежит переработке».

Продукты с надписью «органик-контроль» или «био-контроль» не органические! Просто производители воспользовались прорехами в законодательстве в корыстных целях. Ничего общего с экоедой подобные заявления не имеют! Обязательно обращайте внимание на срок хранения: продукт без консервантов вряд ли может «жить» 2 месяца.

Цена вопроса

Органические продукты стоят дороже обычных как минимум в 1,5 раза, а то и в 10 раз. Но и питательная ценность их выше. Например, мясо «органик» содержит в 5–10 раз меньше жира, причем в нем в 10 раз больше ненасыщенных жирных кислот. Это помогает нормализовать уровень холестерина в крови, что очень важно для людей, имеющих проблемы с весом. ■





ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ УТРОМ

А хорошее утро – с вкусного и полезного завтрака!

Для того, чтобы он был полноценным и аппетитным, компания А rivера предлагает ароматную гречку-ядрицу и питательное пшено, выращенные по Европейским стандартам экологического земледелия. При производстве таких продуктов запрещено использование пестицидов, химических подкормок, искусственных консервантов, красителей, усилителей вкуса.

Попробуйте крупы, выращенные на нашей Орловщине, но по европейским экологическим правилам. Они имеют сертификат Швейцарского Института IMO. Российские крупы АРИВЕРА – это ПОЛЕЗНО и ВКУСНО!

Гречка – продукт в России популярный. Она содержит меньше углеводов, чем другие крупы. И в то же время, в 3–5 раз более богата микроэлементами и насыщена витаминами (B1, B2, B6, PP, рутин). Гречку часто включают в рацион питания для снижения веса и для оздоровления организма.

Пшено – одна из ценных круп, его рекомендуют при различных видах диетотерапии. Считается, что оно насыщает энергией и способствует очищению организма. Пшено хорошо на завтрак, как в чистом виде, так и с молоком, творогом или сухофруктами. Его можно подавать к столу в качестве гарнира.



A
ARIVERA
Продукты с ЭкоГарантией
arivera.ru

Спрашивайте крупы от АРИВЕРА в Азбуке Вкуса, Глобусе Гурмэ, Цветном Маркете и на нашем сайте.

ОБЕД ЗА ПОЛЧАСА

Блюда, которые можно приготовить быстро, – настоящая палочка-выручалочка для любой хозяйки. Ведь лучше уделить время своим детям или выкроить несколько минут на себя любимую, чем провести больше часа на кухне. Поэтому в нашей подборке – рецепты блюд, которые готовятся максимум за 30 минут.



ДЕРУНЫ С БЕКОНОМ

■ 5 картофелин ■ 1 морковь ■ 2 головки лука репчатого ■ 2 яйца ■ 0,5 стакана муки ■ 150 г бекона или сала
■ 3 ст. ложки масла растительного ■ сметана ■ перец черный молотый
■ соль



калорийность
высокая



готовить
25 минут



рассчитано на
4 порции

1 Бекон нарежьте соломкой.

2 Очищенные картофель, морковь и лук натрите на крупной терке и перемешайте с беконом. Добавьте яйца, соль и перец.

3 Всыпьте просеянную муку и хорошоенько перемешайте.

4 Выкладывайте небольшие порции теста на сковороду, разогретую с маслом, и жарьте по 4 минуты с каждой стороны до золотистого цвета. Подавайте со сметаной.

калорийность
средняя

готовить
30 минут

рассчитано на
6 порций



КУРИЦА В ХЛЕБНОЙ ПАНИРОВКЕ

■ 6 грудок куриных мелких ■ 0,75 стакана муки ■ 3 яйца ■ 40 г пармезана тертого ■ 4 ломтика хлеба белого ■ масло растительное ■ щепотка базилика сушеного ■ щепотка паприки молотой ■ щепотка орегано сушеной ■ перец черный молотый ■ соль

1 Ломтики хлеба подсушите в тостере. Затем положите в блендер и измельчите в круп-

ную крошку. Добавьте специи и сыр. Перемешайте.

2 Куриные грудки промойте и обсушите. Натрите солью и перцем. Каждую грудку обмакните в муку, затем во взбитые яйца. Запанируйте в хлебных крошках.

3 Жарьте грудки в большом количестве разогретого масла по 3–4 минуты с каждой стороны.

ЛОСОСЬ В МЕДОВОМ СОУСЕ

■ 200 г филе лосося ■ 1 ст. ложка меда ■ 4 ст. ложки соевого соуса ■ перец красный молотый ■ 2 ст. ложки семян кунжута



калорийность
низкая



готовить
30 минут



рассчитано на
2 порции



1 Мед смешайте с соевым соусом и перцем. Перелейте в жаропрочную форму.

2 Рыбное филе промойте, обсушите и положите в подготовленный маринад на 10 минут. Затем посыпьте кунжутом.

3 Поставьте форму с рыбой и маринадом в разогретую до 180 °C духовку. Запекайте в течение 12–15 минут.

4 Подавайте рыбу с вареными овощами.



калорийность
средняя

готовить
15 минут

рассчитано на
4 порции

САЛАТ С РИСОМ И ЛОСОСЕМ

■ 1 стакан риса вареного ■ 200 г лосося консервированного в собственном соку ■ 200 г горошка зеленого консервированного ■ 200 г моркови консервированной ■ 6 ст. ложек майонеза ■ сок 0,5 лимона ■ 4 ст. ложки масла оливкового ■ укроп свежий

- 1 Из банок с морковью, лососем и зеленым горошком слейте жидкость.
- 2 Морковь тонко нарежьте.
- 3 Лосось помните вилкой, удаляя в процессе косточки.

- 4 Майонез перемешайте с лимонным соком, оливковым маслом и рубленым укропом.
- 5 Рис соедините с овощами и рыбой. Полейте соусом и перемешайте. Оформите укропом и подавайте.



КУРИНОЕ КАРРИ

- 700 г филе куриного
- 0,5 стакана арахиса очищенного
- 1 головка лука репчатого
- 2,5 см корня имбиря свежего
- 1 зубчик чеснока
- 1 стакан молока кокосового или сливок коровьих (4%)
- 1 ст. ложка соуса чили
- 1 ч. ложка сахара коричневого
- 4 ст. ложки масла сливочного
- 3 ст. ложки масла растительного
- щепотка соли

калорийность
средняя

готовить
30 минут

рассчитано на
4 порции

1 Куриное филе нарежьте крупными кубиками. Лук, имбирь и чеснок очистите и измельчите.

2 Арахис залейте холодной водой и оставьте на минуту. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Жарьте арахис на сковороде в вок, разогретой с небольшим количеством растительного масла,

в течение минуты. Затем выньте орехи со сковороды и порубите.

3 На сковороду из-под арахиса влейте оставшееся растительное масло. Положите лук, чеснок и имбирь и жарьте, помешивая, 3 минуты. Переложите содержимое сковороды к арахису.

4 На сковороду положите курицу и жарьте, периодически переворачивая кусочки, в течение 8 минут. Затем верните орехи, лук, чеснок и имбирь. Посыпьте сахаром и готовьте минуту.

5 Добавьте соус чили, кокосовое молоко и сливочное масло. Перемешайте и готовьте еще 4 минуты. Посолите.

□ ПРАКТИКУМ

Если у вас нет сковороды вок, используйте любую глубокую толстостенную сковороду.



ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ

- 550 г фасоли зеленой замороженной или свежей ■ 50 г орехов жареных ■ цедра 1 апельсина тертая ■ 1,5 ст. ложки масла сливочного размягченного ■ перец черный молотый ■ соль

калорийность
средняя

готовить
25 минут

рассчитано на
3 порции

1 Орехи крупно порубите и перемешайте с перцем и маслом. Добавьте апельсиновую цедру и вновь перемешайте.

2 Фасоль положите в кипящую подсоленную воду, доведите до кипения и варите до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

3 Перемешайте фасоль с ореховой массой, посолите, попечите и подавайте.



ПАСТА С СЫРНЫМ СОУСОМ

■ 150 г пасты ■ 150 г творога ■ 100 г сыра с голубой плесенью ■ 80 г сыра средней твердости ■ 50 г пармезана ■ 0,25 стакана сливок (22%) ■ 2 веточки базилика ■ 0,25 пучка лука зеленого или шнитт-лукса ■ 5 помидоров черри ■ масло оливковое ■ перец черный молотый ■ соль

1 Сыр с голубой плесенью разомните вилкой. Оставшиеся виды сыра натрите на терке. Зелень порубите.

2 Помидоры разрежьте на половинки и жарьте 3 минуты на разогретом масле. Посолите.

3 В блендере соедините творог и сыр с голубой плесенью. Взбейте до однородности. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте сливки.

4 Переложите массу в сотейник и, помешивая, доведите до кипения на слабом огне. Добавьте тертый сыр, перемешайте и снимите с огня.

5 Пасту варите до готовности в большом количестве подсоленной воды, затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Переложите пасту в сотейник с соусом, перемешайте, верните на плиту и слегка прогрейте.

6 Добавьте к пасте с соусом помидоры и зелень. Перед подачей посыпьте черным перцем.

ТЕФТЕЛИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

■ 500 г фарша говяжьего ■ 100 г хлеба белого без корочки ■ 1 яйцо ■ 1 головка лука репчатого ■ 2 ст. ложки сыра средней твердости тертого ■ 2 ст. ложки муки ■ 1 ст. ложка зелени рубленой + зелень для подачи ■ 1 зубчик чеснока ■ 2,5 стакана молока ■ 1 стакан вина красного сухого ■ 1 ст. ложка масла растильного ■ перец черный молотый ■ соль



калорийность
средняя
готовить
30 минут
рассчитано на
4 порции

1 Хлеб замочите в 0,5 стакана молока, затем отожмите.

2 Очищенные лук и чеснок порубите. Добавьте фарш, хлебный мякиш, зелень, яйцо, сыр, соль и перец. Перемешайте.

3 Из подготовленного фарша сформируйте шарики. Каждый обвалийте в муке и жарьте в сотейнике с разогретым маслом по 2 минуты с каждой стороны. Затем влейте вино и готовьте еще минуту.

4 Добавьте оставшееся молоко и готовьте без крышки, периодически переворачивая тефтели, в течение 10 минут. Подавайте, посыпав зеленью.

БЫСТРАЯ ПИЦЦА С ВЕТЧИНОЙ

- 2 ст. ложки сметаны
- 1 яйцо
- 4 ст. ложки муки
- 40 г сыра средней твердости тертого
- помидоры сочные
- ветчина
- маслины без косточек
- листики базилика свежего
- масло растительное



калорийность
средняя



готовить
20 минут



рассчитано на
2 порции

- 1** Ветчину нарежьте тонкими ломтиками.
- 2** Помидоры очистите от кожицы и семян и мелко порубите.
- 3** Для теста перемешайте яйцо, сметану и муку. Должна получиться жидковатая масса.
- 4** Вылейте тесто на сковороду, смазанную маслом. Сверху разместите помидоры и ветчину.
- 5** Посыпьте тертым сыром. Украсьте маслинами.
- 6** Жарьте пиццу под крышкой в течение 10–12 минут (нагрев должен быть чуть выше слабого).
- 7** Перед подачей посыпьте листиками базилика.

ПРАКТИКУМ

Для этой пиццы можно использовать любую начинку: грибы, колбасу, рыбу и т.д. Все компоненты нужно нарезать и приготовить заранее, иначе тесто подгорит.



КАЖДОМУ БЛЮДУ – ПРАВИЛЬНЫЙ РИС

Оксана ГРИГОРЕНКО

Выбор риса для разных блюд – дело не менее ответственное, чем, скажем, выбор мяса для котлет или запекания. Во многом именно от риса зависит, какими получатся плов, ризotto или паэлья, будут ли они правильной консистенции, нужного вкуса, аппетитного вида и аромата.



В идеале в рецепте должно быть написано, какой сорт риса надо использовать. Но это случается редко – как правило, уже счастье, если в списке ингредиентов значится тип риса. Длиннозерный – это тот, длина зерна которого в 4–5 раз превышает ширину, у среднезерного риса это соотношение 1:2, а круглый по виду почти круглый или овальный. За редким исключением, между формой риса и его свойствами есть четкая связь. Чем короче или более зерно, тем оно мягче, сильнее разваривается и более клейким становится. Длинное зерно твердое, прозрачное, при варке растет в длину. Так какой рис выбрать?

Первым делом

Первая мысль, которая приходит в голову при выборе сорта

риса: из какого региона рецепт – из того надо покупать и рис. Мысль эта верная, поэтому, задумав приготовить ризotto, приобретите пачку итальянского арборио или италики. А если вы нацелились на плов, тогда купите рис на рынке у узбеков, а заодно возмите набор специй для плова. Выбирайте развесной рис, попробуйте его на зуб: зерно должно быть твердым. Потрите рисинки между ладоней, чтобы стереть пудру и лучше разглядеть зерна: они должны быть одинаковыми. Иначе это или смесь разных партий, или просто некачественный рис – ничего хорошего из него не выйдет. Если в рисе часто встречаются зерна, в которых мутные области имеют четкие границы, – это битый рис, при готовке он превратится в кашу.

Запомним названия

Для **итальянского ризotto**ются сорта арборио, карнаро-ли, рома, балдо, виалоне нано. Самый распространенный среди них – круглозерный арборио, в приготовленном виде он при-

обретает кремовую текстуру, но при этом сохраняет особую «сыринку» внутри, то, что итальянцы называют аль денте. Готовится арборио довольно быстро, около 20 минут; важно его не переварить, лучше даже снять с огня пораньше – рис сам дойдет до нужного состояния. Перед варкой арборио не промывают.

