

# КУЛИНАРНЫЙ практикум

№ 7 июль 2012

## 69 РЕЦЕПТОВ

- ◆ Стейк из баранины
- ◆ Компот из ревеня
- ◆ Крапива с рисом
- ◆ Клубничный пирог
- и многое другое

учимся готовить

### ВКУСНЫЕ БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ

### Мороженое: самый летний десерт!

кухни мира

### СЫТНЫЙ ОБЕД по-мексикански

### Зачем нужна мультиварка?

+5  
МАСТЕР-  
КЛАССОВ





Набор форм  
для канапе



Силиконовая форма  
для выпечки



Антипригарный коврик  
для выпекания, замораживания  
и раскатывания теста



Губки-подушечки  
с натуральным мылом  
отмоют посуду даже  
в холодной воде!



Форма с прессом  
для фигурных салатов



Салфетки  
для сбора накипи и жира  
в бульоне



Пакеты, сохраняющие свежесть  
продуктов в 3 раза дольше

# Готовим летом по-новому!

 **Paterra®**  
Инновационные товары для Вашего дома  
[www.paterra.ru](http://www.paterra.ru)



Набор форм для пельменей,  
вареников, пирожков и  
чебуреков



Пакеты для хранения  
и замораживания



## Пицца с цукини и помидорами

■ 500 г теста слоеного (1 упаковка) ■ 2 цукини ■ 150 г помидоров черри ■ 100 г творога ■ 3 яйца ■ 100 г сыра тертого ■ 1 стакан сливок ■ масло сливочное для смазывания формы ■ базилик свежий ■ сыр моцарелла ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Овощи промойте и обсушите.

Помидоры разрежьте пополам, цукини нарежьте тонкими ломтиками.

**2** Творог, сливки, яйца и сыр перемешайте, посолите и поперчите.

**3** Размороженное тесто раскатайте и выложите в форму, смазанную маслом. Проколите в нескольких местах вилкой.

**4** Выложите на тесто ломтики цукини, сверху помидоры (срезом вниз). Залейте сливочно-творожной массой.

**5** Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке до появления золотистой корочки.

**6** Украсьте пиццу листиками базилика и кусочками моцареллы. Сразу же подавайте на стол.

Блюдо  
с обложки



Главный редактор  
Елена КОЖУШКО

## Летнее настроение

Дождались! Лето, солнце, жара! У кого-то на горизонте уже виднеется отпуск, а кто-то к морю сможет выехать только в сентябре. Как бы ни было, это не повод грустить! Наоборот, пора устраивать праздник первого урожая. Клубника, молодая картошечка, разнообразная зелень, малина, кабачки, огурчики, помидоры – свежайшие ягоды и овощи со своей дачи, из которых получаются необычайно легкие и вкусные блюда. Поэтому большую часть журнала мы посвятим летним рецептам: охлаждающим напиткам, низкокалорийным основным блюдам, мороженому, десертам с ягодами.

Но есть специальные проекты, мимо которых не хотелось бы, чтобы вы прошли. Это рассказ про чудо-прибор – мультиварку. Поверьте, это настоящая помощница современной хозяйки. Блюда получаются в ней невероятно вкусные, да и мешать, переворачивать, снимать пену, следить, чтобы ничего не выкипело, не нужно. Заложили продукты в чашу мультиварки – и через час получили готовое блюдо, отвечающее всем стандартам здоровой пищи.

Ну и присмотритесь к тартару. Читатели нас часто спрашивают: а что же это такое? Отвечаем! Вернее, даем вам подробный мастер-класс по приготовлению тартара.

Еще мы путешествуем в этом номере по разным странам, предлагая вам рецепты блюд из Италии, Греции, Испании, Франции...

И наконец предлагаем вам поближе познакомиться с артистом Виктором Бычковым, легендарным Кузьмичом – талантливым, интересным, ярким человеком, который рассказывает в интервью нашему журналу много интересных вещей.

Будьте этим летом с нами!

# СОДЕРЖАНИЕ

№ 7 июль 2012

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

### ТЕНДЕНЦИИ

**Большой урожай** ..... 4  
Фрукты, овощи и цветы в дизайне  
посуды и кухонных аксессуаров

### ГОТОВИМ СО ЗВЕЗДОЙ

**Виктор Бычков: «С общепитом  
мирюсь как с неизбежным  
злом»** ..... 6  
Знаменитый Кузьмич из «Особенностей  
национальной охоты» рассказывает  
о своей любви к простой домашней еде

### РЕЦЕПТЫ ЗВЕЗД

«Блюдо Балчиша» ..... 10  
Авокадо, фаршированные  
креветками ..... 10  
Куриные котлетки ..... 10  
Блины «Любаня» ..... 11  
Гурьевская каша,  
запеченная в тыкве ..... 11  
Куриное филе в сливочном соусе  
с корицей ..... 11

**6**

**Виктор  
Бычков  
знает, где  
готовят  
с любовью**



**42** Мексиканские  
национальные блюда –  
едим и восхищаемся!

### ТЕМА НОМЕРА

**Мультипомощница** ..... 14  
Мультиварка – прибор, необходимый  
в хозяйстве. Убедитесь сами!  
Рыба в сметане ..... 17  
Вареники с вишней ..... 18  
Суп с брынзой ..... 18  
Стейк из баранины ..... 19

### МАСТЕР-КЛАСС

**Что такое тартар?** ..... 20  
Пошаговые инструкции по  
приготовлению тартара-соуса  
и тартара-нарезки

### КУХНИ МИРА

**Дары Мексики** ..... 42  
Острые кулинарные традиции знойной  
Мексики  
Кесадилья с курицей ..... 43  
Энчиладас с курицей ..... 44  
Пряные куриные крылышки ..... 46  
Гаукамоле ..... 46  
Чили кон карне ..... 47

### ЭКСПЕРТИЗА

**Дуршлаг без дураков!** ..... 48  
Экспертная группа, состоящая  
из читателей журнала, выбирает  
лучший дуршлаг

### БЛЮДА С ИСТОРИЕЙ

**Сладость на все времена** ..... 50  
Кто, где и когда придумал наше  
любимое лакомство – мороженое?

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Обезжиренные продукты:  
едим с умом!** ..... 52  
Продукты без жира – так ли все  
«легко» на самом деле? Разрушаем  
распространенные стереотипы

### NOTA BENE

..... 69  
Из кулинарного словарика вы узнаете,  
что такое бифидок, яхния, Божоле  
и веррин

### НОВОСТИ

..... 70





## 4 Собираем урожай на чашках и тарелках

### РЕЦЕПТЫ

#### РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Молодой картофель с йогуртовой  
заправкой..... 12

#### РЕЦЕПТЫ ВОКРУГ СВЕТА

Перцы, запеченные  
по-мароккански..... 25  
Веррин из помидоров и песто..... 25  
Ризотто с морепродуктами..... 26  
Корзиночки с кремом..... 27  
Паштицада из говядины..... 27  
Мусака..... 28  
Креветки с чесноком..... 29  
Рыбный суп «Алетта»..... 29

## 60 Десерты с ягодами от шеф-повара



#### ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

Пирог с сыром и зеленью..... 31  
Компот из ревеня..... 31  
Индийский салат «Райта»..... 31  
Салат «Летний бум»..... 32  
Котлеты картофельные  
с крапивой..... 33  
Крапива с рисом..... 33  
Шпинат по-итальянски..... 34  
Суп «Летний»..... 35  
Морковный салат с кунжутом..... 35

#### РЕЦЕПТЫ С КАБАЧКАМИ

Овощное рагу с пармезаном..... 37  
Суп с кабачками и «ракушками»..... 37  
Суп из цуккини..... 38  
Оладьи из кабачков..... 39  
Яхния из кабачков..... 39  
Цуккини с начинкой..... 40  
Манты с кабачками..... 41  
Омлет с кабачками..... 41

#### РЕЦЕПТЫ ONLINE

Печеные груши с сыром фета  
и инжиром..... 54  
Освежающий салат из ананаса  
с базиликом..... 55  
Клубничный пирог с фундуком..... 56  
Салат из семги с соусом..... 57  
Кабачковый сюрприз..... 58  
Салат с копченой треской  
и корном..... 59

#### КАК В РЕСТОРАНЕ

Миндальное пирожное  
с малиной..... 60  
Торт «Баварезе»..... 61  
Мини-тарт с малиной..... 62  
Блины с ягодами..... 63



## 24 Рецепты Италии, Франции – весь мир на вашей кухне

#### РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Жаркое из куриных сердечек..... 64  
Домашний творог на кефире..... 64  
Бутерброд «Бенедикт»..... 64  
Легкая закуска из болгарского  
перца и сыра моцарелла..... 65  
Салат с рукколой, авокадо  
и фетой..... 65

#### ОТРЫВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Щи «Старый пруд»..... 68  
Летний овощной суп..... 68  
Суп щавелевый..... 68  
Летний суп..... 68

## 14 Готовим в мультиварке



## ТЕНДЕНЦИИ

Помидоры, базилик, моцарелла, оливковое масло, перец — рецепт салата «Капрезе» на бумажных салфетках Lambi. Все гениальное просто! / Lambi / 55 руб.

Разделочная доска «Томат» от Joseph Joseph изготовлена из закаленного стекла и имеет нескользящие резиновые ножки. Не впитывает запахи, устойчива к загрязнениям, выдерживает температуру до 280 °C. / enjoy-me.ru / 940 руб.

«Ягода малина нас к себе манила»... На наборе для чая «Малина», состоящем из 3 предметов: чайника 200 мл, чашки 100 мл и блюдца. / posuda.ru / ок. 220 руб.

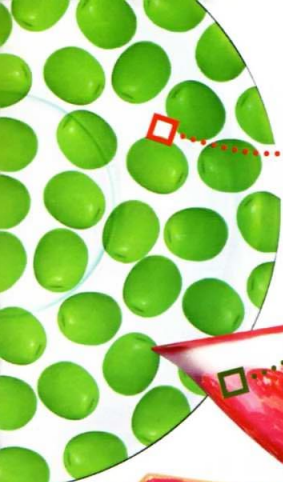
# БОЛЬШОЙ УРОЖАЙ

У кого-то на даче зреют ягоды, у кого-то на подоконниках цветут цветы, а у нас с вами на кухне круглый год большой урожай — на тарелках, чашках, подносах... Пора пополнить свою коллекцию кухонных гаджетов новыми экспонатами!

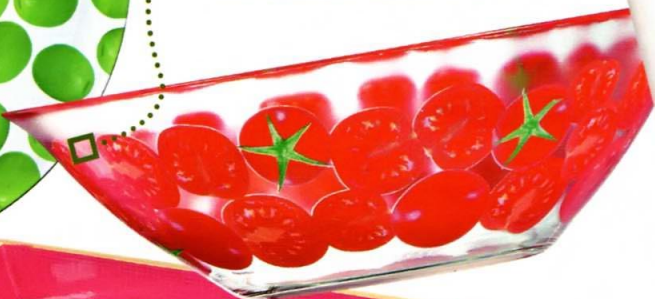
Форма для мороженого «Чосигт» выглядит так, будто у вас взойшли первые саженцы. Но лучше все-таки использовать этот гаджет по назначению: делать замороженные десерты из ягод. / IKEA / 79 руб.

Оригинальная кастрюля в виде томата объемом 1,7 л из алюминия прочно поселится на вашей кухне, и вам точно захочется приобрести и другие кастрюли из этой серии: в виде тыквы, перца, яблока. / posuda.ru / ок. 540 руб.





Отличное решение от Luminarc для сервировки летних обедов – серия Pictures. Пиалы и салатники этой линейки украшены яркими изображениями фруктов и овощей. Для овощных салатов можно выбрать посуду с разноцветными перцами, аппетитными помидорами или оливками. / Luminarc / от 120 руб.



Начните утро с чашки кофе или чая, которую подаст вам любимый человек на таком вот романтическом розовом подносе. / Zara Home / от 1499 руб.



Банка с ложкой для соли – вещь, необходимая в хозяйстве! / posuda.ru / ок. 70 руб.

«Я ем на цветочной поляне!» – так могут говорить обладатели этой тарелки. Правда, она великолепна? И любое блюдо, положенное на нее, выглядит аппетитно! / Zara Home / 299 руб.



Пусть цветы цветут на кухонных полотенцах и в вашей душе. На это и рассчитывали дизайнеры ИКЕА. / ИКЕА / 199 руб. за 2 шт.



Эта электронная мельничка для специй очень похожа на лук-порей. Она способна перемолоть любые специи, не требуя от вас лишних усилий. Просто сожмите ее в ладони, держа вертикально, и механизм запустится. / enjoy-me.ru / 1900 руб.

ГОТОВИМ  
СО ЗВЕЗДОЙ  
\*\*\*

ТЕКСТ: Ольга ЖУРАВЛЕВА  
ФОТО: Владимир БЕРТОВ

A close-up portrait of Viktor Bychkov and Olga Zhuravleva. Viktor, with a mustache and blue eyes, is in the foreground, wearing a black jacket with gold embroidery. Olga, with blonde hair and blue eyes, is behind him, wearing a black jacket with a red fur collar and a beaded necklace. Her hand, adorned with a watch and rings, rests on his shoulder.

# ВИКТОР БЫЧКОВ:

**«С общепитом мирюсь  
как с неизбежным злом»**

Виктор Бычков снялся более чем в 80 фильмах. «Особенности национальной охоты и рыбалки» принесли ему всенародную любовь, а за фильм «Кукушка» Виктор Николаевич был удостоен Государственной премии и получил «Золотого орла».

**С**егодня жизнь актера – это съемки, гастроли, киноэкспедиции. К счастью, Виктор Николаевич сумел выделить время в своем плотном графике, чтобы побеседовать с нами о кулинарии.

### Вы часто пользуетесь общепитом?

Когда я далеко от дома, конечно, куда ж без него! Но я не очень доверяю сотрудникам ресторанов. Вот, к примеру, Полина (супруга актера, режиссер Полина Белинская. – Прим. «КП».) хотела отметить мой юбилей в ресторане. Все было хорошо, но счет мне показался слишком большим. На следующий день я зашел к ним, и выяснилось, что нас обманули, с извинениями вернули кругленькую сумму. А вообще, в ресторанах лучше с сотрудниками не ругаться. Допускаю, что, если разругаешься, могут и в винегрет плюнуть.

### Вам нравится, как готовят в ресторанах?

С общепитом я мирюсь как с неизбежным злом. Либо это вкусно, дорого и изысканно, что не каждый день могу себе позволить, либо это что-то очень простое. Но зачем идти в кафе, где не очень вкусно накормят, если в номере можно бутерброд себе сварганить и какой-нибудь салатик? Еще я стараюсь есть больше

фруктов и овощей. Вы знаете, что обязательно надо съедать в день хотя бы одно яблоко, так как пектин, который в нем есть, помогает правильной работе желудочно-кишечного тракта? А вообще ничто не может быть вкуснее блюда, сделанного с любовью. Так обычно готовят дома для своих близких. Бывает, и в ресторане приготовят что-то изысканное, но это редко. Недавно мы с Полиной путешествовали на пароме «Святая Анастасия», судьба свела нас с Никасом Сафроновым. Эстет, художник, любимец женщин! Повар – красивая восточная женщина – посвятила ему серию ужинов на корабле, все ингредиенты она покупала лично, убегала в порт, искала лучшее мясо. Великолепные плов и манты были признанием в любви Никасу.

Да, шеф-повар, который тебя любит и уважает, сделает блюдо с такой любовью, что пальчики оближешь. Но все равно люди, как правило, предпочитают то, что любили в детстве, – винегрет или котлеты, которые давали на продленке в школе.

### А какие вкусы детства запомнились вам?

Мамины замечательные draniki. Еще помню, как давным-давно маме выделили путевку, и я поехал в Волгоград. Мне тог-

да было 14, и я в этой поездке впервые попробовал котлеты по-киевски и другие незнакомые блюда. Но запомнил больше всего потрясающих раков. Я сохранил в памяти их вкус и потом долгие годы искал именно таких раков. Но все, что пробовал, было совсем не то. Через 35 лет я опять попал в Волгоград, где представлял свой фильм. И вот меня организаторы спрашивают: «Что вы хотите?» Я отвечаю: «Раков» – и в ответ слышу с сожалением: «Для раков не сезон». И снова вопрос: «Что хотите?» А я свое: «Раков...» А в ответ опять: «Не сезон. А еще что?» А я все про своих раков... Потом я ушел на сцену, возвращаюсь и вижу: на столе стоит таз с раками! Они, правда, маленькие, ведь не сезон. Я даже пробовать боялся, думал, начну есть, а вкус не тот. Но оказалось, что вкус тот самый, из детства! Я аж заплакал от счастья!





## ДРАНИКИ СО СМЕТАНОЙ

■ 1 кг картофеля ■ 1 головка лука  
репчатого ■ 2 ст. ложки муки  
■ 0,3 стакана масла растительно-  
го ■ 0,5 стакана сметаны ■ соль

**1** Картофель и лук очистите и натрите на мелкой терке. Затем слегка отожмите.

**2** Добавьте муку, сметану и соль. Перемешайте.

**3** На сковороде разогрейте масло. Ложкой выложите картофельное тесто, формируя оладьи.

**4** Жарьте драники на среднем огне с двух сторон до румяной корочки. Подавайте горячими.

А вот с мамиными драниками было по-другому. Где бы я их ни пробовал – все не то. Тогда я сел, напрягся и попытался сделать, как делала мама. И получились драники того самого вкуса!

### К плите подходите часто?

Это для меня нормально и даже интересно. Не открою секрета, если скажу, что лучшие повара – мужчины, потому что они никогда не отвлекаются от процесса готовки. Лучшие книги по кулинарии написаны Вильямом Похлебкиным. Он был вынужден заняться кухней, будучи единственным официальным безработным в Советском Союзе. Гениальный человек! А погиб он, когда у него искали деньги, а их не было, потому что на них он издал свою книгу...

