

КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ

№ 3 март 2012

80 РЕЦЕПТОВ

вкусные
эксперименты:

МЯСО С ОРЕХАМИ

ДЕСЕРТЫ ИЗ ШОКОЛАДА

гость номера:

ЖАСМИН

учимся готовить:

СЫТНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОСТЯЩИХСЯ

12003

9 771818 421004

+3

МАСТЕР-КЛАССА:

- ◆ Куриные котлеты
- ◆ Вареники с капустой и грибами
- ◆ Крем сабайон

Паста с грибами и беконом

- 400 г пасты длинной
- 150 г бекона
- 200 г грибов
- 200 г ветчины
- 4 ст. ложки сливок (35%)
- 1 ст. ложка орехов грецких, мелко рубленных
- зелень рубленая
- соль
- перец черный молотый

1 Пастуварите в подсоленной воде до состояния альденте. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

2 На глубокой сковороде подрумяните бекон и грибы, нарезанные ломтиками (на сильном огне).

3 Влейте на сковороду сливки. Убавьте огонь, положите ветчину, нарезанную кубиками. Прогревайте в течение 3 минут. Посолите и поперчите.

4 Посыпьте орехами и зеленью. Перемешайте.



Главный редактор
Елена КОЖУШКО

Вкусное предвесене

В России есть поговорка, что март – еще не весна, а предвесене. Март и снегом сеет, и солнышком греет. Но перемены в погоде обычно не влияют на наше настроение. Потому что уже дышится по-другому и чувствуется иначе. Не случайно Международный женский день отмечается в самом начале месяца. Ведь «марш пустых кастрюль», который провели 8 марта 1857 года работницы текстильной промышленности в Нью-Йорке в знак протеста против плохих условий труда, наверняка мог пройти в любой другой день. Но он случился именно 8 марта, и именно тогда, как считают некоторые историки, и появилась традиция отмечать Женский день. Ждать подарков, получать комплименты, немного лениться, баловать себя шоколадом. Правда, тем, кто соблюдает пост, надо внимательнее читать состав продуктов, но это совсем не значит, что в праздник вы не можете себя порадовать чем-то вкусным – существует огромное количество постных блюд, от горячего до выпечки, и мы приводим часть этих рецептов в журнале. А еще мы понимаем, что не всякий муж готов отказаться от мяса. Поэтому ищите в номере рецепты оригинальных мясных блюд с орехами или, пользуясь нашим мастер-классом, готовьте сытные куриные котлетки с сыром и зеленью. Кстати, из недорогого твердого сыра можно сделать массу аппетитных закусок, идеи которых тоже есть в журнале. Как, впрочем, и масса других полезных вещей: мнение диетолога об углеводах, рассказ о китайской кухне, обзор новинок посуды и техники и рецепты здоровья. Каждый номер нашего журнала – это своеобразная кулинарная энциклопедия, в которой есть все, что может вас заинтересовать в конкретном месяце. Надеемся, наши идеи, советы и решения помогут вам сделать питание своей семьи полезным и разнообразным и облегчат ваше времяпрепровождение на кухне.

Внимание! В связи с огромным числом рецептов, которые прислали наши читатели на новогодний конкурс праздничных блюд «Выбери подарок» (№ 12, 2011), редакция переносит подведение итогов на следующий номер. Ищите список победителей в № 4, 2012 (в продаже с 19 марта).

Блюдо
СОБЛЮДКИ



СОДЕРЖАНИЕ

№ 3 март 2012

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

ТЕНДЕНЦИИ

Синий-синий иней 4

Следуйте тенденциям моды с нашим обзором новинок посуды и техники морозного синего цвета



ГОТОВИМ СО ЗВЕЗДОЙ

Жасмин:

«Обожаю готовить» 6

Ожидание второго ребенка и планирование грандиозного шоу не мешают певице радовать свою семью блюдами по бабушкиным рецептам

ТЕМА НОМЕРА

Пост: можно и нельзя 10

Рекомендации по питанию во время Великого поста

Экзотический салат
от певицы Жасмин

6



4 Посуда и техника
модного синего
цвета

МАСТЕР-КЛАСС

Для любого повода 20

Пошаговые инструкции по приготовлению нежнейших котлет из курицы

БЛЮДА С ИСТОРИЕЙ

Классика французской
кухни 40

Соус беарнез не столь популярен, как его соотечественник майонез. А зря!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Углеводы: сладость
в радость** 42

Вместе с диетологом разбираемся, с какими углеводами нужно дружить

ПОВАРЕННАЯ КНИГА

Итальянцы в России 44

Готовим любимые итальянские блюда по рецептам из новой книги Валентино Бонтемпи

Беллини по деревенски 44

Равиоли с рикоттой и шпинатом 45

Лазанья дожей 46



52 О главных героях
национальной
китайской кухни

КУХНИ МИРА

Китайская коробочка 52

Ужинаем по-китайски, не выходя из дома

Пекинская капуста с мятой 53

Рулетики «Кан-тон» 54

Пекинские яблочки 54

Жареные яичные рулетики 55

Пикантный суп с рисом 55

Фунчоза с редькой и говядиной 56

NOTA BENE 69

Из кулинарного словарика вы узнаете, что такое эмменталь, ванильная эссенция, сабайон и панировочные сухари

НОВОСТИ 70

РЕЦЕПТЫ

ПОСТНЫЕ БЛЮДА

Салат из квашеной капусты с маслинами 13

Постный пирог с маком и медом 13

Суп фасолевый постный 14

Томатный суп с красной чечевицей 16

Рассольник грибной 18

Картофель с перцем чили и фасолью 18

Вареники с капустой и грибами 19



**практичный
рецепт!**

Блюда, отмеченные таким значком, состоят из доступных продуктов, которые всегда есть под рукой



ЗАКУСКИ

Жареный сыр 23

Ветчина, жаренная с сыром 23

Сосиски с сыром 23

Гренки с овощами и сыром 24

Биточки крабовые с сыром 25

Сэндвичи с семгой и сыром 25

Спиральки с сыром 26

Пакетики с сыром 26

Горячие бутерброды с ветчиной и сыром 27

МЯСО И ПТИЦА

Жаркое из барашка по-индийски 29

Чизбургеры с орехами 29

Жареные цыплята с миндалем 30

Куриное филе с орехами 31

Куриные потроха с орехами 31

Свинина с крыжовником и орехами 32

Рулет из телятины с орехами и зеленью 33

Филе утки с орехами 33

22 Закуски с сыром: быстро и просто

ДЕСЕРТЫ

Шоколадный кекс с сыром 35

Трехслойный шоколадный творожный торт 35

Пирог с вишней и шоколадом 36

Сырный торт с шоколадом 37

Шоколадный торт с мороженым 37

Шоколадный пудинг с орехами 38

ONLINE

Венгерский гуляш с клецками «Мадьярка» 48

Цыплята с виноградом «Ноль процентов» 49

Холодный крем сабайон «Лунная соната» 50

Расстегай с мясом «Кузнецкий мост» 51

ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Булочки-торопыжи 58

Маффины с яблоком 59

Шарлотка на сметане 60

Сырное печенье 60

Печенье с маком 61

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Бурятские позы 62

Темный фруктовый английский кекс 62

Баклажаны по-турецки 62

Украинский борщ 63

Украинские вареники на заварном тесте 63

48 Аппетитные расстегаи и другие блюда от авторов кулинарного сайта

РЕЦЕПТЫ ЗВЕЗД

Сырный пирог 64

Салат «Немо» 64

Куриные котлетки 64

ОТРЫВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

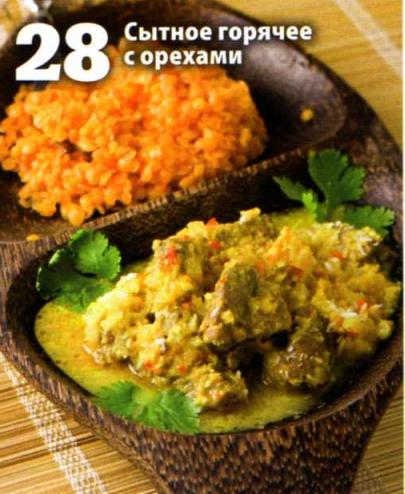
Салат чечевичный 68

Картофельная запеканка по-монастырски 68

Ризotto с орехами и грибами 68

Рагу из баклажанов с черносливом 68

34 Радуем себя десертами с шоколадом!



28

Сытное горячее с орехами

ТЕНДЕНЦИИ

Аэрогриль HOTTER HX-1087 Tiger – одна из самых современных моделей аэрогриля четвертого (предпоследнего) поколения. Готовит быстро, с максимальным сохранением витаминов и микроэлементов. / HOTTER / 11990 руб.



СИНИЙ-СИНИЙ ИНЕЙ

Дизайнеры уверяют, что синий и его оттенки – фавориты сезона. А раз так, не будем отставать от моды и купим себе что-либо из новинок посуды и кухонных аксессуаров этих морозных цветов.

Под загадочным названием «Диту» скрывается столовый набор сиреневого цвета из 24 предметов. Красивый, удобный, надежный – обратите на него внимание. / IKEA / 599 руб.



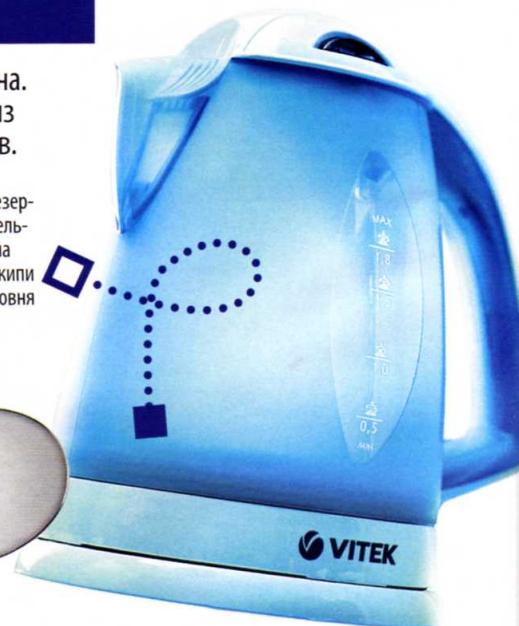
Чайник VT-1104 имеет подсветку резервуара для воды, скрытый нагревательный элемент, поворачивающийся на 360° корпус, съемный фильтр от накипи и удобную двустороннюю шкалу уровня воды. / VITEK / 1550 руб.



Почему бокалы не могут быть в клеточку? / Zara Home / 449 руб.



В этом кувшине питьевая вода выглядит самой желанной, потому что синий цвет ассоциируется с чистотой, морем и прохладой. / Zara Home / 999 руб.





В модную сиреневую соковыжималку VT-1635 можно загружать плоды целиком, не разрезая их на части. Сок подается сразу в стакан, а мякоть выбрасывается автоматически. Мощность 700 Вт. / VITEK / 2990 руб.

Керамическая овощечистка гигиеничнее и эргономичнее металлических со-братьев. Продукты не вступают в хи-мическую реакцию с металлом, а зна-чит, не окисляются и не теряют полез-ных свойств. / Samura / 400 руб.



Посуда из серии FIZZ blue от Luminarc будет великолепным украшением стола, поможет хо-зайке выполнить сервировку в ин-дивидуальном стиле и сделает каждое блюдо более интересным. / Luminarc / от 120 руб. за предмет



Специально для гламурных барышень ку-
хонный керамический фрутонохник Samura
оснащен фиолетовой ручкой. Это колос-
сально острый и износостойчивый нож, он
не нуждается в заточке. / Samura / 500 руб.

Погружной блендер BAMIX Classic M 140 измельчает,
смешивает продукты и даже колет лед. Детали, кото-
рые входят в контакт с пищей, сделаны из высококаче-
ственных нержавеющих материалов и являются безо-
пасными для приготовления пищи. / BAMIX / 6290 руб.

Кастрюля PastaSi из серии Inoxal от итальян-
ского бренда Pensofal разработана специ-
ально для варки макарон, имеет встроен-
ный дуршлаг (отверстия в крышки для сли-
ва воды). / Pensofal / 1910 руб.

Керамическая соусни-
ца «Тривсам» годится
также для подачи мо-
лока для кофе. Она
украсит любую трапезу.
/ IKEA / 199 руб.

Готовим
СО ЗВЕЗДОЙ
...

ТЕКСТ: Тамрико ЛИПАРТИЯ

ФОТО: Кирилл СИМАКОВ

Благодарим ресторан «Турандот»
за помощь в подготовке материала



ЖАСМИН: «Обожаю готовить!»

Недаром говорят, что восточные девушки изумительно готовят: пример тому Жасмин. Успешная певица прекрасно справляется с ролью хранительницы очага.

Ж

асмин – счастливая мать и жена. Она очень вкусно готовит и с радостью посвящает себя домашним делам. Но при этом певица не останавливается в своем развитии, берется за новые проекты, а в этом году еще и планирует сделать для поклонников грандиозное шоу...

При выборе блюда для съемки вы решили приготовить что-нибудь из рыбы. Почему выбор пал на этот продукт?

Я просто обожаю рыбу и морепродукты. Это и вкусно, и, что весьма важно, полезно. Да и готовить рыбные блюда не так уж сложно, а самое главное, недолго. Положил в пароварку кусок рыбы минут на 20, потом сбрызнул лимончиком, украсил зеленью – и можно к столу.

А вообще какие продукты доминируют в вашем рационе?

Я уже много лет стараюсь питаться легкой и здоровой пищей. Дома готовлю всевозможные салаты и рагу из овощей. Пью много свежевыжатых соков. Особенно люблю апельсиновый – именно с него каждое утро и начинается. Днем часто перекусываю сухофруктами и орешками.

Пусть изредка, но все же баюю себя и близких кулинарными шедеврами по рецептам моих бабушек. Все в один голос уверяют, что у меня отменно получаются

чебуреки. Согласна, может, это и не самое полезное блюдо. Но я всегда выбираю нежирную говядину и свежайшую зелень, а жарю все на оливковом масле. А еще я достаточно часто готовлю закрытый пирог с курицей и греческими орехами. Он называется чуду. Вообще-то по правилам он делается в тандыре. Когда у меня появится свой дом, обязательно поставлю такую печку.

А готовить любите? Кто привил вам эту любовь?

Обожаю готовить! Жаль, что времени на это катастрофически не хватает.

А учила меня бабушка. Она была поваром, а я ей всегда помогала. Если она готовила долму, я из банки должна была доставать виноградные листья, раскрывать их, отрезать хвостики и подавать ей в готовом виде. Если мы лепили пироги – я обмазывала их кисточкой, смоченной в яичном белке. Я была очень беспокойным ребенком и, конечно, больше ей мешала, чем помогала. Но она меня никогда не прогоняла с кухни, считая, что только таким образом, играючи, с весельем и смехом, можно привить ребенку интерес к кулинарному делу.

Так и получилось! Когда я подросла, то действительно стала бережно записывать в тетрадочку всевозможные рецепты, а потом воплощала их в жизнь. Помню,

когда я училась печь бисквит, то перевела все яйца, которые были дома. Но десерт все не получался и не получался. Я не отступала и заняла десяток яиц у соседки. Мое упорство было вознаграждено! Бисквит получился пальчики оближешь!

Мне нравилось готовить: экспериментировать, импровизировать, вносить в привычные рецепты что-то свое, добавлять новые ингредиенты. Одним словом, я научилась получать наслаждение от самого процесса приготовления. Мои близкие и друзья это знают, а потому часто шутят: мол, собираясь ко мне на ужин, лучше с утра ничего не есть! Потому что из моего дома

« Только играючи, с весельем и смехом, можно привить ребенку интерес к кулинарному делу »



**ГОТОВИМ
СО ЗВЕЗДОЙ**



На фото с Жасмин
Дмитрий Еремеев,
шеф-повар ресторана
«Турандот»



еще никто голодным не уходил
(смеется).

**А откуда черпаете новые рецепты?
Книги, Интернет, может, сами
создаете?**

В основном я пользуюсь рецептами моих бабушек. Какие-то кулинарные хитрости подсматриваю у своей любимой тети. Мне нравится наблюдать за тем, как она готовит. Любое блюдо у нее получается так, что сразу понимаешь: это готовила именно она. Хотя вроде бы те же рецепты, те же продукты, но абсолютно индивидуальный почерк и стиль, как в любом творчестве. Я много езжу по свету и везде стараюсь попробовать что-то новенькое. Если какое-то блюдо понравилось, то могу взять рецепт у повара и приготовить его дома.

Иногда смотрю кулинарные передачи и журналы, что-то ищу в Интернете. И действительно, частенько нахожу интересные рецепты и удивляю близких новыми гастрономическими шедеврами.