Для **плова** хорошо подходит крупный рис продолговатой формы. Сталик Ханкишиев советует покупать для этих целей узбекский рис девзира и его подвиды. Некоторые повара рекомендуют рис дастар-сарай или лазарь, но девзира – идеальный вариант. Он продолговатый, сверху ребристый, с красным оттенком. Зерна крупные, в пригоршнях хрустят. Рисовая пудра розового цвета. Выращивается девзира в Ферганской долине. Для приготовления плова рис предварительно замачивают в подсоленной воде на 1–10 часов.

Не забывайте, что тонкий и длинный рис не годится для плова. Его зерна ломаются и превращаются в сечку.

Для **гарниров** отлично подойдет пропаренный рис. Он не слипается, и готовить его проще простого! ■

Рис как культура.



на правах рекламы



Арборио является одним из лучших сортов итальянского среднезерного риса и имеет крупные полупрозрачные зерна с характерной белой сердцевиной.

Арборио ценится за способность прекрасно вбирать в себя вкус и аромат других составляющих блюда, что делает его идеальным для приготовления классического итальянского ризотто, пасты, плова и супов.



НЕТРАДИЦИОННАЯ СВЕКЛА



Свеклу обычно кладут в борщ, винегрет, селедку под шубой и делают из нее салат с чесноком и черносливом. Немногие знают о том, что свеклу можно тушить в сметане, подавать к пасте и добавлять в сладости. Рецепты таких нетрадиционных блюд – в нашей подборке.

◀ САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И СВЕКЛЫ

- 1 свекла вареная ■ 450 г мякоти тыквы ■ 40 г семечек тыквенных очищенных + семечки для подачи ■ 80 г клюквы сушеной + клюква для подачи
- 1 головка лука-шалота ■ 2 зубчика чеснока ■ 2 ч. ложки горчицы дижонской ■ 20 мл уксуса винного ■ 100 мл масла оливкового + масло для тыквы
- 40 мл сока апельсинового ■ листья зеленого салата ■ пармезан тертый для подачи ■ смесь специй карри ■ перец черный молотый ■ соль

калорийность
низкая

готовить
1 час

рассчитано на
6 порций

1 Клюкву замочите в теплой воде для набухания.

2 Тыкву нарежьте ломтиками. Перемешайте с небольшим количеством масла и рубленым чесноком. Выложите на противень, застеленный фольгой, и запекайте при 220 °С в течение 30 минут.

3 Тыквенные семечки обжарьте на сковороде, разогретой с солью, перцем и карри.

4 Размоченную клюкву положите в блендер. Добавьте нарезанный лук, горчицу, уксус и апельсиновый сок. Постепенно вливая масло, измельчите до однородности. Посолите и поперчите.

5 Свеклу нарежьте ломтиками и аккуратно перемешайте с тыквой, салатными листьями, семечками и соусом. Подавайте салат, посыпав семечками, клюквой и пармезаном.



ПАСТА СО СВЕКОЛЬНЫМ ПЕСТО

■ 300 г макарон в виде спиралек

■ 50 г сыра фета ■ зелень свежая

■ соль

ДЛЯ СОУСА: ■ 2 свеклы средние ■ 4 ст. ложки масла орехового или другого растительного ■ сок и цедра 1 лимона ■ 2 зубчика чеснока ■ 1 ч. ложка меда жидкого ■ перец черный молотый ■ соль

1 Свеклу заверните в фольгу и запекайте до готовности.

2 Макароны варите в большом количестве кипящей подсолен-

ной воды до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Фету разомните вилкой.

3 Свеклу остудите, очистите, нарежьте небольшими кусочками и измельчите в блендере. Добавьте остальные ингредиенты, подготовленные для соуса, и вновь измельчите.

4 При подаче полейте макароны свекольным соусом песто, посыпьте фетой и рубленой зеленью.

калорийность
низкая Готовить
20 минут рассчитано на
4 порции

КАРПАЧО ИЗ СВЕКЛЫ

■ 2 свеклы запеченные ■ 2 апельсина
■ 100 г лосося соленого ■ 1 ч. ложка
хреня сливочного ■ 2 ст. ложки масла
оливкового ■ зелень свежая ■ щепот-
ка соли

1 Апельсинов срежьте кожуру (вместе с белыми волокнами и пленкой). Мякоть нарежьте тонкими кружочками. Нарезайте апельсины над миской, чтобы в нее стекал выделяющийся сок.

2 Рыбу нарежьте тонкими ломтиками.

3 Для соуса апельсиновый сок процедите. Добавьте хрен, масло и соль. Хорошенько перемешайте.

4 Свеклу очистите и нарежьте тонкими кружочками. Выложите на пекарскую бумагу для обсыхания.

5 Подготовленные ингредиенты разложите по 4 стаканам следующими слоями: ломтик лосося, кружочек свеклы и апельсина. Сбрызните соусом. Повторяйте слои, пока не закончатся ингредиенты. Подавайте, украсив свежей зеленью.

МАСТЕР-
КЛАСС



СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ

- 1 кг свеклы ■ 1 головка лука репчатого ■ 5 стеблей сельдерея ■ масло растительное ■ 1 ст. ложка корня имбиря тертого ■ 1 л бульона куриного
- 1 ч. ложка кориандра молотого
- 4 ч. ложки сметаны ■ петрушка свежая ■ перец черный молотый ■ соль

калорийность
низкая

готовить
1 час
30 минут

рассчитано на
4 порции

1 Свеклу хорошо промойте и обсушите. Затем заверните в фольгу, положите в духовку, разогретую до 220 °C, и запекайте в течение часа.

2 Очищенный лук и сельдерей нарежьте и пассеруйте в сотейнике, разогретом с маслом, в течение 10 минут. Добавьте имбирь и готовьте, помешивая, еще 2–3 минуты.

нике, разогретом с маслом, в течение 10 минут. Добавьте имбирь и готовьте, помешивая, еще 2–3 минуты.

3 Запеченную свеклу очистите и нарежьте небольшими кусочками. Добавьте в сотейник.

Посолите, поперчите и приправьте кориандром. Влейте бульон, доведите до кипения и варите на слабом огне в течение 15 минут.

4 Готовый суп измельчите блендером.

5 Перед подачей положите в каждую пиалу с супом по ложке сметаны. Оформите веточками петрушки.



калорийность
средняя

готовить
1 час
20 минут

рассчитано на
4 порции

МАРМЕЛАД ИЗ СВЕКЛЫ

- 600 г свеклы ■ 200 г сахара ■ 40 г корня имбиря свежего ■ 1 лимон

1 Свеклу заверните в фольгу и запекайте до готовности.

2 Лимон, не очищая от кожуры, крупно нарежьте, косточки выньте. Положите лимон и имбирь в блендер и измельчите.

3 Запеченную свеклу остудите, очистите и измельчите в блендере (отдельно от лимона и имбиря). Полученную массу переложите в сотейник с толстым дном. Всыпьте сахар и перемешайте.

4 Добавьте в сотейник лимонную массу и готовьте на среднем огне, постоянно помешивая, в течение 2 минут. Мармелад должен слегка загустеть.

5 Снимите сотейник с огня, остудите мармелад и разложите по банкам.



СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА

■ 1 свекла ■ 1 морковь ■ 1 головка лука репчатого ■ 2 ч. ложки томатной пасты ■ масло растительное ■ соль

1 Овощи очистите. Лук порубите. Свеклу и морковь натрите на терке или нарежьте мелкими кубиками.

2 Жарьте лук и морковь на разогретом растительном масле в течение 2–3 минут.

3 Положите свеклу и жарьте на слабом огне еще 10 минут. В конце готовки добавьте томатную пасту и соль. Перемешайте.



СВЕКЛА С ЧЕСНОКОМ

■ 3 свеклы ■ 3–4 зубчика чеснока
■ 2 ст. ложки масла растительного
■ 1 головка лука репчатого по желанию
■ зелень свежая по желанию
■ уксус(3%) ■ соль

1 Свеклу промойте, обсушите и заверните в фольгу. Запекайте при 220 °C в течение часа.

2 Готовую свеклу остудите, очистите и нарежьте ломтиками или кубиками. Слегка обжарьте на разогретом масле.

3 Чеснок и лук очистите, мелко нарежьте и сбрызните уксусом. Соедините со свеклой. Посолите, перемешайте и выложите в салатник. По желанию украсьте рубленой зеленью.

СОБСТВЕННЫЙ ОКТОБЕРФЕСТ



практичный
рецепт!

В середине сентября – начале октября в Германии проводится праздник пива – Октоберфест. Мы предлагаем вам организовать такой пир дома, специально для любимого мужа. С него – цветы и пиво, с вас – разнообразные вкусные закуски, которые, кстати, могут украсить любой праздничный стол, хоть новогодний!

ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА

- 1 головка лука репчатого
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка муки
- панировочные сухари
- масло растительное
- перец черный молотый
- соль

калорийность
высокая

готовить
20 минут

рассчитано на
2 порции

1 Лук очистите, нарежьте не очень тонкими кругами и разберите на отдельные колечки.

2 Яйцо перемешайте с мукой, солью и перцем. По желанию добавьте другие специи.

3 Окуните луковые кольца в яичную смесь и обваляйте в панировочных сухарях. Выложите на разогретую с маслом сковороду и жарьте по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

**практичный
рецепт!**

СОЛЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТМИНОМ

- 1 стакан муки
- 3–4 картофелины вареные
- 160 г масла сливочного или маргарина
- 0,5 ч. ложки соды гашеной
- 1 белок яичный
- 1 ст. ложка тмина
- соль

калорийность
средняя

готовить
50 минут

рассчитано на
4 порции

1 Картофель разомните вилкой, затем острым ножом порубите с маслом и солью. Муку смешайте с содой. Соедините картофельное пюре с мукой и замесите тесто.

2 Раскатайте тесто в пласт толщиной 1 см, смажьте белком и посыпьте тмином. Нарежьте полосками.

3 Выпекайте печенье в духовке, разогретой до 240 °C, до золотистого цвета.



ПИКАНТНЫЕ СОСИСКИ В ТЕСТЕ

- 4 сосиски
- 4 огурца маринованных
- 350 г теста слоеного готового
- 50 г сыра средней твердости
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 яйцо

3 На каждую полоску теста положите по половинке сосиски и огурца, на них – по ломтику сыра.

4 Сверните рулетики. Смажьте взбитым яйцом.

5 Выпекайте сосиски в разогретой до 180 °C духовке до готовности теста (20–30 минут).



калорийность
высокая

готовить
50 минут

рассчитано на
4 порции

ГОРБУША СОЛЕННАЯ

■ 1 кг филе горбуши или кеты ■ 1 ст. ложка сахара ■ 2 ст. ложки соли ■ лимон, маслины, каперсы и зелень для оформления

1 Филе промойте, обсушите и натрите смесью сахара и соли.

2 Положите рыбу под гнет и оставьте при комнатной температуре на сутки. Периодически переворачивайте. Затем переложите в холодильник на 12 часов.

3 При подаче нарежьте рыбу ломтиками и оформите кружочками лимона, маслинами, каперсами и зеленью.



калорийность
средняя

готовить
15 минут
+ засаливание

рассчитано на
8 порций

практичный
рецепт!



ЖАРЕНИЙ СЫР

■ 400 г сыра средней твердости ■ 3 ст. ложки кетчупа ■ 3 ст. ложки муки ■ 1 яйцо ■ панировочные сухари ■ масло растительное

калорийность
высокая

готовить
15 минут

рассчитано на
6 порций

1 Сыр нарежьте крупными ломтиками.

2 Кетчуп смешайте с мукой и яйцом. Окуните в полученную смесь ломтики сыра, затем запанируйте в сухарях.

3 Жарьте сыр на разогретом масле до золотистого цвета. Подавайте с любыми свежими овощами.

РАКОВЫЕ ШЕЙКИ В ПАНИРОВКЕ

■ 500 г шеек раковых ■ 2 яйца ■ 200 г шпика ■ 200 г миндаля ■ 300 мл масла растительного ■ 200 г муки ■ 100–150 мл воды + вода для варки ■ соль

 калорийность
высокая  готовить
40 минут  рассчитано на
6 порций

1 Раковые шейки варите в слегка подсоленной воде до готовности, затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

2 Муку смешайте с яичными желтками, постепенно влейте воду и замесите тесто, напоминающее по консистенции сметану. В конце замеса добавьте взбитые яичные белки.

3 Шпик нарежьте тонкими ломтиками. В каждый ломтик заверните по раковой шейке, скрепите шпажками.

4 Окуните рулетики в тесто и сразу же положите в разогретое масло. Жарьте до золотистого цвета. Из готовых рулетиков выньте шпажки.

5 Обваляйте рулетики в мелко рубленном миндале и подавайте на стол.

Рецепт красоты

И змельчите в кофемолке 1 ч. ложку миндаля и 1 ч. ложку овсяных хлопьев. Если у вас сухая кожа, добавьте 1 ст. ложку сметаны. Если кожа жирная – яичный белок. Перемешайте. Нанесите скраб на очищенную кожу лица на 2 минуты, смойте теплой водой.





калорийность
средняя



готовить
20 минут



рассчитано на
4 порции

ОМЛЕТНЫЕ РУЛЕТИКИ

- 6 яиц ■ 1 пучок зелени свежей (ти-
мьян, майоран, петрушка) ■ 3 ст. лож-
ки масла оливкового ■ 100 г окоро-
ка копчено-вареного или вареного
■ 2–3 ломтика сыра плавленого ■ пе-
рец черный молотый ■ соль

1 Окорок нарежьте тонкими
ломтиками. Яйца взбейте с со-

лью, перцем и рубленой зеле-
нью.

2 Вылейте яичную смесь на скво-
вороду с маслом. Жарьте омлет по
минуте с каждой стороны.

3 Переложите омлет на разде-
лочную доску. Сверху выложите

ломтики окорока и сыра. Свер-
ните омлет плотным рулетом.