### Скажите, а водка «Кузьмич», выпущенная после знаменитых фильмов про особенности национальной охоты и рыбалки, принесла вам деньги?

Эта водка просто помогла выжить. Фильмы были в прокате, а новой работы не предлагали. Я пытался заниматься извозом, но меня сразу узнавали. Было неудобно. Дошло до того, что я вынужден был собирать бутылки. Делал это ночью, чтобы никто не видел, утром сдавал бутылки и делил полученные деньги на продукты для мамы и детей, Федора и Арсении. И потом на ночных электричках, где нет контролеров, ездил к маме в Ваганово и к детям на дачу. Себе покупал «Беломор» и пять дней лежал и курил, из еды были только батон и варенье. Но однажды появился человек, который помогал в производстве «Особенностей национальной охоты», и сказал:

«Вить, давай ты хоть какие-то деньги заработаешь. Запустим производство водки с твоим портретом в роли Кузьмича?» И завод в Ленобласти стал выпускать водку «Кузьмич», а у меня появились какие-то деньги. Я успешно отдал долги и смог дальше жить.

### А какие напитки предпочитаете вы?

В последнее время полюбил английский сидр. Настоящий, в красивых бутылках, не в металлических банках. Сидр очень полезен, им в XIX веке даже лечили мочекаменную болезнь. Мы с Полиной уважаем сухое вино Нового света, Чили, ЮАР. Там из-за климата даже молодые вина очень терпкие, много танинов. Водка у нас на столе появляется редко, потому что это очень изысканный напиток: его надо правильно охладить, к водке должна быть соответствующая закуска – это кисло-сахарная капуста, соленый огурец, грибочки, но не маринованные, только соленые!

Если на вечер запланирована встреча, а ты понимаешь, что будет «преодолено» много алкоголя, то на утро надо запастись соком от квашеной капусты.

### Какие блюда любят в вашей семье?

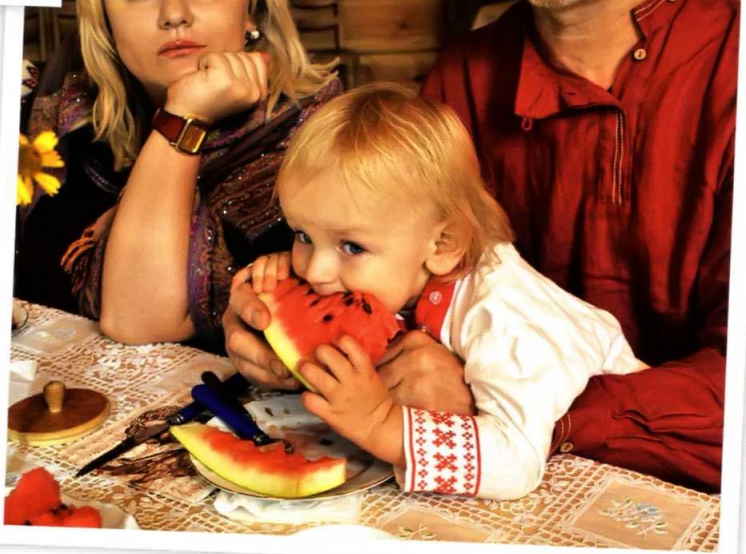
Салат оливье, причем он может быть разным. Вместо колбасы можно добавить красную икру. Полина любит класть в оливье лук-порей, но я называю это излишним эстетством.

### Вы склонны к простой еде?

Недавно я снимался в Праге, ел там всякие рульки-фигульки. А зашел в кабачок, где когда-то бывал персонаж Гашека – бравого солдата Швейк, заказал свиную отбивную с пюре и понял,



**Особенности семейной трапезы:**  
Виктор Николаевич  
с женой Полиной и сыном  
Добрыней



что за 20 дней в Чехии ничего вкуснее не ел. Розовое поджаренное мясо, хорошо приготовленное пюре, на котором лежал растаявший кусочек масла, и немного зелени – что может быть лучше?

### **Если беретесь готовить, как это происходит?**

Можно брать рецепт из книги или держать его в голове, но лучше импровизировать. Куда-то хорошо добавить ложку меда, а где-то не помешает чеснок. Сейчас у нас в семье любимое блюдо – финская уха на сливках с белым перцем, несколькими видами рыбы, шампиньонами, картофелем и луком. Еще мы открыли для себя суп-пюре. Это классная вещь! Сын очень их любит, и, если мы приходим в ресторан, обязательно берем ему суп-пюре. Еще Добрыня любит картошку фри, пришлось купить фритюрницу, чтобы делать ему хорошее фри на хорошем масле. Кстати, делать мясо, рыбу, картофель во фритюре менее вредно, чем жарить на сковороде. Там температура кипения масла очень высо-

кая, и меньше выделяется вредных веществ. Это не я придумал, в книгах написано!

### **Что еще бывает на вашем столе?**

Борщ, щи, обязательно балтийская килька с картошкой. Еще мясо, приготовленное в аэрогриле. Когда Полина была в положении, она очень хотела мяса, и я купил гриль и аэрогриль, чтобы готовить для нее сочно, вкусно и полезно. И Добрыня очень любит мясо, ест – за ушами трещит. Еще мы запекаем курицу, рыбу, яблоки – все в аэрогриле.

### **На ваш взгляд, бытовая техника необходима на кухне?**

Конечно, она должна помогать готовить быстро и вкусно. И еще все должно быть подано красиво и выглядеть аппетитно.

### **Гостей принимаете часто?**

К сожалению, не очень. Я так много с людьми общаюсь, что хочется, чтобы дом был крепостью, где можно спрятаться от посторонних глаз. Хотя, когда приглашаем гостей, всегда встречаем с душой и угощаем хлебосольно! ■

# ОНИ УМЕЮТ ГОТОВИТЬ!



ЮЛИЯ ШИЛОВА,  
писательница

## «Блюдо Балчиша»

Несколько лет назад я приобрела дом в Черногории, в местечке под названием Херцег Нови, которое населяют в основном коренные жители. Они-то и научили меня готовить это прекрасное блюдо.

■ 1 кг телятины без костей ■ 100 г моркови ■ 0,5 пучка петрушки ■ 1 корень петрушки ■ 1 лавровый лист ■ 3 яйца ■ 0,5 л молока ■ 200 г сметаны ■ масло сливочное ■ соль

Мясо промойте и разрежьте на порционные куски (по 100 г). Залейте водой, добавьте крупно нарезанные морковь и корень петрушки, лавровый лист и соль. Варите мясо до готовности, после чего переложите его на глубокую сковороду, смазанную маслом. Запекайте в разогретой духовке в течение 8–9 минут. Затем залейте смесью из яиц, молока и сметаны и запекайте еще 5 минут до образования румяной корочки. Подавайте на стол, украсив рубленой петрушкой.



АНАСТАСИЯ МЫСКИНА,  
теннисистка,  
телеведущая

## Куриные котлетки

Я веду активный образ жизни, много работаю, участвую в разных проектах, поэтому времени стоять у плиты у меня нет. Могу что-нибудь приготовить, если «волна нахлынет», но это случается крайне редко. Готовлю в основном мясо и пеку пироги. Хочу поделиться с вами быстрым и простым рецептом куриных котлеток, которые очень любит мой старший сын.

■ 500 г филе куриного ■ 2 яйца ■ 1 головка лука репчатого ■ масло растительное ■ перец черный молотый ■ соль

Лук и филе мелко нарежьте. Добавьте яйца, посолите, поперчите и перемешайте. На разогретую с маслом сковороду ложкой выложите котлетки. Жарьте с двух сторон до готовности.

## Авокадо, фаршированные креветками

Любовь к кулинарии сильно повлияла на мою жизнь. Недавно я выпустила свою кулинарную книгу и открыла два ресторана. А сегодня хочу поделиться рецептом моей любимой летней закуски, в которой сладость креветок подчеркивается кремовой пикантной заправкой и маслянистым авокадо.

■ 4 авокадо спелых ■ 450 г (50 шт.) креветок маленьких, приготовленных и очищенных ■ 1 помидор средний, очищенный от кожицы и семян ■ 0,5 головки лука репчатого ■ 2 пучка кинзы ■ 0,25 стакана майонеза ■ сок 0,5 лайма ■ перец черный молотый ■ соль

Положите креветки, нарезанный кубиками помидор, мелко нарезанные лук и кинзу в большую миску, залейте майонезом и соком лайма. Аккуратно перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу. Разрежьте авокадо пополам вдоль и удалите косточки. Каждую половинку авокадо доверху наполните креветочным салатом и подавайте на стол.



ЕВА ЛОНГОРИЯ,  
американская актриса



ЛАРИСА РУБАЛЬСКАЯ,  
поэтесса

## Блины «Любая»

Я умею готовить все! Вот только по пекарскому делу я не большая мастерица. Вовпервых, всю жизнь борюсь с весом, во-вторых, все можно купить. Но блины я люблю – и печь, и есть!

■ 0,5 л молока ■ 3 яйца ■ 2 ст. ложки сахара  
■ 0,5 ч. ложки соли ■ 6 ст. ложек крахмала кар-

тофельного ■ 3 ст. ложки масла растительного

Яйца взбейте. Крахмал разведите молоком, положите сахар, яйца, соль. Размешайте тесто до однородной консистенции (без комков). Пеките блины на раскаленной сковороде с маслом.



АНЕТТА ОРЛОВА,  
психолог

## Гурьевская каша, запеченная в тыкве

У меня растет сын. С самого раннего возраста у него задатки настоящего гурмана. Я, как мама, прекрасно понимаю, что еда должна быть прежде всего полез-

ной. Но, как известно, не все полезное вкусно. И уговорить ребенка съесть что-то полезное, но то, что ему не особо нравится, довольно сложно. Приходится идти на разные хитрости. По такому случаю у меня есть замечательный рецепт очень вкусного и полезного блюда.

■ 1 тыква небольшая ■ 1 стакан риса ■ 3 стакана сметаны  
■ 2–3 ст. ложки сахара ■ 0,5 стакана изюма ■ 1 ч. ложка корицы молотой ■ 0,5 стакана кураги

У тыквы срежьте верхушку, ложкой удалите зерна и часть мякоти, чтобы толщина стенок была 1–1,5 см. Смешайте вареный рис с мякотью тыквы, сметаной, сахаром, изюмом, корицей и мелко рубленой курагой. Начините приготовленной смесью тыкву, закройте срезанной крышкой и запекайте до готовности в духовке. При подаче блюдо можно полить растопленным маслом или ложкой теплого меда.

## Куриное филе в сливочном соусе с корицей

С раннего детства люблю готовить. Обычно готовлю по вечерам, совмещая этот процесс с другим любимым занятием – пением. Стараюсь в привычные рецепты добавлять что-то новенькое от себя – так сказать, привносить свой личный секрет в каждое блюдо. Мама говорит, что у меня хорошо получается. Хочу поделиться с вами рецептом блюда, которое всегда присутствует на праздничном столе в моей семье. Оно яркое и волшебное вкусное.

■ 1 кг филе куриного ■ 50–100 г масла сливочного  
■ 700 мл сливок (22%) ■ 5 перцев болгарских (2 красных, 2 желтых, 1 зеленый) ■ 200 мл вина белого сухого  
■ 2 ч. ложки корицы молотой ■ перец черный молотый ■ соль

Филе нарежьте и жарьте на глубокой сковороде с маслом до золотистой корочки. Добавьте соль, перец, очищенные от семян и нарезанные полосочками болгарские перцы. Готовьте, помешивая, еще 7–10 минут. Затем влейте сливки и вино. Доведите до кипения, добавьте корицу, перемешайте и варите на среднем огне 2 минуты. Подавайте на стол с гарниром – макаронами или пюре.



ЛОРА,  
певица

## ПОЧЕМУ?

Наступил сезон молодого картофеля. Несколько клубней этого овоща могут обеспечить организм суточной нормой витамина С, а также витаминами Р и группы В. А благодаря высокому содержанию калия картошка способствует выведению из организма воды и участвует в регулировании обменных процессов.

## МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ С ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ



■ 600 г картофеля молодого



■ 0,5 пучка рукколы или петрушки



■ 0,5 стакана йогурта натурального



■ 1 ст. ложка цедры лимона тертой



■ 1 зубчик чеснока



■ 1 ч. ложка горчицы дижонской



■ 1 ч. ложка паприки молотой



■ соль, перец черный молотый



**1** Для заправки взбейте йогурт с паприкой и горчицей.

**2** Добавьте рубленый чеснок, цедру, соль и перец. Перемешайте.

**3** Картофель хорошенько вымойте щеткой и, не очищая, ва-

рите в подсоленной воде до мягкости. Готовый картофель слегка остудите и крупно нарежьте.

**4** Рукколу вымойте и обсушите.

**5** Перемешайте картофель и рукколу в салатнике. Заправьте и подавайте на стол.

# Новое приложение для iPhone и iPad\*!



## Рецепты

Выбирай, что будешь готовить на обед или ужин!

Проголосуй за понравившийся рецепт и добавь свои уникальные идеи по приготовлению блюд.



## Калорийность

Считай калории и следи за фигурой!

Введи название продукта и реши, стоит ли сейчас съесть его целиком?



## Холодильник

Вводи перечень продуктов и готовь кулинарные шедевры!

Загляни в свой холодильник: что в нем находится?



## Catch & Cook

Играй в весёлую игру в любое свободное время!

Почувствуй себя в роли настоящего шеф-повара итальянской, французской и русской кухни.



# Вкусности

## от телеканала «Кухня ТВ»

Доступно в App Store!



[www.kuhnyatv.ru](http://www.kuhnyatv.ru), [www.red-media.ru](http://www.red-media.ru), [www.redmediatv.ru](http://www.redmediatv.ru)  
СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

Современная работающая женщина хочет мало времени проводить на кухне, при этом кормить свою семью вкусной домашней пищей. На помощь ей приходит мультиварка. В этой электрической чудо-кастрюле можно приготовить огромное количество разнообразных блюд при минимальных энергозатратах со стороны хозяйки.

Ирина ТОПОЛЕВА

# МУЛЬТИ-ПОМОЩНИЦА

**П**ринцип устройства мультиварки довольно прост. В теплоизолированный корпус вставляется чаша с антипригарным покрытием, в которую закладываются продукты и наливается жидкость. Сверху все герметично закрывается крышкой. На панели управления с ЖК-дисплеем выбирается одна из автоматических программ приготовления – и все, процесс пошел. Звучит звуковой сигнал – блюдо готово. А хозяйка довольна: она это время провела не у плиты, помешивая блюдо или следя, чтобы оно не убежало и не пригорело.

### Познакомимся ближе

Помимо чаши, куда закладываются продукты, у мультиварки имеются контейнер для капель, датчики температуры и давления, предохранители для снижения давления и защиты от перегрева. Внутри – нагревательные элементы. Корпус прибора может быть пластмассовым или металлическим, круглым или прямоугольным. Принцип работы мультиварки основан на использовании интеллектуального микропроцессора, который полностью контролирует температуру внутри прибора и поддерживает определенное давление. Управляется прибор нажатием кнопок на дисплее, куда выводится вся информация о заданном режиме, ходе работы и оставшемся времени приготовления блюда.

### Большие возможности!

Большинство моделей мультиварок имеет несколько стандартных режимов: «Гречка», «Плов», «Тушение», «Выпечка», «Варка на пару». Правда, есть мультиварки,

у которых режимы называются так: «Высокое давление», «Низкое давление», «Обжаривание овощей»... Но от того, что производители по-разному называли программы приготовления, суть их не меняется.

В мультиварке идеально готовить крупы, причем как каши-размазни, так и рассыпчатые гарниры и основные блюда. Также в мультиварке прекрасно получаются бобовые, только предварительно их нужно замочить. Кстати, в некоторых приборах есть режим замачивания. Любителей супов порадует, что в мультиварке бульон всегда получается прозрачным!

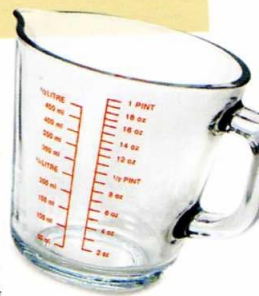
Экспериментировать можно и с режимом «Тушение», который предполагает томление при определенной температуре без выпаривания жидкости, в том числе в собственном соку. В этом же режиме можно приготовить топленое молоко, а специальный клапан не даст продукту убежать. Кстати, возвращаясь к крупам: если увеличить время приготовления молочной каши на несколько минут, то она получится как из настоящей русской печи – на топленом молоке.

С созданием десертов, кексов, бисквитов, панна-котт и запеканок отлично справится режим «Выпечка». Еще этот режим используется для обычной жарки мяса, птицы или овощей.

«Варка на пару» удобна для приготовления легких диетических блюд, в том числе детского питания. В мультиварке можно сварить и яйца, поместив их на специальную насадку-решетку. Или приготовить диетическую куриную колбасу (ее рецепт мы приводили в одном из мастер-

## Внимание!

При покупке мультиварки обратите внимание на объем чаши. Нужно учитывать, что если общий объем внутренней кастрюли 4 л, то полезный объем будет не больше 3 л, в чашу на 2,5 л вы нальете чуть больше 1 л.



классов нашего журнала).

Да, чуть не забыли рассказать о говядине: она в мультиварке получается волшебной, тающей во рту. Вы можете 2 часа варить мясо в бульоне, потом еще часок тушить с овощами и все равно не добьетесь такого идеального результата, как при приготовлении говядины в мультиварке.

Кроме того, большинство мультиварок оснащено отсрочкой старта: вы можете положить в прибор продукты с вечера, а к утру будет готов вкусный и полезный завтрак. Но и это еще не все: мультиварка имеет режим подогрева, благодаря которому блюдо остается горячим в течение 12 часов после приготовления. Эта функция пригодится, если вы сделаете обед для своего ребенка, а он на пару часов задержится во дворе...

Ухаживать за мультиваркой очень легко: надо вынуть чашу, промыть ее и вставить назад. Иногда надо промывать внутреннюю алюминиевую крышку.