**У вас есть табу на какие-то
продукты? Или вы позволяете себе
все, но маленькую порцию?**

Профессия обязывает следить за фигурой! Хочешь не хочешь, а будешь считать калории (улыбается). Я, например, легко обхожусь без майонеза, жирных бульонов, белого хлеба, сдобы. От сладостей и пирожных тоже пользы мало. Но иногда хочется себя побаловать чем-то вкусненьким – конечно, в разумных пределах.

**Вы сейчас беременны вторым
ребенком, поэтому подходите
к этому со всей ответственностью.
А во время первой беременности**

ВЫ ПРИДЕРЖИВАЛИСЬ ОПРЕДЕЛЕННОЙ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ?

Никаких диет я не придерживалась. Врачи разрешали мне есть все, что я ела раньше. Да и организм не стоит обманывать. Он зачастую лучше нас знает, что и в каких количествах ему необходимо. Во время беременности я разрешила себе многое, в чем раньше приходилось себя ограничивать, например разные вкусные тортики, кушала больше мясного. Ну а в основном в рационе остались все мои любимые продукты, еще в нем появилось больше фруктов, овощей и всего полезного для нас с малышом. Каждое утро я выезжала из дома с контейнерами, в них нарезала свежую морковку, сладкий перец, яблоко и сельдерей и... запасалась витаминами!

ПОСЛЕ ПЕРВЫХ РОДОВ СИЛЬНО ПОПРАВИЛИСЬ?

Первый ребенок у меня родился, когда я была совсем девчонкой. Набрала я тогда совсем немного, и все лишнее быстро и незаметно ушло. Так что обошлось без всякой борьбы с весом.

НАДОЛГО ЛИ ПЛАНИРУЕТЕ УЙТИ В ДЕКРЕТ?

В декрет на 3 года я, конечно, уходить не собираюсь. Естественно, первые месяцы буду дома с ребенком. А потом надеюсь потихоньку возвратиться к работе. Главное – найти баланс, чтобы и ребенку время уделять, и творчеством заниматься. В этом году я планирую выпустить новый альбом и поставить сногшибательное шоу, ведь его уже давно ждут мои поклонники. Еще есть несколько проектов, но об этом чуть позже... ☺



САЛАТ «КРАБ – МАНГО»

- 40 г крабового мяса ■ 30–35 г грейпфрута (3 долочки) ■ 15 г фасоли кенийской* (5 стручков)
- 20 г огурца свежего (ломтик)
- 10 г мякоти манго (ломтик)
- суши с креветкой ■ кресс-горчица** ■ 25 г микс-салата (горсть)

ДЛЯ ЯПОНСКОГО ОМЛЕТА:

- 1 яйцо ■ 1,5 ч. ложки бульона даши*** ■ щепотка сахара ■ соль
- масло растительное

ДЛЯ СОУСА ПЕРЕЧНОГО:

- 2 ст. ложки уксуса (9%) ■ 120 мл воды ■ 1,5 ч. ложки сахара ■ 10 г имбиря свежего ■ 2 ч. ложки сока лимонного ■ щепотка цедры лайм-тертой ■ щепотка паприки сладкой ■ 1 перец болгарский красный ■ 1,5 ст. ложки масла оливкового

1 Для соуса болгарский перец мелко нарежьте и соедините с остальными ингредиентами (кроме масла) в сотейнике. Уварите до 25 г. Затем проце-

дите, охладите, добавьте оливковое масло и взбейте венчиком.

2 Фасоль бланшируйте. Огурец порежьте соломкой. Из долек грейпфрута вырежьте сегменты (мякоть без перегородок).

3 Для омлета взбейте яйцо, бульон, сахар и соль. Вылейте на сковороду с разогретым маслом и выпекайте до готовности.

4 На тарелку положите японский омлет, на него выложите слоями следующие ингредиенты: фасоль, огурец, крабы. Полейте соусом. Завершите микс-салатом. Украсьте манго и полейте заправкой.

5 Оформите тарелку сегментами грейпфрута, суши с креветкой и кресс-горчицей.

* **Кенийская фасоль** – разновидность стручковой фасоли с темно-зелеными тонкими и длинными бобами.

** **Кресс-горчица** – ростки горчицы.

*** **Даши** – бульон из наструганной сушеної риби и сушеної морської капусти.

ТЕМА
НОМЕРА
...

Ирина ТОПОЛЕВА

ПОСТ: МОЖНО И НЕЛЬЗЯ

Под запретом!

НЕЛЬЗЯ: алкоголь, мясо, птицу, рыбу, молоко, яйца, конфеты, белый хлеб, майонез, выпечку.

МОЖНО: фрукты, овощи, сухофрукты, квашеную капусту, соленые и маринованные овощи, грибы, орехи, крупы, каши на воде, кисели, чай, компоты из сухофруктов, квас, мед, зелень, бобовые.

Э тот пост называется Великим не только по количеству дней (48), но и по важности и значению его для православных христиан. Он напоминает о сорокадневном посте Спасителя в пустыне и имеет цель очистить дух человека молитвой и покаянием, а тело – определенным режимом питания и составом пищи.

Запретная еда

Первая неделя (седмица) Великого поста, которая называется Сборной, и последняя, Страстная, седмица – наиболее строгое

Сразу за семью днями разгульного масленичного веселья начинается семинедельный период строгости, святости и воздержания. «Весна постная» – так называет православная церковь время Великого поста, самого долгого из всех многодневных постов.

время. Например, в первые 2 дня первой постной недели установлена высшая степень поста: в эти дни вообще предписывается полное воздержание от пищи. В Страстную седмицу (последнюю неделю перед Пасхой) предписывается пост второй степени – сухоядение (пища не заваривается, не варится и уж тем более не жарится). В остальные дни рекомендуется соблюдать умеренность и ограничивать себя в еде. Во время Великого поста запрещается вкушать мясо, яйца, молоко и молочные продукты, а также все

продукты животного происхождения, рыбу и спиртное.

Кстати, во время Великого поста приветствуется воздержание, и даже между мужем и женой разрешены только поцелуи, причем в темное время суток.

Некоторые послабления

Священники прекрасно понимают различие между работающими людьми и теми, кто сознательно отрекся от мира, дав обет постнического жития. Поэтому церковь не поддерживает «ревность не по разуму», проявляемую некоторыми верующими в соблюдении постов, и дает послабления трудающимся, например разрешая во все дни готовить себе пищу на растительном масле, исключая возможность сыроедения и сухомягтиki.

Есть рекомендуется!

По исследованиям врачей, у людей, соблюдающих строгую растительную диету (а пост похож на эту диету), возникают определенные проблемы со здоровьем. Это, во-первых, дефицит витамина B₁₂, во-вторых, недостаток кальция и, в-третьих, нехватка белка в пище. Однако учеными было также показано, что при условии компенсирования недостатка этих элементов в питании проблемы разрешаются. Так, дополнительное введение витамина B₁₂ предотвращает развитие анемии, добавление в рацион зерновых и бобовых, в частности сои, компенсирует недостаток белка. Это достигается употреблением в пищу печенного хлеба грубого помола и широкого спектра про-

дуктов, содержащих сою. Кроме всего вышеперечисленного, в Великий пост особенно важно употребление первых и вторых блюд в горячем виде. Большую роль также играют домашние заготовки: соления и квашения, маринованные овощи и ягоды, соки и варенья. Нелишними окажутся полуфабрикаты в виде замороженных продуктов: грибов, ягод, овощей. Особое внимание во время поста уделяют орехам, крупам, несдобным постным пирогам, сухофруктам, зелени, пряностям.

Исключения из правил

Во время этого строгого поста есть дни, когда в питание разрешается вводить некоторые дополнительные продукты. Так, растительное масло и виноградное вино можно употреблять по субботам и воскресеньям (кроме субботы на Страстной седмице). Также официально разрешается вкушать растительное масло в дни памяти самых почитаемых святых. Рыбные блюда можно готовить в праздничные дни – на Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля) и Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье – последнее воскресенье перед Пасхой). Рыбную икру разрешается есть в Лазареву субботу (накануне Вербного).

Но, повторимся, в любом посте важное значение имеет не столько воздержание от пищи, сколько духовное состояние человека, наши мысли и чувства, дела и поступки. Поэтому куда лучше сделать себе некие послабления в еде, но никогда и ни при каких условиях не идти на сделки со своей совестью. ■

Меню на Великий пост

Понедельник – сухоядение (вода, черный хлеб, фрукты, овощи, компоты).

Вторник – горячая пища без масла (супы, рассольники, каши на воде, вареные овощи).

Среда – сухоядение (вода, черный хлеб, фрукты, овощи, компоты).

Четверг – горячая пища без масла (супы, рассольники, каши на воде, вареные овощи).

Пятница – сухоядение (вода, черный хлеб, фрукты, овощи, компоты).

Суббота – пища с растительным маслом (салаты из овощей, супы, тушеные овощи).

Воскресенье – пища с растительным маслом (салаты из овощей, супы, тушеные овощи).

ОСОБЫЕ ДНИ:

Понедельник первой седмицы поста (Чистый понедельник) – строгое воздержание от пищи.

Начало Великого поста (со 2-го по 5-й день, то есть со вторника по пятницу) – строгий пост, можно только хлеб и воду.

Средокрестная среда – можно вино.

Святых 40 мучеников – можно постное масло, вино.

Вербное воскресенье – можно вино, рыбу, икру, растительное масло.

СТРАСТНАЯ СЕДМИЦА:

Великие понедельник, вторник, среда – нельзя есть приготовленную пищу.

Великий четверг – можно вино, постное масло.

Великая пятница – строгий пост, ничего нельзя есть.

Великая суббота – строгий пост, можно хлеб, сухофрукты, маслины.

Пасха – Светлое Христово

Воскресение – поста нет.



ВКУСНЫЙ ВЕЛИКИЙ ПОСТ

В 2012 году пост продлится с 27 февраля до 14 апреля. Первые 2 дня и последнюю пятницу поста рекомендуется обходиться без пищи, в остальные дни соблюдать умеренность и ограничивать себя в еде.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛИНАМИ

- 400 г капусты квашеной ■ 1 головка лука репчатого ■ 120 г яблок
- 160 г винограда маринованного
- 60 г маслин без косточек ■ 2 ст. ложки масла оливкового или подсолнечного ■ 4 веточки петрушки

1 Капусту и лук тонко нашинкуйте. Часть яблок мелко нарежьте, смешайте с капустой и луком, добавьте виноград и маслины, заправьте маслом.

2 Перед подачей переложите салат в салатник. Оформите оставшимися яблоками, нарезанными дольками, и рубленой зеленью петрушки.

МАРИНОВАННЫЙ ВИНОГРАД

- 500 г винограда черного или красного ■ 0,6 стакана уксуса винного белого ■ 0,3 стакана вина белого сухого ■ 1 стакан сахара ■ 1,5 ч. ложки горчицы зерновой ■ 1 ч. ложка перца черного горошком ■ 1 палочка корицы ■ 0,25 ч. ложки соли

Виноград вымойте и обсушите. Острым ножом срежьте у каждой ягоды основание (с той стороны, где она прикреплялась к веточке). В кастрюле соедините все ингредиенты (кроме винограда), доведите до кипения, снимите с огня. Залейте виноград горячим маринадом. Оставьте на ночь.

ПОСТНЫЙ ПИРОГ С МАКОМ И МЕДОМ

- 1,2 кг муки
- 2 стакана воды теплой
- 50 г дрожжей
- 1 стакан масла растительного
- 1 ст. ложка чая сладкого
- кориандр молотый
- ванилин
- соль
- 10–12 ст. ложек мака
- 6 ст. ложек меда

 калорийность
высокая  готовить
45 минут  рассчитано на
8 порций

1 Для теста дрожжи разведите в теплой воде, всыпьте 2 стакана муки, перемешайте и поставьте в теплое место для брожения.

2 Когда тесто поднимется, добавьте оставшуюся муку, соль, масло, пряности и вновь замесите. Дайте подняться.

3 Для начинки мак соедините с медом и варите на слабом огне,

помешивая, в течение 5–8 минут. Затем охладите.

4 Большую часть теста раскатайте в пласт толщиной 1 см. Края смажьте сладким чаем. Переложите на противень, застеленный пекарской бумагой. На тесто выложите начинку, поверх которой сделайте рисунок из оставшегося теста, сформируйте бортик. Смажьте поверхность пирога чаем.

5 Выпекайте в разогретой духовке до готовности.

Рецепт здоровья

В гречихе содержится суточная доза витамина С – регулярное его употребление влияет на работу мозга, желудка, сосудов. Если перемешать равное количество гречихи орехов, изюма и тертого твердого сыра, то получится средство, оздоравливающее печень и укрепляющее сердечную мышцу и нервную систему (съедайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды).





калорийность
средняя

готовить
40 минут

расчитано на
4 порции

СУП ФАСОЛЕВЫЙ ПОСТНЫЙ

■ 200 г фасоли красной консервированной ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 морковь ■ 50 г корня сельдерея ■ 100 г фарша соевого ■ 2 зубчика чеснока ■ 3 ст. ложки томат-пюре ■ 3 стакана бульона овощного ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ перец черный молотый ■ перец красный острый молотый ■ перец чили молотый ■ соль йодированная ■ зелень петрушки рубленая

1 Морковь натрите на крупной терке, лук и корень сельдерея нарежьте мелкими кубиками.

2 Соевый фарш залейте стаканом теплой воды и оставьте до увеличения в объеме вдвое.

3 Лук жарьте на разогретом оливковом масле до прозрачности. Добавьте соевый фарш и, помешивая, жарьте 5 минут на сильном огне, посыпав перцем чили.

4 Добавьте нарезанные овощи и жарьте все вместе еще 5 минут. Приправьте черным и острым перцем, посолите. Перемешайте с томатным пюре и пропущенным через пресс чесноком.

5 Влейте бульон и варите на слабом огне в течение 10 минут. Добавьте фасоль и доведите суп до кипения. Посолите и поперчите.

6 Подавайте, посыпав рубленой зеленью петрушки.

ПИКАНТА®

www.pikanta.ru



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

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

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



Состав:
кусочки
томатов 60%
томатный
сок 40%

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



Торговая марка ПИКАНТА представляет новинку - Томаты резанные в томатном соке.

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

Прекрасная замена свежим томатам для приготовления любого блюда.

Произведены по новейшей европейской технологии, сохраняющей натуральный продукт свежим.

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



ТОМАТНЫЙ СУП С КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

■ 1 головка лука репчатого ■ 1 стакан чечевицы красной ■ 400 г помидоров консервированных ■ 1 л бульона овощного ■ масло растительное ■ петрушка рубленая ■ перец черный молотый ■ соль

калорийность
низкая

готовить
40 минут

расчитано на
4 порции

1 Лук мелко порубите и спасеруйте в глубоком сотейнике на разогретом растительном масле.

2 Помидоры измельчите и добавьте к луку вместе с чечевицей. Перемешайте и жарьте в течение 2 минут.

3 Влейте в сотейник овощной бульон, доведите до кипения и варите под крышкой в течение 20 минут.

4 Перед подачей суп посолите, попречите и посыпьте рубленой петрушкой.

Чем полезно?

Белок, которым богата чечевица, по своим питательным качествам не уступает мясному. К тому же он легче усваивается организмом. Также в чечевице содержатся незаменимые для человека витамины и минералы. Одной из важных особенностей этого бобового растения является то, что он не накапливает нитратов, а значит, попадает на наш стол в экологически чистом виде.

Мистраль

на правах рекламы



Бобовые являются важнейшей составляющей здорового питания. Они содержат растительный белок, который легко усваивается, и целый набор витаминов и микроэлементов. Чечевица красная Мистраль при варке становится золотистой. Ее способность сильно развариваться можно использовать для приготовления супов, соусов, паштетов и пюре. Служит прекрасным дополнением овощного или мясного рагу.



Мистраль Трейдинг | www.tkmistral.ru | Тел.: +7 495 741 7888



РАССОЛЬНИК ГРИБНОЙ

- 1–2 головки лука репчатого ■ 1 корень петрушки ■ 1 корень сельдерея
- 2 моркови ■ 5 картофелин ■ 50 г крупы перловой вареной ■ 7 ст. ложек масла растительного ■ 100 г грибов сушеных ■ 1,5 л воды ■ 5 огурцов соленных
- 6 ст. ложек майонеза соевого по желанию ■ зелень укропа или петрушки

1 Грибы переберите, промойте и замочите в холодной воде на 3–4 часа. Затем вновь промойте. Воду, в которой замачивались грибы, процедите и варите в ней грибы до готовности.