4 Положите рулет на противень,
застеленный пекарской бумагой,
и поставьте в разогретую до
180 °С духовку на 2 минуты. Затем
разрежьте на ломтики и подавай-
те на стол.



ФАЛЬШИВЫЕ СОСИСКИ

■ 250 г моркови ■ 3 сардельки ■ 1 головка лука репчатого ■ 2 яйца ■ 2 ст. ложки муки ■ 50 г панировочных сухарей ■ масло сливочное ■ перец красный молотый ■ перец черный молотый ■ соль

калорийность
средняя

готовить
50 минут

рассчитано на
4 порции

1 Морковь промойте, очистите и варите до полуготовности. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Лук крупно нарежьте.

2 Сардельки очистите и пропустите через мясорубку вместе с морковью и луком.

3 В полученный фарш добавьте яйца, муку, перец и соль. Перемешайте.

4 Из подготовленной массы сформируйте сосиски. Каждую запанируйте в сухарях. Жарьте на разогретом масле до золотистой корочки.

5 Подавайте с любимым острым соусом.



ПЕЧЕНЬЕ К ПИВУ

■ 1 стакан пива
■ 1 стакан сыра твердого тертого
■ 3 стакана муки
■ масло сливочное

калорийность
высокая

готовить
35 минут

рассчитано на
8 порций

1 Тертый сыр смешайте с пивом и мукой. Замесите тесто.

2 Раскатайте тесто в не очень тонкий пласт и нарежьте так, чтобы получились палочки.

3 Выложите печенье на смазанный сливочным маслом противень. Поставьте в разогретую до 230 °С духовку и выпекайте до образования золотистой корочки.

Готовим
в мультиварке
...

Девичник за городом

Кулинарный десант под руководством главного редактора «Кулинарного практикума» отправился за город, в гости к читателям журнала – Солдатовым. Пока мужская половина семьи работала, девушки общались, собирали овощи на огороде, а потом готовили из них блюда в мультиварке REDMOND. Ужин получился очень вкусным, а девичник – душевным.



НАШИ
ГЕРОИ

Женская половина семьи Солдатовых (пос. Малаховка): бабушка Галина Ивановна, мама Людмила и дочка Леночка (5 лет), а также Василиса (1 год и 8 месяцев) и Елена Кожушко, «Кулинарный практикум».

Солдатовы – наши постоянные читатели, они всегда активно участвуют в конкурсах и акциях журнала. Галина Ивановна – величайший специалист по пирогам, вареникам и украинским борщам, а еще она готовит невероятные кабачковый и печеночный торты. Людмила же принципиально делает блюда низкокалорийные, овощные, любит всевозможные салаты из пряной зелени, которую выращивает на своем огороде.



Отличительная особенность **REDMOND RMC-M70** – универсальность. Компактная мультиварка вытеснит на задний план целый ряд кухонной техники. А часы, проводимые вами у плиты, останутся в прошлом: с этого момента наваристый суп, хорошо прожаренный стейк, холодец и другие аппетитные блюда будут готовиться без вашего участия. »



ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

■ 1,5 кг говядины для запекания ■ 2–3 моркови ■ 2–3 головки лука репчатого ■ масло оливковое ■ перец черный молотый ■ соль

1 Говядину (целым куском) промыть, посолить, перчить и оставить на несколько часов. Затем, используя функцию **Жарка**, обжарить мясо в мультиварке (с открытой крышкой) на небольшом количестве масла (с обеих сторон). Должна получиться золотистая корочка.

2 Лук и морковь нарезать кубиками и спассеровать на сковороде в разогретом масле. Выложить содержимое сковороды на мясо в чаше мультиварки.

3 Закрыть мультиварку, установить режим **Тушение мяса** и тушить до готовности 1,5–2 часа.

**ГОТОВИМ
В МУЛЬТИВАРКЕ**



Комментарий хозяйки

Людмила СОЛДАТОВА

До REDMOND у меня уже был опыт готовки в мультиварке, так что есть с чем сравнивать. REDMOND RMC-M70 более современная, у нее много функций, есть возможность самостоятельно устанавливать время готовки при выборе программы. И конечно, у этой мультиварки великолепный стильный дизайн, который сразу же привлекает внимание. Для спецпроекта мы с редактором журнала Леной Кожушко решили приготовить говядину целим куском: в съемках участвовали наши дочки, им полезно это мясо, а нам было интересно испытать возможности мультиварки REDMOND. Ведь запечь большущий кусок говядины в духовке так, чтобы он не стал резиновым, – задача невыполнимая. Наш эксперимент удался! Мясо получилось нежным, мягким, сочным, ароматным! Еще одно мое гастрономическое открытие – грушевое варенье с маком. Оно невероятное! Идеально сочетается с сырами, хорошо для намазки на утренние тосты, необычное, вкусное – хвала мультиварке REDMOND!

ВКУСНЕЙШИЙ КАРТОФЕЛЬ

- 1,5 кг картофеля ■ 4–6 ст. ложек масла растительного ■ зелень свежая ■ перец черный молотый ■ соль

1 Очищенные картофелины разрезать на 2 или 4 части, посолить и поперчить, добавить 2–3 ст. ложки растительного масла, перемешать и оставить на час.

2 В чашу мультиварки налить 2–3 ст. ложки растительного

масла. Включить режим **Жарка** и подождать, пока масло нагреется.

3 В разогретое масло выложить картофель и жарить со всех сторон до золотистой корочки.

4 Закрыть крышку мультиварки. Включить режим **Тушение овощей** и готовить картофель еще 20–30 минут. Подавать, посыпав зеленью.





МАКОВАЯ ШАРЛОТКА С ВАНИЛЬНО-ГРУШЕВЫМ ВАРЕНЬЕМ

ДЛЯ ШАРЛОТКИ: ■ 5 яиц ■ 1 стакан сахара ■ 1 стакан муки ■ 2 ст. ложки мака
■ 2–3 груши ■ масло сливочное для смазывания чаши

ДЛЯ ВАРЕНЬЯ: ■ 5 груш сочных и спелых ■ 1 стакан сахара ■ 2 ст. ложки мака ■ 2 пакетика ванильного сахара
■ 4–5 ст. ложек сока лимонного

1 Груши для варенья нарезать средними кубиками, засыпать двумя видами сахара, добавить 2 ст. ложки лимонного сока и отставить на 2 часа, чтобы фрукты дали сок.

2 Для шарлотки яйца взбить с сахаром в густую пену. Добавить муку и мак. Перемешать до однородной массы.

3 Груши для шарлотки нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Чашу мультиварки смазать мас-

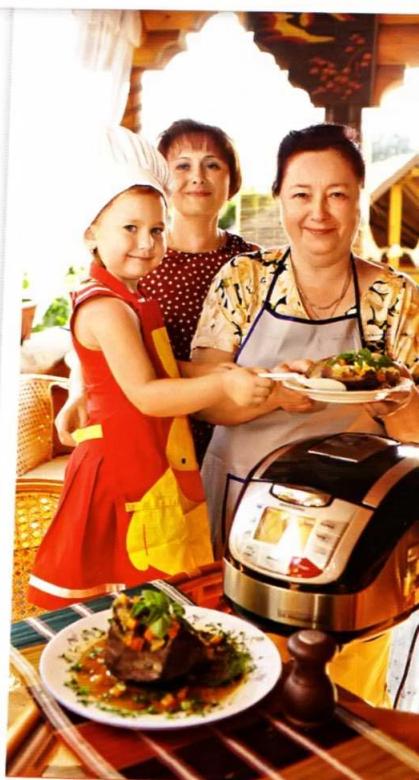
лом, выложить на дно груши, залить их тестом.

4 В режиме **Выпечка** готовить шарлотку 40 минут. Затем выложить ее на тарелку для подачи.

5 Вымыть чашу мультиварки, переложить в нее груши для варенья. Готовить в режиме **Выпечка** 30 минут, периодически открывая крышку мультиварки и помешивая варенье.

6 Мак обжарить на сухой сковороде. За 10 минут до окончания готовки переложить часть варенья в чашу блендера и взбить до консистенции пюре, затем вернуть в чашу мультиварки, всыпать мак, влить оставшийся лимонный сок и перемешать.

7 Подавать шарлотку с вареньем.



ЗАБЫТЫЙ ВКУС

Сейчас, когда у большинства хозяек нет времени для «долгих» рецептов, домашний хлеб готовят немногие. А жаль: вкуснее него нет ничего на свете! Поэтому мы отобрали для вас рецепты различных вкусных хлебов – попроще и посложнее, чтобы и в вашем доме пахло теплым хлебом, а значит, любовью и заботой.



ТЫКВЕННЫЙ ХЛЕБ

- 250 г мякоти тыквы
- 2 пера лука зеленого
- 180 г муки кукурузной
- 100 г муки пшеничной
- 1 ст. ложка сахара
- 0,5 ч. ложки соли
- 1 ст. ложка разрыхлителя
- 2 яйца
- 1 стакан молока
- 4 ст. ложки масла растительного
- семена тыквенные по желанию

калорийность
средняя

готовить
1 час

рассчитано на
8 порций

1 Мякоть тыквы натрите на крупной терке. Лук порубите.

2 Подготовленные ингредиенты перемешайте с двумя видами муки, разрыхлителем, сахаром и солью. По желанию добавьте тыквенные семечки.

3 Тонкой струйкой влейте теплое молоко и перемешайте. Добавьте яйца и замесите тесто.

4 Выложите тесто в форму для выпечки, смазанную маслом. Выпекайте 25 минут при 200 °C.

5 Затем выньте из духовки и оставьте в форме на 10 минут. Достаньте хлеб из формы и подавайте.

Чем полезно?

В тыквенных семечках содержится магний, который снижает возбудимость нервной системы и помогает бороться со стрессом. Также семена богаты эффективным антиоксидантом – витамином Е и другими полезными веществами.

ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБ

ДЛЯ ОПАРЫ: ■ 0,5 стакана сока яблочного ■ 0,5 стакана воды ■ 2 ч. ложки меда ■ 30 г дрожжей свежих ■ 200 г муки

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 200 г муки пшеничной + мука для противня и полотенца ■ 200 г муки грубого помола ■ 90 г чечевицы красной ■ 90 г риса ■ 90 г крупы пшеничной ■ 2–3 ч. ложки соли ■ 4 ст. ложки воды теплой ■ 1 ст. ложка розмарина свежего рубленого ■ 3 ст. ложки масла растительного + масло для смазывания доски ■ 0,5 стакана сока яблочного

1 Для опары сок соедините с водой и слегка подогрейте в сотейнике. Добавьте мед и перемешайте, положите дрожжи. Взбивайте венчиком до полного растворения дрожжей. Всыпьте муку и хорошенько перемешайте. Накройте опару полотенцем и оставьте в теплом месте на час. Затем обомните и оставьте еще на час.

2 Чечевицу и рис залейте стаканом воды, доведите до кипения,

затем снимите с огня и оставьте на 1,5 часа.

3 Для теста тонкой струйкой влейте в опару теплую воду, сок и 2 ст. ложки масла. Перемешайте. Добавьте рис, чечевицу и остальные ингредиенты (кроме масла). Полейте оставшимся маслом, накройте пищевой пленкой и отложите на 10 минут.

4 Выложите тесто на доску, смазанную маслом. Замешивайте в течение 30 секунд. Затем переложите в миску, накройте и оставьте на 15 минут. Вновь смажьте доску маслом и замешивайте тесто 30 секунд. Затем накройте и оставьте на 30 минут.

5 Придайте тесту желаемую форму, заверните в полотенце, присыпанное мукой, и оставьте в теплом месте на 2 часа. Затем выложите на противень, присыпанный мукой, и выпекайте 45 минут при 220 °C.





калорийность
средняя

готовить
**1 час
10 минут**
+ настаивание

рассчитано на
12 порций

СВЕКОЛЬНЫЙ ХЛЕБ

- 700 г муки
- 30 г дрожжей свежих
- 500 г свеклы вареной
- 250 мл воды теплой
- 2 ч. ложки соли
- 1 ч. ложка сахара
- масло растительное
- кунжут по желанию

калорийность
средняя

готовить
**1 час
20 минут**
+ настаивание

рассчитано на
10 порций

1 Свеклу очистите и натрите на мелкой терке. Дрожжи разведите в теплой воде.

2 Свекольную кашицу перемешайте с просеянной мукой, солью и сахаром. Добавьте дрожжи и замесите тесто. Если оно получится очень крутым, до-

бавьте немного воды. Если выйдет жидким – муки.

3 Выложите тесто в миску, смазанную маслом, накройте пищевой пленкой и оставьте в теплом месте на 1,5 часа. Тесто должно увеличиться в объеме вдвое. Подошедшее тесто обомните.

4 Разложите тесто по формам для выпечки, смазанным маслом, заполняя их только наполовину. Оставьте в теплом месте на час.

5 Выпекайте при 220 °С в течение 50 минут. Готовый хлеб остудите на решетке выключенной духовки (при открытой дверце). По желанию посыпьте семенами кунжута.

ИТАЛЬЯНСКИЙ ХЛЕБ

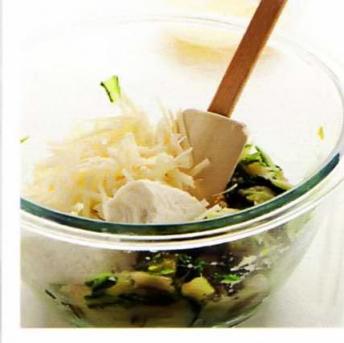
- 2 головки лука репчатого красного
- 30 мл масла оливкового + масло для противня
- 1 стакан маслин без косточек
- 0,5 стакана оливок без косточек
- 1 кг муки
- 20 г дрожжей сухих
- 1 ст. ложка кинзы рубленой
- 1 ст. ложка петрушки рубленой
- 1 ст. ложка мяты рубленой
- 2 стакана воды теплой
- 1–2 ч. ложки сахара
- 1,5 ч. ложки соли

1 Лук нарежьте кольцами и пасеруйте на масле до мягкости.