### Минус – это плюс?

Это все плюсы прибора. А есть ли минусы, спросите вы. Ну, для многих хозяек большой ми-

нус мультиварки – ее неторопливость. Готовит она чуть дольше, чем плита или духовка, хотя, опять же, смотря с чем сравнивать: например, ту же говядину в ней можно приготовить за 45 минут, а на плите ее часа три варить придется, если попадется мясо старого животного. Кроме того, этот прибор не требует пристального внимания: положили то, что нужно, задали необходимый режим, поставили таймер – и забыли. К тому же к продуктам мультиварка относится бережно, совмещая функции

и пароварки, и медленно-варки, – просто мечта для сторонников здорового питания. Да и обилия масла при готовке в ней не требуется, значит, блюда получаются менее калорийные, чем при готовке на сковороде.

Итак, мультиварка – простой и важный для хозяйства прибор, способный приготовить к нужному часу вкусную и полезную еду практически без участия хозяйки. Занимает мультиварка немного места, при этом она способна заменить собой несколько приборов: рисоварку, паровар-

ку, духовку, кастрюлю, сковороду. Здесь нет никакого излучения, как, например, в микроволновке (кстати, блюда в мультиварке тоже можно разогревать!). Легко моется и стоит относительно недорого – в среднем 3–5 тыс. руб. Сейчас на рынке появилось несколько разнообразных мультиварок таких фирм, как REDMOND, Panasonic, Moulinex, Hotter, Daewoo, Mystery. Давайте разберемся в их особенностях и выберем оптимальный по цене/качеству вариант. ■

## ■ ОБЗОР МУЛЬТИВАРОК ■



**DMC-200  
DAEWOO  
ELECTRONICS**

- Мощность 1000 Вт.
- 5 автоматических программ.
- Максимальное время установки таймера 12 часов.
- Поддержание температуры готовых блюд в течение 12 часов.
- Отсрочка запуска на 12 часов.
- Защита от протечек.
- Русскоязычная панель управления.
- Емкость для приготовления на пару.
- Объем 5 л.



**SR-TM18  
PANASONIC**

- Мощность 670 Вт.
- 6 автоматических программ.
- Максимальное время установки таймера 13 часов.
- Поддержание температуры готовых блюд в течение 12 часов.
- Отсрочка запуска на 13 часов.
- Съемный контейнер-пароварка.
- Специальная конструкция клапана пара, чтобы еда не «убежала».
- Объем 4,5 л.



**MCM-1010  
от Mystery**

- Мощность 900 Вт.
- 8 автоматических программ.
- Максимальное время установки таймера 24 часа.
- Поддержание температуры готовых блюд в течение 10 часов.
- Отсрочка запуска на 13 часов.
- Таймер автоотключения.
- Антипригарное внутреннее покрытие кастрюли.
- Возможность приготовления фритюра.
- Объем 5 л.



**RMC-M4502  
REDMOND**

- Мощность 860 Вт.
- 34 программы: «Мультивар» (18 комбинаций ручных настроек) и 16 автоматических программ.
- Максимальное время установки таймера 24 часа.
- Поддержание температуры готовых блюд в течение 24 часов.
- Отсрочка запуска на 24 часа.
- 3D-нагрев: донный, верхний и боковой.
- Защита от включения без чаши.
- Объем 5 л.



**MINUT'COOK  
CE400032  
от Moulinex**

- Мощность 1000 Вт.
- 6 автоматических программ.
- Поддержание температуры готовых блюд в течение 12 часов.
- Отсрочка запуска на 12 часов.
- Автоотключение.
- 2 уровня давления.
- Герметично блокируемая крышка, система защиты от перегрева и избыточного давления, автоматический контроль температуры и давления.
- Объем 6 л.

# ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

## РЫБА В СМЕТАНЕ

- 400 г филе минтая (можно заменить морским окунем или пангасиусом)
- 300 г сметаны (15%)
- 280 г капусты кольраби
- 3 помидора
- 170 г сыра твердого
- 30 мл масла оливкового
- специи по вкусу



калорийность  
**средняя**



готовить  
**1 час  
20 минут**



рассчитано на  
**2 порции**

- 1** Филе, капусту и помидоры промойте и нарежьте.
- 2** Сыр натрите на крупной терке.
- 3** Масло налейте в чашу мультиварки. Выложите подготовленные продукты следующими слоями: капуста, помидоры, минтай. Верхний слой смажьте сметаной, посыпьте специями и сыром.
- 4** Готовьте рыбу в режиме «Тушение», установив таймер на 1 час.






## ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ

■ 200 г вишни без косточек ■ 150 мл воды для теста ■ 90 г муки ■ сметана ■ сироп фруктовый ■ соль

**1** Смешайте воду с мукой и солью. Замесите тесто и раскатайте его в пласт толщиной 4 мм. С помощью чашки или блюдца вырежьте из теста кружки диаметром 8 см. В центр каждого положите горсть вишни, края защипните.

**2** Налейте 1 л воды в чашу мультиварки. Доведите до кипения

калорийность  средняя  
готовить  40 минут  
рассчитано на  4 порции

в режиме «Паста», установив таймер на 8 минут.

**3** После звукового сигнала положите в мультиварку вареники, добавьте соль и нажимайте

кнопку «Старт». Готовьте до окончания режима.

**4** Подавайте вареники, дополнив сметаной и фруктовым сиропом.



## СУП С БРЫНЗОЙ

■ 300 г филе говяжьего ■ 250 г картофеля ■ 150 г брынзы или другого соленого творожного сыра ■ 1,5 л воды ■ зелень свежая ■ специи по вкусу

**1** Мясо промойте и вместе с брынзой и очищенным картофелем нарежьте кубиками со стороной 1–1,5 см.

**2** Зелень измельчите.

**3** Подготовленные ингредиенты выложите в чашу мультиварки и залейте водой. Добавьте специи.

**4** Рекомендуем готовить это блюдо в режиме «Суп», установив таймер на 1 час 20 минут.

калорийность  низкая  
готовить  1 час 40 минут  
рассчитано на  6 порций



## СТЕЙК ИЗ БАРАНИНЫ

- 400 г филе баранины
- по 0,5 пучка орегано, укропа и петрушки
- 5 зубчиков чеснока
- 40 мл масла растительного
- специи по вкусу
- овощи свежие для подачи

**1** Филе промойте, нарежьте на стейки по 200 г и натрите специями.

**2** Чеснок и зелень измельчите и перемешайте. Положите мясо и оставьте мариноваться на 15 минут.

**3** В чашу мультиварки налейте растительное масло, выложите

  
калорийность  
**средняя**

  
готовить  
**40 минут**

  
рассчитано на  
**2 порции**

стейки и готовьте в течение 17 минут в режиме «Жарка». Через 10 минут после начала готовки переверните мясо.

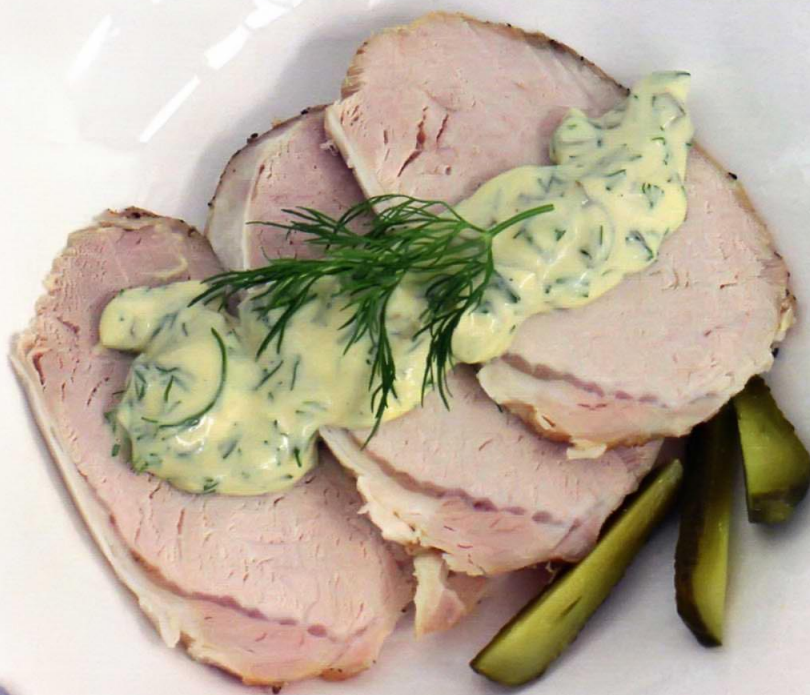
**4** Подавайте стейки с нарезкой из свежих овощей.



МАСТЕР-КЛАСС

...

# ЧТО ТАКОЕ ТАРТАР?



Тартаром в кулинарии называют французский соус на основе майонеза или любые мелко нарезанные блюда из мяса, рыбы, овощей и фруктов, выложенные на тарелку с помощью кулинарного кольца. Сегодня мы будем учиться их готовить.

## СОУС ТАРТАР

■ 2 желтка вареных ■ 1 желток сырой ■ 1 ст. ложка горчицы ■ 0,5–0,75 стакана масла оливкового ■ 2 ст. ложки сметаны  
■ 4 ст. ложки огурцов маринованных рубленых или по 2 ст. ложки огурцов и каперсов рубленых ■ 1 ч. ложка укропа рубленого ■ 1 ст. ложка сока лимонного ■ соль ■ перец черный молотый



**Шаг 1.** Вилкой разотрите вареные желтки. Добавьте сырой желток и перемешайте.



**Шаг 2.** Добавьте горчицу и лимонный сок. Взбейте венчиком до однородности.



**Шаг 3.** Постоянно взбивая венчиком, тонкой струйкой влейте масло (небольшими порциями).



**Шаг 4.** Введите в полученный майонез сметану. Посолите, поперчите и перемешайте.



**Шаг 5.** Добавьте к подготовленной массе рубленый укроп и огурцы (или смесь огурцов и каперсов).



**Шаг 6.** Вновь перемешайте соус. Попробуйте и по необходимости посолите. Охладите.

## ПРАКТИКУМ

■ Существует и другой способ приготовления соуса тартар. Возьмите по 500 г майонеза и сметаны и 4 вареных желтка. Порубите 80–100 г каперсов, 150–200 г маринованных огурцов и пучок укропа. Взбейте в блендере сметану, майонез, желтки и половину нормы каперсов, корнизонов и укропа. В готовый соус добавьте оставшиеся ка-

персы, корнизоны и укроп. Тщательно перемешайте.

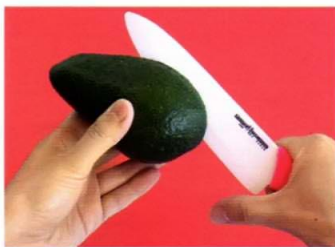
■ Соус тартар обычно подают к жареному мясу или рыбе и к морепродуктам (например, кальмарам, креветкам).

■ Готовый соус тартар должен храниться в стеклянной банке с плотно закрывающейся крышкой (не дольше 1 недели).

■ Существует множество вариаций соуса тартар, но его основа – майонез, растительное масло и вареные желтки – всегда остается неизменной. Начинкой могут также служить грибы (соленые или маринованные), оливки или маслины, каперсы, зеленый, репчатый или шнитт-лук, петрушка, укроп, эстрагон и даже чеснок.

## ТАРТАР С КЛУБНИКОЙ И АВОКАДО

- 1 авокадо спелое
- 100 г клубники
- щепотка мака
- 20 мл масла из авокадо или оливкового
- 1 ст. ложка сока лимонного
- 1 ст. ложка меда жидкого
- соль
- перец черный молотый



**Шаг 1.** Авокадо аккуратно надрежьте пополам так, чтобы достать ножом до косточки.



**Шаг 2.** Образовавшиеся половинки поверните в разные стороны и отделите от косточки.



**Шаг 3.** Столовой ложкой отделите мякоть авокадо от кожуры, стараясь не разбивать ее на мелкие кусочки.



**Шаг 4.** Нарежьте авокадо и клубнику кубиками. Сбрызните мякоть авокадо лимонным соком.



**Шаг 5.** С помощью салатного кольца или консервной банки слоями выложите кубики на блюдо.



**Шаг 6.** Полейте тартар маслом, смешанным с медом. Посыпьте солью, перцем и обжаренным маком.

Спецвыпуск журнала «Приготовь»  
**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ДЛЯ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ**

**12 рецептов шашлыка  
и гриль-меню** на любой вкус

**Салаты и закуски**  
с молодыми овощами

**Летние супы:** окрошка,  
свекольник, холодник

**Ягоды** в освежающих напитках  
и десертах без выпечки



А также: **АПТЕКА НА ГРЯДКЕ:** УКРОП, ПЕТРУШКА И КИНЗА ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЯМИ

рецепты  
**ВОКРУГ СВЕТА**  
\*\*\*

**МАРОККО**

# МИРОВАЯ КУХНЯ

Летние направления отдыха у россиян из года в год остаются неизменными: Испания, Хорватия, Греция, Италия, Франция, Марокко, Мальта, Португалия. А если отправиться в отпуск у вас никак не получается, то организуйте кулинарное путешествие по этим странам, не выходя из своей кухни.

## ПЕРЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-МАРОККАНСКИ

- 2 перца болгарских красных крупных
- 1 стакан кускуса
- 1 стакан бульона овощного
- 1 головка лука репчатого
- 1 ст. ложка масла растительного
- 1 ч. ложка куркумы молотой
- 1 ч. ложка паприки молотой
- 0,5 ч. ложки мяты сушеной
- 100 г сыра творожного с чесноком
- 100 г изюма
- 3 ст. ложки петрушки рубленной
- щепотка перца черного молотого
- щепотка соли

  
калорийность  
**низкая**

  
готовить  
**50 минут**

  
рассчитано на  
**2 порции**

**1** Перцы промойте, разрежьте пополам и удалите сердцевину и семена.

**2** Кускус залейте кипящим бульоном и оставьте под крышечкой для набухания на 5 минут.


**3** Лук мелко нарежьте и жарьте на разогретом растительном масле до золотистого цвета. Добавьте специи и сыр, перемешайте.

**4** Кускус тщательно перемешайте, чтобы он стал рассыпчатым. Добавьте луковую смесь, изюм, петрушку, перец и соль.

**5** Заполните половинки перцев подготовленным фаршем, уложите в жаропрочную форму и сбрызните водой. Запекайте в духовке, разогретой до 225 °С, в течение 30 минут.



  
калорийность  
**низкая**

  
готовить  
**20 минут**

  
рассчитано на  
**6 порций**

## ВЕРРИН ИЗ ПОМИДОРОВ И ПЕСТО

- 2 помидора ■ 200 г сыра фила-  
дельфия или другого сливочного  
сыра ■ зелень свежая ■ руккола  
для оформления
- ДЛЯ ПЕСТО:** ■ 1 пучок рукколы  
■ 70–80 мл масла растительного  
■ 2 зубчика чеснока ■ 50 г миндаля  
■ 50 г пармезана тертого

**1** Ингредиенты, подготовленные для песто, измельчите в блендере.

 См. с. 69.

**2** Помидоры очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками.

**3** Сыр смешайте с рубленой зеленью.

**4** Подготовленные ингредиенты разложите по прозрачным стаканам в следующем порядке: помидоры, сыр, песто.

**5** Украсьте веточками рукколы и подавайте на стол.



калорийность  
средняя



готовить  
45 минут



рассчитано на  
4 порции



ИТАЛИЯ

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

## РИЗОТТО С МОРЕПРОДУКТАМИ

- 200 г морепродуктов замороженных
- 150 г риса среднезерного
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки петрушки рубленной
- 100 мл вина белого сухого
- 100 г пармезана или другого твердого сыра
- 1 л бульона овощного
- масло оливковое
- перец черный молотый
- соль

**1** Измельченный чеснок слегка обжарьте на глубокой сковоро-

де с маслом. Добавьте петрушку и пассеруйте до момента, когда появится легкий запах зелени.

**2** Положите морепродукты и дайте чуть выпариться образовавшейся жидкости. Затем влейте вино и засыпьте рис.

**3** По мере впитывания рисом жидкости небольшими порциями добавляйте в ризотто бульон. Все время помешивайте рис и следите, чтобы он был покрыт жидкостью. Таким образом

влейте на сковороду весь бульон и доведите рис до готовности, чтобы он стал мягким, но не разварился.

**4** За 2–3 минуты до готовности риса добавьте в ризотто тертый пармезан. Перемешайте. По желанию посолите и поперчите.

**5** Выключите плиту, накройте сковороду крышкой и дайте немного постоять. У вас должно получиться ризотто кремообразной консистенции.

## КОРЗИНОЧКИ С КРЕМОМ

■ 500 г теста слоеного (2 пластины)  
■ 60 г муки ■ 0,5 л молока ■ 2 стакана сахара ■ 1 стакан воды ■ 7 желтков яичных ■ 1 лимон ■ 1 палочка корицы ■ масло сливочное

**1** С лимона снимите цедру так, чтобы получилась 1 длинная лента.

**2** Муку разведите небольшим количеством холодного молока.

**3** В оставшееся молоко положите цедру и палочку корицы. Доведите до кипения. Затем снимите с огня и, интенсивно помешивая, введите разведенную муку. Дайте слегка настояться.

**4** Смешайте сахар с водой и кипятите в течение 3 минут.

Небольшими порциями, постоянно помешивая, влейте сироп в молочную смесь. Затем выньте цедру и корицу. Процедите.

**5** Слегка взбивая, добавьте в подготовленный крем желтки.

**6** Каждую пластину теста сверните рулетом и нарежьте шайбами шириной 2 см.

**7** Разложите шайбы по кокотникам или другим порционным формочкам, смазанным маслом. Затем положите крем, заполняя формочки только на две трети объема.