2 Выньте грибы из бульона, промойте и нарежьте мелкими кусочками. Жарьте на разогретом масле в течение 5 минут.

3 Картофель нарежьте средними кубиками. Лук и коренья нашинкуйте соломкой и жарьте на разогретом масле до мягкости (овощи не должны изменить цвет).

4 Огурцы очистите от кожицы и семян. Нарежьте соломкой и припустите в небольшом количестве жидкости.

калорийность
средняя время приготовления
45 минут
+ замачивание рассчитано на
8 порций

5 Грибной бульон процедите, положите овощи, перловую крупу, грибы и варите до готовности картофеля. Добавьте в рассольник процеженный и прокипяченный огуречный рассол. По желанию заправьте майонезом. Посыпьте зеленью.

КАРТОФЕЛЬ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ И ФАСОЛЬЮ

- 4–5 картофелин ■ 4 перца чили красного ■ 300 г фасоли красной вареной или консервированной ■ 300 г лука зеленого ■ 2 зубчика чеснока ■ 1 ст. ложка кинзы рубленой ■ 1 ст. ложка кунжута ■ 2 ст. ложки масла растительного
- 2 ст. ложки соевого соуса ■ соль ■ перец черный молотый

калорийность
средняя время приготовления
30 минут рассчитано на
4 порции

1 Картофель варите в подсоленной воде до готовности.

Затем обсушите и нарежьте крупными кубиками.

2 Лук нарежьте мелко, перец чили – соломкой, чеснок измельчите. Жарьте перец чили, лук и чеснок на разогретом масле в течение 2 минут.

3 Добавьте картофель и фасоль. Влейте 2 ст. ложки воды и соевый соус. Приправьте солью и перцем. Доведите смесь до кипения, непрерывно помешивая, и снимите с огня.

4 При подаче посыпьте картофель с фасолью семенами кунжута и рубленой зеленью кинзы.





ВАРЕННИКИ С КАПУСТОЙ И ГРИБАМИ

- 400 г теста пельменного
- 300 г капусты квашеной
- 150 г грибов
- 1 головка лука репчатого
- 2 ст. ложки масла подсолнечного или сливок соевых
- 1 ч. ложка семян укропа
- соль

1 Грибы варите до готовности, затем нарежьте мелкими кубиками.

2 Лук порубите и спассеруйте на разогретом масле.

3 Капусту прогрейте на части разогретого масла. Добавьте лук, грибы и семена укропа. Перемешайте.

4 Пельменное тесто тонко раскатайте и вырежьте из него кругочки. В центр каждого положите немного фарша, края защипните.

5 Опустите вареники в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. При подаче полейте вареники подсолнечным маслом или соевыми сливками.



МАСТЕР-КЛАСС

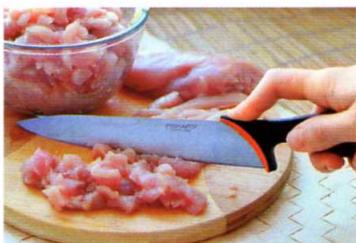
для любого покупки с FISKARS®

В праздники или будни предлагаем вам порадовать своих близких нежнейшими рублеными котлетами из куриного мяса. Готовятся они быстро, если у вас есть острые ножи, а съедаются еще быстрее.

Ножи и кухонные аксессуары FISKARS® вы можете приобрести в магазинах:
«МЕТРО», «Стокманн», «Евродом», «Старт», «Домовой», «Максидом», «Лента», «Призма»

РУБЛЕНЫЕ КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

■ 2 филе куриных средних ■ 0,5 стакана кефира или 2–3 ст. ложки майонеза ■ 100 г сыра твердого ■ 2–3 ст. ложки крахмала ■ 1 головка лука репчатого маленькая ■ зелень (укроп, петрушка, лук зеленый) ■ соль, специи (перец черный молотый, чеснок) по вкусу ■ масло растительное для жарки



Шаг 1. Куриное филе промыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками.



Шаг 2. Сыр нарезать такими же кубиками либо меньшего размера.



Шаг 3. Лук очистить и мелко нарезать. Соединить с сыром и курицей.



Шаг 4. Нарезать зелень, лучше это делать специальными ножницами. Положить в фарш.



Шаг 5. Добавить в фарш кефир, крахмал, немного соли и специи. Тщательно перемешать.



Шаг 6. Руками сформировать котлетки (примерно 16 шт.). Жарить на среднем огне до готовности.



Нож для корнеплодов
Нож для обработки корнеплодов также отлично подойдет для нарезания сыра.

Нож для томатов
Нож с зазубренным лезвием для удобного нарезания томатов подходит и для измельчения дуриховоющей и фруктов.

Нож для мяса Functional Form
Этот разделочный нож подходит для всех видов мяса.

Кухонные ножницы
Прочное острое лезвие и безопасная ручка с мягким захватом обеспечивают легкую и удобную работу ножницами.

Сковорода Matador, 26 см

Fiskars представляет линию посуды Matador из нержавеющей стали с уникально прочным керамическим покрытием Ceratec®, разработанным компанией Hackman. Ceratec® выдерживает температуру до 1500 °С и позволяет применять такой кулинарный прием, как фламбирование. Покрытие Ceratec® создано из природных материалов и является безопасным для окружающей среды и человека. Посуда Matador подходит для всех видов плит.



ЭКСПЕРИМЕНТЫ С СЫРОМ



практичный
рецепт!

Сыр – продукт с удивительным вкусом. Прекрасно сочетающийся с хлебом и вином, сыр широко используется в кулинарии: его нарезают, трут, растапливают, смешивают с различными продуктами... Но сыр – король не только сложных блюд, но и упрощенных закусок и закусочек.

ЖАРЕНИЙ СЫР

- 400 г сыра твердого
- 3 ст. ложки кетчупа острого
- 3 ст. ложки муки
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки сухарей панировочных
- 4 ст. ложки масла растительного

1 Сыр нарежьте крупными ломтиками.

2 Кетчуп смешайте с мукой и яйцом. Обмакните в полученную смесь ломтики сыра. Затем обвалийте их в сухарях и жарьте на разогретом масле до готовности.

калорийность
высокая готовить
15 минут рассчитано на
6 порций

ВЕТЧИНА, ЖАРЕННАЯ С СЫРОМ

- 200 г ветчины ■ 200 г сыра средней твердости ■ 50 г муки ■ 50 г масла растительного ■ 2 огурца соленых ■ 2 помидора ■ зелень укропа рубленая ■ листья зеленого салата ■ 2 яйца ■ перец черный молотый ■ соль

1 Нарежьте ветчину и сыр тонкими ломтиками одинакового размера. Соедините попарно ломтики ветчины и сыра.

2 Обвалийте ломтики во взбитых яйцах, затем в муке, смешанной с солью и перцем. Жарьте на масле до золотистой корочки.

3 Огурцы и помидоры нарежьте кружочками. Готовые ветчинно-сырные ломтики выложите на листья салата, оформите овощами и зеленью.

практичный
рецепт!

калорийность
высокая готовить
25 минут рассчитано на
4 порции

СОСИСКИ С СЫРОМ ЭММЕНТАЛЬ

- 4 сосиски ■ 4 ломтика сыра эмменталь ■ 4 тонких ломтика сала свиного копченого ■ 4 ломтика хлеба без корочки ■ 3 ст. ложки горчицы с эстрагоном ■ 2 ст. ложки масла сливочного

1 Сосиски надрежьте вдоль, слегка раздвиньте и смажьте внутри горчицей. Вложите в каждую по ломтику сыра и соедините раздвинутые половинки.

2 Заверните каждую сосиску в ломтик сала и закрепите зубочистками. Поместите под разогретый гриль до готовности.

3 В гриле также поджарьте ломтики хлеба. Смажьте их сливочным маслом, затем горчицей. Положите на каждый по сосиске и подавайте.



ГРЕНКИ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

■ 12 ломтиков хлеба пшеничного
■ 1 кочан капусты цветной ■ 1 кабачок
■ 3 моркови ■ 6 яблок ■ 6 ст. ложек сыра тертого ■ 6 яиц ■ 0,5 стакана молока ■ 3 ст. ложки масла сливочного ■ 3 ст. ложки сахара ■ зелень рубленая ■ соль

калорийность
средняя

готовить
20 минут

рассчитано на
12 порций

1 Яблоки, кабачок, морковь и зелень мелко нарежьте. Капусту разберите на соцветия.

2 Морковь тушите на масле с частью молока до полуготовности. Положите капусту и кабачок. Тушите еще 10 минут. Затем охладите. Добавьте яблочки, часть сахара, зелень, взбитые яичные белки и соль.

3 Ломтики хлеба смочите в смеси оставшегося молока, яичных желтков и сахара. Слегка обжарьте.

4 Горкой положите на гренки тушеные овощи и яблоки. Посыпьте тертым сыром и запе-

кайте в разогретой духовке до золотистой корочки. При подаче уложите гренки на блюдо и посыпьте зеленью.

Чем полезно?

Особенно полезно и крайне необходимо употреблять в пищу сыры людям, достигшим возраста 35 лет и заядлым курильщикам. Представители указанных групп ежедневно теряют большое количество кальция. Сыр, богатый кальцием, поможет восстановить потерянное полезное вещество.



БИТОЧКИ КРАБОВЫЕ С СЫРОМ

- 250 г мякоти крабов или крабовых палочек
- 2 ст. ложки сыра твердого тертого
- 40 г масла сливочного
- 1 желток яичный
- 1 ст. ложка сока лимонного
- перец красный молотый
- соль

1 Мякоть крабов или крабовые палочки пропустите через мясорубку и перемешайте с сыром, маслом, яичным желтком и лимонным соком. Посолите и поперчите.

практический
рецепт!



2 Из приготовленной массы сформируйте биточки и уложите их на противень, смазанный маслом. Запекайте 7–10 минут при 180 °С.

3 Подавайте биточки с салатом из свежих овощей.

калорийность
низкая

готовить
25 минут

рассчитано на
2 порции

СЭНДВИЧ С СЕМГОЙ И СЫРОМ

- 8 филе анчоусов или кильки пряного посола
- 8 ст. ложек творога
- 2 ст. ложки сока лимонного
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 батон белый
- 200 г семги соленой или слабосоленой
- 200 г сыра гауда
- 1 пучок зелени укропа
- перец черный молотый
- соль
- 1 пучок салата зеленого
- 3 головки лука репчатого красного

калорийность
средняя

готовить
20 минут
+ охлаждение

рассчитано на
6 порций

1 С батона срежьте корочки, мякиш разрежьте вдоль на 2 пласти.

2 Филе анчоусов мелко нарежьте, смешайте с творогом, лимонным соком, сметаной, солью и перцем.

3 Семгу и сыр нарежьте тонкими ломтиками. Половину салат-

ных листьев нарежьте соломкой, лук – тонкими кольцами.

4 Пласти батона уложите на пищевую пленку. Слоями выложите на хлеб ломтики семги и сыра, творожно-рыбную пасту, нарезанные листья салата и половину лука, оставив незаполненной узкую полоску вдоль края батона.

5 Руками осторожно придайте начинку к хлебу. С помощью

пленки сверните 2 рулета, оберните их пленкой и положите в холодильник на 3 часа.

6 Снимите с рулета пленку и нарежьте его аккуратными ломтиками. Переложите их на оставшиеся листья зеленого салата и лук.

7 Оставшиеся листья салата и лук выложите на тарелку. Сверху разложите кусочки сэндвича и посыпьте укропом.



практичный!
рецепт!

СПИРАЛЬКИ С СЫРОМ

■ 500 г теста слоеного ■ 150 г сыра тертого ■ 1 ч. ложка перца красного молотого ■ 1 ст. ложка корня петрушки или кинзы рубленого



1 Тесто раскатайте в пласт прямоугольной формы, посыпьте смесью сыра, перца и зелени.

2 Скатайте тесто в рулет (закручивайте с длинной стороны пря-

моугольника). Положите охлаждаться в холодильник.

3 Острым ножом разрежьте рулет поперек на 24 кружочка. Уложите их на смоченный во-

калорийность средняя готовить 35 минут рассчитано на 24 порции

дой противень. Выпекайте при 220 °С в течение 15 минут.

ПАКЕТИКИ С СЫРОМ

■ 500 г теста слоеного готового ■ 250 г сыра голландского ■ 150 г масла сливочного ■ 1 головка лука репчатого крупная ■ 700 г шпината мороженого рубленого ■ 2 пучка лука зеленого ■ 0,5 пучка зелени петрушки ■ 1 ч. ложка семян тмина ■ 2 яйца ■ соль ■ перец черный молотый

1 Репчатый лук порубите и жарьте на 1 ст. ложке разогретого сливочного масла в течение 5 минут.

2 Шпинат разморозьте, обсушите и посыпьте тертым сыром.

Добавьте к шпинату репчатый лук, мелко нарезанные зеленый лук и петрушку, тмин, соль, перец и взбитые яйца. Перемешайте.

3 Слоеное тесто раскатайте до толщины 0,9 см и разрежьте

калорийность высокая готовить 1 час рассчитано на 6 порций

вдоль на 3 части. На каждой полоске теста ровным слоем выложите шпинатную смесь, оставив вдоль длинных краев кромку шириной 2,5 см.

4 Края рулетов смажьте оставшимся маслом, предварительно растопленным. Затем заверните так, чтобы получились пакетики. Положите пакетики на противень, застеленный пекарской бумагой, острым ножом сделайте надрезы в виде сетки. Смажьте пакетики маслом.

5 Запекайте пакетики в разогретой духовке в течение 25–30 минут до золотистого цвета. Подавайте горячими.





ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

- 12 ломтиков хлеба белого
- 100 г ветчины и бекона
- 12 ломтиков сыра
- 3 помидора
- 3 яйца
- 1 головка лука репчатого
- 3 ст. ложки масла оливкового
- 0,5 ч. ложки орегано сушёного
- 1 пучок кинзы или петрушки
- соль

Калорийность

высокая



готовить



рассчитано на

35 минут 6 порций

1 Лук, помидоры, ветчину и бекон нарежьте кубиками. Яйца взбейте с солью и орегано. Из каждого ломтика батона удалите мякиш, нарежьте его кубиками одинакового размера.

2 На разогретую с маслом сковороду выложите корочки от батона, в середину которых положите лук, помидоры, ветчину, бекон и хлебный мякиш. Влейте в каждый подготовленную яичную массу.

3 Жарьте бутерброды в течение 5 минут. Затем положите на каждый по 2 ломтика сыра и прогревайте под крышкой до расплавления сыра.

4 При подаче оформите бутерброды зеленью.

Орехи невероятно полезны и для мужчин, нуждающихся в сытной, богатой белком пище, и для женщин, следящих за весом, состоянием кожи, волос и ногтей. Орехи чаще всего едят просто так, но с ними можно приготовить массу удивительных и вкусных блюд, в том числе и из мяса и птицы.



ТРИ ОРЕШКА для горячего

ЖАРКОЕ ИЗ БАРАШКА ПО-ИНДИЙСКИ

■ 1 кг мякоти баранины ■ 2 головки лука репчатого ■ 1 зубчик чеснока ■ 50 г корня имбиря ■ 6 стручков перца чили ■ 8 орехов кешью ■ 0,5 ч. ложки зиры ■ 2 ч. ложки кориандра молотого ■ щепотка кардамона ■ щепотка корицы молотой ■ щепотка гвоздики молотой ■ 0,5 ч. ложки шафрана или куркумы ■ 1 ст. ложка масла растительного ■ 150 г йогурта ■ 1 ст. ложка кинзы рубленой ■ 2 ст. ложки кокосовой стружки ■ 0,5 стакана воды ■ соль



калорийность
высокая



готовить
1 час
50 минут



рассчитано на
6 порций

1 Перец чили, орехи, 1 луковицу, чеснок и имбирь измельчите в блендере так, чтобы получилась однородная кашица. Добавьте в блендер пряности (кроме шафрана) и измельчайте все вместе еще минуту.

2 Шафран залейте 2 ст. ложками кипящей воды.

3 Баранину нарежьте кубиками.

4 Оставшийся лук порубите и обжарьте на разогретом масле до прозрачности. Добавьте приготовленную пряную пасту и жарьте до загустения. Влейте воду и доведите соус до кипения.

5 Положите в соус мясо, влейте настой шафрана и йогурт, посолите. Тушите под крышкой в течение часа. Посыпьте кокосовой стружкой и кинзой.