2 Оливки и маслины крупно нарежьте. Добавьте просеянную муку, лук, соль, сахар, дрожжи и рубленую зелень. Влейте воду. Замешивайте тесто 10 минут. Затем накройте полотенцем и оставьте в тепле на 2 часа.

3 Разделите тесто на 2 части. Сформируйте прямоугольные буханки. Положите на смазанный маслом противень и оставьте на 30 минут. Выпекайте 30 минут при 200 °С.





ХЛЕБ С НАЧИНКОЙ ИЗ ЦИКОРИЯ И ЛАТУКА

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 250 г муки пшеничной +
20 г для посыпки ■ 250 г муки ячменной ■ щепотка сахара ■ щепотка соли
■ 15 г дрожжей свежих

ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 1 кочан цикория
■ 1 кочан салата-латука ■ 1 головка лука репчатого ■ 200–250 г картофеля вареного ■ 70 г пармезана ■ 70 г сыра козьего ■ 1 яйцо ■ 3–4 ст. ложки масла оливкового ■ соль

ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ: ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ 4 ст. ложки воды

1 Для теста дрожжи растворите в 50 мл теплой воды. Оба вида муки просейте и высыпьте на стол горкой. В центре сделайте углубление. Влейте 50 мл воды. Постепенно захватывая муку, замесите тесто. Добавьте дрожжи, сахар и 150 мл подсоленной воды. Замешивайте тесто 15 минут. Затем переложите в миску, присыпьте оставшейся мукой. Накройте влажным полотенцем и оставьте на 2–3 часа. Тесто должно увеличиться в объеме вдвое.

2 Для начинки цикорий и латук промойте, положите в кипящую подсоленную воду и варите 5 минут. Затем откиньте на дуршлаг, отожмите и нарежьте.

3 На сковороде разогрейте масло. Положите рубленый лук и пас-

серуйте до прозрачности. Добавьте нарезанные листья и жарьте, помешивая, до мягкости.

4 Картофель разомните. Содержимое сковороды слегка охладите и переложите в миску. Добавьте картофель, третий пармезан, козий сыр, яйцо и соль. Хорошенько перемешайте.

5 Подошедшее тесто разделите на 2 части. Каждую раскатайте в пласт толщиной 1 см и разрежьте на 2 прямоугольника.

6 Выложите на один прямоугольник теста половину начинки, оставив незаполненными края шириной 1,5 см. Накройте вторым прямоугольником и защипните края. Повторите с оставшимися тестом и начинкой.

7 Выложите хлеб на противень, застеленный пекарской бумагой. Смажьте смесью оливкового масла и воды. Выпекайте при 240 °C в течение 20 минут, затем снизьте нагрев до 220 °C и готовьте хлеб еще 25 минут.



ПРЯНЫЙ ХЛЕБ

- 6 стаканов муки грубого помола
- 6 ст. ложек масла оливкового
- 3 зубчика чеснока
- 1 стакан лука зеленого рубленого
- 2 ч. ложки перца белого молотого
- 1,5 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка базилика сушеным
- 1 ст. ложка орегано сушеным
- 20 г дрожжей сухих
- 3 стакана воды теплой
- 3 ч. ложки соли + соль для посыпки

калорийность
средняя

готовить
1 час
10 минут
+ настаивание

рассчитано на
12 порций

1 В теплую воду всыпьте дрожжи, сахар, базилик и орегано. Перемешайте и отставьте до момента, когда появится пена.

2 Муку просейте и соедините с луком, солью и перцем. Перемешайте.

3 Добавьте к дрожжам треть масла. Аккуратно перемешивая, всыпьте муку. Замесите липкое тесто. Оставьте в теплом месте на час.

4 Затем замесите гладкое тесто и оставьте для подъема.

5 Сформируйте из теста буханку. Выложите в форму для выпечки, смазанную оливковым маслом.

6 Посыпьте хлеб солью и рубленым чесноком. Смажьте оставшимся оливковым маслом и выпекайте в духовке, разогретой до 200 °C, в течение 20 минут.



ХЛЕБ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

■ 250 г ветчины ■ 200 г пармезана
■ 220 г муки ■ 4 яйца ■ 0,5 стакана масла растительного + масло для смазывания ■ 0,5 стакана вина белого сухого ■ 5 г дрожжей сухих ■ перец черный молотый ■ соль

1 Муку просейте. Добавьте дрожжи, соль и перец. Перемешайте. По одному введите яйца.

2 Вино соедините с маслом и добавьте в мучную смесь. Перемешайте до однородности.

3 Ветчину нарежьте тонкой соломкой. Сыр натрите на терке.



4 Положите сыр и ветчину в тесто и вновь хорошо перемешайте.

5 Выложите тесто в форму для выпечки, смазанную маслом. Выпекайте 45 минут при 210 °C.

ХЛЕБ С ОРЕХАМИ И СУХОФРУКТАМИ

■ 150 г изюма ■ 250 г инжира сушеного ■ 250 г чернослива ■ 100 г миндаля, фундука или орехов грецких очищенных ■ 150 г муки пшеничной ■ 500 г муки рожаной ■ 60 г масла сливочного + масло для смазывания форм ■ 2 яйца ■ 1 ст. ложка соли ■ 2 ст. ложки сахара ■ 25 г дрожжей свежих ■ 60 мл граппы или рома

1 Инжир и чернослив залейте горячей водой и оставьте на ночь для набухания. Затем немного отожмите и крупно нарежьте.

2 Перемешайте инжир и чернослив с изюмом и миндалем, залейте граппой и оставьте на 2 часа. Добавьте пшеничную муку и перемешайте.

3 Дрожжи растворите в 70 мл теплой воды. Добавьте сахар и оставьте на 15 минут.

4 Ржаную муку просейте с солью и высыпьте на стол горкой. В центре сделайте углубление. Влейте яйца, дрожжи и размягченное масло. Замесите упругое тесто. Если оно получится дубовым, добавьте немного воды.

5 Сформируйте из теста шар и оставьте в теплом месте на час. Подошедшее тесто соедините с фруктовой начинкой и хорошо замесите. Вновь оставьте в теплом месте на 30 минут. Разделите тесто на 2 части и расположите по формам для выпечки, смазанным маслом. Выпекайте хлеб при 220 °C в течение часа. Затем снизьте нагрев до 180 °C и готовьте еще 20 минут.



калорийность высокая
готовить 2 часа 30 минут
настаивание
расчитано на 8 порций

МАСТЕР-КЛАСС

...

Мало кто добавляет в овощную икру картофель. А очень зря! Картофель позволяет сделать много вкусной икры при минимальных денежных затратах. Но экономическая часть не самая главная. Важно еще и то, что картофель делает текстуру икры более гладкой, а вкус – ровнее и мягче.



ДЕЛО ВКУСА



ОВОЩНАЯ ИКРА С КАРТОФЕЛЕМ

■ 3 баклажана ■ 3 цукини или кабачка ■ 400 г картофеля ■ 2 моркови ■ 2 головы лука репчатого ■ 1 перец болгарский красный ■ 2 помидора ■ 1 пучок базилика ■ 150 мл масла растительного ■ 3 лавровых листа ■ 0,5 ч. ложки перца черного молотого ■ 1 ст. ложка соли



Шаг 1. Натертую на крупной терке морковь, крупно нарезанные лук и болгарский перец выложите на сковороду с растительным маслом и поставьте на средний огонь. Готовьте около часа без крышки, периодически помешивая.



Шаг 2. Тем временем картофель очистите и приготовьте на пару. Не забывайте следить за овощами на сковороде – они не должны подгореть. Когда объем овощей уменьшится примерно в 1,5–2 раза, снимите сковороду с огня.



Шаг 3. В глубокую кастрюлю налейте растительное масло и положите слой крупно нарезанных помидоров. Затем выложите приготовленный картофель, а следом – слой за jakiки из лука, моркови и перца.



Шаг 4. Следующий слой сделайте из нарезанных кружочками баклажанов и цукини. Сверху положите лавровые листья и базилик. Посолите и попречите. Накройте кастрюлю крышкой. Тушите овощи 2 часа на слабом огне.



Шаг 5. Выньте из кастрюли с тушеными овощами лавровые листья. Следите, чтобы ни одного не осталось! Деревянной лопаткой перемешайте овощную заготовку для икры. Оставьте массу в кастрюле для остывания.



Шаг 6. С помощью погружного блендера прямо в кастрюле измельчите овощи до однородной массы. Овощную икру можно сразу подавать на стол как на мазку на хлеб, густой соус или гарнir к основному блюду.



Юлия БОГАТЫРЕВА

ФРАНЦУЗСКИЙ ШИК

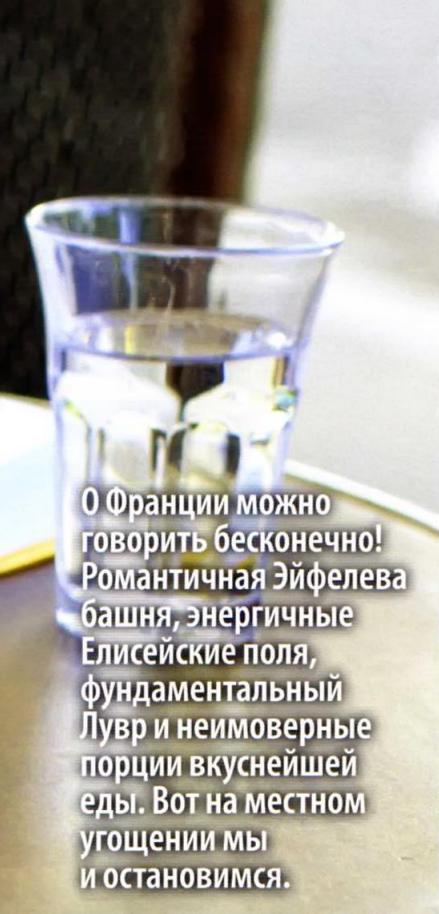
Все, кто бывал во Франции, знают, что здесь невозможно не позавтракать. И даже если вы не большой любитель утренней еды, наверняка измените своим кулинарным привычкам, когда окажетесь рядом с французской «Буланжери». Это булочная, на прилавках которой тесными рядами лежат свежайшие буханки, багеты, бутерброды, пирожные. Представляете, какой аромат? Устоять невозможно! Если не уверены, что выбрать, возьмите круассан, закажите чашечку капучино или латте и здесь же, за столиком, начните утро так, как это делают все

французы, – спокойно и со вкусом! Кстати, стакан апельсинового сока тоже уместен.

Гуляя по французским улицам, вы обязательно встретите хотя бы одного местного жителя, спешащего домой с большой сумкой, из которой будет выглядывать хрустящий и манивший багет. Увидев эту поистине завораживающую картину, вы вспомните прекрасный завтрак и захотите пообедать или поужинать – в зависимости от времени дня. Советуем подготовиться к очень большим порциям! Начните трапезу с тарелочки французских сыров. Вашему вниманию пред-

лагаются мягкие и твердые сочта, из коровьего, козьего или овечьего молока – все, что душа угодно. Сами французы очень гордятся тем, что при желании могли бы каждый день в году лакомиться разными видами сыра собственного производства. Если же вы не в восторге от молочных продуктов, то закусите пикантным паштетом.

Продолжите обед тарелкой супа. Предлагаем выбрать знаменитый луковый с гренками. Он наваристый, вкусный и очень домашний. Можете отдать предпочтение рыбной полеблеке буйабес, что родом из



О Франции можно говорить бесконечно! Романтическая Эйфелева башня, энергичные Елисейские поля, фундаментальный Лувр и неимоверные порции вкуснейшей еды. Вот на местном угощении мы и остановимся.

Марселя. Ее готовят из нескольких видов рыбы и морепродуктов, приправляют ароматными специями и дополняют душистыми травами. Вообще, дары моря и океана занимают особое место во французском меню. Чего стоят одни только мидии – их можно есть, не останавливаясь. Приготовленные в винном, томатном или сливочном соусе и поданные в аккуратном чугунке, они напрочь отгонят мысль о том, что и супом вы в общем-то наелись.

Теперь осталось выбрать десерт. Берите любой – не прогадаете! ■

ЦЫПЛЕНКО ПОД ВИШНЕВЫМ СОУСОМ

■ 1 цыпленок весом 1–1,2 кг ■ 200 г вишни свежей или замороженной ■ 2 головки лука репчатого ■ 1 зубчик чеснока ■ 125 мл вина красного сухого ■ 0,5 стакана воды ■ 1 ст. ложка масла растительного ■ 8–10 оливок ■ 100 г сахара ■ 10 горошин перца черного ■ 2 лавровых листа ■ щепотка тимьяна сушёного ■ щепотка перца чёрного молотого ■ соль

1 Цыпленка промойте, обсушите и разрежьте на 4 части. Очищенный лук крупно нарежьте.

2 Чеснок порубите и перемешайте с маслом, тимьяном, молотым перцем и солью. Натрите подготовленной смесью куски цыпленка. Положите на прити-

вень (кожей вверх) и запекайте 15 минут при 220 °C.

3 Затем уменьшите нагрев до 200 °C. Полейте цыпленка выделившимся соком, вокруг разложите оливки и кусочки лука. Запекайте еще 30 минут.

4 Для соуса вишню наколите вилкой или иглой. Положите в сотейник. В другом сотейнике смешайте вино, сахар и воду, доведите до кипения и перелейте к вишне. Добавьте горошины перца и лавровый лист. Доведите до кипения на среднем огне, затем снимите с плиты и выньте лавровые листья. Полейте соусом цыпленка и подавайте.