**8** Выпекайте пирожные при 250 °С в течение 20 минут до зарумянивания теста.



калорийность  
**высокая**

готовить  
**55 минут**

рассчитано на  
**8 порций**

## ПАШТИЦАДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

■ 1 кг огузка говяжьего ■ 50 г окорока копченого ■ 2 головки лука репчатого ■ 2 зубчика чеснока ■ 2 моркови ■ 1 корень петрушки ■ 1 ст. ложка томатной пасты ■ 50 г пармезана тертого ■ 250 мл вина красного ■ 4–5 бутонов гвоздики ■ масло оливковое ■ уксус винный ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Огузок положите в глубокую кастрюлю, сбрызните уксусом и оставьте в холодном месте на ночь.

**2** Маринованное мясо обсушите и проколите острым ножом. В образовавшиеся отверстия вложите небольшие кусочки окорока и бутоны гвоздики.

**3** Жарьте мясо на разогретом оливковом масле до золотистой корочки. Затем выньте со сковороды.

**4** На сковороду из-под мяса положите рубленые лук и чеснок, нарезанную морковь и корень петрушки. Пассеруйте до мягкости. Верните на сковороду мясо и тушите под крышкой в течение 2 часов, периодически подливая вино и воду. За 10 минут до готовности добавьте томатную пасту, соль и перец.

**5** Готовое мясо нарежьте и подавайте, полив соусом и посыпав сыром.

калорийность  
**высокая**

готовить  
**2 часа  
30 минут**  
+ маринование

рассчитано на  
**6 порций**



ХОРВАТИЯ

## МУСАКА

■ 3 баклажана средних ■ 600 г фарша мясного ■ 1 помидор большой ■ 2 головки лука репчатого средние ■ 3 зубчика чеснока ■ 1 стакан вина белого сухого или бульона куриного ■ мука для панировки ■ масло растительное ■ зелень свежая рубленая ■ орех мускатный молотый ■ кориандр молотый ■ перец черный молотый ■ соль

### ДЛЯ СЫРНОГО СОУСА:

■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ 2 ст. ложки муки ■ 1 яйцо ■ 1,5 стакана молока ■ 150 г сыра твердого, натертого на мелкой терке ■ зелень петрушки рубленая ■ орех мускатный молотый ■ соль по желанию

**1** Баклажаны нарежьте кружочками, посыпьте солью и оставьте на 10 минут. Затем промойте холодной водой, обсушите, запанируйте в муке и жарьте на масле с двух сторон до мягкости.

**2** Нарезанный мелкими кубиками лук пассеруйте на масле до прозрачности. Добавьте фарш и жарьте, помешивая, 10 минут.

**3** Положите очищенный от кожицы и нарезанный кубиками помидор, рубленый чеснок, зелень и специи. Тушите 7 минут. Влейте вино и готовьте 10 минут.

**4** Для соуса муку обжарьте на масле. Добавьте яйцо, взбитое с молоком, и, помешивая, варите до загустения. Снимите с огня и перемешайте с остальными ингредиентами для соуса.

**5** В форму для выпечки внахлест выложите треть баклажанов, затем половину фарша. Повторите слои, завершив баклажанами. Полейте соусом. Готовьте 30 минут при 180 °С.

## КРЕВЕТКИ С ЧЕСНОКОМ

- 300 г креветок королевских
- 5 зубчиков чеснока
- 0,25 перца чили красного
- 0,5 стакана масла растительного
- 1 лимон
- зелень свежая
- соль

**1** Креветок очистите от панцирей и кишечных вен. Чеснок и перец чили мелко нарежьте.

**2** В кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Положите чеснок и перец и жарьте до мягко-

сти, так чтобы чеснок не зарумянился.

**3** Выложите в кастрюлю креветок, посолите. Помешивая, жарьте креветок до изменения цвета (они станут розовыми).

**4** Подавайте к столу горячими, посыпав рубленой зеленью и украсив дольками лимона.



калорийность  
**низкая**



готовить  
**30 минут**



рассчитано на  
**2 порции**



## РЫБНЫЙ СУП «АЛЕТТА»

- 800 г рыбы белой
- 1 головка лука репчатого
- 12 зубчиков чеснока
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 8 помидоров средних
- зелень укропа и петрушки рубленая
- масло оливковое
- сок лимонный
- перец черный горошком
- соль
- рис вареный по желанию



калорийность  
**средняя**



готовить  
**1 час**



рассчитано на  
**6 порций**



**1** Мелко рубленый лук пассеруйте до мягкости на сковороде, разогретой с маслом.

**2** Чеснок измельчите, смешайте с томатной пастой и добавьте на сковороду к луку. Слегка обжарьте.

**3** Положите очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры и зелень. Перемешайте и доведите содержимое сковороды до кипения. При необходимости добавьте немного воды.

**4** Рыбу очистите, выпотрошите и нарежьте. Положите на дно кастрюли и залейте водой (количество воды зависит от того, какой густоты вы хотите сделать суп). Добавьте немного лимонного сока, содержимое сковороды, соль и перец. Доведите до кипения и варите на слабом огне до готовности рыбы. По желанию добавьте в готовый суп вареный рис. Посыпьте зеленью.



# СПАСЕНИЕ ОТ ЖАРЫ



Какой должна быть правильная летняя еда? Легкой, освежающей, яркой, быстро готовящейся. Поэтому сегодня мы предлагаем вам меню, в котором найдется компот из ревеня, легкие салаты, блюда с зеленью... Выбирайте, что вам придется по душе!

## ◀ ПИРОГ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 1 стакан муки для теста + 1 ст. ложка для начинки
- 120 г масла сливочного + масло для смазывания формы
- 3 ст. ложки сметаны
- 2 стакана сыра твердого тертого
- 2 пучка петрушки, лука и укропа
- 2 яйца
- 2 стакана сливок (10%)
- 0,75 ч. ложки соли
- щепотка перца красного молотого



**1** Муку просейте в миску. Добавьте сметану, щепотку соли и масло, нарезанное кубиками.

**2** Замесите тесто (оно не должно прилипать к рукам). По необходимости добавьте еще немного муки. Скатайте тесто в шар и уберите в холодильник на 3 часа.

**3** Для начинки сыр перемешайте с мукой и рубленой зеленью.

**4** Для соуса яйца соедините со сливками, оставшейся солью и перцем. Взбейте венчиком.

**5** Охлажденное тесто выложите в форму для выпечки, смазанную маслом. Сформируйте бортики. Затем положите начинку. Залейте соусом.

**6** Выпекайте пирог в течение 15 минут в духовке, разогретой до 200 °С. Затем снизьте нагрев до 150 °С и готовьте пирог до подрумянивания.

## ■ КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ

- 300 г ревеня ■ 0,5 стакана сахара
- 3 стакана воды ■ 0,25 ч. ложки корицы молотой ■ мята для оформления

**1** Ревень очистите от грубых волокон, промойте и нарежьте кусочками.

**2** В воду добавьте сахар, перемешайте и доведите до кипения. Положите нарезанный ремень и корицу.

**3** Варите компот в течение 2–3 минут.

**4** Готовый компот оставьте в холодном месте на час. При подаче разлейте компот по стаканам и оформите мятой.



## ■ ИНДИЙСКИЙ САЛАТ «РАЙТА»

- 1 помидор ■ 0,5 огурца ■ 0,5 головки лука репчатого ■ 250 г йогурта натурального ■ 0,5 ст. ложки кинзы рубленой ■ 0,5 ст. ложки мяты рубленой ■ 0,5 ч. ложки семян кумина молотых ■ щепотка сахара ■ соль

сахар и соль. Аккуратно перемешайте. Посыпьте салат кумином и залейте йогуртом.



**1** Помидор, сделав на верхушке надрез, обдайте кипятком. Затем опустите в холодную воду и очистите от кожицы. Мякоть очистите от семян и нарежьте мелкими кубиками.

**2** Огурец мелко нарежьте или очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Во втором случае отожмите сок. Лук натрите на мелкой терке.

**3** Подготовленные овощи смешайте. Добавьте кинзу, мяту,





## САЛАТ «ЛЕТНИЙ БУМ»

■ 2 филе куриных ■ 500 г слив ■ 1 яблоко  
■ 0,5 стакана орехов грецких ру-  
бленых ■ 150 г йогурта или майонеза  
■ листья зеленого салата ■ соль



калорийность  
**средняя**



готовить  
**55 минут**



рассчитано на  
**8 порций**

- 1** Куриное филе варите до готов-  
ности, затем слегка охладите и на-  
режьте мелкими кубиками.
- 2** Салатные листья и фрукты  
промойте и обсушите.
- 3** Сливы разрежьте на четыре  
части. Яблоко, очистив от сердце-  
вины и семян, нарежьте кубика-  
ми.
- 4** Салатные листья порвите ру-  
ками.
- 5** Подготовленные ингредиен-  
ты перемешайте в глубоком са-  
латнике.
- 6** Посолите и заправьте йогур-  
том. Перед подачей посыпьте  
орехами.



## КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КРАПИВОЙ

- 800 г картофеля
- 300 г крапивы или шпината
- 1 головка лука репчатого
- 3 яйца
- 4 ст. ложки масла растительного
- 6 ст. ложек муки
- сметана
- перец черный молотый
- соль

**1** Очищенный картофель варите в подсоленной воде до готовности. Затем откиньте на дуршлаг, обсушите и протрите через сито.

**2** Крапиву ошпарьте кипятком и мелко нарежьте.

**3** Лук порубите и жарьте на части масла до мягкости. Добавьте крапиву и тушите 5 минут.

**4** Перемешайте луковую массу с картофелем. Добавьте соль, пе-

 калорийность  
**низкая**

 готовить  
**1 час**

 рассчитано на  
**6 порций**

рец и яичные желтки. Вновь перемешайте.

**5** Из подготовленного фарша сформируйте котлеты. Окуните каждую сначала во взбитый белок, затем в муку.

**6** Жарьте котлеты на оставшемся масле с обеих сторон до золотистой корочки.

**7** Подавайте со сметаной.




### Чем полезно?

**К**рапива, пожалуй, самый полезный сорняк, который растет на каждом дачном участке. Обладая множеством целебных свойств, крапива в том числе эффективна и для профилактики инсульта. Также крапива применяется как мочегонное, слабительное, ранозаживляющее, противосудорожное и отхаркивающее средство.

## КРАПИВА С РИСОМ

- 1 пучок крапивы большой
- 100 г риса
- 2 головки лука репчатого
- 2–3 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки масла растительного
- кинза свежая
- мята свежая
- перец черный молотый
- соль

 калорийность  
**средняя**

 готовить  
**40 минут**

 рассчитано на  
**2 порции**



**1** Крапиву промойте и нашинкуйте.

**2** Перемешайте крапиву с рисом и положите в воду (воды должно быть в 2 раза больше, чем нужно для варки одного риса). Варите до готовности риса.

**3** Лук, кинзу и мяту порубите. Чеснок пропустите через пресс.

**4** Подготовленные ингредиенты положите в кастрюлю за 10–15 минут до окончания варки. Добавьте соль, перец и масло.



## **ШПИНАТ** **ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

- 500 г шпината
- 2 ст. ложки масла оливкового
- 2–3 зубчика чеснока
- 1–2 ст. ложки сока лимонного
- горсть орехов кедровых по желанию
- перец черный молотый
- соль

  
калорийность  
**низкая**

  
готовить  
**20 минут**

  
рассчитано на  
**4 порции**

**1** Шпинат промойте и очистите от стеблей. Положите в кастрюлю с 3 л подсоленной кипящей воды и варите 2 минуты.

**2** Затем воду слейте, шпинат промойте под холодной водой, обсушите и нарежьте.

**3** Зубчики чеснока очистите и разрежьте пополам. Положите на большую сковороду, разогретую с маслом, и готовьте на среднем огне до золотистого цвета. Затем чеснок выньте и положите на сковороду шпинат. Перемешайте и готовьте 2 минуты.

**4** Добавьте лимонный сок, соль, перец и орехи. Перемешайте.

**5** Подавайте блюдо горячим как гарнир или используйте в качестве начинки для пирога.

## СУП «ЛЕТНИЙ»

■ 3 огурца ■ 2 стакана бифидока или кефира ■ 2 зубчика чеснока ■ 1 ст. ложка сока лимонного ■ 500 г мякоти арбуза ■ соль

калорийность  
**низкая**

готовить  
**40 минут**

рассчитано на  
**4 порции**

**1** Огурцы промойте, нарежьте мелкими кубиками, посолите и оставьте на 30 минут.

**2** Бифидок взбейте венчиком. Чеснок порубите.

**3** Мякоть арбуза очистите от косточек и измельчите в блендере.

**4** Добавьте к огурцам бифидок, чеснок и лимонный сок.

**5** Перемешайте. Введите арбузную массу и вновь перемешайте.



См. с. 69.



## МОРКОВЫЙ САЛАТ С КУНЖУТОМ

■ 4 моркови ■ 3 веточки мяты ■ 3 веточки кинзы ■ 1 ст. ложка семян кунжута ■ 3 ст. ложки масла оливкового ■ сок 0,5 апельсина ■ сок 0,5 лимона ■ 1 ч. ложка имбиря молотого ■ перец черный молотый ■ соль

калорийность  
**низкая**

готовить  
**20 минут**

рассчитано на  
**6 порций**

**1** Очищенную морковь нарежьте соломкой. Кинзу и мяту мелко порубите.

**2** Подготовленные ингредиенты перемешайте в салатнике. Посолите и поперчите.

**3** Для заправки соедините оливковое масло, имбирь, сок апельсина и лимона. Хорошенько перемешайте.

**4** Кунжут обжарьте на сухой сковороде.

**5** Салат заправьте, перемешайте и посыпьте кунжутом.

# ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ



Кабачки – овощи универсальные. Их можно варить, жарить, запекать, добавлять сырыми в салаты, варить из них супы, консервировать. Особенно ценны молодые кабачки: они легко усваиваются и благотворно влияют на пищеварительную систему и кожу.

## ОВОЩНОЕ РАГУ С ПАРМЕЗАНОМ

- 2 головки лука репчатого
- 2 кабачка
- 2 баклажана
- 4 помидора
- 2 перца болгарских
- 4 ст. ложки масла оливкового
- по 2–3 веточки петрушки, укропа и базилика
- 200 г пармезана
- перец черный и красный молотый
- соль

 калорийность  
**низкая**

 готовить  
**45 минут**

 рассчитано на  
**4 порции**

**1** Лук очистите, нарежьте полукольцами, положите в сотейник, разогретый с оливковым маслом, и пассеруйте в течение 3–4 минут до прозрачности.

**2** Кабачки и баклажаны очистите и разрежьте вдоль. Каждую половинку нарежьте ломтиками.

**3** Перцы очистите от перегородок и семян и нарежьте полукольцами.

**4** Подготовленные овощи добавьте к луку. Тушите на слабом огне без крышки в течение 15 минут.

**5** Помидоры очистите от кожицы, нарежьте ломтиками и добавьте в рагу. Посолите и поперчите. Наполовину накройте сотейник крышкой. Тушите овощи 20 минут.

**6** При подаче посыпьте рагу тертым сыром и рубленой зеленью.

## СУП С КАБАЧКАМИ И «РАКУШКАМИ»

- 900 г кабачков ■ 1,5 л бульона куриного ■ 150 г макарон-«ракушек»
- 2 головки лука репчатого ■ 4 ст. ложки масла растительного ■ сок 1 лимона ■ 2 ст. ложки квереля рубленого или петрушки ■ 4–6 ст. ложек сметаны ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Лук мелко нарежьте и пассеруйте на разогретом масле до мягкости, периодически помешивая.

**2** Влейте к луку горячий бульон. Доведите до кипения.

**3** Кабачки очистите от кожицы и семян и натрите на крупной терке. Положите в бульон.

Добавьте макароны. Варите до готовности макарон.

**4** Добавьте соль, перец и лимонный сок. Варите суп еще 2–3 минуты.

**5** При подаче заправьте сметаной и посыпьте кверелем.

### Чем полезно?

**В**ысокое содержание в кабачках витамина С и каротина обуславливает их общеукрепляющие свойства. Кабачки способствуют очищению крови, обладают мочегонным эффектом, нормализуют работу кишечника и помогают организму избавиться от излишков воды и соли.



 калорийность  
**низкая**

 готовить  
**30 минут**

 рассчитано на  
**4 порции**



МАСТЕР-КЛАСС

## СУП ИЗ ЦУКИНИ

- 2 цукини
- 2 стакана бульона куриного
- 1 головка лука репчатого
- 0,5 стакана сливок густых
- 2 ст. ложки масла сливочного
- 2 зубчика чеснока
- зелень петрушки
- смесь специй «Карри»
- соль



калорийность  
**средняя**



готовить  
**40 минут**



рассчитано на  
**4 порции**

**1** Цукини промойте и нарежьте ломтиками. Чеснок и лук очистите и мелко порубите.

**2** Припускайте овощи в небольшом количестве воды с маслом до готовности. Затем слегка охладите и измельчите блендером.

**3** В приготовленное пюре добавьте бульон, сливки, карри и соль. Доведите до кипения. Вместо бульона можно использовать отвар, оставшийся от припускания.

**4** При подаче оформите суп зеленью петрушки.



## ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

■ 800 г кабачков молодых ■ 300 г муки  
■ 2 яйца ■ масло растительное ■ соль  
ДЛЯ СОУСА:

■ 300 г йогурта натурального ■ 2 огурца небольших ■ 3 ст. ложки петрушки рубленой ■ сок 0,5 лайма ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Для соуса очищенные от кожицы и семян огурцы порубите, смешайте с йогуртом, петрушкой и соком лайма. Посолите, поперчите и вновь тщательно перемешайте.

**2** Кабачки пропустите через мясорубку или натрите на мелкой терке. Затем отожмите от сока. Добавьте к мякоти муку, яйца, соль и хорошо перемешайте. Если тесто будет густым, можно добавить немного молока.