ЧИЗБУРГЕРЫ С ОРЕХАМИ

■ 4 булочки зерновые ■ 500 г фарша говяжьего ■ 1 морковь ■ 200 г сыра колбасного копченого ■ 6 ст. ложек орехов грецких рубленых ■ 4 зубчики чеснока ■ 0,5 огурца ■ 2 ст. ложки масла растительного ■ 2 ст. ложки масла сливочного ■ 1 ч. ложка сока лимонного ■ 2 ст. ложки зелени петрушки рубленой ■ 12 листьев базилика фиолетового ■ перец черный молотый ■ соль

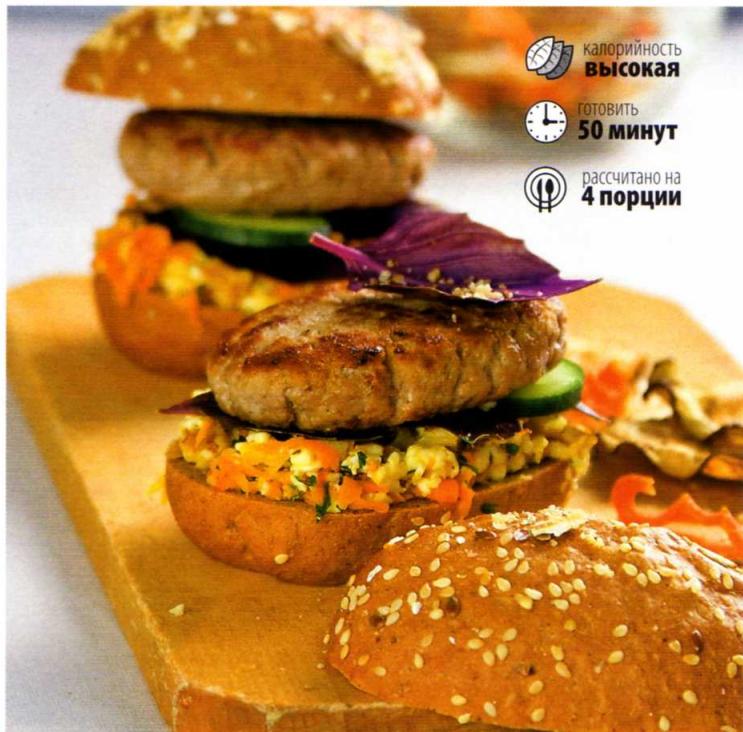
1 Морковь натрите на мелкой терке и, сбрызнув лимонным соком, слегка обжарьте на растительном масле. Затем охладите и перемешайте с зеленью петрушки и рублеными орехами.

2 Добавьте натертые на терке чеснок и сыр. Посолите, поперчите и перемешайте.

3 Огурец нарежьте тонкими кружочками.

4 Фарш посолите, поперчите и перемешайте. Из фарша сформируйте 4 бургера (котлеты), жарьте их до готовности на разогретом сливочном масле.

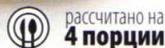
5 Булочки разрежьте вдоль пополам. Нижние части булочек смажьте сырной массой, затем на каждую уложите несколько листиков базилика и по кружечку огурца, сверху разместите бургеры. Накройте оставшимися половинками булочек.



калорийность
высокая



готовить
50 минут



рассчитано на
4 порции

ЖАРЕНЫЕ ЦЫПЛЯТА С МИНДАЛЕМ

- 2 цыпленка
- 2 лимона
- 1 головка чеснока
- 100 г масла сливочного
- 100 г миндаля
- 500 г картофеля
- 1 пучок зелени

1 Тушки цыплят нашпигуйте дольками чеснока. Внутрь поместите по лимону.

2 Смажьте каждого цыпленка сливочным маслом и запекайте

в разогретой духовке в течение 1,5 часов. Периодически поливайте птиц образующимся соусом.

3 Миндаль ошпарьте и очистите. За 15 минут до окончания готовки посыпьте цыплят орехами.

4 Выложите готовых цыплят на блюдо, вокруг разместите жареный картофель, а сверху – миндаль. Оформите зеленью.



калорийность
высокая



готовить
**1 час
20 минут**



рассчитано на
4 порции

Чем полезно?

Ученые доказали, что регулярное употребление миндаля благотворно влияет на нервную систему и помогает успокоиться. Содержащиеся в миндальных орехах антиоксиданты способствуют снижению уровня холестерина в крови. Поэтому миндаль можно употреблять людям, сидящим на диете.



КУРИНОЕ ФИЛЕ С ОРЕХАМИ

■ 500 г филе куриного ■ 200 г арахиса
■ 4 ст. ложки масла соевого ■ 1 ч. ложка крахмала картофельного
■ 2 белка яичных ■ 100 г мякоти свинины
■ 1 перец болгарский красный
■ 1 перец болгарский желтый
■ 1 морковь ■ 4 ст. ложки бульона куриного ■ 1 л масла растительного
для фритюра ■ соль ■ перец черный молотый ■ зелень петрушки ■ 1 ст. ложка лука зеленого рубленого



1 Куриное филе нарежьте ломтиками и окуните в смесь яичных белков и крахмала. Жарьте в разогретом фритюре с растительным маслом до образования корочки.

2 Свинину, морковь и болгарский перец нарежьте кубиками и жарьте на части соевого масла

до готовности. Добавьте куриное филе, влейте оставшееся соевое масло, положите арахис, приправьте специями, влейте бульон и тушите 2 минуты. Подавайте блюдо горячим, посыпав зеленым луком и оформив зеленью.

На заметку

Соевое масло – жидкое растительное масло на основе семян сои. Его обычно включают в состав майонеза, маргарина, сливок, кофе и других продуктов. В готовке соевое масло можно заменить другим растительным.

КУРИНЫЕ ПОТРОХА С ОРЕХАМИ

■ 1 кг потрохов куриных ■ 2 стакана орехов грецких ■ 2–3 головки лука репчатого ■ 2–3 зубчика чеснока ■ 1 гранат ■ 5–6 веточек тимьяна ■ кинза ■ хмели-сунели ■ перец черный молотый ■ соль



1 Обработанные куриные потроха варите до готовности, затем охладите прямо в отваре и нарежьте мелкими кубиками.

2 Смешайте потроха с рубленым луком и тимьяном.

3 Орехи пропустите через мясорубку, добавьте перец, рубленые чеснок и кинзу, отвар от потрохов, отжатый из граната сок, соль и хмели-сунели. Перемешайте. Полученным соусом заправьте потроха, доведите до кипения и варите 3–5 минут.

4 Перед подачей оформите зернами граната.



СВИНИНА С КРЫЖОВНИКОМ И ОРЕХАМИ

- 800 г мякоти свинины
- 100 г крыжовника или винограда кислого
- 100 г орехов грецких
- 1 головка лука репчатого
- 1 огурец маринованный
- 6 ст. ложек сметаны
- 4 ст. ложки масла растительного
- цедра 1 лимона тертая
- 1 ст. ложка паприки молотой
- картофель вареный
- соль

1 Мясо нарежьте небольшими кусочками и слегка обжарьте на разогретом растительном масле.

2 Добавьте паприку, рубленые орехи, лук и огурец, цедру и крыжовник. Посолите и тушите под крышкой до готовности.

3 Положите сметану и прогревайте еще 3–5 минут.

4 Подавайте с вареным картофелем, посыпав паприкой.

калорийность
высокая

готовить
45 минут

расчитано на
6 порций

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ОРЕХАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

■ 800 г мякоти телятины ■ 6 головок лука репчатого ■ 1 морковь ■ 1 стебель сельдерея ■ 1 пучок зелени петрушки ■ 100 г крапивы молодой или щавеля ■ 200 г творога жирного ■ 1 яйцо ■ 50 г орехов грецких рубленых ■ 2 ст. ложки сухарей панировочных ■ 1 стакан вина белого сухого ■ 3 листика шалфея ■ 1 ст. ложка масла сливочного ■ 4 ст. ложки масла растительного ■ перец черный молотый ■ соль

калорийность
средняя

готовить
1 час
45 минут

рассчитано на
4 порции

1 Лук очистите, 4 луковицы разрежьте пополам и спассеруйте на половине нормы раститель-

ного масла. Добавьте 2 ст. ложки воды и тушите 3 минуты.

2 Рубленые крапиву и петрушку жарьте на 1 ст. ложке растительного масла в течение минуты. Перемешайте с творогом, яйцом, панировочными сухарями, орехами, солью и перцем.

3 Мясо отбейте в пласт, разложите на нем начинку из зелени и творога. Вдоль одной стороны пласти выложите половинки луковиц. Заверните мясо рулетом, скрепив края шпажками.

4 Морковь, сельдерей и оставшийся лук нашинкуйте. Жарьте на смеси сливочного



и растительного масел до мягкости. Добавьте шалфей.

Положите рулет на сковороду и жарьте со всех сторон до образования румяной корочки. Влейте к рулету вино и тушите под крышкой на слабом огне в течение часа. Периодически подливайте воду, чтобы рулет не пригорел. Посолите и подавайте.

ФИЛЕ УТКИ С ОРЕХАМИ

■ 6 филе утки ■ 1 стакан орехов грецких ■ 600 г фасоли стручковой ■ 120 г оливок без косточек ■ 120 г масла сливочного ■ 1,5 стакана йогурта ■ 1 ст. ложка горчицы ■ перец черный молотый ■ соль ■ зелень укропа

калорийность
высокая

готовить
50 минут

рассчитано на
6 порций



1 Масло растопите и соедините с горчицей. Орехи измельчите. Филе утки отбейте до толщины 0,5 см, посолите, поперчите, окуните в горчичную смесь и обваляйте в орехах.

2 Уложите филе на противень, застеленный фольгой, и запекайте 15 минут в разогретой духовке.

3 Для соуса смешайте йогурт с нарезанными оливками и прогревайте 2 минуты на слабом огне.

4 На блюдо налейте соус и уложите филе. На гарнир приготовьте отварную стручковую фасоль. Оформите зеленью.

В ПОЛЬЗУ ШОКОЛАДА



Женщины любого возраста любят шоколад. Потому что он ассоциируется с любовью. Он повышает настроение. Он прекрасный афродизиак. Он (особенно темный) полезен. Кроме того, шоколад – важный ингредиент для большинства вкуснейших десертов.

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС С СЫРОМ

- 200 г печенья шоколадного
- 200 г масла сливочного
- 2 желтка яичных
- 100 г сахарной пудры
- 4 ст. ложки какао-порошка
- 3 ст. ложки сливок густых
- 1 ст. ложка муки кукурузной
- 500 г сыра творожного
- 100 г шоколада

калорийность
средняя

готовить
1 час
+ охлаждение

рассчитано на
4 порции

1 Печенье измельчите в крошки, соедините с половиной сливочного масла, предварительно размягченного.

2 Выложите полученную массу в разъемную форму и охладите.

3 Оставшееся масло взбейте с сахарной пудрой, добавьте желтки.

4 Какао-порошок соедините с 2 ст. ложками кипяченой воды и сливками, добавьте муку и взбейте миксером. Введите сыр и шоколад. Перемешайте. Соедините с желтковой массой.

5 Полученную смесь выложите на охлажденный корж. Выпекайте кекс при 150 °С до готовности, затем остудите, не вынимая из формы.

6 Перед подачей выложите кекс из формы, оформите шоколадом и взбитыми сливками.

ТРЕХСЛОЙНЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

- 125 г печенья шоколадного ■ 0,5 ч. ложки корицы молотой ■ 60 г масла сливочного

ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 1 ст. ложка желатина ■ 0,25 стакана воды ■ 380 г творога ■ 0,5 стакана молока ■ 0,5 стакана сахарной пудры ■ 60 г шоколада белого ■ 60 г шоколада молочного ■ 60 г шоколада темного ■ 1 стакан сливок густых

ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ: ■ 200 г сливок взбитых ■ 200 г шоколада ■ сахарная пудра

1 Печенье измельчите, добавьте корицу, размягченное масло и хорошо перемешайте.

2 Дно разъемной формы выстелите фольгой и смажьте маслом. Уложите массу из печенья, разровняйте и утрамбуйте. Поставьте форму в холодильник на 20 минут.

3 Для начинки желатин залейте водой, дайте ему набухнуть, затем распустите на водяной бане и охладите. Творог взбейте. Не прекращая взбивать, добавьте молоко и сахарную пудру.



калорийность
высокая



готовить
1 час
30 минут
+ охлаждение



рассчитано на
8 порций

Приготовленную смесь разделите на 3 части и положите каждую в отдельную посуду. В одну часть добавьте растопленный белый шоколад, во вторую – молочный, а в третью – темный. В каждую часть введите по 0,3 части желатина и перемешайте.

4 Сливки взбейте до устойчивой пены и также введите в шоколадно-творожные массы, распределив их поровну.

5 Массу с белым шоколадом положите в форму (на основу из печенья). Затем сделайте слой из молочного шоколада. Завершите слоем из темного шоколада. Уберите торт в холодильник на 3 часа до полного застывания.

6 Оформите готовый торт взбитыми сливками и шоколадной стружкой. Посыпьте сахарной пудрой.



Чем полезно?

Ученые утверждают, что плитка шоколада в неделю в среднем продлевает жизнь на год и омолаживает организм. Прежде всего благодаря содержащимся в шоколаде природным антиоксидантам – катехинам, которые защищают клетки от свободных радикалов, предупреждают развитие злокачественных опухолей и заболеваний сердечно-сосудистой системы.



ПИРОГ С ВИШНЕЙ И ШОКОЛАДОМ

- 150 г муки пшеничной
- 50 г муки ржаной
- 1 ст. ложка какао-порошка
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 0,5 ч. ложки корицы молотой
- 0,5 ч. ложки кориандра молотого
- 200 г миндаля рубленого
- 200 г масла сливочного
- 200 г меда жидкого
- 4 яйца
- 2 ст. ложки рома
- 500 г вишни без косточек
- 200 г шоколада
- 50 г хлопьев миндальных

калорийность
высокая

готовить
**1 час
30 минут**

рассчитано на
8 порций

1 Оба вида муки смешайте с какао-порошком, разрыхлителем, миндалем, корицей и кориандром.

2 Масло взбейте с медом, добавьте яйца и ром, перемешайте.

3 Обе смеси соедините и замесите тесто.

4 В форму для выпечки, смазанную маслом, выложите тесто, разровняйте и сформируйте бортик. Затем уложите вишню, слегка вдавливая ее в тесто.

5 Выпекайте пирог 45 минут при 180 °C, затем оставьте в выключенной духовке для остывания на 10 минут.

6 Шоколад растопите на водяной бане и полейте им пирог. Перед подачей посыпьте миндальными хлопьями.

СЫРНЫЙ ТОРТ С ШОКОЛАДОМ

■ 400 г сыра сливочного мягкого ■ 250 г печенья шоколадного ■ 150 г масла сливочного ■ 3 ч. ложки желатина ■ 1 ч. ложка ванильной эссенции ■ 1,5 стакана сахара ■ 300 г сливок густых ■ 3 батончика шоколадных сорехами типа «Марс»



1 Печенье измельчите и разотрите со сливочным маслом. В форму для запекания, выстеленную фольгой, выложите приготовленную массу так, чтобы она покрывала дно и стенки формы. Накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на час.

2 Желатин залейте 0,5 стакана холодной кипяченой воды и оставьте для набухания. Затем

распустите на водяной бане и слегка охладите.

3 Сливочный сыр взбивайте с сахаром и ванильной эссенцией до однородности. Отдельно взбейте сливки.

4 Шоколадные батончики мелко порубите и смешайте с сырной массой. Добавьте желатин. Постоянно перемешивая, в не-

сколько приемов введите взбитые сливки.

5 Выложите полученный крем в форму и поставьте в холодильник на 4–6 часов.

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С МОРОЖЕНЫМ

■ 250 г шоколада темного + 50 г для соуса ■ 270 г масла сливочного ■ 250 г сливок густых ■ 4 яйца ■ 0,75 стакана сахара ■ 3–4 стакана муки ■ 150 г мороженого ■ ванилин на кончике ножа



**практичный
рецепт!**

1 Яичные желтки отделите от белков. Шоколад вместе с маслом растопите на водяной бане, по одному введите желтки, добавьте муку и ванилин. Перемешивайте до однородности.

2 Белки взбейте с сахаром в устойчивую пену и аккуратно введите в шоколадную смесь.

3 Перелейте тесто в форму для выпечки, смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпекайте торт 40 минут при 170–180 °C.

4 Для соуса сливки нагрейте, добавьте шоколад и доведите до кипения. Горячий торт выньте из формы, полейте соусом и украсьте шариками мороженого.



калорийность
высокая

готовить
**1 час
45 минут**

рассчитано на
4 порции

ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ С ОРЕХАМИ

- 100 г шоколада темного
- 5 яиц
- 2 ст. ложки масла сливочного
- 3 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка какао-порошка
- 1 ст. ложка кофе растворимого
- 1 ч. ложка цедры апельсиновой терты
- 1 ст. ложка ликера апельсинового
- 2 ст. ложки бисквита для торта по-крошенного
- 100 г сливок высокой жирности
- посыпка кондитерская для оформления
- 4 ст. ложки фундука молотого

1 Орехи слегка поджарьте на разогретой сковороде. Шоколад растопите на водяной бане. Желтки отделите от белков.