ПЕЧЕНЬЕ «МАДЛЕН»

- 0,5 стакана муки
- 0,3 стакана сахара
- 80 г масла сливочного + масло для смазывания
- 2 яйца
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- сахарная пудра

1 Яйца соедините с сахаром и разотрите до однородности.

2 Всыпьте муку, просеянную с разрыхлителем, и перемешайте. Добавьте растопленное масло и замесите жидкое тесто.

3 Разложите тесто по овальным формочкам для выпечки, смазанным маслом, или небольшими порциями выложите на противень, застеленный пекарской бумагой и смазанный маслом.

4 Выпекайте печенье в духовке, разогретой до 180 °C, в течение 10 минут. Затем остудите на решетке выключенной духовки (при открытой дверце).

5 Посыпьте печенье сахарной пудрой и подавайте.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОФИНСКИ

- 1,5 кг картофеля ■ 1 стакан молока
- 1 стакан сливок (35%) + 1 ст. ложка для яйца ■ 1 яйцо ■ 120 г сыра средней твердости ■ 1 зубчик чеснока ■ 20 г масла сливочного ■ перец черный молотый ■ соль

1 Очищенный картофель нарежьте тонкими кружочками и выложите на бумажную салфетку, чтобы стекла лишняя жидкость.

2 Чеснок порубите. Сыр натрите на терке.

3 Форму для выпечки смажьте маслом. Дно посыпьте чесноком, затем выложите слой из кружочков картофеля. Посолите и поперчите. Полейте 1 ст. ложкой сливок и посыпьте 1 ст. ложкой сыра. Повторяйте слои, пока не закончится картофель. Последний слой должен быть сырным.

4 Залейте содержимое формы молоком. Поставьте в духовку, ра-



зогретую до 200 °C, и запекайте в течение часа.

5 Яйцо взбейте со сливками, посолите и поперчите. Залейте яич-

ной смесью картофель и запекайте еще 15 минут до образования золотистой корочки. Подавайте картофель на стол, не вынимая из формы.

ГОВЯДИНА ПО-БУРГУНДСКИ

■ 800 г вырезки говяжьей ■ 2 головки лука репчатого ■ 1 зубчик чеснока ■ 1 морковь ■ 3 помидора ■ 1 бутылка (750 мл) вина красного сухого ■ 1 лавровый лист ■ 1 веточка тимьяна ■ 2 ст. ложки масла растительного ■ 6 горошин перца черного ■ перец черный молотый ■ соль
ДЛЯ ГАРНИРА: ■ 15 головок лука-шалота ■ 180 г шампиньонов ■ 200 г бекона ■ 1 ст. ложка масла сливочного ■ перец черный молотый ■ соль

1 Лук, чеснок и морковь очистите и измельчите.

2 Говядину промойте, обсушите, разрежьте на 4 куска и настригите солью и перцем. Положите мясо в кастрюлю с разогретым маслом и жарьте до темно-коричневого цвета.

3 Переложите мясо на блюдо, а в кастрюлю положите лук, чеснок и морковь и жарьте в течение 10 минут. Добавьте нарезанные дольками помидоры и готовьте еще 5 минут. Влейте 0,5 бутылки вина, доведите до кипения и варите 10 минут. Затем влейте оставшееся вино и 1 стакан воды. Вновь доведите до кипения.

4 Верните в кастрюлю мясо, добавьте лавровый лист, тимьян и горошины перца. Вновь доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите 2 часа под крышкой. Затем выньте мясо и переложите в теплое место.

5 Из кастрюли возьмите 8 ст. ложек жидкости, доведите их до кипения и варите до загустения. Полученным соусом смажьте



мясо. Оставшийся в кастрюле отвар протрите через сито.

6 Для гарнира лук-шалот положите в кипящую воду и варите 6 минут, затем откиньте на дуршлаг и остудите. Бекон нарежьте небольшими кубиками и обжарьте на сухой сковороде.

Добавьте к бекону грибы и лук и готовьте, помешивая, 4 минуты. Уменьшите огонь, положите масло, соль и перец и прогревайте еще 10 минут.

7 Разложите мясо и гарнир по тарелкам, полейте протертым отваром и подавайте на стол.



ЛУКОВЫЙ СУП

■ 6 головок лука репчатого ■ 0,5 стакана вина белого сухого ■ 1,5 л бульона мясного ■ 6 веточек тимьяна ■ 250 г сыра средней твердости тертого ■ 4 ст. ложки масла сливочного ■ масло оливковое ■ 1 багет маленький ■ перец черный молотый ■ соль

1 Дно глубокой жаропрочной кастрюли смажьте частью сливочного масла. Выложите лук, нарезанный полукольцами. Сверху положите небольшие кусочки оставшегося масла. Закройте кастрюлю крышкой и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на час. В процессе готовки несколько раз перемешивайте лук.

2 Хлеб нарежьте толстыми ломтиками. Сбрызните оливковым маслом (с обеих сторон) и положите на противень, застеленный фольгой. Поставьте в духовку

с луком на 5 минут, затем переверните и готовьте еще 5 минут.

3 Кастрюлю с запеченным луком переставьте на плиту. Томите на слабом огне, помешивая, 15 минут – на дне кастрюли образуется тонкая коричневая корочка. Влейте 0,25 стакана воды и готовьте до ее испарения. Надне снова должна образоваться корочка. Повторите операцию дважды. Затем влейте вино и готовьте до его испарения.

4 Добавьте в кастрюлю теплый бульон, тимьян, соль и перец. Доведите до кипения и варите на слабом огне 30 минут (прикрыв крышкой). Разлейте суп по жаропрочным мискам. В каждую положите по 2–3 гренки. Посыпьте сыром и поставьте под гриль разогретой духовки на 5 минут.

НАШ ЭКСПЕРТ

Галина
ЛИХАЧЕВА,
винный эксперт

Французское виноделие опирается на классификацию с системой АОС, то есть наименований, контролируемых по месту происхождения. Как разобраться в ней и выбрать достойное вино?

Вариантов несколько: можно завести дегустационный мини-дневник и записывать туда имена производите-

лей, названия компаний-импортеров и регионов производства понравившихся вам вин. Все эти сведения указаны на контрэтикетке. Хороший производитель и достойный импортер – смело доверьтесь такому сочетанию.

Можно составить список надежных поставщиков – их немало по России. Кстати, стоит покупать вино прямо у них на складе: поставщики имеют право торговать вином напрямую, при этом вино обойдется гораздо дешевле, чем в магазине, не говоря уже о ресторане.

И наконец, конкретно о красных винах: знаменитые **бордоские** и **бургундские красные вина** за последние годы очень резко подорожали, за-

частую необоснованно. Поэтому, если вам не хочется тратить на вино серьезные деньги, обратите внимание на менее раскрученные регионы –

Лангедок-Руссильон, долину Ронь, долину Луары, Прованс, Эльзас, Гасконь, Бержерак. Если окажетесь перед выбором: вина в одну цену, но одно из Бордо, а второе откуда-то из перечисленных выше регионов, смело покупайте «провинциалов» – они наверняка будут лучше.

А вообще качественных французских вин за 200 рублей (по магазинной цене) в России нет. Планка базового качества начинается от 300 рублей и стремится к бесконечности.

Для приготовления национальных французских блюд лучше использовать продукты, произведенные во Франции. Ведь они наделены неповторимым местным колоритом и отличаются высоким качеством! А для того чтобы лучше ориентироваться в ассортименте французских продуктов, нужно изучить принятые в стране знаки качества и происхождения, которые размещаются на упаковках.



AOC Appellation d'origine contrôlée

наименование, контролируемое по месту происхождения. Гарантирует качество продукции, обусловленное терруаром – особенностями конкретной географической зоны. При этом и производство продукта, и его переработка или обработка должны осуществляться строго в рамках этой географической зоны. AOC – старейший знак качества и происхождения. Данная категория распространяется на вина и крепкие спиртные напитки, молочные продукты, оливковое масло, овощи и фрукты, мясо и т.д.



IGP Indication géographique protégée

наименование, защищенное по территориальному признаку. Гарантирует географическое происхождение. Общеевропейская категория качества. Присваивается

продуктам, характеристики которых обусловлены особенностями географической зоны, где они производятся или перерабатываются в строго определенных условиях.

Например, данное наименование получила нежнейшая байонская ветчина. Она покрыта тонким слоем сала, отличается чуть пряным вкусом и буквально тает во рту. Все эти качества ветчина приобретает благодаря байонским технологиям производства, сложившимся с учетом местных условий – благоприятного климата бассейна реки Адур и наличия месторождений каменной соли. Также знаком IGP отмечены лангедокские вина, савойский сыр эмменталь, ажанский чернослив и т.д.



AOP Appellation d'origine protégée

наименование, защищенное по месту происхождения, европейский эквивалент AOC. В число продуктов, отмеченных знаком AOP, входят острый эспелетский перец, корсиканский мед, картофель из Иль-де-Ре, зеленая чечевица из Пюи, сыр комте, сливочное масло из Изиньи, сыр бри де мо и т.д. Категория AOP также присвоена винам и спиртным напиткам многих французских регионов.



AB Agriculture biologique

продукт. Гарантирует качество, обусловленное экосельским хозяйством. Данный знак подтверждает, что производство и переработка продукта

были безопасными для окружающей среды и природного равновесия. А также гарантирует соблюдение повышенных требований к условиям содержания животных и состоянию их здоровья. В экопроизводстве категорически запрещено использование синтетических химических веществ и ГМО, а также ограничено применение удобрений, мелиорирующих веществ, структурообразователей почвы и т.д. С 1 июля 2010 года ЕС ввел обязательный общеевропейский логотип для всех экопродуктов, однако он может дополняться французским знаком AB, который по-прежнему пользуется большим доверием покупателей.



LR Label rouge

– красный ярлык. Гарантирует высшее качество. Присваивается продуктам, которые благодаря условиям и особенностям производства отличаются от своих рядовых аналогов более высоким качеством (например, сливочному маслу, консервированным сардинам, телятине и т.д.). На всех этапах производства и переработки продуктов категории LR выполняются требования технического регламента, который, в частности, определяет характерные особенности и свойства, благодаря которым продукт причисляют к высшей категории.

ЧИСТАЯ РАБОТА



**Нож для чистки овощей
Functional Form
от FISKARS**

Материал: особо прочная пластмасса, сталь
Средняя цена: 229 руб.

**Оксана Демина,
художник**

Легкая, удобная, с эргономичной нескользящей ручкой, за которую можно без опаски браться даже мокрыми руками. К этой овощечистке я сразу привыкла, так как по форме и способу использования она напоминает обыкновенный нож: обладает вертикальным (продольным) лезвием. От ножа отличается в лучшую сторону тем, что ее лезвие повторяет линию изгиба очищаемой поверхности и может вращаться. Оптимально подходит для чистки картофеля и других овощей и фруктов овальной формы: кожцу снимает тонко и, если приспособиться, очень быстро. Кончик ножа удобно использовать для удаления «глазков». Мой вердикт: разработчики сделали особый акцент на эргономичности, функциональных возможностях и безопасности изделия, кроме того, уделили внимание дизайну. Ставлю этой овощечистке пятерку!



**Овощечистка
Mocco&Latte
от RONDELL**

Материал: нейлон, обрезиненный пластик, нержавеющая сталь
Средняя цена: 290 руб.

**Татьяна Беседина,
продавец**

Как-то мне в руки попала мамина допотопная овощечистка. Неудобная ручка врезалась в ладонь, а уже затупившееся лезвие сделало работу трудной и опасной. Это было мое первое и последнее знакомство с овощечистками. Но благодаря участию в этом тесте я убедилась, как важно работать с качественными товарами уважаемых производителей, и задалась вопросом: как я раньше готовила без овощечистки Mocco&Latte? Невероятно удобная, с приятными на ощупь, нескользящими и ненагревающимися ручками. Острая – ее лезвие сделано из нержавеющей стали, и при правильном уходе овощечистка прослужит мне очень долго! Стильная – прятать такую вещицу в кухонный шкаф непростительно, я ее, наверное, на крючок на стенку повешу. В общем, очень важно, чтобы в руки попала правильная вещь! И мне повезло!



**Овощечистка
TALLER**

Материал: хромированный цинковый сплав, силикон, нержавеющая сталь
Средняя цена: 180 руб.

**Любовь Казанская,
врач-терапевт**

Раньше я чистила овощи овощечисткой с поперечным лезвием, и, если честно, от него страдали мои ногти: соскальзывая с картофелины, лезвие уничтожало маникюр. С этой моделью такого не произошло! Для данного теста «под нож» легли картофельные клубни. Овощечистка ни разу не сорвалась – во многом благодаря эргономичной конструкции ручки: в верхней части есть прорезиненная вставка, которая предотвращает выскальзывание предмета из кисти. Небольшие борозды во вставке защищают от скольжения даже при чистке корнеплодов под струей воды. Наконечник овощечистки позволяет без проблем удалять «глазки». Еще одно неоспоримое достоинство ножа в том, что он выполнен из металла. Поэтому, как мне кажется, даже при активной эксплуатации овощечистка Taller верно прослужит десяток лет!

Многие хозяйки привыкли чистить овощи и фрукты небольшими ножами. Но с этой работой лучше справляются современные овощечистки! Удобные, функциональные, сделанные из экологичных материалов, они станут вашими помощниками – в этом уверены участники тест-группы нашего журнала, которые в этот раз выбрали 6 самых интересных овощечисток.

Овощечистка Beret от ViTESSE

Материал: нержавеющая сталь 18/10
Средняя цена: 394 руб.