**3** Жарьте оладьи на разогретой с маслом сковороде до готовности. Подавайте с соусом.



калорийность  
средняя

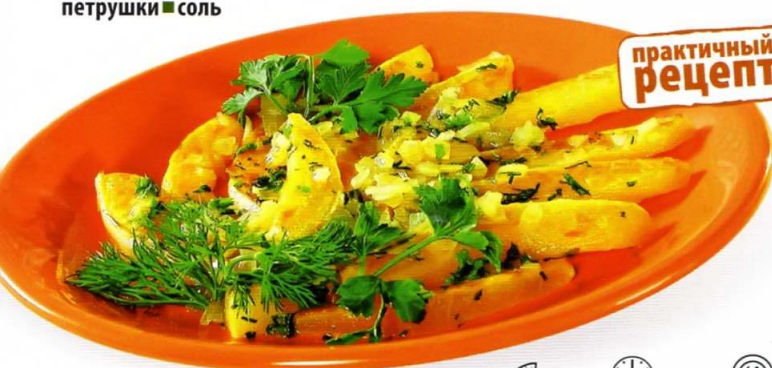
готовить  
45 минут

рассчитано на  
4 порции

**практичный  
рецепт!**

## ЯХНИЯ ИЗ КАБАЧКОВ

■ 800 г кабачков молодых ■ 200 г лука репчатого ■ 4 зубчика чеснока ■ 5 ст. ложек масла растительного ■ 4 ч. ложки муки ■ 1 ст. ложка уксуса ■ 0,5 пучка петрушки ■ соль



**практичный  
рецепт!**

**1** Очищенные кабачки нарежьте брусочками. Жарьте в сотейнике с разогретым маслом до полуготовности.

**2** Затем выньте кабачки из сотейника. Положите мелко нарезанный лук и жарьте до мягкости.

**3** Верните в сотейник кабачки. Добавьте рубленый чеснок, влейте немного воды и тушите до готовности кабачков.

**4** Положите мелко нарезанную зелень, соль и муку, разведенную уксусом. Тушите на слабом огне до выпаривания жидкости.

калорийность  
низкая

готовить  
40 минут

рассчитано на  
4 порции

См. с. 69.

## ЦУКИНИ С НАЧИНКОЙ

- 4 цукини небольших
- 100 г фарша мясного
- 2 яйца
- 1 зубчик чеснока
- 1 пучок петрушки
- 40 г хлебных крошек свежих
- 50 г сыра пармезан тертого
- 0,5 стакана молока
- 5 ст. ложек масла оливкового
- соль

**1** Цукини хорошенько промойте, обсушите и разрежьте пополам.

**2** Залейте половинки цукини кипятком и оставьте на 5 минут. Затем переложите на дуршлаг и остудите. Ложкой выньте из половинок мякоть.

**3** Для начинки вынутую мякоть цукини нарежьте кубиками. Хлебные крошки замочите в молоке, после чего хорошенько отожмите. Чеснок пропустите

через пресс. Листья петрушки мелко порубите.

**4** Ингредиенты, подготовленные для начинки, соедините и перемешайте с фаршем, яйцами, сыром и солью.

**5** С помощью кондитерского мешка аккуратно наполните начинкой половинки цукини.

**6** Переложите цукини на сковороду с разогретым маслом и жарьте по 5 минут с каждой стороны. Не волнуйтесь, начинка не выпадет, если вы ее предварительно утрамбуете.

**7** Поместите цукини на противень, застеленный пекарской бумагой, и запекайте при 180 °C в течение 40 минут.



## МАНТЫ С КАБАЧКАМИ

- 400 г теста пельменного
- 500 г кабачков
- 100 г моркови
- 2 головки лука репчатого
- 4 зубчика чеснока
- 100 г масла сливочного
- 200 г сметаны
- зелень свежая
- перец черный молотый
- соль

**1** Кабачки, морковь и лук очистите и нарежьте кубиками. По отдельности жарьте овощи на части масла до готовности.

**2** Подготовленные овощи соедините, посолите и поперчите. Добавьте рубленый чеснок и перемешайте.

**3** Тесто раскатайте в тонкий пласт. Стаканом вырежьте кружки, на каждый положите немного начинки. Края защипните так, чтобы получились треугольники.

**4** Варите манты в мантоварке до готовности. Если у вас нет мантоварки, используйте пароварку или обычную кастрюлю, наполовину заполненную водой и обтянутую марлей.

**5** Переложите манты на блюдо, полейте растопленным маслом и оформите рубленой зеленью. Отдельно подайте сметану.

### ПЕЛЬМЕННОЕ ТЕСТО

- 300 г муки ■ 1 яйцо ■ 0,5 стакана воды ■ 1 ч. ложка соли

Венчиком взбейте яйцо с водой и солью. Муку просейте в миску горкой. В центре сделайте углубление, влейте яичную смесь и замесите крутое тесто. Сформируйте шар, накройте тарелкой и оставьте на 40 минут.



калорийность  
**низкая**

готовить  
**1 час**

рассчитано на  
**4 порции**



**практичный  
рецепт!**

## ОМЛЕТ С КАБАЧКАМИ

- 0,5 кабачка
- 160 мл молока
- 4 яйца
- масло сливочное
- соль

калорийность  
**средняя**

готовить  
**30 минут**

рассчитано на  
**2 порции**

**1** Кабачок очистите от кожи и семян, нарежьте дольками и слегка обжарьте на масле. Добавьте немного воды и тушите до готовности.

**2** Выложите кабачок в форму, смазанную маслом. Залейте яйцами, взбитыми с молоком. Посолите и варите до готовности на водяной бане. Для этого поставьте форму с омлетом в форму большего размера, наполовину заполненную кипящей водой.

**3** При подаче выложите омлет на блюдо и полейте растопленным маслом.

# ДАРЫ МЕКСИКИ

Юлия БОГАТЫРЕВА

**В** мексиканской кухне есть герои, чья слава непоколебима. И если бы местные повара решили устроить церемонию вручения премий за неоценимый вклад в кулинарию любимой страны, то первое место по праву разделили бы лепешка-тортилья и перчик чили. Они всегда есть на столе: и сами по себе, и в составе вкуснейших блюд.

Лепешка-тортилья – барышня артистичная. Ей подвластны любые образы, особенно в тандеме с ароматными мясными и фасолевыми начинками. Судите сами: кулинар положит на тортилью начинку, свернет лепешку

в трубочку и получит буритто. Затем запечет такую трубочку в духовке и насладится вкусом энчиладас. Если лепешку сначала обжарить, а затем «увенчать» начинкой, то на свет появится аппетитный тостада. Любители сыра предпочитают кесадилью, для которой складывают тортилью с начинкой пополам и дополняют сыром. И это только начало списка кулинарных ролей, которые исполняет тортилья.

Перчик чили не отстаёт от своей подруги по пьедесталу. Благодаря его остроте большинство мексиканских блюд наделено недюжинным темперамен-

том. Но не думайте, что перец перетягивает одеяло на себя и затмевает остальные ингредиенты в блюде. Он, наоборот, подчеркивает индивидуальность и прелесть каждого продукта и гармонично объединяет все вкусовые оттенки. Для тех, кто опасается остроты чили, на мексиканском столе, как правило, стоит несколько соусов – они с радостью помогут загасить огонь, рожденный перцем. Хотя, откроем вам секрет, в соусах тоже частенько присутствует чили.

Что касается основных блюд, то в стране весьма уважают говядину, морепродукты, фасоль



Начос и тостадоc, буритто и энчиладаc – не каждый знает, что это за блюда. Но всем понятно, что это национальная еда экспрессивных мужчин и женщин, живущих на горячей мексиканской земле.

и овощи, особенно кукурузу. Последнюю жарят и варят. А уж если в руках мексиканского повара есть кукурузная мука, то он не пропадет! Захочет – торт испечет, захочет – смешает ее с майонезом и сделает пикантный напиток.

Еще в стране едят кактусы. И не ради эксперимента, а часто и с большим удовольствием, добавляя нарезанную «колючку» в салаты. Получается свежо и напоминает огурчик. Но если рядом нет аппетитного кактуса, не расстраивайтесь – отведайте другие мексиканские блюда по нашим рецептам. ■

## КЕСАДИЛЬЯ С КУРИЦЕЙ

- 120 г филе куриного
- 70 г сыра средней твердости
- 0,5 помидора
- 0,5 перца чили
- 1 лепешка-тортилья
- масло растительное

**1** Куриное филе жарьте до готовности на гриле или обычной сковороде. Затем нарежьте тонкими ломтиками.

**2** Сыр натрите на крупной терке. Помидор и перец нарежьте ломтиками.

**3** На одну половину тортильи выложите сыр, затем перец, на него – курицу и помидоры.

**4** Переложите лепешку на сковороду с разогретым маслом. Свободной стороной лепешки накройте начинку, чтобы получился полукруг.

**5** Жарьте тортилью по 2 минуты с каждой стороны до румяной корочки. Затем переложите на блюдо и разрежьте на порционные куски.





## ЭНЧИЛАДАС С КУРИЦЕЙ

■ 1,5 грудки куриной ■ 3 ст. ложки масла растительного ■ 8 лепешек-тортилий ■ 1 стакан сыра тертого ■ зелень свежая

**ДЛЯ СОУСА ЭНЧИЛАДАС:** ■ 2 перца чили ■ 1 головка лука репчатого ■ 2 зубчика чеснока ■ 1 стакан томатной пасты ■ 2 стакана бульона куриного ■ 2 ч. ложки кумина молотого ■ 1 ч. ложка орегано молотой ■ масло растительное ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Для соуса перцы чили положите на сухую разогретую сковороду и жарьте, прижимая к сковороде лопаткой и периодически переворачивая, в течение 6 минут. Затем переложите перцы на блюдо, залейте кипящей водой, придавите крышкой и оставьте настаиваться на 15 минут.

**2** Лук и чеснок порубите. Помешивая, жарьте лук на разогретом масле в течение 5 минут. Добавьте чеснок и готовьте еще 5 минут.

**3** Переложите чили, лук и чеснок в блендер. Влейте 0,5 стакана жидкости, оставшейся от замачивания перцев. Добавьте томатную пасту и бульон. Измельчите до однородности.

**4** Полученную массу процедите и перелейте в соусник. Добавьте кумин и орегано. Перемешайте и варите на слабом огне в течение 20 минут до загустения. Посолите и поперчите.

**5** Для начинки курицу варите до готовности. Затем обсушите, на-

режьте брусочками и перемешайте с четвертью соуса.

**6** На сковороде разогрейте масло. По одной слегка обжарьте тортильи. Готовые лепешки перекладывайте на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

**7** Смажьте лепешки частью соуса. Положите на каждую кусочки курицы. Сверните одинаковые рулетики.

**8** Переложите рулетики в форму для запекания, полейте оставшимся соусом и посыпьте сыром. Запекайте в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 15 минут. Подавайте энчиладас на стол горячим, посыпав рубленой зеленью.



*Мортилья,  
которая  
вдохновляет*



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



## ПРЯНЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

■ 600 г крылышек куриных ■ 1 головка лука репчатого ■ 3–4 зубчика чеснока ■ 1 помидор ■ 1 перец болгарский зеленый ■ 1 перец чили ■ 1 стакан вина сухого белого ■ сок 1 лимона ■ 2 ст. ложки масла растительного ■ 1 ч. ложка зиры молотой ■ соль

**1** Лук натрите на мелкой терке. Чеснок пропустите через пресс. Перцы, очищенные от перегородок и семян, и помидор мелко нарежьте.

**2** Переложите подготовленные овощи в миску. Полейте ви-

ном, растительным маслом и лимонным соком. Посыпьте зирой. Посолите и перемешайте.

**3** Куриные крылышки вымойте, хорошенько обсушите и положите в миску с овощным маринадом. Перемешайте и оставьте мариноваться на 12 часов.

**4** Выложите крылышки вместе с маринадом на противень. Запекайте в течение 30 минут в духовке, разогретой до 200 °С. Подавайте крылышки на стол горячими.

## ГУАКАМОЛЕ

■ 1 авокадо спелое ■ 1 ст. ложка сока лайма или лимона ■ 0,5 головки лука репчатого ■ 0,5 помидора ■ 1 стебель сельдерея ■ 0,5 перца чили ■ соль

**1** Авокадо разрежьте пополам и удалите косточку. Мякоть сбрызните частью сока лайма, чтобы она не потемнела, и отделите от кожуры.

**2** Вилкой разомните мякоть авокадо до однородной массы.

**3** Лук, помидор, сельдерея и перец чили, очищенный от семян, мелко порубите. Переложите в ступку и разомните. Слегка посолите.

**4** Добавьте в ступку авокадо. Вновь посолите. Заправьте оставшимся соком лайма и перемешайте.

**5** Очень хорошо подавать гуакамоле к кукурузным чипсам начос.



## НАЧОС

■ 1 стакан муки кукурузной ■ 0,5 стакана муки рисовой ■ 1 стакан воды ■ 1 стакан масла кукурузного ■ паприка молотая ■ перец черный молотый ■ соль

Кукурузную муку просейте и залейте водой. Перемешайте. Добавьте специи и оставьте на 10 минут. Затем всыпьте рисовую муку, замесите тесто, разделите его на небольшие шарики. Каждый шарик раскатайте в тонкую лепешку и разрежьте на треугольники. Жарьте начос в разогретом масле до золотистого цвета.

## ЧИЛИ КОН КАРНЕ

■ 150 г фасоли красной ■ 2 ст. ложки масла растительного ■ 500 г фарша говяжьего ■ 1 головка лука репчатого крупная ■ 1 перец болгарский красный крупный ■ 1 помидор крупный ■ 1 перец чили ■ 1 стакан бульона мясного ■ 2 зубчика чеснока ■ перец черный молотый ■ зира молотая ■ орегано сушеная ■ соль

**1** Фасоль замочите в холодной воде на 8 часов, затем залейте свежей водой и варите в течение 40 минут. Готовую фасоль откиньте на дуршлаг и обсушите. Вместо сухой фасоли можно использовать консервированную – ее не нужно замачивать и варить.

**2** Перцы очистите от перегородок и семян. Лук, помидор и перец чили нарежьте кубиками, болгарский перец – небольшими квадратиками.

**3** Фарш выложите в сотейник с разогретым маслом. Жарьте, помешивая, на сильном огне до зарумянивания. Затем убавьте огонь до среднего, положите подготовленные овощи и тушите в течение 10–15 минут.

**4** Влейте в сотейник бульон. Добавьте специи и фасоль. Тушите под крышкой на слабом огне еще 15–20 минут.



**5** Положите в сотейник рубленый чеснок. Готовьте блюдо еще 2–3 минуты, затем снимите с огня и подавайте.

БЛАГОДАРИМ ПОСОЛЬСТВО МЕКСИКИ ЗА ПОМОЩЬ В ПОДГОТОВКЕ МАТЕРИАЛА

## Наш эксперт



Галина  
ЛИХАЧЕВА,  
винный эксперт

**М**ексика – первая из латиноамериканских стран, куда из Испании было «импортировано» виноделие. Еще в 1521 году конкистадоры высадили на завоеванной территории первые европейские лозы: вино было необходимо для отправления церковных служб и для повседневной жизни. Но вплоть до последних десятилетий XX века мексиканское вино пребывало в тени великих соседей – американских, чилийских, аргентинских вин. Сейчас в мексиканское виноделие огромные средства вкладывают мировые бренды, такие как испанский

Freixenet, французский Martell или международный Allied Domecq. Они производят вполне достойные вина, но, увы, пьют их в Мексике в основном туристы – местные жители в большинстве своем предпочитают пульке, мескаль, текилу, пиво или бренди. Именно эти напитки, по мнению рядовых мексиканцев, идеально подходят к местной кухне – очень острой и пряной. Ну а те, кто побогаче, балуют себя импортными европейскими винами – это считается признаком тонкого гурманства.

Давайте разберемся, что есть что среди мексиканских напитков. **Пулька** – это ферментированный сок агавы, нечто вроде вина. Крепость 6–18°. **Текила** – крепкий алкогольный напиток из сока агавы, полученный путем дистилляции ферментированного сока (пульке). Крепость около 38°. **Мескаль** – разновидность текилы, полученная методом двойной дистилляции, более деревенский и крепкий ее вариант. Крепость 38–43°. Все

три напитка – на любителя, хотя текила сейчас в моде по всему миру.

Если вы всем напиткам предпочитаете вино, то к блюдам мексиканской кухни можно подобрать пары из европейского винного репертуара. При этом следует учитывать, что к острым блюдам хорошо подходят маслянистые вина с высоким содержанием глицерина. Это, например, эльзасские Гевюрцтраминер и Пино Гри, немецкий полусухой Рислинг, итальянский Соаве – их лучше подавать к блюдам из рыбы, таким как севиче. Из красных вин предпочтение стоит отдать винам Австралии и ЮАР – к пряным мясным блюдам они будут прекрасным сопровождением. Можно заменить и мексиканскую экзотику, и европейские вина водкой – этот нейтральный по вкусу исконно русский крепкий спиртной напиток хорошо сочетается и с жирной, и с острой едой. Водка подходит даже к сырой рыбе: как-никак у нас есть собственный деликатес такого типа – строганина.

# ДУРШЛАГ - БЕЗ ДУРАКОВ!



## TUPPERWARE коллекция «Микс»

**Материал:** полимер  
**Диаметр большого дуршлага:** 23 см  
**Диаметр малого дуршлага:** 20,3 см  
**Цена:** по запросу

**Ирина Кортнева,**  
флорист

Благодаря журналу я впервые увидела, что дуршлаг бывают двойными. Этот, от Tupperware, имеет красное основание с небольшими ножками, мелкими дырками и удобной ручкой и второй дуршлаг меньшего размера (белый), который при необходимости может играть роль крышки: с ним удобно промывать нежные ягоды малины или клубники под проточной водой. Также дуршлаг идеален для обсушивания салата: достаточно накрыть большой дуршлаг маленьким и, держа двойной дуршлаг под струей воды, слегка встряхнуть его содержимое, чтобы из зелени исчезли мельчайшие частицы грязи и крохотные насекомые. На нижней стороне обоих дуршлагов имеются ступенчатые выступы, благодаря которым дуршлаг можно поместить на емкость практически любого диаметра.