2 Разотрите 1,5 ст. ложки масла с 2 ст. ложками сахара. Постепенно введите желтки, какао, кофе, цедру, ликер и шоколад. Добавьте взбитые белки, орехи и 1 ст. ложку бисквитной крошки. Перемешайте.

3 Формочки для выпечки смажьте маслом и посыпьте оставшейся бисквитной крош-

кой. На противень с высокими бортиками налейте воду слоем 1 см. Поставьте формочки и заполните каждую подготовленной массой на 0,75 объема.

4 Выпекайте пудинг в течение часа при 160 °С. Затем выньте из духовки, немножко остудите и переверните на тарелки.

5 Сливки взбейте с оставшимся сахаром. При подаче на стол оформите пудинг взбитыми сливками и кондитерской посыпкой.

БЛЮДА
С ИСТОРИЕЙ

Соус с красивым и загадочным названием «беарнез» по праву может считаться одним из гастрономических шедевров. Не столь популярный в России, как его близкий родственник, майонез, этот соус заслуживает того, чтобы познакомиться с ним поближе.

Классика французской кухни



Слово «соус» в буквальном переводе значит «солоноватый». Произошло оно от латинского, но появилось во всех языках мира благодаря французскому языку. Соус – это приправа, для приготовления которой используются самые разные продукты. Французские повара склонны к мнению, что соус – это не самостоятельное кушанье, его задача – подчеркивание вкуса, коррекция или усиление аромата блюда, к которому он подается.

Впервые беарнский соус (фр. sauce béarnaise) был приготовлен в 30-х годах XIX века. Свое название он получил по имени южной географической области Франции – Беарна. А беарнезом стал именоваться в честь любимого французами короля Генриха IV, Генриха Навварского, самого знаменитого беарнца. Интересно, что сам Генрих IV этого соуса даже не пробовал. Зато он прославился на кулинарном поприще тем, что устраивал шикарные банкеты в поддержку своей политики. Это именно ему принадлежит идея положить «по курице в каждую кастрюлю бедняка».

Имя изобретателя рецепта соуса история не сохранила. Зато четко известен состав беарнеза. Его готовят на основе тех трав и овощей, которые растут на юге Франции: лука-шалота, эстрагона (тархуна) и кервеля (однолетнее пряное растение семейства сельдерейных, похожее на петрушку). Также для соуса нужны яичные желтки и сливочное масло, немного уксуса и вина (или винного уксуса). Все ингредиенты, в том числе травы и лук, сегодня можно найти во многих супермаркетах мира, именно поэтому приготовление соуса по классическому рецепту не представляет особой сложности.

Разумеется, исторический рецепт этой приправы многократно перерабатывался, благодаря чему достиг своего современного совершенства. Огромным плюсом данного соуса является возможность его подачи как в горячем, так и в холодном виде. Кроме того, давно известен ряд хитростей на случай, если соус не удастся. Итак, если беарнез начнет расслаиваться, положите в него кубик льда и быстро взбейте. Можно также взбить один желток и медленно влить в соус, чтобы его консистенция вновь стала однородной. А если беарнез начнет остывать, добавьте несколько капель теплой воды.

Подают беарнез в соуснице к жареному или отварному мясу, морепродуктам, птице, рыбе и овощам. Соус должен иметь блестящую ровную поверхность, без комков, быть густым и пышным. ■



Беарнез

■ 100 мл уксуса винного ■ 2 головки лука-шалота ■ 3 желтка яичных ■ 150 г масла сливочного ■ 2 ст. ложки эстрагона, мелко нарезанного ■ 1 ст. ложка кервеля, мелко нарезанного, или петрушки кудрявой ■ перец черный молотый ■ соль

- 1 Мелко нарежьте лук-шалот.
- 2 Налейте в кастрюлю уксус, добавьте лук-шалот и немного перца. Доведите уксус до кипения, постоянно помешивая, и дайте ему выпариться, чтобы в кастрюле осталось совсем мало жидкости (примерно 1 ч. ложка). Снимите с огня.
- 3 В другую кастрюлю поместите яичные желтки, добавьте 5 г сливочного масла (кусок размером с лесной орех) и щепотку соли. Через ситечко перелейте выпаренный уксус из первой кастрюли.
- 4 На глубокую сковороду налейте воду. Доведите до кипения и сразу же выключите огонь. Поставьте на сковороду кастрюлю с желтками и уксусом. Интенсивно перемешайте содержимое кастрюли венчиком.
- 5 Затем понемногу добавьте порезанное сливочное масло, постоянно помешивая. Соус должен загустеть подобно майонезу. Когда все масло растает, добавьте эстрагон и кервель.

Практикум

Идеальная температура водяной бани для готовки соуса – 60–80 °С. При более низкой температуре процесс варки будет недостаточно интенсивным, беарнез приобретет выраженный привкус яйца и не загустеет, а при повышенной температуре у вас получится омлет.

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

УГЛЕВОДЫ: сладость в радость

АННА БЕЛОУСОВА, врач-диетолог, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов

Углеводы – это слово приводит в трепет поклонников стройной фигуры и тонкой талии. От них, как и от жиров, пытаются отказаться те, кто одержим борьбой с лишним весом. Но правильно ли это и нужно ли видеть в углеводах только зло?

Кто есть кто?

Вопреки расхожему мнению, углеводы – это не только **сахар**. К ним относятся полисахариды (крахмал, целлюлоза, пектин), олигосахариды и собственно сахара: глюкоза, фруктоза, сахароза и т.д. У этих веществ разные химическое строение, степень усвояемости и функции в организме, поэтому-то все углеводы как класс нельзя стричь под одну гребенку.

Основные поставщики углеводов – **продукты растительного происхождения** (крупы, бобовые, зерна, фрукты и овощи). В мясе, птице и рыбе, молочных продуктах и яйцах углеводов минимальное количество, что, кстати, и делает эти продукты базовыми для модных нынче низкоуглеводных (или белко-

Справка:

1 г углеводов поставляет в организм в среднем 4 ккал – столько же, сколько и белки, и вдвое меньше, чем жиры.

вых) диет. Но, если говорить не о диетах, а о здоровом рациональном питании, то именно углеводы составляют основную его часть.

Дело в том, что углеводы – самый доступный для нашего организма источник энергии. Калории, поступающие из них, расходуются на выработку энергии гораздо быстрее, чем калории из других пищевых источников. Именно поэтому в питании спортсменов динамических видов спорта, тратящих много энергии, преобладают углеводы. В рационе человека с низкой физической нагрузкой их тоже должно быть немало – около 300–350 г в день. При отсутствии или недостаточном поступлении углеводов организм начинает использовать в качестве источника калорий белки мышц и жировые запасы. Казалось бы, вот идеальный рецепт похудения: максимально ограничиваем углеводы – и вперед к стройной фигуре! Но при отсутствии углеводов белки и жиры распадаются с выделением токсичных продуктов, которые, накапливаясь в организме, приводят к интоксикации.

Поэтому диетологи часто сталкиваются с пациентами, чье здоровье серьезно пострадало при попытке соблюдения низкоуглеводной диеты, например «кремлевской» или диеты Аткинса. Кроме того, неверно было бы рассматривать углеводы только в качестве «топлива», ведь они имеют и другие функции в нашем организме. Например, участвуют в образовании некоторых гормонов и ферментов, помогают вырабатывать слону и производить многие биологически важные вещества.

Но есть в семье углеводов и такие, употребление которых действительно стоит ограничить, выстраивая правильное питание даже при нормальном весе. Речь идет о свободных сахараах (сахаре, глюкозе, фруктозе, галактозе, сахарозе и лактозе). Эти вещества также называют легкими или быстрыми углеводами. Их активно используют в пищевой промышленности при производстве хлеба, выпечки, кондитерских изделий, десертов и молочных продуктов. Они также входят в состав меда, фруктовых и ягодных соков и сиропов.

При разумном употреблении и достаточной физической активности свободные сахара полностью расходуются организмом. Но их избыток превращается в триглицериды, что в результате приводит к накоплению жира и избытку веса. Кроме того, обилие в пище свободных сахаров ведет к истощению инсулярного аппарата поджелудочной железы и повышает риск развития диабета. Также свободные сахара повышают вязкость крови, усиливают всасывание и задержку натрия. Поэтому серьезное ограничение свободных сахаров требуется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Пациентов с атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, гипертонией и варикозной болезнью вен тоже есть смысл оставить без сладкого.

Полезные углеводы

В отличие от свободных сахаров, большая часть углеводов очень полезна. Замечательными свойствами обладают **пищевые волокна** – комплекс углеводов, представленный клетчаткой, ге-

Прямая зависимость

Несмотря на то что свободные углеводы, в частности сахар, действительно играют определенную роль в развитии перечисленных в статье состояний и заболеваний, нельзя считать их врагом № 1. Специалисты ВОЗ подробно исследовали «сахарную проблему» и выявили, что прямая связь избыточного употребления сахара и сладостей отмечается только с одним заболеванием – кариесом зубов.

мицеллюзой, пектинами, крахмали и слизями. Они содержатся во фруктах, ягодах, овощах, орехах, бобовых, отрубях, нешлифованных крупах, обидной и обойной муке. Пищевые волокна помогают работе кишечника и являются кормом для населяющих его бактерий, дефицит которых приводит к дисбактериозу. Также пищевые волокна являются уникальными детоксикантами, которые связывают и выводят из организма излишки холестерина, соли тяжелых металлов, органические яды и токсические вещества, образующиеся в процессе обмена веществ.

Сегодня у большинства людей отмечается дефицит пищевых волокон в рационе, что способствует развитию синдрома раздраженной кишки, хронического колита, рака толстой кишки и желчнокаменной болезни. Восполнить недостаток пищевых волокон можно, включив в меню фрукты, овощи, бобовые, блюда из нешлифованных круп и хлеб с отрубями. ■

поваренная книга
... ВАЛЕНТИНО ...
БОНТЕМПИ

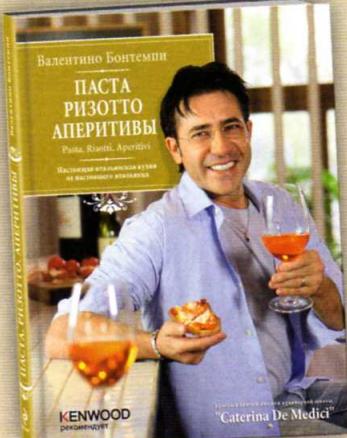
ИТАЛЬЯНЦЫ - В РОССИИ

Российские кулинары очень любят итальянскую кухню: она вкусная, в меру экзотичная и вполне доступная. И если вы еще не успели освоить парочку итальянских рецептов, то самое время начинать – например, приготовив блюдо из новой книги Валентино Бонтемпи «Паста. Ризotto. Аперитивы».

«ПАСТА. РИЗОТТО. АПЕРИТИВЫ»

■ Валентино Бонтемпи
■ Издательство «Эксмо»

Книга Валентино Бонтемпи – это незабываемое путешествие в мир итальянской кухни с ее неповторимыми ароматами, яркими сочетаниями и домашними рецептами, которые прошли проверку временем и стали любимыми далеко за пределами Италии. В книге идет речь о пасте, ризotto и лазанье, но торопиться не стоит: вначале вам придется отведать итальянских аперитивов и закусок. В каждый рецепт автор вложил не только свое мастерство, но и свое настроение, страсть, увлеченность и любовь к итальянской кухне.



БЕЛЛИНИ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

■ 160 г инжирных персиков ■ 100 мл prosecco* ■ 30 мл ликера или водки со вкусом персика по желанию ■ 20 мл персикового сиропа или 1 ст. ложка тростникового сахара ■ 5 кубиков льда

- 1 Персики очистить, порезать на кусочки.
- 2 Залить водкой, сиропом и вином, слегка перемешать, добавить лед, закрыть крышкой и оставить отдыхать на час в холодильнике.
- 3 Разлить в бокалы для шампанского или в коктейльные бокалы, сверху аккуратно влить немного prosecco и подавать к столу. Можно для аромата украсить листиком базилика.

От автора

Пожалуй, самый легендарный итальянский коктейль, назван в честь композитора Беллини.

* Prosecco – итальянское игристое вино.



РАВИОЛИ С РИКОТТОЙ И ШПИНАТОМ

- 500 г рикотты из коровьего молока*
- 1 кг яичной домашней пасты ■ 250 г свежего шпината ■ 100 г пармезана
- 80 г сливочного масла ■ 20 г обжаренного фундука ■ 1 яичный желток
- веточка шалфея ■ щепотка мускатного ореха ■ соль ■ перец



1 Срезать стебли у шпината, листья промыть в холодной воде, опустить на пару минут в кипящую воду, а затем в холодную воду со льдом, чтобы шпинат сохранил насыщенный зеленый цвет.

2 Отжать шпинат, чтобы избавиться от излишков воды, и мелко его порезать, а еще лучше – измельчить в блендере.

3 Смешать рикотту со шпинатом, добавить по вкусу натертый пармезан, мускатный орех, соль и перец. Поместить смесь в кондитерский мешок.

4 Приготовить тесто для пасты с начинкой и с помощью машинки для домашней пасты раскатать его в очень тонкие пласти (1 мм).

5 Смазать тесто с помощью кисточки водой или яичным желтком и выдавить на него из кондитерского мешка небольшие горки фарша на равном расстоянии друг от друга, сверху поместить другой слой пасты.

* **Рикотта** – несоленый сыр из сыворотки коровьего молока с твердой корочкой и зернистой сердцевиной. Можно заменить в рецепте любым творожным сыром.

6 Рюмкой или специальной формочкой вырезать рavioli, затем вручную прижать края, чтобы начинка не выпала.

7 Отваривать рavioli в подсоленной воде, как только всплынут – вынуть шумовкой и посыпать тертым пармезаном.

8 Растопить сливочное масло, опустив в него шалфей. Когда масло начнет пениться, снять с огня.

9 Готовые рavioli вновь посыпать тертым пармезаном, полить маслом и украсить фундуком.

ДОМАШНЕЕ КЛАССИЧЕСКОЕ ТЕСТО ДЛЯ ПАСТЫ

- 450 г муки ■ 1 ч. ложка соли ■ 4 яйца ■ 1 ст. ложка масла оливкового

Просейте муку и соль в миску, в центре сделайте углубление. Влейте в него яйца, оливковое масло и 3 ст. ложки холодной воды. Перемешайте до однородности. Замешивайте тесто в течение 15 минут до гладкости и эластичности. Плотно оберните тесто полиэтиленовой пленкой и оставьте на час при комнатной температуре или на ночь в холодильнике. Разделите тесто на 4 части, тонко раскатайте каждую и оставьте подсыхать на 10 минут.



ЛАЗАНЬЯ ДОЖЕЙ

■ 400 г теста для пасты ■ 200 г моцареллы для пиццы ■ 200 г вареной ветчины прошутто* ■ 150 г соуса песто из базилика ■ 1 л соуса бешамель ■ 80 г тертого пармезана ■ 40 г сливочного масла ■ соль

1 Приготовить домашнее классическое тесто для пасты (см. с. 45. – Прим. «КП»), раскатать его в пласти толщиной 1 мм по размеру противня и отварить в подсоленной воде; как только паста всплынет, вынуть из кастрюли и поместить в воду со льдом. Остывшее тесто просушить бумажным полотенцем.

* **Прошутто** – итальянский сырояденый окорок, натертый солью. В рецепте можно заменить ветчиной.

2 Приготовить соус бешамель и соус песто.

3 Смазать противень сливочным маслом, выложить на него немного соуса бешамель и немного песто, уложить первый слой пасты, чередуя их с начинкой в такой последовательности: бешамель, порезанная на кубики моцарелла, порезанная на небольшие полоски ветчина, песто, слой пасты. Должно получиться 5 слоев теста.

4 Последний слой посыпать тертым пармезаном. Запекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности.



СОУС ПЕСТО ИЗ БАЗИЛИКА

■ 1 стакан листьев базилика
■ 2 зубчика чеснока ■ 0,3 стакана кедровых орехов ■ 0,3 стакана сыра пармезан тертого ■ 0,5 стакана масла оливкового ■ соль

Измельчите все ингредиенты в блендере.

СОУС БЕШАМЕЛЬ

■ 5 стаканов молока ■ 7,5 ст. ложек масла сливочного ■ 5 ст. ложек муки

Подогрейте молоко в кастрюле, но не кипятите. На сковороде растопите масло, добавьте муку и хорошо размешайте.