Александр Хрольков,
банковский служащий

Мне достался на тест великолепный набор Samura Bamboo – в черной коробочке удобно разместились овощечистка и небольшой нож для фруктов. Рукояти предметов выполнены в виде стеблей бамбука приятного зеленого цвета, а белоснежные лезвия сделаны из керамики. В общем, внешний вид набора украсит интерьер любой кухни. Что касается функциональности, то и тут Samura не подкачала. Овощечистка удобна для руки и легко справляется не только с привычными картошкой и морковкой, но и с экзотическими и деликатными фруктами, которые затем очень легко разрезать фруктовым ножом на маленькие аккуратные дольки. Кстати, керамика, которая используется в ножах Samura, не вступает в реакцию с биологически-ми веществами, а соответственно, не влияет на натуральный вкус овощей и фруктов.

Набор Bamboo от SAMURA ECO

Материал: циркониевая керамика
Средняя цена: 950 руб.

Антонина Колюкина,
менеджер

Данная овощечистка совсем не похожа на те, что я видела ранее. У нее не одно, а два плавающих лезвия! На каждом есть разные зазубрины. По бокам располагаются лезвия-петельки, а в комплект входит пластиковый футляр-основа. Сразу понять, что для чего использовать, очень сложно. Но тут помочь приходит упаковка, на которой проиллюстрированы все возможности овощечистки. Так и проходил мой тест – согласно фотоинструкции. Сначала я очистила морковь, затем нарезала ее соломкой. Следом тонкими и одинаковыми ломтиками был нарезан сыр. Далее я присоединила овощечистку к футляру, и получилась настоящая терка. Я нарезала кабачок пластинами и нашинковала капусту. Заметьте, все было сделано одним предметом! Осталось научиться декорировать овощи и фрукты – овощечистка это тоже может!

Овощечистка «Жар-птица – Здоровая Кухня»

Материал: пищевой пластик, нержавеющая сталь
Средняя цена: 800 руб.

БЛЮДА
С ИСТОРИЕЙ
...

В честь прекрасных дам



Французы называют себя самой блинной нацией в мире и уступать этот титул никому не собираются. Местные повара знают множество рецептов блинов и с любовью готовят их на многочисленные праздники, схожие с нашей Масленицей. А самыми популярными блинчиками в мире являются французские блины «Сюзетт».

С появлением блинчиков «Сюзетт» связана одна романтическая и трогательная история. В далеком 1897 году на сцене парижского театра «Комеди Франсез» шла пьеса известного французского комедиографа Пьера Мариво. Главную роль исполняла актриса Сюзанна Рейгенберг. По сюжету, на каждом представлении она должна была есть блины. А так как спектакль пользовался большой популярностью и шел практически ежедневно, то это калорийное блюдо очень быстро надоело популярной актрисе.

Шеф-повар театра месье Жозеф был тайно влюблен в диву. Наблюдая за ежедневными жертвами Сюзанны, когда она с притворным удовольствием ела ненавистные блины, он решил специально для нее придумать новый рецепт этого блюда. С тех пор Сюзанна ежедневно получала тарелочку со свежими, аппетитными, тающими во рту блинчиками и съедала их с большим удовольствием. В знак благодарности актриса позволила повару назвать столь чудесное блюдо своим именем – Сюзетт.

Эта история о бескорыстной кулинарной заботе могла бы стать завершением нашего рассказа. Но не будем лукавить и поведаем, что есть еще две версии происхождения блинчиков. Одна из них гласит, что блюдо было приготовлено по просьбе принцессы Сюзетт де Кариньян специально для короля Франции Людовика XV, в которого она была влюблена.

Другая версия рассказывает о неуклюжем юном поваре Генри Шарпентье, работавшем в ресторане Монте-Карло. В 1896 году он обслуживал будущего короля Англии Эдуарда VII и его прекрасную спутницу Сюзетт. Из-за неосторожности повара блинчики в ромовом соусе с апельсиновой цедрой, которые заказала пара, загорелись на сковороде и неожиданно обрели новый неповторимый вкус. Принцу настолько понравилось блюдо, что он дал ему имя своей возлюбленной.

Какая версия является истинной – это, в конце концов, уже не так важно. Главное, что и сегодня блинчики «Сюзетт» покоряют сердца гурманов во всем мире. Убедитесь сами! ■

Блины «Сюзетт»

■ 0,75 стакана муки ■ 3 яйца ■ 1 ч. ложка ванильного сахара ■ 1 стакан молока
■ 0,5 стакана сливок ■ 3 ст. ложки масла топленого ■ щепотка соли
ДЛЯ СОУСА: ■ 2 ст. ложки масла сливочного ■ 0,5 стакана сахарной пудры ■ цедра и сок 2 апельсинов ■ 50 мл лика апельсинового ■ 0,5 стакана коньяка, бренди, рома или виски

1 Муку насыпьте в миску, добавьте яйца, ванильный сахар и щепотку соли. Постепенно вливая молоко и сливки, замесите тесто (следите, чтобы не было комочеков). Оставьте на 20 минут. Небольшими порциями выливайте тесто на сковороду с разогретым маслом и жарьте блинчики с двух сторон.

2 Для соуса в сотейнике или на сковороде смешайте сливочное масло, сахарную пудру, тертую цедру и апельсиновый сок. Доведите до кипения.

3 Каждый блинчик с одной стороны смажьте приготовленным соусом, затем дважды сложите пополам, чтобы получился треугольник (соус должен оказаться внутри).

4 Плотно выложите блинчики на сковороду из-под соуса (в один слой). Равномерно полейте смесью ликера и коньяка и поставьте на огонь. Когда алкоголь хорошо прогреется, подожгите его. Как только пламя погаснет, переложите блинчики на тарелку.

5 Подавайте блинчики, полив соусом и посыпав тертой цедрой. По желанию можно дополнить блюдо шариком мороженого.

Предлагаем вам познакомиться с рецептами любимых блюд детишек наших читательниц. И приглашаем всех мамочек к участию в этой рубрике. Рассказывайте нам о предпочтениях своих детей разных возрастов, присылайте в редакцию фотографии и рецепты их любимых блюд. Мы непременно расскажем о вас, вашем ребенке и ваших фирменных рецептах на страницах журнала и подарим вам ценный приз!

МАМА СПРАВИТСЯ!

ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП С ДИКИМ РИСОМ

- 1 головка лука репчатого
- 1 морковка маленькая
- 5 см стебля сельдерея
- 1 пучок петрушки с корешками маленький
- 1 пучок укропа маленький
- 1 пучок лука зеленого маленький
- 1 пучок щавеля молодого крупный
- 1 ч. ложка корня сельдерея сушеного
- 3 ст. ложки риса дикого вареного
- лавровый лист
- перец душистый горошком
- соль
- яйца, сваренные вскрутоую, и сметана для подачи

1 Лук и морковь очистите. Морковь нарежьте тонкими кружочками, лук и сельдерей мелко порубите.

2 Зелень промойте, корешки петрушки срежьте и измельчите. Щавель нарежьте полосками шириной 1,5–2 см.

3 В кастрюлю (1,5 л) с кипящей водой положите лук, сельдерей, морковь, корень петрушки и корень сельдерея. Варите 10 минут. Добавьте рис, душистый перец,



лавровый лист и соль. Варите еще 5 минут.

4 Выньте из кастрюли горошины перца и лавровый лист. Положите щавель и варите 5 минут на слабом огне. Затем снимите

кастрюлю с огня, всыпьте оставшуюся рубленую зелень и оставьте на 10 минут под крышкой.

5 Положите в каждую тарелку с супом по нарезанной половинке яйца и ложке сметаны.



Максим (1,5 года, на фото слева), Даня (7 лет, на фото справа) и Ирина ШОМОВЫ, г. Москва

У Дани и Максима, как у мальчишек разных возрастов, кулинарные предпочтения не совпадают. Поэтому маме приходится придумывать сытные и полезные блюда, которые придется по вкусу и младшему, и старшему сыну. К счастью, Ирина уже знает немало рецептов, которые нравятся обоим маленьким гурманам. Среди них фасолевый, перловый и щавелевый супчики, песто из зеленого горошка, рисовая запеканка и полезные конфеты из сухофруктов.



ПЕСТО ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

- 150 г горошка зеленого свежего
- 50 г шпината молодого
- 3–4 веточки базилика
- 1 зубчик чеснока крупный
- 30 г орехов кедровых
- 50 г сыра твердого (лучше козьего)
- сок 0,5 лимона
- 1 ст. ложка масла оливкового

1 Шпинат промойте и обсушите. Чеснок порубите. Сыр нарежьте небольшими кусочками

и вместе с остальными ингредиентами, кроме жидкого, измельчите в блендере или комбайне до состояния пасты.

2 Добавьте масло и сок лимона и еще раз измельчите.

3 Если масса получится суховатой, влейте немного воды (по 0,5 ч. ложки за раз) и перемешайте.



СУПЧИК С ПЕРЛОВКОЙ И КАБАЧКАМИ

- 2 ст. ложки крупы перловой
- 1 картофелина средняя
- 1 морковка маленькая
- 5 см стебля сельдерей
- 0,5 кабачка молодого среднего
- тимьян сушеный
- перец черный молотый
- соль
- сметана и зелень для подачи

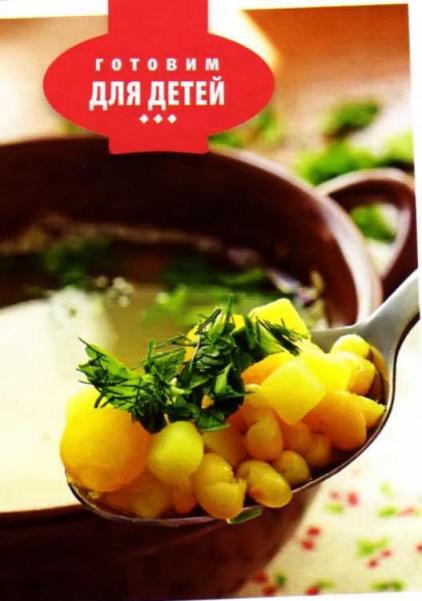
1 Овощи очистите, картофель и кабачок нарежьте маленькими кубиками, морковь – очень тонкими кружочками. Сельдерей порубите.

2 Крупу промойте, залейте водой и доведите до кипения. Снимите образовавшуюся пену. Добавьте все овощи, кроме кабачка, убавьте огонь и варите 10 минут.

3 Добавьте кабачок и тимьян, посолите и поперчите. Через 7 минут снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и оставьте на 10–15 минут.

4 Подавайте суп со сметаной и рубленой зеленью.





СУП ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

■ 1 стакан фасоли белой сушеной ■ 2 картофелины ■ 6 морковок молодых ■ 1 ч. ложка корня сельдерея сушеного ■ 0,5 ч. ложки куркумы ■ 2 веточки тимьяна ■ лавровый лист ■ зелень укропа и петрушки ■ перец черный молотый ■ соль

1 Фасоль замочите в прохладной воде на 2 часа. Затем залейте свежей водой, так чтобы она с большим запасом покрывала фасоль. Готовьте в пароварке в течение часа.

2 Картофель и морковь очистите, картофель нарежьте малень-

кими кубиками, морковь – тонкими кружочками.

3 Готовую фасоль откиньте на дуршлаг и обсушите. Затем переложите в кастрюлю (2,5 л) и залейте свежей водой.

4 Доведите до кипения, добавьте картофель, морковь, сельдерей и все специи. Варите на среднем огне в течение 10–12 минут до готовности овощей.

5 При подаче разлейте суп по тарелкам и посыпьте рубленой зеленью.

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА

■ 1 стакан риса круглозерного ■ 750 мл молока ■ 75 г масла сливочного + масло для смазывания формы ■ 10 г ванильного сахара ■ щедра 0,5 лимона ■ 3 яйца ■ 80 г сахара ■ сахарная пудра ■ соль на кончике ножа ■ ягоды свежие или соус ягодный

1 Рис промойте и залейте молоком. Добавьте ванильный сахар, щедру, соль и масло. Варите до готовности, затем остудите.

2 По отдельности взбейте белки с сахаром и желтки, аккуратно введите к остывшей рисовой массе. Выложите смесь в форму, смазанную маслом, и выпекайте в разогретой до 160 °С духовке с вентиляцией в течение 50 минут.

3 Посыпьте запеканку сахарной пудрой и украсьте ягодами или полейте ягодным соусом.





ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ

- 1,5 стакана крупы овсяной
- 0,5 стакана кураги
- 0,5 стакана чернослива
- 0,5 стакана фиников
- 0,5 стакана орехов
- 3–4 ст. ложки сгущенного молока или меда

1 Сухофрукты и орехи порубите и положите в блендер. Добавьте овсяную крупу (ее можно заменить овсяным печеньем, поломанным на маленькие кусочки). Измельчите до однородности. По столовой ложке добавляйте сгущенку или мед до тех пор, пока масса не станет вязкой и пластичной.

2 Из получившейся массы формируйте конфетки, скатывая небольшие шарики между ладонями. При желании обвалийте конфетки в молотых орешках, какао, кокосовой и шоколадной стружке или в разноцветных кондитерских посыпках.

3 При подаче насадите конфетки на шпажки и поставьте в высокий бокал.

4 Хранить конфеты из сухофруктов лучше в холодильнике – так они с большей вероятностью не расплываются и не потеряют форму.

Дорогие мамочки!

Ж дем ваших писем с рецептами и фотографиями не менее четырех оригинальных и полезных детских блюд, а также с рассказом о кулинарных предпочтениях вашего ребенка и его фотографиями. Самые интересные рецепты и качественные фотографии блюд будут опубликованы в журнале в рубрике «Готовим для детей», а их авторы (мамочки) получат в подарок ценные призы!

Автору сегодняшних рецептов мы дарим напольный карбоновый обогреватель РКШ 0508HP от Polaris. С ним в вашем доме будет тепло даже в лютую стужу. При этом воздух не станет сухим, ведь обогреватель не сжигает кислород. В приборе предусмотрено 2 режима нагрева, таймер на 180 минут и защита от перегрева. Обогреватель можно ставить как вертикально, так и горизонтально, а благодаря двухпозиционной защите он не опрокинется.