## «ИКЕА» «ИДЕАЛИСК»

**Материал:** нержавеющая сталь  
**Размер:** 34x23 см  
**Цена:** ок. 270 руб.

**Елена Евсеева,**  
домохозяйка

Не думала, что существует такое разнообразие дуршлагов. Мой выбор пал именно на эту модель, так как она больше всего подходит для двойной мойки. Теперь этот удобный дуршлаг постоянно висит на одной из моих моек. И мне не приходится искать место в шкафу для его хранения. А когда надо быстро что-то слить или процедить — он всегда под рукой. Я складываю в дуршлаг промытые овощи и салаты, чтобы с них стекала вода, или промываю овощи, ягоды и фрукты непосредственно в нем. Также в дуршлаге можно промывать рис и другие мелкие зерна — они не проваливаются сквозь мелкую сетку. Дуршлаг надежно держится на краях практически любой мойки благодаря регулируемым ручкам из пластика. Приятным нюансом оказалось то, что дуршлаг можно мыть в посудомоечной машине.



## QUALY «Капустный лист» enjoy-me.ru

**Материал:** пищевой пластик  
**Диаметр:** 30 см  
**Цена:** ок. 490 руб.

**Татьяна Колобова,**  
дизайнер

Наша семья очень любит фрукты и овощи. И без дуршлага здесь не обойтись. Этот экземпляр сразу привлек мое внимание своим оригинальным видом, напоминающим капустные листья. И он действительно украсил мою кухню. Хорошо, что этот дуршлаг достаточно объемный: в него легко помещается много фруктов, салатных листьев и зелени. Необычные длинные прорези дуршлага позволяют промывать овощи, сильно загрязненные землей. Кроме того, благодаря прорезям в дуршлаге можно сушить овощи и фрукты. Если вы обзаведетесь такой вещью, то на вашей кухне появится не только дуршлаг, но еще и оригинальная фруктошница, которую можно подать на стол гостям. И напоследок скажу, что дуршлаг изготовлен из прочного пластика, не гнется и имеет устойчивые ножки.

Забавное слово «дуршлаг» немецкого происхождения: от durchschlagen – «пробивать насквозь». Дуршлагом называется кухонная утварь – емкость с отверстиями, через которые сливают воду, используемую для мытья или готовки продуктов. Сегодня наша экспертная группа, состоящая из читателей журнала, будет выбирать идеальный дуршлаг.



**FISKARS**  
коллекция  
**Functional Form**

**Материал:** жаропрочный силикон  
**Диаметр:** 33,6 см  
**Цена:** по запросу

**JOSEPH & JOSEPH**  
**enjoy-me.ru**

**Материал:** пластик  
**Размер:** 21х21 см  
**Цена:** по запросу

## Наш эксперт



**Евгений Кудрявцев,**  
шеф-повар сети  
семейных кафе-  
кондитерских  
«Андерсон»

**Д**уршлагы бывают из алюминия, нержавеющей стали, эмалированные, пластиковые и даже силиконовые. Материал, из которого эти кухонные аксессуары изготавливают, влияет на их последующую эксплуатацию. Например, пластиковый дуршлаг можно использовать только для холодных продуктов, все остальные материалы годятся для любых температур. При покупке дуршлага надо обращать внимание на его объем. Для большой семьи наверняка нужен дуршлаг покрупнее, а холостяку подойдет миниатюрный вариант. Хорошо, когда у дуршлага имеются ножки или специальная подставка. Если таковых нет, то дуршлагом можно будет пользоваться, только повесив на кастрюлю, и тогда вам потребуются кастрюля такого же диаметра. Обязательно обращайте внимание на размер дырок дуршлага: через большие проскакивают спагетти и мелкие ягоды. Ручка изделия должна быть массивной и надежно прикрепленной к основанию. И наконец, многие современные дуршлагы делают из силикона, а значит, они могут складываться, что значительно экономит место в кухонном шкафу.

**Евгения Ильина,**  
врач-кардиолог

Не дуршлаг, а мечта! Первое, на что обращаешь внимание, — это дизайн дуршлага. Он заметно отличается от собратьев: такой яркий, необычный и напоминает пчелку. Но дизайн оказался не единственным достоинством этого дуршлага. Подобный инвентарь всегда занимает на кухне много места. А этот дуршлаг складывается и превращается в компактный плоский круг. Впервые такое увидела! Без труда можно найти для его хранения укромное местечко даже на самой маленькой кухне. Очень понравился дуршлаг на ощупь — он изготовлен из надежного жаропрочного силикона, а это значит, что он выдерживает температуру до 180 °С. Еще у этого дуршлага приятная эргономичная ручка. Очень удобно, что дуршлаг Fiskars можно мыть в посудомоечной машине.

**Марина Архипова,**  
студентка

Этот дуршлаг может удивлять. Приятный глазу современный дизайн, яркий красный цвет и очень удобная форма. Миниатюрный снаружи, он совершенно не производит впечатления вместительного внутри, однако в емкости легко поместилось 0,5 кг свежей клубники! Необычная квадратная форма этого дуршлага показалась мне значительно удобнее классической круглой — каждый сможет найти для этой вещицы укромное место в кухонном шкафу. Лучше всего в таком дуршлаге промывать какую-то среднюю или мелкую ягоду — ту же чернику, землянику или смородину: они не будут «просачиваться» через отверстия и тщательно очистятся. В целом дуршлаг Joseph мне очень понравился, обязательно приобрету такой же в подарок друзьям и родителям.



БЛЮДА  
С ИСТОРИЕЙ  
...

Вкус мороженого знаком каждому. А с приходом лета это освежающее лакомство обретает особую популярность. Вот мы и решили воспользоваться моментом и рассказать историю всеми любимой сладости.

ЮЛИЯ БОДУНОВА

# Сладость на все времена

**И**стория мороженого насчитывает тысячи лет. В давние времена в богатых домах Китая к столу подавали кусочки ягод и фруктов, смешанные со снегом и льдом. Рецепт и способ хранения этого аристократического блюда держался в строящемся секрете.

Не обошли чары мороженого и великого полководца Александра Македонского. Он баловал себя водой и фруктами, замороженными во льду. Специально для полководца в горы за снегом отправляли рабов. Точнее, по этому поводу устраивали эстафеты, чтобы снег не успел растаять по дороге. Кстати, именно солдаты Македонского придумали добавлять в мороженое вино, мед и молоко.

В Киевской Руси был популярен другой вид лакомства – мелко настрганное замороженное молоко или сливки. Такое блюдо подавали к блинам вместе со смесью из замороженного творога, сметаны, изюма и сахара.

В Европе рецепт мороженого стал известен только в начале XIV века благодаря итальянскому путешественнику Марко Поло. А в Америку сладость привез лондонский поставщик продуктов Филипп Лензи в 1774 году.

Каждая страна, познав вкус мороженого, старалась привнести в блюдо что-то свое. Изобретательные кулинары экспериментировали с основными ингредиентами, добавками и даже с формой десерта. Так, например, Италия – родина мороженого-ассорти. Именно здесь в рецептуру стали включать ломтики печенья, ликер, фрукты, орехи и даже цветы. В Австрии полюбилась идея добавлять в мороженое шоколад. Во Франции в городе Пломбьер-ле-Бен в XIX веке было придумано первое сливочное мороженое. Именно по названию города сорт мороженого получил имя «пломбир». В XX веке учитель из штата Айова Кристиан Нильсон разработал рецепт и технологию производства нового вида мороженого – облитого шоколадом. Раньше оно носило название «пирожок эскимоса» или «эскимопай», а нам известно как эскимо.

Благодаря кулинарным трудам наших предков сейчас существует множество разновидностей мороженого. И это дает нам возможность в полной мере насладиться самым вкусным и освежающим десертом в мире! 🍦

## Пломбир

■ 0,5 стакана молока ■ 100–150 г сахара ■ 3 желтка яичных  
■ 300 г сливок (33%)

**1** Молоко доведите до кипения и остудите. Добавьте желтки и сахар. Поставьте емкость с молоком на водяную баню. Варите, помешивая, до загустения (масса должна стать похожа на сгущенку). Затем остудите.

**2** Сливки взбейте до плотной пены и аккуратно добавьте к молоку. Переложите массу в большой контейнер, закройте крышкой и уберите в морозилку на час.

**3** Достаньте мороженое из морозилки и перемешайте блендером (на низкой скорости). Вновь уберите в морозилку. Через час снова взбейте мороженое блендером и уберите в морозилку до полного застывания.

## Ягодное мороженое

■ 300 г ягод замороженных ■ 2–3 ст. ложки варенья ягодного  
■ 0,25 стакана воды ■ 0,25 ч. ложки соли ■ 150 г сахара  
■ 3 желтка яичных ■ 2 стакана молока ■ 2 ст. ложки сока лимонного

**1** В кастрюле перемешайте ягоды, варенье, воду и соль. Доведите до кипения и варите на среднем огне 10 минут. Затем взбейте блендером до однородности.

**2** Молоко нагревайте до тех пор, пока не начнет подниматься пена.

**3** Желтки с сахаром взбивайте 5 минут. Затем, помешивая, добавьте треть горячего молока. Полученную массу перелейте в кастрюлю с оставшимся молоком и варите, помешивая, 4 минуты.

**4** Снимите молоко с огня. Добавьте ягодное пюре, перемешайте и охладите. Влейте лимонный сок и вновь перемешайте. По желанию добавьте целые ягоды. Разлейте массу по формочкам и уберите в морозилку на ночь.

# ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ: едим с умом!

Ирина ТОПОЛЕВА

Какие ассоциации возникают у вас, когда вы видите обезжиренные продукты? Ноль калорий, ноль жира – просто розовая мечта любой женщины, а не еда! Ведь никому не хочется считать калории и постоянно ограничивать себя в еде. Но так ли все на самом деле?

**К**то неплохо учился в школе, помнит, что ноль сам по себе означает «ничто», «пустое место», но если поставить его после единицы, он увеличивает ее в 10 раз. Так что же означает «жирность 0%» на упаковке – увеличение пользы продукта на порядок или наоборот?

## Откуда ноги растут

Любовь к обезжиренным продуктам появилась у людей тогда, когда диетологи раструбили на весь мир, что низкожировая диета самая эффективная. У нас ментально выработался стереотип: хочешь жить современно – ешь обезжиренные продукты. Порой доходит до абсурда: наверняка среди ваших друзей есть индивиды, которые любят побаловать себя жареной курочкой, сосисками или котлетами, зато в кофе наливают исключительно обезжиренное молоко.

Примерно так ведет себя и человек, который покупает продукт, лишенный жира, и не обращает при этом внимания на прочие ингредиенты. А там есть на что посмотреть!

## Доказываем!

Давайте подробнее рассмотрим состав нескольких обезжиренных продуктов.

**Хлопья и мюсли**, любимые худеющими, по сути, не имеют оснований называться диетическими. Жиры в них на самом деле отсутствуют, а вот сложные углеводы, ароматизирующие добавки, а иногда даже трансжиры содержатся в большом объеме. Так что лучше заменить хлопья обычной крупой.

**Обезжиренный творог и йогурт** тоже не всегда претендуют на звание низкокалорийных. В них действительно мало жира, но при этом в некоторых экземплярах содержится очень много углеводов. Ведь не секрет, что обезжиренный творог без добавок на вкус кисловат – не каждому понравится. А подслащенные воздушные творожки или фруктовые йогурты, напротив, идут на ура. Включенный в рецептуру сахар сводит на нет низкокалорийность продуктов. К тому же изготовители часто добавляют в творожные лакомства консерванты, ароматизаторы и красители, которые ставят под сомнение полезность этих угощений.

По поводу пользы **легкого майонеза** тоже можно поспорить. Дело в том, что для понижения жирности майонеза из состава удаляют часть безвредного растительного масла и добавляют модифицированные растительные масла (трансжиры). Эти молекулы в природе не встречаются и существуют только как продукт химической модификации растительного масла. Трансжиры практически не расщепляются ферментами нашего организма, поэтому накапливаются в организме, как результат – лишний вес, атеросклероз, другие обменные нарушения. Кроме того, чтобы придать «лег-

## Ноль проблем?

**1** Что означает уровень жирности, равный нулю? Врачи доказали, что таким процентом жирности может характеризоваться исключительно вода. На этикетках остальных продуктов просто приуменьшают жирность, вводя в заблуждение покупателя.

**2** Творог 0%, йогурт 0,5%, молоко 1,5%, сметана 10% или йогурт 0,1% не дают чувства насыщения и даже, напротив, подстегивают аппетит за счет содержания кислот. То есть аппетит возвращается в скором времени, и нам приходится чем-нибудь еще заморить червячка. Диетологи подсчитали, что, употребляя обезжиренные продукты, человек получает за сутки больше калорий (примерно на 200–300 ккал). Поэтому, чтобы нейтрализовать эффект переедания – проще говоря, чтобы после обезжиренных продуктов не захотелось закусить чем-то посильнее, – дополняйте их сложными «долгоиграющими» углеводами: зерновыми хлебцами или хлебом с отрубями. Например, в обезжиренный йогурт можно добавить немного овсяных хлопьев.

**3** При дефиците жиров не усваиваются жирорастворимые витамины, например каротиноиды. А чтобы любимый многими кофе не вымывал из организма кальций, его непременно надо разбавлять жирным молоком, а лучше сливками (витамин D помогает кальцию быстрее усваиваться). Кроме того, если оставить организм совсем без жиров, то при избыточном количестве углеводов он запустит «программу SOS»: начнет переводить углеводы в жиры и откладывать их про запас.

**4** В жирах содержится лецитин. Он крайне необходим любому человеку, чтобы кровеносные сосуды нормально функционировали, были крепкими и эластичными.

**5** В защиту натуральных жиров можно сказать следующее: находясь в организме женщины, они стимулируют выработку женского гормона, который отвечает за сексуальность представительниц прекрасного пола.

кому» майонезу долговременную устойчивость и предохранить от расслоения, в рецептуры вводят стабилизаторы и загустители. В высококалорийных майонезах они содержатся в наименьшем количестве.

Внимательно изучите упаковку продукта: в майонезе 67%-ной жирности 2,4 г углеводов на 100 г продукта, а в 39%-ной – вдвое больше: 4,8 г на 100 г!

### Подведем итоги

Вновь повторим важные правила: не стоит доверять рекламе.

Производитель старается представить свою продукцию в лучшем свете, зачастую умалчивая о минусах. Состав, указанный на этикетке, является самым честным показателем качества продукта. Часто низкое содержание жира соседствует с убийным количеством химических добавок, загрязняющих организм шлаками. Непременно обращайтесь к составу того, что собираетесь съесть. Лучше выпейте поменьше кефира жирностью 3,2% – он будет полезнее «легких» братьев! ■

# ЛЕТНИЙ БУМ

Олеся МИРКУН, Одесса  
[jysya.livejournal.com](http://jysya.livejournal.com)

Любовь к кулинарии Олеся передала бабушка. «Самые теплые воспоминания детства — это воспоминания о времени, проведенном с бабушкой. Наши летние обеды всей семьей, неспешные завтраки и, конечно же, бабушкины маковые рулеты», — делится автор кулинарного ЖЖ. Для Олеси кухня — воплощение гармонии. Когда она вместе с подругами что-то готовит — это настоящее джазовое веселье. А когда она, например, варит клубничное варенье, помешивая его в медном тазу, — это успокаивающая процедура, дающая время подумать.



## ПЕЧЕННЫЕ ГРУШИ С СЫРОМ ФЕТА И ИНЖИРОМ

■ 4 груши ■ 200 г сыра фета ■ 8 шт.  
инжира сушеного ■ 4 веточки розма-  
рина ■ 4 веточки тимьяна ■ масло  
оливковое ■ перец черный молотый  
■ соль

**1** Груши разрежьте пополам, инжир — на 4 части. Фету нарежьте тонкими ломтиками.

**2** Возьмите 4 листа пекарской бумаги. На каждый положите по 2 половинки груши и 8 кусочков инжира. Затем равномерно распределите на бумаге ломтики феты, веточки тимьяна и розмарина. Хорошо посолите и поперчите, сбрызните оливковым маслом.

**3** Сверните каждый лист бумаги в плотный конверт. Положите на противень и запекайте в течение 30 минут при 180 °С. Подавайте блюдо горячим.



В поисках оригинальных летних блюд мы бороздили просторы Интернета. Поэтому в сегодняшнем обзоре расскажем о тех авторах, чьи кулинарные странички показались нам интересными и полезными, и представим их рецепты и фотографии блюд из летнего меню.

**Максим и Любовь КУШТУЕВЫ**  
***cook-n-eat.net***

Эта красивая семейная пара — 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.



**ОСВЕЖАЮЩИЙ  
САЛАТ ИЗ АНАНАСА  
С БАЗИЛИКОМ**

- 1 ананас свежий
- 1 пучок базилика зеленого
- 3 ст. ложки кленового сиропа или меда жидкого
- 0,25 ч. ложки корицы молотой
- 1 ч. ложка сока лайма или лимона

**1** Из ананаса, срезав макушку, вырежьте мякоть и нарежьте ее небольшими кубиками.

**2** Листочки базилика мелко порубите. Использовать стебельки не рекомендуется, так как они могут быть слишком грубыми.

**3** Смешайте мякоть ананаса с базиликом. Добавьте корицу. Полейте кленовым сиропом и соком лайма. Перемешайте.



Алла ПИММ,  
г. Хаддерсфилд (графство Западный Йоркшир, Англия)  
[alpunchik.livejournal.com](http://alpunchik.livejournal.com)

Любовь к кулинарии у Аллы с детства, а вот фотографией она увлеклась недавно. Но это хобби уже приносит свои результаты. Благодаря ему Алла познакомилась со многими творческими людьми по всему миру. Не раз принимала участие в создании отечественных и зарубежных онлайн-журналов. Ее блог не только о рецептах, но и о путешествиях, рукодельном творчестве. Также в своем журнале Алла любит устраивать конкурсы.