Аккуратно влейте молоко (небольшими порциями), интенсивно помешивая соус, чтобы не было комков. Затем доведите до кипения и готовьте 1–2 минуты до загустения. Отключите нагрев и положите в соус немного сливочного масла, чтобы на поверхности не образовалась пленочка. Для рецепта вам понадобится 1 л соуса.

От автора

- Делать лазанью вручную всегда трудеемко, поэтому можно купить уже готовые листы теста для лазаньи. Считается, что их можно не отваривать.
- Для приготовления лазаньи лучше использовать керамический противень.
- Песто советую хранить в маленьких баночках – соус из открытой емкости лучше использовать сразу.

НАСТОЯЩИЙ ТАЙСКИЙ ВКУС



Ваши любимые традиционные блюда будут еще вкуснее в сочетании со сладкими соусами Чили от Blue Dragon! Попробуйте что-то легкое и новое!

Найдите вдохновение на нашем сайте www.bluedragon.com.ru

Еще больше аутентичных рецептов!



Свиные палочки



Лосось со сладким соусом Чили



Вегетарианские оладьи

Мы продолжаем рассказывать о самых интересных кулинарных сайтах и блогах. Сегодня героями рубрики «Online» стали Максим и Любовь Куштуевы – семейная пара, создатели сайта Cook 'n' Eat. На их ресурсе представлены рецепты разнообразных блюд, каждый из которых иллюстрирован пошаговыми фотографиями.

ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ

ВЕНГЕРСКИЙ ГУЛЯШ С КЛЕЦКАМИ «МАДЬЯРКА»

- 500 г филе говядины ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 перец болгарский ■ 1 помидор ■ 3 картофелины средние ■ 150 г сала свиного ■ 4 зубчика чеснока ■ 1 ст. ложка паприки молотой ■ 1 ч. ложка кумина или тмина ■ 2,7 л воды ■ 5 ст. ложек муки ■ 1 яйцо ■ соль

1 Свиное сало нарезаем на небольшие кусочки и жарим на сковороде без масла.

2 Добавляем мелко рубленный лук.

3 Добавляем паприку и основательно перемешиваем, когда лук станет прозрачным.

4 Филе говядины нарезаем средними кубиками и добавляем к зарядке.

5 Следом кладем измельченный чеснок и кумин. Солим по вкусу, накрываем крышкой и тушим на умеренном огне около часа.

6 Далее перекладываем все содержимое сковороды в глубокую



кастрюлю. Добавляем нарезанные мелкими кубиками картофель, помидор и сладкий перец.

7 Заливаем водой и варим до готовности картофеля.

8 Тем временем готовим тесто для клецек. В небольшой миске

смешиваем муку и яйцо, добавляем щепотку соли.

9 Замешиваем крутое тесто. Отщипываем от теста маленькие кусочки и бросаем их в кипящий суп. Снимаем суп с огня после того, как всплынут клецки. Разливаем по тарелкам и подаем горячим.



наши
герои

Максим и Любовь КУШТУЕВЫ
cook-n-eat.net

Эта красавица семья из Женевы – создатели сайта Cook 'n' Eat, который является отражением главного увлечения их жизни – кулинарии. Однажды Макс и Люба просто начали готовить вместе и... остановиться уже не смогли. В этой области им интересно все: от бюджетных бутербродов до сложных деликатесных блюд. «Приготовление пищи – это невероятно объединяющее удовольствие и, возможно, даже один из секретов крепкой семьи», – убеждены создатели Cook 'n' Eat.

ЦЫПЛЯТА С ВИНОГРАДОМ «НОЛЬ ПРОЦЕНТОВ»

■ 2 цыпленка ■ 500 г винограда темного ■ 100 г лука репчатого мелкого ■ 6 веточек чабреца свежего ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ смесь перцев молотых ■ соль

1 Промываем цыплят, натираем солью и смесью перцев. Кладем внутрь веточки чабреца.

2 В огнеупорный лоток выкладываем очищенный лук и очищенный от веточек виноград. Если вам не удалось найти мелкий лук, то крупно порежьте обычный репчатый лук или используйте лук-шалот.

3 Сверху на лук и виноград выкладываем цыплят спинками вверх.

4 Сбрызгиваем оливковым маслом. Ставим в разогретую до 220 °С духовку примерно на 50 минут. За это время цыплята отлично пропекутся, но на всякий случай можно проверить их готовность зубочисткой.

Подаем к столу в горячем виде.





ХОЛОДНЫЙ КРЕМ САБАЙОН «ЛУННАЯ СОНАТА»

■ 2 желтка яичных ■ 85 г сахара
■ 100 мл вина белого

1 В небольшой кастрюльке смешиаем яичные желтки с сахаром. Взбиваем миксером до побеления массы.

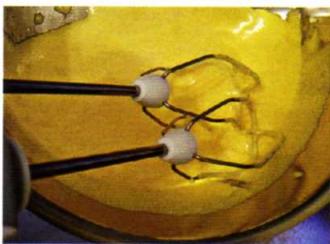
2 Добавляем белое вино и перемешиваем обычной ложкой.

3 Теперь необходимо организовать водяную баню. Для этого кастрюльку с яичной смесью ставим в большую по объему кастрюлю, в которую налита вода.

Ставим все вместе на плиту и нагреваем.

4 Как только вода в большой кастрюле начинает закипать, снова берем миксер и взбиваем яичную смесь в течение нескольких минут. Она должна приобрести консистенцию пены и немного загустеть. Как только это произошло, снимаем с огня.

5 Разливаем крем в маленькие стаканчики и убираем в холодильник на несколько часов (около 5, а лучше на ночь). Подаем холодным, украсив по желанию листочками мяты либо ягодами.



РАССТЕГАИ С МЯСОМ «КУЗНЕЦКИЙ МОСТ»

- 300 г муки
- 2 ст. ложки сахара
- 200 мл молока
- 1 ч. ложка соли для теста + соль для начинки
- 7 г дрожжей сухих
- 20 г масла растительного для теста + 4 ст. ложки масла для начинки
- 350 г фарша говяжьего
- 2 яйца, сваренных вскрутою
- 2 головки лука репчатого средние
- смесь перцев молотых
- 2 яичных желтка для смазки пирожков

1 Для опары слегка подогреваем 100 мл молока, добавляем сухие дрожжи, 1 ст. ложку сахара и 1 ст. ложку муки. Оставляем минут на 20 в теплом месте, чтобы дрожжи дали пышную пену.

2 В глубокую миску просеиваем муку. Добавляем к ней оставшееся подогретое молоко, сахар и соль. Туда же добавляем опару.

3 Замешиваем тесто, вливаем в него растительное масло. И снова вымешиваем до однородной массы. Тесто должно получиться очень плотным, эластичным и совсем не прилипать к рукам. Накрываем тесто хлопчато-бумажным полотенцем и оставляем минут на 40 в теплом месте.

4 Тем временем можем начать готовить начинку. Рубим лук и жарим до прозрачности на растительном масле. На той же сковороде жарим мясной фарш, солим и перчим по вкусу. Варенные яйца рубим небольшими кубиками. Смешиваем



в одной посуде фарш, яйца и лук. Оставляем немного остывать.

5 К этому времени должно подойти тесто. Вы увидите, что оно увеличится в объеме примерно в 2 раза. Скатываем тесто колбаской. Режем на 12 равных частей, каждую раскатываем в кружок размером с ладонь. Так как тесто совсем не липкое, дополнительной муки не требуется. Внутри кладем по 1,5 ст. ложки начинки.

6 Аккуратно залепляем пирожок с обоих краев, оставляя небольшое отверстие посередине (не более 2 см).

7 Расстегаи выкладываем на противень, выстланный пекарской бумагой. Каждый пирожок смазываем желтком. Ставим выпекаться в разогретую до 190 °С духовку на 20–25 минут до золотистой корочки. Готовые пирожки вынимаем из духовки и слегка остужаем. Подаем теплыми.





Юлия БОГАТЫРЕВА

КИТАЙСКАЯ КОРОБОЧКА

Итак, члены американской семьи садятся на диван и начинают с удовольствием уплетать принесенную пищу... А на журнальном столике, что перед ними, стоят разнообразные соусы (соевый – обязательно). Интересно, что же все-таки они едят?!

В картонной коробочке уместится все, что душа угодно. Ведь в китайской кухне принято нарезать все ингредиенты для блюда небольшими ломтиками, чтобы едокам было удобно захватывать их палочками (деревянными, ко-

стяными или пластмассовыми) и сразу же отправлять в рот. При этом основное блюдо, скорее всего, будет упаковано в комплекте с гарниром: пресной лапшой, стеклянной вермишелью или рисом. О последнем поподробнее. Без риса немыслима китайская кулинария, как, в общем-то, и любая азиатская. Его варят, жарят или готовят на пару. Еще из крупы делают спиртное, соусы и различные мучные изделия.

Вернемся к содержимому коробочки. В Китае очень попу-

лярны свинина в кисло-сладком соусе, куриное и утиное мясо. Не менее любимы морепродукты и рыба, которую могут смело смешать с курицей. Повара страны часто лепят разнообразные пельмени, причем их могут наполнить как простой ореховой начинкой, так и пикантной – из рыбных плавников. Возможно, кто-то закажет на ужин свежий, сущеный или маринованный соевый творог. Не обойдется без овощей: капусты, редьки, чеснока, фасоли, древесных грибов и молодых рост-

БЛАГОДАРИМ ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ ФОТОГРАФИИ И РЕЦЕПТЫ БЛЮД ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» (МАТЕРИАЛЫ ВЗЯТЫ ИЗ КНИГИ «КИТАЙСКАЯ КУХНЯ», 5 ТОМ СЕРИИ «КУХНИ НАРОДОВ МИРА», ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДИРЕКТ-МЕДИА» ПО ЗАКАЗУ ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»).

В американских фильмах очень любят ужинать китайской едой. Глава семейства приносит домой несколько картонных коробочек со съестным и, оглашая названия принесенных блюд, раздает домочадцам то, что они заказывали...

ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА С МЯТОЙ

- 2 ст. ложки масла кунжутного
- 1 ст. ложка уксуса рисового
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1 маленькая банка горошка зеленого консервированного
- 1 кочан пекинской капусты небольшой (400–500 г)
- 1 пучок мяты
- 1 перец чили красный

1 Нагрейте глубокую сковороду, влейте на нее кунжутное масло, уксус и соевый соус. С горошком слейте жидкость и добавьте его на сковороду. Жарьте около минуты.

2 Пекинскую капусту нарежьте неширокими кусочками, добавь-

те на сковороду и жарьте вместе с горошком 2–3 минуты.

3 Мяту измельчите. Перец чили очистите от семян и мелко нарежьте.

4 Мяту и перец добавьте к капусте, перемешайте, выключите огонь и дайте постоять 5 минут. Подавайте блюдо горячим.

5 Кстати, аромат мяты заглушает все остальные, поэтому не рекомендуется использовать ее с другими пряностями. Исключение – острый перец, который не обладает запахом, а лишь придает блюду остроту.



ков бамбука. Для гурманов китайские кулинары припасли консервированные утиные яйца, у которых желток зеленый, а белок коричневый.

В идеале меню китайской трапезы должно состоять из кислого, сладкого, острого, соленого, горького, ароматного, золотого и пресного вкусов. Если хотите понять, что представляет собой золотой, то вспомните, каков на вкус кислый мандарин. Также правильно начинать и завершать прием пищи пиалой зеленого или желтого чая, заваренного в фарфоровом чайнике. Чайная церемония делает трапезу гармоничной. ■



РУЛЕТИКИ «КАН-ТОН»

- 3 ст. ложки изюма без косточек
- 2 грудки куриные ■ 100 г ветчины
- 2–3 ст. ложки масла сливочного
- 0,5 стакана сметаны ■ соль ■ перец черный молотый

1 Изюм вымойте, переберите и залейте кипятком на 15 минут. Затем промойте и отожмите. Куриные грудки разрежьте пополам и отбейте деревянным молотком. Ветчину тонко нарежьте.

2 На каждый пласт куриного мяса тонким слоем выложите ломтики ветчины, в середину положите по 6–8 изюминок,

сверните в рулетик и закрепите деревянными зубочистками.

3 На сковороде разогрейте сливочное масло и жарьте рулетики со всех сторон до золотистого цвета. Влейте сметану, посолите, поперчите и тушиите до готовности мяса. Перед подачей выньте зубочистки.

4 Такие рулетики можно подавать как горячими с гарниром, так и холодными – в качестве закуски. Перед подачей на стол нарежьте рулетики кружочками толщиной 3–4 см.

ПЕКИНСКИЕ ЯБЛОКИ

- 1 яйцо ■ 0,75 стакана сахара ■ 1 стакан муки ■ 4 яблока крупных крепких
- масло растительное
- ДЛЯ СИРОПА:**
- 1 ст. ложка масла растительного
- 2 ст. ложки сахара ■ вода

1 Для кляра разотрите яйцо с сахаром. Добавьте муку. Перемешайте до однородности, при необходимости долейте воды. Смесь по консистенции должна походить на очень густую сметану.

2 Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте дольками. Обмакните кусочки яблок в кляр и жарьте во фритюре с разогретым маслом в течение 3–4 минут до золотистой корочки. Готовые яблоки переложите на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло.



3 Для сиропа на чистой сковороде разогрейте растительное масло. Всыпьте сахар и разведите его водой. Осторожно, чтобы не сжечь, варите сироп до состояния светлой карамели.

4 Окуните яблочные дольки в горячий сироп, затем быстро – в холодную воду, чтобы образовалась хрустящая карамельная корочка. Выложите на сервировочное блюдо и сразу подавайте.



ЖАРЕНЫЕ ЯИЧНЫЕ РУЛЕТИКИ

1 Свинину нарежьте крупными кусками и измельчите в мясорубке. Лук мелко нарежьте. Жарьте фарш с луком до готовности, добавьте имбирь, соевый соус и остудите.

2 Венчиком взбейте 4 яйца, посолите. На сковороде разогрейте масло, жарьте яичную смесь с обеих сторон, чтобы получился тонкий блинчик. Разрежьте его пополам. На половинки выложите остывшую начинку, заверните рулетики.

3 Из оставшегося яйца и муки приготовьте кляр, обмакните в него рулетики. Жарьте их на сковороде до золотистой корочки. Подавайте горячими, украсив зеленью петрушки.

■ 400 г свинины ■ 1 головка лука репчатого средняя ■ 1 ч. ложка имбиря молотого ■ 1 ст. ложка соевого соуса

■ 5 яиц ■ соль ■ 4–5 ст. ложек масла растительного ■ 2 ст. ложки муки ■ 1–2 веточки петрушки

ПИКАНТНЫЙ СУП С РИСОМ

■ 600 г филе куриного ■ 2 ст. ложки крахмала ■ 1 перец болгарский зеленый ■ 0,5 стакана риса ■ соль ■ 1 головка лука репчатого средняя ■ 2–3 зубчика чеснока ■ 2 ст. ложки масла растительного ■ 1 л бульона куриного ■ 1 ст. ложка хереса сухого ■ 1 ч. ложка имбиря молотого ■ 2 ст. ложки соевого соуса ■ перец черный молотый ■ 1 пучок зелени сельдерея небольшой

1 Куриное филе отбейте деревянным молотком, затем обвалийте в крахмале и нарежьте тонкой длинной соломкой. Болгарский перец очистите от семян и перегородок, мелко нарежьте.

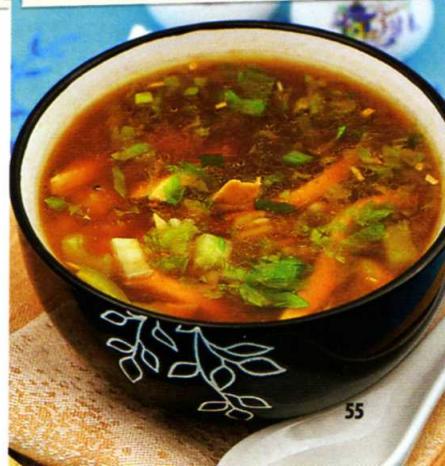
2 Рис промойте и варите до полуготовности в небольшом количестве подсоленной воды, затем откиньте на дуршлаг. Лук и чеснок мелко нарежьте.

3 В кастрюле разогрейте растительное масло, жарьте на нем лук и чеснок до прозрачности, затем влейте куриный бульон и доведите до кипения.

4 Добавьте куриное мясо, перец, рис и варите около 20 минут. Снимите пену, добавьте херес, имбирь, соевый соус и соль. Разлейте суп по тарелкам, поперчите и посыпьте мелко нарезанной зеленью сельдерея.