Рецепты блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте по адресу: cooking@konliga.ru*. Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактные телефоны (мобильный и домашний), а также адрес проживания с индексом. Участники рубрики «Готовим для детей», проживающие в Москве и МО, получают свои призы в рабочее время в редакции журнала, проживающие в других городах России – по почте, только если это не продукты питания, крупная бытовая техника, стекло. Эти призы тоже необходимо получить в редакции. Информацию по выдаче или пересылке призов можно получить по e-mail: cooking@konliga.ru или телефону редакции: (495) 775-14-35, доб. 222.



КОШЕРНАЯ ПИЩА

ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 1 яйцо ■ 0,5 стакана молока ■ мука

ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 150 г яблок ■ 1 ч. ложка сока лимонного ■ сахар ■ ванильный сахар ■ 20 мл вина белого сухого ■ 30 г масла сливочного или маргарина для жарки яблок + 10 г для жарки оладий ■ сахарная пудра и корица для подачи

1 Для теста яйцо с молоком взбивайте венчиком, постепенно добавляя муку. Должна получиться масса консистенции нежирной сметаны.

2 Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте крупными кубиками и сбрызните лимонным соком. Затем положите на сковороду, разогретую с маслом, двумя видами сахара и вином. Слегка обжарьте и остудите.

3 Добавьте охлажденные яблоки в тесто и аккуратно перемешайте.

4 Ложкой выложите тесто на сковороду, разогретую с маслом, слегка разравнивая получающиеся горки. Жарьте оладьи в течение 3–5 минут, затем переверните и доведите до готовности под крышкой. Можно доделать оладьи в разогретой духовке.

Повар ресторана «Розмарин», исполнитель блюд Ресторан «Розмарин» не только познакомил многих одесситов и гостей города с еврейской кошерной кухней, но и напомнил (а для кого-то открыл) домашний вкус еврейских одесских блюд. Большая заслуга в этом принадлежит хозяйке ресторана Анастасии Иткиной, которая собирает аутентичные рецепты еврейских блюд, а повара заведения вводят самые интересные из отобранных блюд в меню.

ДЕНИС
ТОЛЧУ



5 Жареные оладьи сразу же перекладывайте на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

6 Подавайте, посыпав сахарной пудрой и корицей. По желанию оладьи можно дополнить шариком мороженого.



Еврейская кухня полна запретов и символов. Блюда здесь готовят по законам кашрута – это определенный свод правил, которым нужно следовать при приготовлении и праздничной, и повседневной еды. При этом блюда еврейского стола не только назидательны, но и потрясающе вкусны, в чем мы с вами сегодня убедимся.

ФАСОЛЕВЫЙ ЦИМЕС

- 70 г фасоли красной сушеной
- 1 головка лука репчатого средняя
- 20 г масла растительного
- 1 зубчик чеснока
- соль по вкусу

1 Фасоль предварительно замочите на ночь, затем отварите.

2 Половину фасоли отложите, остальную соедините с половиной растительного масла, пропущенным через пресс чесноком и солью. Разомните или измельчите в блендере. Разделите фасолевый паштет на 2 части.

3 Приготовьте внутренний слой цимеса. Для этого нарезанный полукольцами лук выложите на сковороду, разогретую с оставшимся маслом, и жарьте до золотисто-коричневого цвета. Разделите содержимое сковороды на 2 части. К одной до-



бавьте целые фасолины и аккуратно, чтобы сохранить форму бобов, перемешайте.

4 Подготовленные ингредиенты выложите на блюдо или в пи-

алу следующими слоями: половина фасолевого паштета, лук с фасолью и оставшийся паштет. Жареный лук без фасоли будет завершающим слоем. Приятного аппетита!



ФОРШМАК

- 200 г филе сельди крупной
- 40 г лука репчатого
- 50 г яблока кислого очищенного
- 40 г маргарина мягкого
- 1 зубчик чеснока
- тосты из черного хлеба
- соль по желанию
- лимон, помидор, красная икра по желанию

1 Половину филе порубите ножом на маленькие кусочки.

2 Оставшееся филе крупно нарежьте и вместе с яблоком, луком, маргарином и чесноком измельчите в блендере. Кстати, маргарин можно заменить сливочным маслом, если вы не готовите для мясного кошерного меню.

3 Полученный паштет соедините с рубленым филе сельди и перемешайте. По желанию чуть посолите.

4 На подсушенные кусочки черного хлеба выложите по 1 ч. ложке форшмака, а рядом (по желанию) – немного красной икры, либо кусочек помидора, либо четверть кружочка лимона. Все три варианта заслуженно пользуются признанием знатоков. Также можно выложить весь форшмак в центр тарелки и окружить его тостами, которыми затем пользоваться, как ложкой.



КУРИНЫЙ БУЛЬОН С КРЕПЛАХ⁹

- 0,5 курицы
- 1 головка лука репчатого
- 1 морковь средняя
- 50 г корня сельдерея
- 2 лавровых листа
- 1,5 л холодной воды
- соль
- креплах

1 Морковь, сельдерей и лук очистите.

2 Подготовленные овощи и курицу положите в кастрюлю. Добавьте лавровый лист.

3 Влейте в кастрюлю холодную воду. Доведите до кипения и снимите образовавшуюся пену. Посолите по вкусу.

4 Варите на среднем огне до готовности курицы.

5 В процессе варки можно добавить пару маленьких пучков зелени. Только не забудьте вынуть пучки зелени и лавровый лист из готового бульона.

6 Подавайте к бульону заранее приготовленные креплах (маленькие варенички с курятиной) из расчета не менее 10–12 шт. на каждого едока.

□ СОВЕТ ОТ ШЕФА

Сразу нужно сказать, что бульон получится незабываемым, если до варки вы хорошенко опалите курицу на конфорке. Это придаст блюду потрясающий аромат. Все остальное практически не имеет значения, ведь аромат – это главное для бульона.



КРЕПЛАХ

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 2 стакана муки ■ 1 яйцо ■ соль ■ 0,5 стакана воды

ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 1 грудка куриная вареная ■ жир куриный ■ 1 головка лука репчатого маленькая ■ масло растительное для жарки ■ соль

Муку просейте, добавьте воду, яйцо и соль, замесите тесто. Накройте салфеткой и оставьте на 30 минут. Лук мелко нарежьте и жарьте на сковороде, разогретой с жиром, до золотистого цвета. Куриное мясо измельчите в блендере, добавьте лук, посолите и перемешайте. Тесто раскатайте в тонкий пласт и разрежьте на небольшие квадратики. На каждый выложите по 1 ч. ложке начинки, края защипните так, чтобы получились маленькие треугольники. Варите креплах в кипящей воде до всыпления, затем слегка обсушите и обжарьте в большом количестве масла до легкого хруста. Кстати, креплах можно слепить заранее и заморозить.



НА ДВОРЕ ЧЕТВЕРГ!

Поздравляем пятерку победителей конкурса на лучшие рецепты рыбных блюд. Авторы этих рецептов получают в подарок набор книг от издательства «Питер».

▪ Запеченное рыбное филе «Германское»



- 1 кг филе рыбного ■ 200 г кефира
- укроп свежий ■ 400 г шампиньонов
- 2 головки лука репчатого ■ соль

Рыбное филе нарежьте порционными кусочками и посолите. Добавьте рубленую зелень и залейте кефиром. Оставьте на 10 минут. Переложите рыбу на противень, застеленный фольгой, сверху выложите нарезанный полукольцами лук и ломтики грибов. Запекайте рыбу при 180–200 °С в течение 45–50 минут.

Светлана Фалеева, Волгоград

Форель в горчичном маринаде

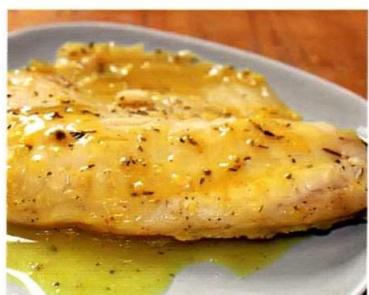
- 2 кг филе форели или другой красной рыбы ■ 3 ст. ложки горчицы ■ 3 ст. ложки меда жидкого ■ 3 ст. ложки соевого соуса ■ 3 ст. ложки масла растительного ■ перец черный молотый ■ соль

Рыбное филе нарежьте широкими полосками. Горчицу перемешайте с медом, маслом, лимонным соком, солью и перцем. В подготовленный маринад положите кусочки рыбы на 20 минут. Затем выньте рыбку из маринада и жарьте на решетке мангала до готовности (с двух сторон). Также можно зажарить рыбку на сковороде гриль.

Петр Сергеев, Клин



Рыба в апельсиновом соусе



- 500 г филе трески, тилапии или пангасиуса
- 1,5 стакана сока апельсинового свежевыжатого
- 2 ст. ложки масла сливочного
- 2 ст. ложки масла оливкового
- травы сушеные молотые по вкусу
- 3 лавровых листа
- перец черный молотый
- соль

Рыбу разрежьте на порционные куски и обжарьте на разогретом оливковом масле (с двух сторон). Переложите рыбу на тарелку, а на сковороду влейте апельсиновый сок, добавьте сливочное масло, лавровый лист, сушеные травы, перец и соль. Доведите до кипения. Верните на сковороду рыбку и тушите под крышкой в течение 5–10 минут, периодически поливая соусом.

Анна Самусенко, Санкт-Петербург

ВНИМАНИЕ,
КОНКУРС!

• Пряная рыба с карри

- 500 г филе минтая или трески ■ 3–4 картофелины ■ масло растительное
- 2 головки лука репчатого ■ 200 г сметаны ■ смесь специй карри ■ зелень укропа, кинзы и базилика ■ перец чили ■ перец черный молотый ■ соль

Картофель варите до готовности. Рыбу положите в сотейник и залейте водой так, чтобы жидкость доходила до середины куска. Посолите, поперчите и припустите в течение 15 минут. Вода должна выпариться на половину. Лук нарежьте кольцами и жарьте на разогретом масле до золотистого цвета. Добавьте к луку сметану, соль, перец, карри и рубленый укроп. Дайте соусу немного покипеть, затем положите рыбу и нарезанный дольками картофель. Влейте бульон, образовавшийся в сотейнике. Тушите 3–5 минут. Затем снимите сковороду с плиты и посыпьте блюдо рубленой зеленью базилика и кинзы. Украсьте колечками перца чили и подавайте.

Лина Михайлова, Москва



Юшка по-херсонски

- 400 г филе лосося ■ 1,5 л воды ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 морковь
- 3 картофелины ■ 1 перец болгарский
- 5 горошин перца черного ■ 2 лавровых листа ■ 3 зубчика чеснока ■ укроп и петрушка свежие ■ соль

Морковь, картофель, лук, перец и рыбу нарежьте кубиками. Воду налейте в кастрюлю, положите лавровый лист и горошины перца. Доведите до кипения, добавьте рыбу и варите на слабом огне в течение 8 минут. Положите лук, морковь и картофель и варите еще 15 минут. За 10 минут до окончания готовки добавьте болгарский перец. По тарелкам разложите рубленые чеснок и зелень, чуть посолите, залейте небольшим количеством жидкости из кастрюли, накройте и оставьте на 5 минут. Затем налейте в тарелки оставшийся суп и подавайте.

Екатерина Карчевская, Подольск

МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

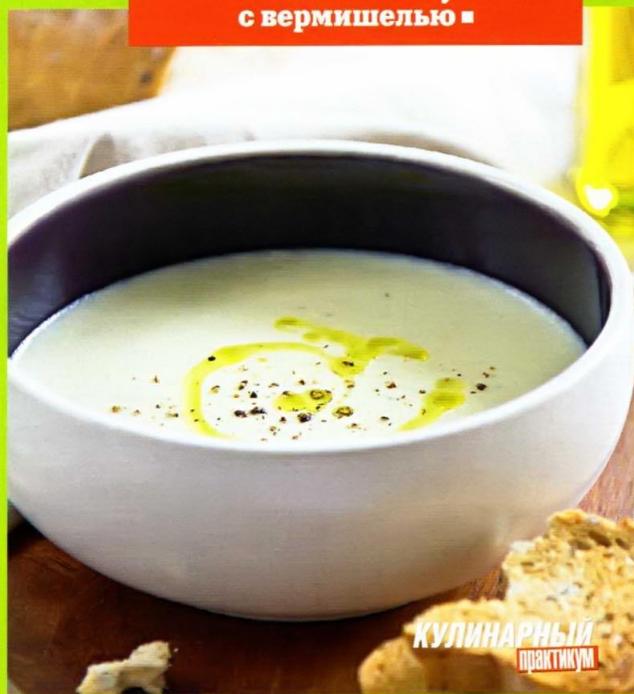
В последнее время очень много говорят о людях, которые не любят молока и молочных продуктов. Мы не из их числа! Согласитесь, разве можно не восторгаться чудесными творожными сырниками или воздушными кефирными одадушками? Предлагаем популяризировать рецепты с молочными продуктами! Присылайте к нам в редакцию фото и рецепт своего любимого блюда с молоком или продуктами на его основе. Пять победителей, чьи рецепты покажутся нам самыми оригинальными, а фотографии блюд – качественными, получат в подарок кухонные весы PKS 0521 DL от Polarís. С их помощью можно измерить точный вес и объем молока, воды, масла, муки и других жидких и сыпучих продуктов, а значит, приготовить самые сложные блюда, в точности следуя рецептам! Весы Polarís удобны в использовании, съемную чашу легко мыть. Жидкокристаллический дисплей с подсветкой отображает объемы измеряемой жидкости в миллилитрах, унциях или стаканах. Максимально допустимая масса взвешиваемых продуктов – 5 кг.