## КЛУБНИЧНЫЙ ПИРОГ С ФУНДУКОМ

**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 140 г муки ■ 50 г фундука  
■ 100 г масла сливочного ■ 50 г сахара  
■ 1 желток яичный  
**ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ 250 г сыра маскарпоне или другого сливочного сыра ■ 2 ч. ложки сахара ■ 150 мл сливок жирных ■ 450 г клубники ■ 80–90 г фундука молотого

- 1 Для теста в кухонном комбайне измельчите фундук. Добавьте муку, сахар, масло, желток и 1–2 ч. ложки холодной воды.
- 2 Замесите тесто, заверните его в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 минут.
- 3 Охлажденное тесто раскатайте, выложите в форму и накройте пекарской бумагой. Сверху насыпьте сухие бобы, чтобы тесто не поднялось при выпечке. Готовьте 15 минут при 190 °С.
- 4 Для начинки маскарпоне взбейте с сахаром и сливками. Клубнику промойте и нарежьте дольками.
- 5 На охлажденную основу из песочного теста выложите маскарпоне. Украсьте клубникой и посыпьте молотым фундуком.

Людмила ОЗКУЛ, Москва  
[lusi-d.livejournal.com](http://lusi-d.livejournal.com)

С 2001 года Людмила работает управляющей в ресторанах Москвы, отсюда и увлечение кулинарией. Изначально у Людмилы был интерес к грузинской кухне и ее истокам, затем полюбилась кухня Турции. Сама Людмила начала готовить недавно. Сначала в качестве хобби пекла торты, которые успешно продавались в кафе-ресторане, где она работала, затем начала готовить и другие блюда. На ее сайте есть всего понемногу: салаты и закуски, горячие блюда, десерты, выпечка, блюда грузинской, турецкой и японской кухни и, конечно, напитки.



## САЛАТ ИЗ СЕМГИ С СОУСОМ

■ 200 г филе семги ■ 1 пучок рукколы  
■ маленький ■ 1 пучок салата лолло  
россо маленький ■ 200 г помидоров  
■ 50 г сыра твердого ■ 2 ст. ложки масла  
оливкового ■ сок 0,5 лимона ■ 1 ст.  
ложка соуса гранатового наршараб ■  
перец черный молотый ■ сахар ■ соль

**1** Смешайте сок лимона и 1 ст. ложку масла с солью и сахаром. Залейте полученным маринадом семгу и оставьте на 15 минут.

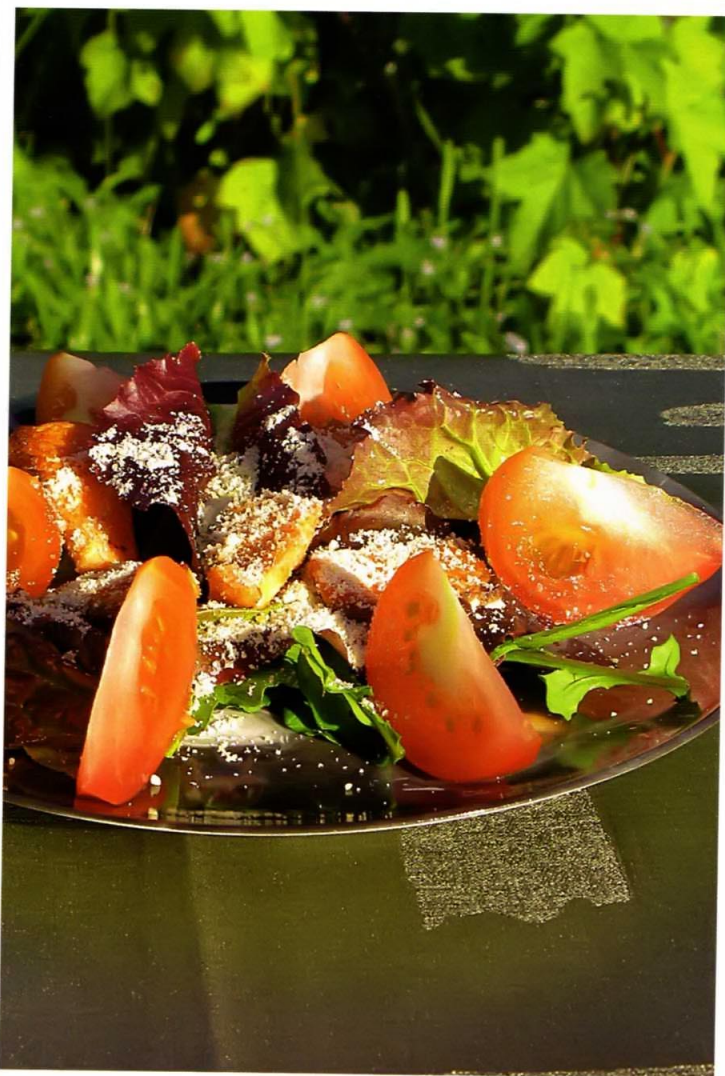
**2** Жарьте рыбу до готовности на обычной сковороде, сковороде гриль или на мангале.

**3** На блюдо выложите листья лолло rosso и рукколы и нарезанные дольками помидоры. Сверху положите кусочки рыбы.

**4** Для соуса наршараб смешайте с оставшимся маслом и перцем. Сбрызните салат соусом и посыпьте тертым сыром.

### ПРАКТИКУМ

Чтобы приготовить соус наршараб, отожмите сок из нескольких гранатов. Затем выпарите сок на медленном огне (должна испариться минимум 5-я часть жидкости). Добавьте соль, перец, по желанию – сахар, кориандр, базилик. Из 1 кг гранатовых зерен получается 250–300 мл соуса.



Марина КЛИМОВА, Москва  
[marisha-solo.livejournal.com](http://marisha-solo.livejournal.com)

Марина старается готовить разнообразно, не увлекаясь только одним направлением, поэтому в ее ЖЖ много рецептов и закусок, и супов, и десертов. Но фаворитом все-таки является несладкая выпечка. Еще Марине очень нравится готовить курицу. Каждый раз ее удивляет, каким может быть разным на вкус это, казалось бы, не очень яркое мясо. Последние несколько лет Марина фотографирует еду, следствием чего стало появление ее блога, который, как надеется Марина, будет хорошим помощником ее двум дочерям.



## КАБАЧКОВЫЙ СЮРПРИЗ

■ 600–700 г кабачков молодых  
■ зелень (лук, укроп) ■ 2 яйца ■ 4–5 ст. ложек муки ■ 3 помидора ■ 100 г майонеза ■ 2–3 зубчика чеснока  
■ масло растительное ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Кабачки очистите и натрите на крупной терке, жидкость слейте. Смешайте кабачки с мелко рубленной зеленью и слегка взбитыми яйцами. Добавьте соль и перец. Постепенно вводите муку. По консистенции должно получиться тесто как для оладьев.

**2** Сковороду диаметром 15–20 см разогрейте с небольшим количеством масла. Большой ложкой выложите часть теста, так чтобы оно распределилось по всей поверхности дна. Блин должен быть не более 0,5–0,7 см толщиной. Жарьте блин на среднем огне под крышкой, чтобы лучше прожарилась середина. Повторите с оставшимся тестом. Готовые блины складывайте на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло.

**3** Для прослойки смешайте майонез с измельченным чесноком. Помидоры нарежьте кружками.



**4** Сформируйте торт. Для этого выложите подготовленные ингредиенты на блюдо следующими слоями: блин, майонез, помидоры. Повторите слои. Украсьте помидорами и зеленью. Оставьте торт для пропитывания слоев на 30–40 минут.

**5** Прослойку между блинчиками можно сделать на свой вкус: помидоры, рубленая ветчина или колбаса, обжаренный фарш, печень, картофель, творог и т.д. А майонез можно заменить йогуртом или сметаной, добавив горчицу, перец и чеснок.

[kate-grigoryeva.livejournal.com](http://kate-grigoryeva.livejournal.com)

- 500 г трески копченой (не очень соленой)
- 30 яиц перепелиных
- 1 пучок лука-резанца или лука зеленого
- 500 г фасоли белой консервированной (2 банки)
- салат корн по вкусу
- 2–3 огурца маринованных или горсть каперсов
- масло растительное

- 1 Разрежьте копченую рыбу на куски и очистите от костей. Мякоть нарежьте небольшими кусочками.
- 2 Яйца сварите вкрутую, часть мелко нарежьте, оставшиеся разрежьте пополам.
- 3 Лук мелко порубите. Из банок с фасолью слейте жидкость. Салатные листья промойте и обсушите. Огурчики нарежьте кубиками.
- 4 Смешайте подготовленные ингредиенты и заправьте маслом.
- 5 Количество салата корню варьируйте по вкусу: чем его больше – тем сочнее и легче блюдо.



Шеф-кондитер сети семейных кафе «АндерСон» утверждает, что летом особой популярностью пользуются десерты из ягод. Их одинаково жадно съедают и мужчины, и женщины, потому что в городской духоте ничего больше есть не хочется. Что уж говорить про детей — они обожают все сладкое. Поэтому сегодня Юлия Евстигнеева делится с нами рецептами вкуснейших летних десертов.

# ВКУСНЕЕ НЕ БЫВАЕТ!

## МИНДАЛЬНОЕ ПИРОЖНОЕ С МАЛИНОЙ

### ДЛЯ ПЕЧЕНЬЯ:

- 6 белков яичных комнатной температуры
- 60 г сахара
- 240 г сахарной пудры
- 150 г миндальной пудры (перемолотые миндальные хлопья)
- 2 ч. ложки муки (20 г)

### ДЛЯ КРЕМА:

- 200 мл сливок
- 50 г сахарной пудры
- 5 г желатина
- ванилин
- малина свежая

**1** Муку, сахарную и миндальную пудру перемешайте. Добавьте взбитые с сахаром белки. Перемешивайте лопаткой до образования пышной массы.

**2** С помощью кондитерского мешка с круглой насадкой отсадите на противень небольшие порции теста в виде печенья. Выпекайте в течение 14 минут в духовке, разогретой до 160 °С.

**3** Сливки взбейте. Добавьте сахарную пудру, желатин и вани-



лин. Аккуратно перемешайте и поместите в кондитерский мешок с фигурной насадкой.

**4** Отсадите порцию крема на одно печенье. По кругу украсьте

ягодами малины. Накройте вторым печеньем — получится пирожное.

**5** Повторите с оставшимися ингредиентами.





## Шеф-кондитер сети семейных кафе-кондитерских «АнדרСон»

По профессии – инженер-технолог пищевой промышленности. Опыт работы кондитером – 12 лет. Стажировалась в школе Вальрона во Франции. Работает шеф-кондитером в «АнדרСон» с 2012 года. Любит готовить десерты с ягодами. «АнדרСон» – кафе семейное, и главные гости заведения – это дети, которые любят все яркое и красочное. А десерт или торт с ягодами выглядят празднично, и это всегда живой и насыщенный вкус и натуральный продукт!

## ТОРТ «БАВАРЕЗЕ»

### ДЛЯ БИСКВИТА:

■ 100 г сахара ■ 4 яйца ■ 2,5 ч. ложки крахмала (35 г) ■ 60–70 г муки

### ДЛЯ КРЕМА «БАВАРЕЗЕ»:

■ 250 мл молока ■ 1 ч. ложка сахара (8 г) ■ 5 желтков яичных ■ 1 ч. ложка крахмала (7 г) ■ 25 г желатина ■ 125 мл сливок (35%)

### ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

■ 50 г клубники ■ 30 г ежевики ■ 30 г малины ■ 30 г голубики

**1** Для бисквита сахар взбейте с яичными белками до густой пены. Добавьте желтки и перемешайте. Аккуратно перемешивая лопаткой, введите муку, просеянную с крахмалом.

**2** С помощью кондитерского мешка с круглой насадкой отсадите подготовленное тесто на пекарскую бумагу в виде плотной змейки. Выпекайте в течение 5 минут при 250 °С. Полученным бисквитом выложите бортики кулинарного кольца диаметром 16 см.

**3** Для крема молоко доведите до кипения. Сахар, желтки и крахмал взбейте венчиком. Желатин замочите в ледяной воде.

**4** Кипящее молоко соедините с желтковой массой и варите на слабом огне, непрерывно помешивая, до консистенции жидкой сметаны. Добавьте замоченный желатин, процедите и охладите. Аккуратно введите взбитые сливки.

**5** Полученный крем выложите в кулинарное кольцо с бисквит-

ным бортом и уберите в холодильник для охлаждения.

**6** Перед подачей украсьте торт свежими ягодами. По желанию глазируйте торт желе\*. Если у вас мало времени на готовку, замените бисквит готовым печеньем «Дамские пальчики». Предварительно можно сбрызнуть печенье ягодным сиропом.

\* Желе для торта продается в магазине. Приготовьте его согласно инструкции на упаковке.



## МИНИ-ТАРТ С МАЛИНОЙ

### ДЛЯ ТЕСТА:

- 350 г масла сливочного
- 220 г сахара
- 2 яйца
- 500 г муки

### ДЛЯ КРЕМА МАСКАРПОНЕ:

- 100 г сыра маскарпоне
- 100 г сливок (35%)
- 2 ч. ложки сахарной пудры (20 г)

### ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ:

- 80 г малины свежей
- щепотка хлопьев миндальных

- 1 Для теста сливочное масло взбейте с сахаром.
- 2 Добавьте яйца и перемешайте до однородности. Затем всыпьте муку и вновь перемешайте.
- 3 Полученное тесто раскатайте в пласт толщиной 2 мм и выложите в форму с рифленным бортиком.
- 4 Выпекайте тарт 12 минут при 175 °С. Затем остудите.
- 5 Все ингредиенты, подготовленные для сырного крема, взбейте миксером до густой консистенции.
- 6 Полученный крем выложите в кондитерский мешок с фигурной насадкой.
- 7 Аккуратно отсадите крем на тарт. Украсьте свежей малиной и миндальными хлопьями.



## БЛИНЫ С ЯГОДАМИ

### ДЛЯ ТЕСТА:

- 0,5 л молока
  - 2 яйца крупных
  - 50 г сахара
  - 1 ч. ложка соли (10 г)
  - 300 г муки
  - 2 ст. ложки масла растительного
- для жарки

### ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 400 г сыра филадельфия
- 600 г сливок
- 20 г малины свежей
- 20 г ежевики свежей
- 30 г клубники свежей

**1** Ингредиенты, подготовленные для теста, хорошенько перемешайте, так чтобы не было комочков.

**2** Вылейте небольшое количество теста на сковороду с разогретым маслом, равномерно распределив его по дну. Жарьте блин до момента, когда края начнут немного отходить.

**3** Затем переверните блин и жарьте с другой стороны до го-

товности. Повторите с оставшимся тестом.

**4** Для начинки сливки взбейте, соедините с сыром и перемешайте. Клубнику разрежьте на 4 части.

**5** Каждый блинчик смажьте слоем крема высотой 2 мм. Затем выложите клубнику и целые ягоды малины и ежевики. Сверните каждый блинчик в трубочку и разрежьте наискосок.



# ЛЕТНЯЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

Поздравляем пятерку победителей конкурса на лучшие рецепты блюд, которые помогают оставаться или становиться стройными. Авторы этих рецептов получают в подарок компактные кухонные весы Polaris PKS 0513.

## Жаркое из куриных сердечек



- 500 г сердечек куриных ■ 1 морковь
- 2 перца болгарских ■ 1 ст. ложка масла растительного ■ зелень укропа свежая ■ перец черный молотый
- соль

**К**уриные сердечки очистите от пленок, промойте и хорошенько обсушите. Морковь и перцы, очищенные от перегородок и семян, нарежьте небольшими кубиками. Сердечки жарьте на разогретом масле до полуготовности, посолите. Добавьте морковь и тушите на слабом огне в течение 10 минут. Затем положите болгарские перцы. Посолите, поперчите, перемешайте и тушите еще 5–7 минут. Перед подачей посыпьте блюдо рубленой зеленью укропа.

Андрей Пепелин, Кострома

## Домашний творог на кефире

- 2 л кефира (3,2%)
- овощи свежие для подачи

**К**ефир налейте в большую кастрюлю. Поставьте на слабый огонь и варите до момента, когда начнет отделяться сыворотка. Следите, чтобы кефир не закипел, иначе творог будет твердым! Образовавшуюся массу остудите и откиньте на марлю. Края марли перевяжите. Подвесьте полученный мешочек над миской и оставьте на ночь для стекания сыворотки. К завтраку у вас будет готов вкуснейший домашний творог.



Подавайте его со свежими овощами – я предпочитаю огурчики и помидоры черри.

Екатерина Новак, Москва

## Бутерброд «Бенедикт»



- 1 яйцо ■ 1 ч. ложка соли ■ 1 ст. ложка уксуса или сока лимонного ■ 1 ломтик хлеба черного ■ 1 лист зеленого салата
- 1 ломтик ветчины по желанию

**О**стрый конец яйца проткните тонкой иглой. Положите яйцо в кипящую воду и варите 10 секунд. Затем выньте и аккуратно разбейте в маленькую миску, так чтобы желток не растекся и не смешался с белком. В небольшую кастрюлю налейте воду (слоем высотой 1,5 см), доведите до кипения, добавьте соль и уксус. Вылейте яйцо и варите 3–4 минуты. Готовое яйцо выньте шумовкой и ополосните холодной водой. Подавайте на ломтике хлеба, покрытом салатным листом. Если вы готовите завтрак не для худеющих, то дополните бутерброд ломтиком ветчины.

Татьяна Царева, Екатеринбург

## ■ Легкая закуска из болгарского перца и сыра моцарелла

- 3–4 перца болгарских разных цветов
- сыр моцарелла (в виде маленьких шариков)
- сок лимонный
- масло оливковое

**В**ыложите перцы на противень и запекайте в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 15–20 минут. Затем переверните и запекайте еще 20 минут до тех пор, пока кожица слегка не обгорит. Запеченные перцы охладите и очистите от кожицы и семян. Кстати, чтобы кожица легко снималась, положите запеченные перцы в полиэтиленовый пакет, туго его перевяжите и оставьте на несколько минут. Разрежьте мякоть перцев на 5–6 долек. На каждую положите по шартику моцареллы, сверните рулетики, закрепите края деревянными шпажками. Перед подачей на стол сбрызните закуску лимонным соком и оливковым маслом.