На заметку

В Китае кулинары обычно используют кукурузный крахмал, но вы можете заменить его картофельным. Рисовый суп можно сварить также на овощном бульоне или бульоне из свинины.





ФУНЧОЗА С РЕДЬКОЙ И ГОВЯДИНОЙ

■ 2–3 ст. ложки масла растительного
■ 300 г говядины ■ 1 головка лука репчатого средняя ■ 2 моркови средние
■ 1 редька средняя ■ соль ■ перец черный молотый ■ 2–3 зубчика чеснока
■ 2 ст. ложки соевого соуса ■ 400 г фунчозы (прозрачной лапши из бобовой муки)

1 Мясо, морковь и редьку нарежьте очень тонкой соломкой, лук – колечками.

2 Мясо жарьте на сковороде с разогретым растительным маслом до готовности (на сильном огне). Добавьте нашинкованные овощи, посолите и попречите. Тушите 3–4 минуты.

3 Чеснок мелко нарежьте и добавьте к мясу. Через 2 минуты влейте соевый соус, перемешайте и тушите еще 3–4 минуты.

4 Налейте в широкую кастрюлю холодную воду, доведите до кипения. Засыпьте лапшу и варите 4–5 минут. Готовую лапшу откиньте на дуршлаг, аккуратно отожмите лишнюю воду. При желании нарежьте на кусочки по 2–3 см. Выложите лапшу на широкое блюдо и полейте мясной подливкой.

На заметку

Рисовую лапшу иногда ошибочно называют стеклянной, на самом деле это относится только к бобовой лапше (фунчозе). После приготовления бобовая лапша становится прозрачной, а рисовая – белой. Для придания пикантности вкусу этого салата добавьте в него 1 ч. ложку столового уксуса.



Тигровые креветки с овощами в азиатском стиле

(4 порции)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Раскалить в сотейнике (лучше в воке) кунжутное масло, добавить цедру лайма, перец чили и слегка обжарить. Затем добавить овощную смесь «Азиатская» и готовить, помешивая, 5-7 мин. В сотейник с овощами добавить очищенные креветки, слегка обжарить их вместе, влить соевый соус и бульон. Тушить еще 3-4 минуты на среднем огне, добавить лимонный сок и морскую соль по вкусу. Накрыть сотейник крышкой и дать немного настояться.

Подавать в глубоких тарелках вместе с образовавшимся соусом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Смесь для жарки «Азиатская» – 400 гр
Креветки тигровые – 20 шт
Бульон овощной или рыбный – 100 мл
Соевый соус – 50 мл
Масло кунжутное – 50 мл
Цедра лайма – 2 гр
Лимонный сок – 20 мл
Перец чили красный – 1/4 стручка
Соль морская



ОВОЩНАЯ СМЕСЬ «АЗИАТСКАЯ» – идеальное сочетание свежерезанных овощей, без которых немыслимо настоящее блюдо китайской кухни.

«Солнечная фазенда» – это новая линия продуктов для тех, кто сделал выбор в пользу здорового питания. Свеженаправленные овощи и фрукты имеют превосходный вкус и содержат живые витамины, которые так необходимы нашему организму. Вам больше не нужно самим мыть, чистить и нарезать продукты. «Солнечная фазенда» уже все сделала за Вас. Убедитесь, что работа на кухне с продуктами от «Солнечной фазенды» – это настоящее удовольствие.

Спрашивайте в магазинах: Ситистор, Окей, Билла, Гиперглобус, Азбука вкуса, Метро, ТЦ Лейпциг, МегаУральск Италия, Магнолия, Перекресток, Реал, ГастроноМир. www.valencia-express.ru

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!

БЛАГОДАРНОЕ ДЕЛО

БУЛОЧКИ-ТОРОПЫЖКИ

- 400 г муки
- 10 г дрожжей сухих
- 0,5 ч. ложки соли
- 2 ст. ложки сахара
- 2 яйца + 1 яйцо для смазывания
- 250 мл молока
- 6 ст. ложек масла растительного
- 200 г джема ягодного
- семена кунжута

1 В миску положите яйца, соль, сахар и дрожжи. Залейте теплым молоком и хорошо перемешайте. Добавьте растительное масло и вновь перемешайте.

2 Всыпьте муку и замесите эластичное тесто. Оно должно хорошо отставать от рук.

3 Скатайте тесто в шар. Накройте миску с тестом пищевой пленкой и укутайте в толстое полотенце. Поставьте в предварительно разогретую до 150 °С выключенную духовку на 20 минут.

4 Достаньте тесто из теплой духовки, разверните полотенце. Тесто должно хорошо подняться. Слегка обомните его.



5 Отщипните от теста небольшие кусочки размером с яйцо, сделайте из них лепешечки, в центр каждой положите по 1 ст. ложке ягодного джема.

6 Аккуратно сформируйте из лепешек круглые булочки

так, чтобы начинка оказалась внутри. Переложите булочки в форму для выпечки, застеленную пекарской бумагой. Дайте немного постоять. Смажьте взбитым яйцом, посыпьте кунжутом и выпекайте при 200 °С до готовности.





Ярослав (1 год), Екатерина и Александра (2 года) ВАСИЛЬЕВЫ,
Тирасполь

Екатерина очень любит готовить, особенно печь. Поэтому в меню ее деток всегда есть вкуснейшие пироги, кексы и булочки. Едоки они благодарные, поэтому мама с удовольствием экспериментирует и ищет новые рецепты, чтобы чаще радовать семьёй чем-то новым и вкусным.

МАФФИНЫ С ЯБЛОКОМ

■ 0,5 стакана сахара ■ 1 ч. ложка корицы молотой ■ 160 г муки ■ 1 ч. ложка пекарского порошка ■ 0,5 ч. ложки соли ■ 60 г масла сливочного ■ 2 яйца ■ 70 мл молока ■ 2 яблока

1 Сахар, корицу, муку, соль и пекарский порошок переме-

шайте. Сливочное масло растопите, добавьте яйца и молоко. Обе смеси перемешайте.

2 Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками. Добавьте яблоки в тесто и перемешайте.

3 Выложите тесто в формочки для кексов, смазанные маслом. Лучше заполнять формочки тестом не доверху.

4 Выпекайте маффины при 180 °C в течение 40 минут. Подавайте остывшими.





ШАРЛОТКА НА СМЕТАНЕ

- 1 стакан сахара ■ 1 стакан сметаны
- 1 яйцо ■ 1 стакан муки ■ 0,5 ч. ложки соды, погашенной уксусом
- 3–5 яблок ■ масло сливочное

1 Положите в миску сахар и сметану, добавьте яйцо, соду и муку. Перемешайте. Должно получиться негустое тесто.

2 Яблоки, очищенные от сердцевины с семенами, нарежьте тонкими дольками. Половину дольек выложите в форму для выпечки, смазанную маслом, залейте половиной теста, затем выложите оставшиеся яблоки и залейте оставшимся тестом.

3 Выпекайте шарлотку в разогретой до 180 °С духовке в течение 40 минут.

СЫРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

- 1,5 стакана сыра тертого ■ 4 ст. ложки масла сливочного ■ 0,75 стакана муки + мука для раскатывания ■ 0,5 ч. ложки соли ■ 0,5 ч. ложки перца красного молотого ■ 2–3 ст. ложки молока или сливок

1 Все ингредиенты перемешайте в блендере до однородности. Тесто должно начать собираться в ком вокруг ножей.

2 Раскатайте тесто в пласт толщиной около 0,5 см и вырежьте из него печенье.

3 Выложите печенье на противень, застеленный пекарской бумагой, и выпекайте 10–12 минут при 180 °C.





ПЕЧЕНЬЕ С МАКОМ

- 280–300 г муки
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки сахара
- 50 г масла сливочного
- 1 ст. ложка меда
- 1 ст. ложка сметаны
- 1 ч. ложка соды
- 3 ст. ложки мака

1 Яйцо взбивайте с сахаром в течение 10 минут (до полного растворения сахара).

2 Масло растопите, добавьте мед и сметану. Перемешайте.

3 Просеянную муку соедините с содой и маком. Перемешайте.

4 Соедините подготовленные смеси. Замесите тесто. Раскатайте тесто в пласт и с помощью формочек вырежьте печенье.

5 Выложите маковое печенье на противень, застеленный пекарской бумагой, и пеките 15 минут в духовке, разогретой до 180 °С.

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 подарок ценные призы!

Автору сегодняшних рецептов мы дарим хлебопечь МВМ-1204 от Mystery. С ней приготовление вкусного домашнего хлеба станет простой и очень приятной задачей. Ведь в приборе предусмотрено 13 программ выпечки, 3 степени поддумивания корочки и много других полезных опций. Например, таймер с возможностью отсрочки приготовления до 15 часов позволяет заранее подготовиться к завтраку: просто засыпьте в хлебопечь необходимые ингредиенты, установите отсрочку по таймеру и идите спать, а утром вместо будильника вас разбудит благоухание свежеиспеченного хлеба!



Фотографии, рецепты блюд и заполненный купон присыпайте по адресу 105082, г. Москва, а/я № 5, ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» (с пометкой «Кулинарный практикум»—«Готовим для детей»). Или на e-mail: cooking@konliga.ru. *Авторы опубликованных рецептов и фотографий, проживающие в Москве и МО, получают призы в редакции, а авторы из других городов – по почте.

Купон участника рубрики «Готовим для детей»

Фамилия, имя

Адрес, телефон

E-mail



МИРОВАЯ КУХНЯ

Поздравляем пятерку победителей конкурса на лучшие рецепты блюд мировых национальных кухонь. Авторы этих рецептов получают в подарок средства для ухода за домом Amway Home.

▪ Бурятские позы



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

ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 300 г фарша мясного (баранина, говядина, свинина + говядина) ■ 2 головки лука репчатого ■ 3–4 зубчика чеснока ■ соль ■ перец черный молотый

Соедините воду и яйцо. Посолите. Тонкой струйкой всыпьте муку и замесите эластичное тесто. Оставьте на 20 минут под полотенцем. Измельченные лук и чеснок добавьте в фарш, посолите и поперчите. Тесто разделите на кусочки, раскатайте каждый в тонкий кружочек, положите на каждый немного фарша. Защипните концы кружочков по кругу, оставив в середине отверстие. Варите позы на пару в течение 20–25 минут.

Николай Семенов, Чита

▪ Темный фруктовый английский кекс

■ 350 г чернослива ■ 400 г изюма ■ 0,5 стакана роматемного или вермута сухого ■ 200 г масла сливочного ■ 200 г сахара ■ 200 г меда ■ сок и цедра 2 апельсинов ■ 1 ч. ложка смеси корицы, гвоздики, душистого перца и мускатного ореха ■ 2 ст. ложки какао-порошка ■ 3 яйца ■ 150 г муки ■ 75 г миндаля молотого ■ 0,5 ч. ложки соды ■ 0,5 ч. ложки разрыхлителя ■ 2 белка яичных ■ сахарная пудра



бавьте яйца, миндаль и муку, просеянную с содой и разрыхлителем. Замесите тесто. Перелейте его в форму, застеленную пекарской бумагой, и выпекайте 1–1,5 часа при 150 °C. Оставьте кекс в фольге на пару дней или подавайте сразу же, оформив взбитыми с сахарной пудрой белками.

Светлана Куряшова, Радужный

Чернослив мелко нарежьте. Сухофрукты, алкоголь, масло, сахар, мед, апельсиновый сок, цедру, специи и какао сложите в кастрюлю и варите на среднем огне до растворения масла и меда. Кипятите смесь на медленном огне еще 10 минут. Затем слегка охладите и до-

▪ Баклажаны по-турецки



■ 6 баклажанов ■ 250 г фарша ■ 2 помидора ■ 1 головка лука репчатого ■ 2 зубчика чеснока ■ 1 ст. ложка томатной пасты ■ 1 ст. ложка сахара ■ 0,5 стакана бульона ■ 1 ч. ложка паприки молотой ■ соль ■ перец черный и красный молотые ■ масло оливковое

Баклажаны частично очистите от кожицы и замочите на 20 минут в воде с солью. Рубленый чеснок жарьте на масле минуту. Добавьте рубленый лук. Когда лук станет золотистым, положите фарш и жарьте, разминая комочки, до готовности. Добавьте томатную пасту, специи и бульон. Через 10 минут положите рубленые помидоры (без кожицы), тушите 2 минуты. Откиньте фарш на дуршлаг, чтобы стек соус. Отдельно на масле жарьте обсушенные баклажаны. Ложкой выньте из них мякоть, чтобы получились лодочки, переложите в форму для запекания, посыпьте сахаром, наполните фаршем, полейте соусом и запекайте 30 минут при 190 °C.

Елена Некрасова, Владивосток



ВНИМАНИЕ,
КОНКУРС!

■ Украинский борщ

- бульон из 0,5 кг мяса процеженный
- жир топленый ■ 400 г капусты ■ 400 г картофеля ■ 250 г свеклы ■ 0,5 стакана томатной пасты ■ 0,5 стакана сметаны
- 1 корень петрушки ■ 1 морковь
- 1 головка лука репчатого ■ 20 г сала свиного ■ 1 ст. ложка масла сливочного
- 1 ст. ложка уксуса ■ 1 ст. ложка муки
- 4 зубчика чеснока ■ 1 пучок зелени
- соль ■ перец душистый и черный горошком ■ 1 лавровый лист ■ 0,5 стакана в томатного сока или 1 помидор



Коренья и свеклу нарежьте соломкой, лук – кубиками. Свеклу тушите 20–30 минут, добавив топленый жир, томатную пасту, уксус и немного бульона. Коренья и лук слегка спассеруйте на масле, смешайте с поджаренной мукой, разведите небольшим количеством бульона и доведите до кипения. В бульон положите крупные кубики картофеля, крупно нарезанную капусту, свеклу и соль. Варите 10–15 минут, добавьте пассерованные овощи, лавровый лист, перец, варите до готовности картофеля и капусты. Заправьте борщ салом, растертым с чесноком, добавьте сок или дольки свежих помидоров, доведите до кипения. Заправьте рубленой зеленью и сметаной.

Лариса Азарова, Магнитогорск



■ Украинские вареники на заварном тесте

- ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 1 стакан молока ■ 50 г масла сливочного ■ 2 ст. ложки сахара ■ 3 белка яичных ■ 0,5 ч. ложки соли ■ 4–5 стаканов муки
ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 500 г творога ■ 3 желтка яичных ■ 2 ст. ложки сахара

Для теста молоко налейте в кастрюлю, положите масло, сахар, соль. Помешивая, доведите смесь до кипения. Затем снимите с огня, введите 1 стакан просеянной муки и перемешивайте до получения гладкой блестящей массы. Охладите, после чего введите белки и размешайте до однородности. Постепенно добавьте оставшуюся муку и замесите мягкое эластичное тесто. Для начинки творог разотрите с сахаром и желтками. Отделите от куска теста небольшую часть и раскатайте ее в тонкий пласт. Стаканом вырежьте кружки, на середину каждого положите по 1 ч. ложке начинки, края защипните. Повторите с оставшимися тестом и начинкой. Готовые вареники в кипящей подсоленной воде 3–5 минут с момента закипания.

Алла Стородубцева, Белгород

ПОСТНЫЙ СТОЛ

В этом номере журнала мы делимся с вами идеями вкусных постных блюд. Но хозяйки, в чьих семьях регулярно соблюдают посты, наверняка тоже имеют в своем арсенале парочку проверенных рецептов, соответствующих постному меню. Сейчас самое время рассказать о них. Присыпайте в редакцию фото и рецепт своего любимого постного блюда. Пять победителей, чьи рецепты покажутся нам самыми оригинальными, а фото блюд – качественными, получат в подарок сковороду оливкового цвета Pensofal (Италия) из серии Terre di Siena. Корпус сковороды выполнен из алюминия, ручка – из бакелита (выдерживает температуру до 200 °C). Сковорода обладает антипригарным покрытием с керамическими составляющими (без содержания PFOA) и термоаккумулирующим дном из алюминия и нержавеющей стали.



Фотографии, рецепты блюд и заполненный купон присыпайте до 23 марта по адресу: 105082, г. Москва, а/я № 5, ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» (с пометкой «Кулинарный практикум» – конкурс рецептов). Или на e-mail: cooking@konliga.ru. Подведение итогов – в № 5/2012 (в продаже с 16 апреля). Победители конкурса, проживающие в Москве и МО, получают призы в редакции, а победители из других городов – по почте. Период выдачи призов – с 23.04.2012 по 11.05.2012.