Рецепты блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте до 26 октября по адресу: cooking@konliga.ru* с пометкой «Конкурс читательских рецептов». Подведение итогов в номере 12/2012 (в продаже с 19 ноября). Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактные телефоны (мобильный и домашний), а также адрес проживания с индексом.

Победители конкурса, проживающие в Москве и МО, получают свои призы в рабочее время в редакции журнала, проживающие в других городах России – по почте, при условии что это не продукты питания, крупная бытовая техника, стекло. Эти призы тоже необходимо получить в редакции. Информацию по выдаче или пересылке призов можно получить по e-mail: cooking@konliga.ru или по телефону редакции: (495) 775-14-35, доб. 222. Период выдачи призов – с 26.11.2012 по 14.12.2012.

■ Молочный суп
с вермишелью ■



■ Холодный рыбный суп ■



■ МОЛОЧНЫЕ СУПЫ ОТ «КУЛИНАРНОГО ПРАКТИКА» ■

■ Довга ■



■ Чесночный крем-суп ■



■ Холодный рыбный суп ■

- 200 г филе трески
- 2 огурца
- 2 картофелины
- 0,5 пучка петрушки
- 0,5 пучка лука зеленого
- 0,5 пучка укропа
- 1 яйцо, сваренное вскрутое
- 0,5 л кефира
- вода минеральная
- 1 ч. ложка горчицы
- соль



■ Рыбу варите до готовности, затем нарежьте порционными кусочками. Зелень порубите.

■ Картофель варите в мундире до готовности. Затем остудите и очистите.

■ Огурцы, очищенное яйцо и картофель нарежьте кубиками. Перемешайте с луком и горчицей. Посолите.

■ Кефир разведите небольшим количеством воды. Влейте к овощам и перемешайте.

■ Разлейте суп по тарелкам. Положите по кусочку рыбы и посыпьте рубленой зеленью.

■ Чесночный крем-суп ■

- 6 зубчиков чеснока
- 1 л молока
- 2 ст. ложки муки
- 3 ст. ложки масла оливкового
- 250 г хлеба пшеничного
- орех мускатный молотый
- перец черный молотый
- соль



■ Чеснок очистите, мелко порубите и обжарьте в кастрюле, разогретой с 1 ст. ложкой масла.

■ Влейте молоко, доведите до кипения и варите 5 минут.

■ Добавьте муку и вновь доведите до кипения. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом.

■ Хлеб покрошите в тарелки, в которых будете подавать суп. Сбрызните оставшимся маслом.

■ Налейте в тарелки суп и посыпьте мускатным орехом.

■ Молочный суп с вермишелью ■

■ 200 г вермишели из твердых сортов пшеницы

■ 1 л молока

■ 2 ст. ложки сахара

■ 20 г масла сливочного

■ Вермишель варите до готовности.

■ Молоко доведите до кипения. Добавьте вермишель и сахар. Варите на слабом огне в течение 4 минут.

■ Разлейте суп по тарелкам, предварительно положив в каждую по кусочку масла.

Рецепт здоровья

Вскипятите 0,5 л молока, добавьте 1 взбитое яйцо, 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку сливочного масла. Получившийся напиток хорош при нехватке кальция или симптомах приближающейся простуды.

■ Довга ■

■ 3 л кефира или мацони

■ 1 яйцо

■ 0,5 стакана риса круглозерного

■ 1 пучок кинзы

■ 1 пучок укропа

■ 2 пучка шпината

■ 1 пучок мяты

■ соль

■ Всю зелень промойте, обсушите и мелко нарежьте.

■ Рис варите до готовности.

■ Кефир влейте в кастрюлю и размешайте деревянной ложкой, чтобы не было комочеков. Добавьте яйцо и опять хорошоенько перемешайте.

■ Продолжая непрерывно помешивать, доведите содержимое кастрюли до кипения. Затем, не переставая мешать, всыпьте рис и зелень. Еще раз, постоянно помешивая, доведите до кипения. Снимите с огня и, не накрывая крышкой, оставьте на пару часов.

■ При подаче разлейте довгу по тарелкам и посолите по вкусу.



В этой рубрике мы рассказываем вам о самых интересных новинках – продуктах питания, посуде и бытовой технике, – а также делимся новостями, связанными с кулинарией и здоровым образом жизни.

ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ?

Обед прошел, ужин нескоро, а голод уже подступает. Нужно перекусить! Подбираем закуску с умом – сытную, вкусную и полезную. Мясные снеки «Рублевские» отвечают всем этим требованиям. Ароматные сыропкопченые мини-колбаски изготавливают по уникальной рецептуре только из свежего мяса. Эти аппетитные снеки разнообразят каждый ваш перекус. А удобная упаковка – стаканчик с крышкой – не позволит колбаскам рассыпаться, даже если вы будете есть их на ходу.



КАКУИНДЕЙЦЕВ!

Дикий рис растет на озерах Северной Америки. На протяжении многих веков он является важной составляющей рациона местных индейцев. Его зерна необычного темного цвета не только способны утолить голод, но и по праву считаются кладовой питательных веществ, витаминов и клетчатки.

Благодаря ручному сбору урожая, темному цвету и уникальному вкусу этот рис является настоящим деликатесом, но мы можем наслаждаться им хоть каждый день. Ведь есть дикий рис «Акватика» от «Мистраль». Он хорош в качестве основного блюда, а также в сочетании с мясом, рыбой, птицей, овощами и в составе вкуснейших салатов.



СОВСЕМ НЕ СЛОЖНО!

Для того чтобы приготовить ароматный лимонный кекс, вам потребуется самостоятельно натереть на терке 5–6 свежих лимонов, аккуратно сняв с них только тонкий верхний слой кожуры. Впрочем, сделать это блюдо можно гораздо быстрее с помощью кекса «Лимонный» из коллекции смесей для домашней выпечки «Печем дома» от компании «РУССКИЙ ПРОДУКТ». Душистый, аппетитный кекс, аромат которого соберет всю семью к столу, будет готов всего за несколько минут и без особых усилий. Ведь готовить с «Печем дома» действительно совсем не сложно!



ТЕХНИКА И МОЛОДЕЖЬ

Бытовая техника и здоровое питание – понятия неразделимые. Поэтому основой инновационных разработок LG Electronics являются технологии, направленные на поддержание здорового образа жизни. LG не просто производит микроволновые печи, в которых можно готовить полезную еду, или холодильники, в которых продукты дольше сохраняются свежими, но и приобщает к своей технике молодежь. Вот уже 2 года LG поддерживает фитнес-смену «Беги за мной» всероссийского образовательного форума «Селигер». Активисты смены получают материалы по диетологии и сбалансированному питанию, готовят полезные блюда с помощью техники LG на кулинарных мастер-классах и участвуют во многих других интересных мероприятиях.



ГОТОВИТЬ – ЛЕГКО!

Хотите приготовить целую курицу, да так, чтобы получилось не только вкусно, но и полезно? Тогда воспользуйтесь новой трехфазной пароваркой Scarlett IS-550. Благодаря съемным поддонам между чашами функциональное пространство прибора может увеличиваться, что и позволяет приготовить в нем птицу целиком. А на случай если вы решите одновременно сделать несколько блюд, в пароварке предусмотрена специальная труба, подающая пар в каждую чашу отдельно. При этом запахи не перемешиваются. Кстати, блюда в этой пароварке готовятся без промедления – в режиме «Быстрый пар» уже через 35 секунд после включения начинается подача пара.



НАТУРАЛЬНОЕ – ДОМА

Современному человеку так хочется натуральных продуктов! Но даже оказавшись в деревне, мы вряд ли будем прыгать с утра пораньше вокруг коровы, чтобы получить парное молоко и осуществить свою гастрономическую мечту. Да и не следует! Ведь есть «Новая деревня», благодаря которой на вашем столе всегда будут натуральные молочные продукты, прошедшие строгий контроль качества. И далеко ходить, а тем более ездить, не надо!



СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ

Сегодня у каждого очень напряженная и насыщенная жизнь – все нужно успеть, нигде не ошибиться, да еще и время на семью оставить. В помощь заботливым, но занятым родителям 1 и 2 сентября в КВЦ «Сокольники» прошло мероприятие, посвященное семье и детству, «Семья в городе», в рамках которого была организована одноименная выставка. Посетители КВЦ смогли найти ответы на интересующие вопросы: куда обратиться за квалифицированной медицинской помощью, в какой детский сад отдать ребенка, где лучше получить кредит. Программа мероприятия включала различные семинары, посвященные воспитанию детей и здоровью, благотворительные акции, мастер-классы по рукоделию, показ документальных фильмов от конкурсантов национальной премии «Страна» и многое другое.

Изюминкой мероприятия стало открытие FamIly market, который подарил посетителям огромный выбор дизайнерских и винтажных вещей, необычных игрушек, красочных тетрадей и блокнотов, книг от лучших детских издательств Москвы, а также вкуснейший фуд-корт, где можно было насладиться домашней выпечкой, освежающими лимонадами и фруктовыми коктейлями.

Организаторы «Семьи в городе» смогли порадовать и взрослых, и детей разнообразием конкурсов: в павильоне соревновались в скорости разгадывания кроссвордов, а на улице – в искусстве рисовать мелом. Также детей ждали танцы с ростовыми куклами, аквагрим, турниры по настольным играм и веселые эстафеты.

№ 10 (60) октябрь 2012

Главный редактор
Елена Геннадьевна КОЖУШКО
(cooking@konliga.ru)
Выпускающий редактор Юлия БЕБУТОВА
Редактор Юлия БОДУНОВА
Арт-директор Галина БАЧЕРИКОВА
Корректор Татьяна ЛЕВИЦКАЯ

Издательский директор Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению
Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела
Татьяна КАЧУРОВА
Директор по связям с общественностью
и информацией
Изабелла САВИЧЕВА
Бренд-менеджер Ольга ТАРАСОВА

Размещение рекламы:
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Телефон/факс: (495) 775 14 35
Коммерческий директор
Ирина ШЕВЦОВА (ishevtsova@konliga.ru)
Заместитель коммерческого директора
Ольга Мовчан
Заместитель коммерческого директора по
корпоративным продажам
Светлана Харченко
Директор по рекламе Жанна РУСАКОВА
Отдел рекламы: Наталья ПАВЛЮТИКИНА,
Анна ЛУДНАЯ
Менеджер по контролю
за размещением рекламы
Мария ФИЛИППОВА

Учредитель и изатель
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



Основатели компании:
Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Райса Яковлевна НЕЯГОЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор Максим Зимин

Адрес редакции (для писем):
105082, Москва, а/я № 5
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
107082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10
Телефон: (495) 775 14 35
Электронный адрес: cooking@konliga.ru
www.practical-cooking.ru / www.konliga.ru
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» –
член Международной ассоциации
периодической печати

Печать:
ОАО «АСТ – Московский полиграфический дом»,
111123, Москва, просп. Энтузиастов, д. 56, стр. 22
Телефон: +7 (495) 748 67 30
Заказ № 0957. Тираж 120 000 экз.
Цена свободная.

ISSN 1818-4219
Журнал зарегистрирован Федеральной
службой по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых
коммуникаций
и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-23299 от 07 февраля 2006 г.
Все права на распространение журнала
в РФ и зарубежных странах принадлежат
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Информационная продукция
для детей старше 16 лет

Индекс в каталоге российской прессы
«Почта России» 24244

При работе над журналом были использованы
материалы издательства «АРКАИМ»
Foto.MillionMenu.ru

В журнале использованы лицензионные
материалы:
© ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA

Дата выхода в свет: 11.09.12
Дата начала продаж: 17.09.12

Редакция не несет ответственности за содержание
рекламных материалов и приносит извинения. Мнение
редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое
использование материалов возможно только
с письменного разрешения редакции. Перепечатка текстов,
фотографий, схем, чертежей, отрывков из авторских
работ и тем самым согласие правообладателя на любых
материалов и передает редакции все исключительные
права на использование этих материалов в любой форме и
любым способом, в том числе право на публикацию
изданиям ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Фото на обложке: Shutterstock.com

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ № 11/2012 ЖУРНАЛА

КУЛИНАРНЫЙ

практикум



■ БЛЮДО С ИСТОРИЕЙ: бородинский хлеб

■ ЗВЕЗДА НОМЕРА: певица Виктория Дайнеко

■ Роскошь экзотики:
авокадо, манго,
кокос и кумкват



■ Печем открытые пироги

■ Готовим блюда с сырными

■ Такая разная
паста

ЧИТАЙТЕ:

- **КУХНИ МИРА.** В Греции все есть!
- **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**
О пользе сливочного масла
- **КРУПНЫЙ ПЛАН.** Сухие завтраки
- **ЭКСПЕРТИЗА.** Тестируем мясорубки

НОВЫЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 15 ОКТЯБРЯ

Подписаться на журнал в России
можно в почтовом отделении:

Индекс в каталоге российской прессы «Почта России»

24244

Также можно подписаться через Интернет: www.vipishi.ru

Распространение и подписка в других странах:

Германия:

DMR Ruseexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig
Tel: +49 (341) 687 06 0, факс: +49 (341) 687 06 10

Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu

Белоруссия:

РУП «Белпочта»
220050, Республика Беларусь,
г. Минск, пр. Независимости, д. 10

Tel. горячей линии: +375 (017) 200 04 06

Internet: www.beipost.by

Казахстан:

ТОО «КАЗPRESS-
С. Аттапы, ул. Кунажева, д. 1, офис 212
Tel: +7 (727) 271 83 73, 250 22 60

Украина:

«Вариантпресс-В»
г. Киев, пр-т Воссоединения, д. 3а
Tel./факс: +380 (44) 575 32 10, 575 32 15, 575 32 16
E-mail: variantp@variantp.com.ua
Internet: www.mirmody.com.ua