«Отправляя письмо на указанный адрес, вы выражаете свое согласие на обработку и использование своих персональных данных согласно действующему законодательству РФ. ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА», редакция журнала «Кулинарный практикум» обеспечивают конфиденциальность полученных персональных данных согласно действующему законодательству РФ.

Купон участника
читательского
конкурса

Фамилия, имя

Адрес, телефон

E-mail

ОНИ УМЕЮТ ГТОГОВИТЬ!



АННА СЕМЕНОВИЧ,
певица,
ведущая программы
«Барышня и кулинар»

Сырный пирог
Темп моей жизни не позволяет часами стоять у плиты. Но чем дольше я веду шоу «Барышня и кулинар», тем сильнее втягиваюсь в процесс. Стала чаще готовить дома, ведь есть масса простых рецептов вкусных блюд, а раньше мне казалось, что все вкусное готовить сложно.

■ 150 г муки ■ 1 ч. ложка разрыхлителя ■ 200 г сыра
■ 150 мл молока ■ 3 яйца ■ 50 мл масла растительного
■ 1 пучок укропа ■ 2 зубчика чеснока ■ 300 г шампиньонов ■ соль ■ перец черный молотый

Смешайте муку с разрыхлителем и тертым сыром. Добавьте молоко, взбитые яйца, масло, мелко нарезанный укроп, рубленый чеснок и поджаренные шампиньоны. Посолите и поперчите. Выпекайте 40 минут при 200 °C.



НАДЕЖДА БАБКИНА,
певица

Куриные котлетки

Обожаю овощные котлетки из кабачков или моркови, а куриные люблю сочетать с яблоком и кукурузной крупой – попробуйте, они получаются очень вкусными!

■ 1 ст. ложка крупы кукурузной ■ 1 стакан молока холодного ■ 0,5 стакана фарша куриного ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 морковь ■ 1 яблоко

Салат «Немо»

Совсем не обязательно быть шеф-поваром, чтобы приготовить изысканное блюдо и изящно его подать. Рекомендую!

■ 250 г рыбы красной слабосоленой ■ 300 г креветок очищенных ■ 100 г сыра твердого ■ 4 яйца ■ 100 г маслин ■ 250 г помидоров черри ■ 1 лимон ■ сметана ■ майонез ■ 1 ч. ложка горчицы ■ специи по вкусу ■ зелень свежая

Яйца отварите вкрутую и мелко нарежьте (1 яйцо оставьте для оформления). Сыр натрите на терке. Маслины и креветки нарежьте небольшими кусочками. Для соуса смешайте сметану с майонезом (в равных частях), горчицей и специями. Залейте сыр, яйца, креветки, маслины и порезанные помидоры соусом. Выложите на блюдо в виде рыбки. Красную рыбку тонко нарежьте и укройте ею рыбку на блюде. Оформите дольками лимона, отложенным яйцом, маслинами и рубленой зеленью.



ЕЛЕНА АНДРЕЕВА,
архитектор-дизайнер

Кукурузную крупу залейте холодным молоком и оставьте на 30 минут. Яблоко очистите от семян и кожуры. Репчатый лук нарежьте. Куриный фарш прокрутите через мясорубку вместе с морковью, яблоком и луком. Перемешайте крупу и фарш, сформируйте котлеты. Запекайте в разогретой духовке в течение 15–20 минут.



Первый российский
круглосуточный кулинарный
телеканал для всей семьи

 Вкус
хорошего
настроения!



Телеканал «Кухня ТВ» согревает!

За окном ненастно и ветрено. Серое, пасмурное небо затянуто тучами. Именно в такие холодные вечера хочется сидеть дома укутавшись в теплый плед, и с удовольствием потягивать ароматный глинтвейн.

Магия этого напитка проста: глоток глинтвейна не обжигает ни рук, ни губ, но согревает изнутри и тело и душу. Как, вы не умеете готовить этот божественный напиток? Телеканал «Кухня ТВ» расскажет, как можно сделать это в домашних условиях!

Для приготовления вам понадобится:

- красное полусладкое вино;
- немного воды (150-200 мл);
- сахар;
- различные специи.



Подойдут корица, гвоздика, кардамон, мускатный орех, черный перец, лавровый лист. В качестве дополнительных ингредиентов можно использовать кусочки фруктов, ягоды, орехи, лимон, апельсин, мед.

Способ приготовления:

- На медленном огне подогрейте воду со специями. Для этого нам понадобится обыкновенная турка для варки кофе. Через 5 минут снимите воду с огня, накройте крышкой или полотенцем и оставьте на 10 минут, чтобы травы и специи набухли от тепла и отдали воде весь свой аромат.
- Поставьте на огонь стеклянную огнеупорную емкость и налейте в нее вино.
- После того, как вино нагреется, влейте в него содержимое турки.
- Затем добавьте сахар по вкусу и все перемешайте.

Можно насытить вкус глинтвейна дополнительными ингредиентами – добавьте мед, апельсин, орехи и т.д.

И, самое главное, следите, чтобы глинтвейн не закипел!

* Узнать подробности приготовления разнообразных согревающих напитков, вкусных десертов и простых домашних ужинов вы сможете на телеканале «Кухня ТВ».

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

■ Салат чечевичный ■



■ Картофельная запеканка по-монастырски ■

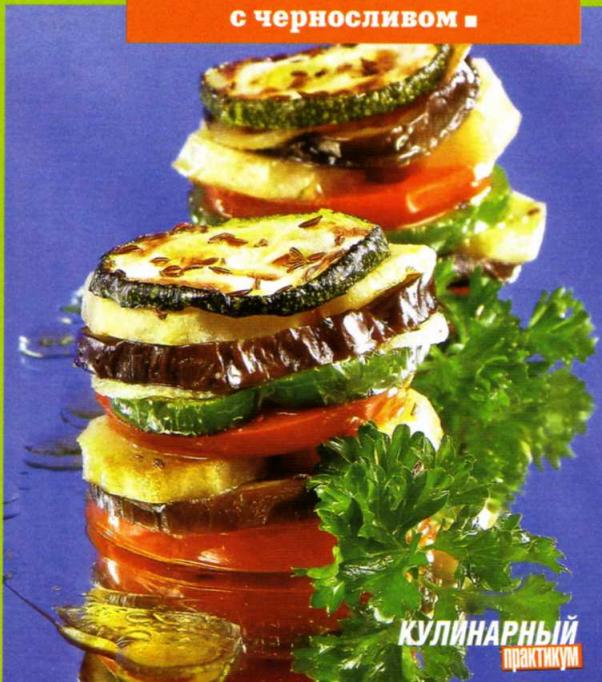


■ ПОСТНЫЕ БЛЮДА ОТ «КУЛИНАРНОГО ПРАКТИКА» ■

■ Ризotto с орехами и грибами ■



■ Рагу из баклажанов с черносливом ■





Э

ЭММЕНТАЛЬ – традиционный швейцарский сыр из коровьего молока. Эмменталь изготавливается в различных странах, так как его название не является зарегистрированной торговой маркой (хотя этимология слова указывает на его происхождение из долины Эмме в швейцарском кантоне Берн: tal по-немецки – долина, emmen – относящийся к Эмме). В некоторых странах именно эмменталь называется швейцарским сыром. Сыр эмменталь имеет характерный пикантный, пряный, сладковатый вкус. У сыра имеются крупные дырки, которые возникают в силу особенностей технологического процесса: сырные бактерии выделяют углекислый газ, который и создает характерные полости.

С

САБАЙОН (итал. zabaglione, zabaione; фр. sabayon) – итальянский десерт, яично-масляный соус с вином и сахаром. Для него желток взбивают с сахаром до белой пены, затем добавляют вино, для аромата – ром и корицу. Полученную смесь взбивают на водяной бане до образования пены. В широком смысле сабайонами называют различные десерты, готовящиеся с образованием пены и добавлением алкоголя.



В

ВАНИЛЬНАЯ ЭССЕНЦИЯ – разновидность ванильного экстракта с высоким содержанием ванильных стручков. Полупрозрачная коричневая жидкость с сильным ванильным ароматом. По сути это спиртовая настойка стручков ванили, которая выдерживается в течение нескольких месяцев. Если на продукте написано natural vanilla flavor, то вы можете быть уверены, что он содержит чистый ванильный экстракт или эссенцию.



П

ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ (фр. paner – посыпать хлебной крошкой) – крошка из сухого белого хлеба, используется при приготовлении жареных блюд из мяса, рыбы, овощей, а также десертов (панировочными сухарями посыпают тесто под начинку для штруделя). Применять панировочные сухари необходимо осторожно и только в тех блюдах, где это прямо предписано рецептом. Осторожность связана с тем, что сухари по своим характеристикам не отвечают требованиям к панировке: не обеспечивают полное и герметичное покрытие продукта и склонны к подгоранию. В продаже имеются готовые панировочные сухари. Но их можно приготовить самостоятельно.

Рецепт пикантных панировочных сухарей. Сухой хлеб (обычный и с добавками) перемолоть в процессоре, добавить по вкусу приправы. На сковороде разогреть немного растительного масла, жарить на нем хлебную крошку до золотистого цвета.

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.

ПИКАНТНАЯ НОВИНКА

Представляем новинку от «Пиканта» – «Томаты резаные в томатном соке». Выращенные под итальянским солнцем томаты очищены от шкурки, порезаны на кубики и уже готовы к употреблению. Они прекрасно заменят свежие томаты в ваших блюдах. Томаты произведены по новейшей европейской технологии, сохраняющей натуральный продукт свежим. В состав входят только кусочки томатов (60%) и томатный сок (40%) – никаких красителей, консервантов, соли, уксуса, лимонной кислоты и крахмала.



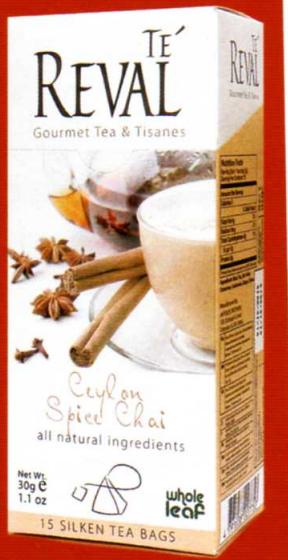
Холодильник без запаха

Справиться с неприятностями в холодильнике вам поможет биопоглотитель запаха для холодильников со сменным картриджем Breesal. Он произведен из особого сорта угля, благодаря чему эффективно поглощает неприятные запахи, а также впитывает лишнюю влагу и этилен, тем самым способствуя сохранению свежести овощей и фруктов. Продукт абсолютно безопасен и эффективно работает целый месяц с момента вскрытия упаковки. Затем нужно лишь заменить картридж.



Уютное чаепитие

Хотите попробовать купаж из лучших сортов цейлонского черного чая и натуральной корицы, имбиря, кардамона, гвоздики и аниса? Тогда заварите чай Ceylon Spice Chai от Te Reval. Его терпкие, волнующие восточные ароматы согреют вас холодными вечерами. А шелковые пакетики в форме пирамидок, которые позволяют чаю полностью раскрыться – еще одна маленькая деталь, создающая особую атмосферу чаепития.



КРАСИВО И ПОЛЕЗНО

Готовить на красивой посуде приятно. Вдвое приятно, если она безопасна для здоровья. Именно такими качествами обладает алюминиевая антипригарная посуда итальянского производства Pensofal. Линейки посуды включают сковороды различных диаметров и форм, кастрюли, ковши и сотейники с крышками. Посуда Pensofal представлена в различных цветовых решениях, но добиться такого необыкновенного перламутрового оттенка удалось только в новой серии Terre di Siena.





ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ

Печенье-валентинка, печенье-поздравление, печенье-признание – блюдо свежих печений может быть еще и очень приятным сообщением! Приготовить его очень просто: покупаем упаковку «Печем дома», четко следуем инструкциям и через 20 минут порция ароматных печений-сердечек готова. Все необходимые ингредиенты – и даже специальная формочка – находятся в коробке. Печем дома и признаемся в любви!



Вкус солнечного лета

Соусы ткемали от «КИНТО», созданные по традиционным рецептам грузинской кухни, удивят гурманов изысканным и натуральным вкусом. Ткемали «Благородный» – сладкий соус с острыми нотками, приготовленный из плодов терна, прекрасно сочетается с печеными овощами и рыбой. Ткемали «Шашлычный» идеален для мяса, зажаренного на мангале или гриле. Ткемали «Классический» обладает сбалансированным мягким вкусом с выраженным ароматом спелой сливы. Подобно первым лучам солнца, этот соус добавит каждому блюду свежести и изысканности.

ПРИВЕТ ИЗ ИНДИИ

Ассам – один из самых малонаселенных районов Индии, ведь с июня по сентябрь здесь идут муссонные дожди, а в остальное время почти пустынная жара. Но именно в таком неприветливом климате произрастает один из самых прекрасных сортов чая в мире. Попробуйте уникальный купаж Rare Assam

(«Редкий Ассам») от Newby, чтобы познать восхитительный вкус чая, выращенного в Ассаме. «Редкий Ассам» обладает ярко-янтарным настоем, крепким, необычайно насыщенным вкусом, отчетливым солодовым ароматом с ореховыми нотками и богатым послевкусием.



Главное событие весны на рынке HoReCa

С 24 по 26 апреля в Гостином дворе (Москва) пройдет 10-й юбилейный международный кулинарный салон «Мир ресторана & отеля». В программе салона клуб лучших ресторанных концепций, в рамках которого на 5 тематических площадках, посвященных популярным ресторанным форматам, пройдет 48 кулинарных мастер-классов от ведущих шеф-поваров. Бесплатная регистрация на сайте салона.



КУЛИНАРНЫЙ практикум

№ 3 (53) март 2012

Главный редактор
Елена Геннадьевна КОЖУШКО
(cooking@konliga.ru)

Выпускающий редактор Юлия БЕБУТОВА
Арт-директор Галина БАЧЕРИКОВА
Верстальщик Екатерина АФОНЕНКОВА
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 Екатерина КОНДАУРОВА

Размещение рекламы:

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Телефон/факс: (495) 775 14 35

Коммерческий директор

Ирина ШЕВЦОВА (i.shevtsova@konliga.ru)
Заместитель коммерческого директора по
корпоративным продажам
Светлана ХАРЧЕНКО

Директор по рекламе Татьяна ПОПОВА

Менеджеры по рекламе:

Наталья ПАВЛЮТИНА,

Анна ЛУДАННАЯ

Менеджер по контролю

за размещением рекламы

Мария ФИЛИППОВА

Учредитель и издатель

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»

Основатели компаний:

Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна НЕЯЛОВА-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, шоссе Энтузиастов, д. 56, стр. 22

Телефон: (495) 748 67 30

Заказ № 104. 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».

Индекс в каталоге российской прессы
«Почта России» 24244

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

Дата выхода в свет: 14.02.12

Дата начала продаж: 20.02.12

Редакция не несет ответственности за содержание
рекламных материалов и писем читателей. Редакция
редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое
использование материалов возможно только
с письменного разрешения редакции. Перепечатка текстов,
фотографий и иных материалов, отправление (автор) выразил
тем самым согласие на публикацию данных
материалов и передает редакции все исключительные
права на использование этих материалов в любой форме и
любым способом, в том числе право на публикацию
в изданиях ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Фото на обложке: Dreamstock.ru



EDIPRESS
KONLIGA

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ № 4/2012 ЖУРНАЛА

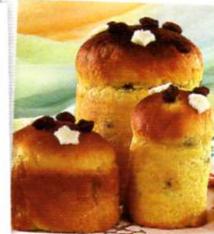
КУЛИНАРНЫЙ практикум



■ КУХНИ МИРА: арабское разнообразие



■ ЗВЕЗДА НОМЕРА: Галина Бокашевская



■ Оригинальные блюда из печеньки



■ СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА:

Стоит ли
отказываться от яиц?

■ Встречаем Пасху во всेоружии

■ Рецепты полезных весенних напитков

■ ЧИТАЙТЕ:

■ БЛЮДО С ИСТОРИЕЙ:

кто придумал
омлет?

- Секреты антипригарных покрытий
- Подведение итогов новогоднего
конкурса читательских рецептов

НОВЫЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 19 МАРТА



Подписаться на журнал в России
МОЖНО В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ:

Индекс в каталоге российской прессы «Почта России»

24244

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

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

Internet: www.belpost.by

Казахстан:

ТОО «КАЗПРЕСС»
г. Алматы, ул. Кунаева, д. 1, офис 212

Тел: +7 (727) 271 83 73, 250 22 60

Украина:

«Вариантпресс-В»
г. Киев, пр-т Воссоединения, д. 3а

Тел./факс: +380 (44) 575 32 10, 575 32 15, 575 32 16

E-mail: variantp@variantp.com.ua

Internet: www.mirmody.com.ua