Виктория Панченко, Наро-Фоминск



## Салат с рукколой, авокадо и фетой

- 1 авокадо большое
- 14–16 помидоров черри
- 1 пучок рукколы большой
- 100 г сыра фета

### ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 4 ст. ложки масла оливкового
- 1 ст. ложка уксуса бальзамического
- 2 ст. ложки соевого соуса
- перец черный молотый
- соль

**Р**укколу и помидоры промойте и обсушите. Авокадо очистите от кожицы, разрежьте пополам и удалите косточку. Фету и авокадо нарежьте кубиками, помидоры – четвертинками. Перемешайте ингредиенты, подготовленные для заправки. Равномерно разложите рукколу по тарелкам, сверху выложите сыр, авокадо и помидоры. Полейте заправкой и подавайте.

Ольга Дорохова, Барнаул

## ЯГОДКА К ЯГОДКЕ

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

**К**огда, как не летом, радовать себя ягодами? Не теми, что привезены из дальних стран, а своими: с грядки, из леса или даже купленными на местном рынке. Они такие ароматные, сочные и натуральные! Присылайте к нам в редакцию фото и рецепт своего любимого блюда с ягодами. Пять победителей, чьи рецепты покажутся нам самыми оригинальными, а фотографии блюд – качественными, получат в подарок по набору инновационных товаров для дома от Paterra: бульонные салфетки, обеспечивающие кристальную прозрачность бульона и снижающие его калорийность без особых усилий, формы с прессом для канапе для оригинального оформления стола и антипригарный коврик, который идеально подходит для выпекания, раскатывания теста и замораживания.



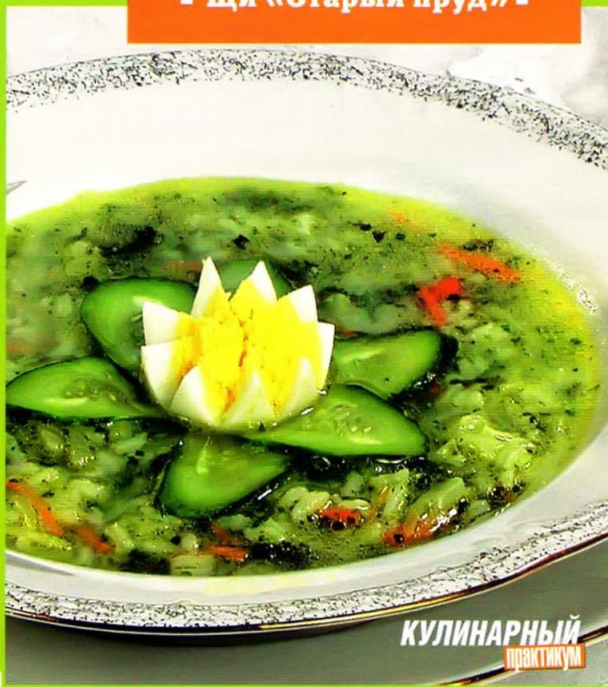
Рецепты блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте до 27 июля по адресу: [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru) с пометкой «Конкурс читательских рецептов». Подведение итогов в номере 9/2012 (в продаже с 20 августа). Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактные телефоны (мобильный и домашний), а также адрес проживания с индексом. Победители конкурса, проживающие в Москве и МО, получают свои призы в рабочее время в редакции журнала, проживающие в других городах России – по почте, при условии что это не продукты питания, крупная бытовая техника, стекло. Эти призы тоже необходимо получить в редакции. Информацию по выдаче или пересылке призов можно получить по e-mail: [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru) или по телефону редакции: (495) 775-14-35, доб. 222. Период выдачи призов – с 27.08.2012 по 14.09.2012.

■ Летний овощной суп ■



КУЛИНАРНЫЙ  
ПРАКТИКУМ

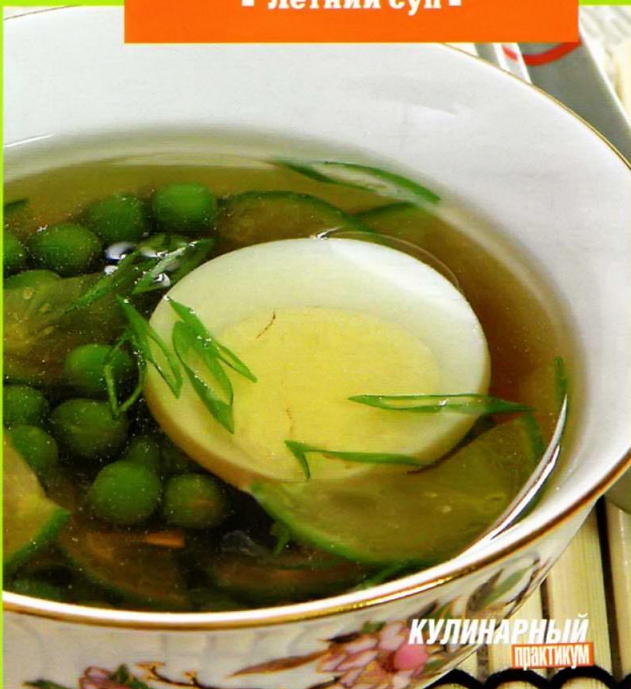
■ Щи «Старый пруд» ■



КУЛИНАРНЫЙ  
ПРАКТИКУМ

■ ЛЕТНИЕ СУПЫ ОТ «КУЛИНАРНОГО ПРАКТИКУМА» ■

■ Летний суп ■



КУЛИНАРНЫЙ  
ПРАКТИКУМ

■ Суп щавелевый ■



КУЛИНАРНЫЙ  
ПРАКТИКУМ

## ■ Щи «Старый пруд» ■

■ 500–600 г окорочков индейки ■ 120 г риса ■ 150 г лука репчатого ■ 100–200 г моркови ■ 300 г капусты белокачанной ■ 50 г крапивы ■ 1–2 зубчика чеснока ■ 2 яйца, сваренных вкрутую ■ 100 г огурцов ■ 3 ст. ложки масла растительного ■ перец черный молотый ■ соль



4  
порции

■ Окорочка варите до готовности. Затем бульон процедите. Мясо отделите от костей и мелко нарежьте.

■ Рис слегка обжарьте на масле. Добавьте нарезанный соломкой лук и крупно натертую морковь. Жарьте до мягкости моркови.

■ Капусту нашинкуйте и варите в бульоне до полуготовности. Добавьте рубленую крапиву и доведите до кипения. Положите рис с овощами, соль и перец. Варите до готовности.

■ Добавьте измельченный чеснок и мякоть индейки. Доведите до кипения. Разлейте щи по тарелкам и оформите «лилиями» из огурцов и яиц.

## ■ Летний овощной суп ■

■ 8 помидоров ■ 0,5 головки лука репчатого ■ 2 зубчика чеснока ■ 0,5 огурца ■ 1 перец болгарский зеленый ■ 2 веточки петрушки ■ 1 веточка тимьяна ■ 6 ст. ложек масла растительного ■ 4 ст. ложки сока лимонного ■ 3 стакана сока томатного ■ 2–3 капли соуса табаско ■ оливки ■ каперсы ■ гренки чесночные



6  
порций

■ Помидоры, чеснок, лук, огурец и перец, очищенный от семян, крупно нарежьте, положите в блендер и измельчите.

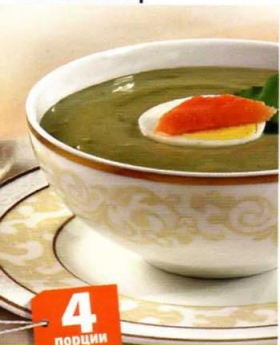
■ Добавьте тимьян и петрушку и вновь измельчите. Полученную массу протрите через сито и уберите в холодильник на несколько часов.

■ Перед подачей смешайте масло и лимонный сок, добавьте охлажденный томатный сок и табаско. Помешивая, постепенно влейте полученную смесь в суп.

■ В тарелки добавьте оливки и каперсы. Каждую украсьте гренками.

## ■ Суп щавелевый ■

■ 2 ст. ложки масла сливочного или маргарина ■ 1 ст. ложка муки ■ 0,5 л бульона овощного ■ 600 г щавеля ■ 4 ломтика филе лосося копченого ■ 2 яйца, сваренных вкрутую ■ 2 ст. ложки вина белого сухого ■ 200 г сметаны густой ■ 2–3 капли соуса табаско ■ перец черный молотый ■ соль ■ сахар



4  
порции

■ Муку пассеруйте на масле до пожелтения. Затем слегка охладите. Влейте бульон и варите, помешивая, в течение 10 минут.

■ Щавель промойте и обсушите. Несколько листьев оставьте для оформления, остальные, удалив стебли, положите в бульон с мукой и варите 7 минут.

■ Готовый щавель вместе с бульоном протрите через сито. Добавьте соль, сахар, перец и табаско.

■ Доведите суп до кипения и снимите с огня. Перемешайте с вином и сметаной. Разлейте суп по тарелкам, в каждую положите по половинке яйца, ломтику рыбы и листику щавеля.

## ■ Летний суп ■

■ 1 огурец ■ 4 ст. ложки горошка зеленого ■ 4 стакана бульона мясного ■ 1 ст. ложка соевого соуса ■ 2 яйца, сваренных вкрутую ■ лук зеленый



4  
порции

■ Огурец очистите от кожицы и нарежьте ломтиками.

■ Бульон доведите до кипения. Всыпьте промытый горошек и варите 5 минут.

■ Добавьте соевый соус и огурец. Варите еще 5 минут.

■ Разлейте суп по тарелкам, в каждую положите по половинке яйца. Посыпьте рубленым луком.



**Б** **БИФИДОК** — кисломолочный продукт, получаемый из цельного или обезжиренного коровьего молока путем кисломолочного брожения с применением кефирных грибков (симбиоза нескольких видов микроорганизмов: молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых бактерий и дрожжей) и с добавлением бифидобактерий. По сути, бифидок — это кефир, обогащенный бифидобактериями.



**Б** **БОЖОЛЕ** — это регион Франции, где производят вина Божоле. Самое известное, пожалуй, вино этого региона — Божоле Нуво, прославившееся благодаря идее праздника молодого вина, который божолезцы устраивают во всем мире. Но душой и гордостью региона являются более выдержанные вина, которые можно пить через несколько лет после бутилирования: Божоле, Божоле Вилляж и 10 божолезских Крю (Ширубль, Сент-Амур, Ренье, Шена, Кот-де-Бруйи, Бруйи, Флери, Жюльена, Моргон, Мулен-а-Ван). Вина Божоле представляют гамму из трех цветов: красные, розовые и белые. Они отвечают всем требованиям современного потребителя — легкие (крепость красных Божоле ниже, чем у других красных вин), не слишком танинные, с выраженной фруктово-розоватой. Красные и розовые вина производят из нежного сорта винограда — Гамэ, который растет маленькой гроздью и дает яркие, деликатные, фруктовые вина с хорошей структурой и шелковистыми танинами. В Божоле производят и белые вина, для которых разрешен единственный сорт винограда — Шардоне. Эти вина тонкие, свежие и ароматные, они могут продаваться только под общим наименованием «Божоле».

**Я** **ЯХНИЯ** — блюдо, распространенное в Южной Европе и на Балканах. Это тушеное мясо или овощи, сделанные по типу «жареных супов» турецкой (восточной) кухни.



Яхнию можно готовить как из одного вида овощей, так и из нескольких. Мясо и овощи, как правило, предварительно немного обжаривают, затем укладывают в казан слоями, приправляя специями. Яхния — это типичная для Балкан консистенция еды. По виду нечто среднее между первым и вторым, а по сути полноценный концентрат. В болгарской яхнии важен тяжелый сытный аромат и густота, которая получается за счет красного перца и муки.

**В** **ВЕРРИН** — это французское блюдо (многослойная закуска или десерт), которое подается в маленьких стаканчиках. Самая популярная тара для этого блюда — стопки (100–120 мл). Основное правило: цвета и вкусы ингредиентов должны быть контрастными, поэтому, подбирая продукты для веррина, думайте не только о вкусе, но и о внешнем виде, цвете, текстуре, настроении и теме блюда.

### ВЕРРИН С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

- гроздь зеленого винограда без косточек небольшая ■ 50 г орехов грецких
- 150 г сыра с голубой плесенью ■ 40 г сметаны (15%) ■ 20 мл сливок (10%)

Ягоды винограда разрежьте пополам и разложите по четырем стопкам. Посыпьте рублеными орехами. Затем выложите сыр, растертый со сметаной и сливками.



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.



## Острая и ароматная

Две удивительно вкусные аджики от «Кинто» похожи друг на друга, как сестры, но в то же время эти приправы абсолютно разные. Из красного перца делают острую аджику, а его зеленые неспелые стручки, появляющиеся в начале лета, используют для приготовления зеленой аджики. Благодаря пряным травам и неповторимому аромату аджики «Кинто» идеально сочетаются с мясными и рыбными блюдами и способны покорить сердце любого гурмана!

## БЫСТРЕЕ, ПОЛЕЗНЕЕ, ВКУСНЕЕ!

Всем любителям делать сладкие заготовки компания Haas предлагает один из своих наиболее популярных продуктов — натуральное желирующее средство для быстрого приготовления варенья «Квиттин». Благодаря входящему в состав пектину «Квиттин» обладает большой желирующей способностью, поэтому с ним много-

часовая варка варенья сокращается до 5 минут!

Фрукты и ягоды превращаются в джем буквально у вас на глазах. Вы не только экономите время и силы, но и делаете ваше варенье вкуснее и полезнее: в нем сохраняется большая часть витаминов, а фрукты и ягоды не теряют своего вкуса и аромата.



## ИЗЫСКАННЫЙ РОЗОВЫЙ

Röndell представляет своим почитателям коллекцию посуды Rosso из нержавеющей стали. Благородные оттенки розового шампанского — фирменного цвета коллекции — подчеркиваются нежным мерцанием внешнего антипригарного покрытия, делающего уход за предметами посуды коллекции Rosso легким и приятным занятием. В коллекции представлено четыре позиции: три кастрюли различного диаметра и ковш. Эргономичный дизайн и функциональность стальной посуды Rosso от Röndell позволяют вам в полной мере насладиться процессом приготовления любимых блюд.



## Вкусы Средиземноморья

«Л Патио» приглашает вас в гастрономическое путешествие по вкуснейшим блюдам средиземноморской кухни. Лигурийские оливки, высушенные на солнце томаты, ломтики пармезана, ароматная орегано и, конечно, креветки! Попробуйте 6 изысканных блюд с креветками из специального летнего меню ресторана, и вы почувствуете ароматы Средиземноморья!





## МЕКСИКАНСКИЕ ПОМОЩНИКИ

**Т**ортильи Delicados — это приготовленные на открытом огне мексиканские лепешки из самых качественных ингредиентов только растительного происхождения. С их помощью можно легко сделать любое традиционное мексиканское блюдо, например буррито. Для этого на подогретую тортилью выложите обжаренный с луком мясной фарш и консервированную фасоль, добавьте помидоры и сыр, заверните конвертиком и подогрейте в духовке (5–8 минут). В тортилью можно завернуть и любую другую начинку — рыбу, овощи, фрукты. Экспериментируйте!

## ХРАНИТЕЛЬ ТРАДИЦИЙ

**С** даты начала производства печенья «Юбилейное» прошло почти 100 лет. За это время продукт успешно сохранил высокие стандарты качества и свой чудесный вкус, за что приобрел популярность у миллионов жителей нашей страны. Кроме того, в этом году компания «Крафт Фудс Рус», выпускающая печенье «Юбилейное», была отмечена двумя наградами Международного смотра качества мучных кондитерских изделий: за высокое качество и за сохранение традиций печенья «Юбилейное».



## «УМНАЯ СЫРНИЦА»

**Л**юбители сыра по достоинству оценят «Умную сырницу Кроха» от Tupperware. Благодаря инновационной решетке с системой контроля конденсата воздух постоянно циркулирует внутри емкости, предотвращая возникновение конденсата и обеспечивая оптимальные условия для хранения сыра. Когда в сырнице образуется влага, мембрана, встроенная в крышку, поглощает ее и выводит наружу. Также мембрана препятствует распространению запаха сыра в холодильнике и, наоборот, посторонних запахов из холодильника — в контейнере. В этой «умной сырнице» можно хранить несколько видов сыра одновременно, также она подходит для различных нарезок.

## Для поклонников чая

Британская чайная компания Newby выпустила новую коллекцию пакетированных чаев в пирамидках-инфюзерах. Теперь каждая пирамидка, состоящая из биоразлагаемого природного материала, содержит 2,5 г чая, что позволяет получить более насыщенный напиток. Увеличенная форма пирамидок создает пространство для моментального раскрытия чайных листочков. Такой чай обладает всеми свойствами рассыпного

крупнолистого чая, он наполнит вашу чашку удивительным вкусом и ароматом.



№ 7 (57) июль 2012

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

Выпускающий редактор Юлия БЕБУТОВА  
Младший редактор Юлия БОДУНОВА  
Арт-директор Галина БАЧЕРИКОВА  
Корректор Татьяна ЛЕВИЦКАЯ

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

Размещение рекламы:  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»  
Телефон/факс: (495) 775 14 35  
Коммерческий директор Ирина ШЕВЦОВА (i.shevцова@konliga.ru)  
Заместитель коммерческого директора Ольга МОВЧАН  
Заместитель коммерческого директора по корпоративным продажам Светлана ХАРЧЕНКО  
Директор по рекламе Жанна РУСАКОВА  
Отдел рекламы: Наталья ПАВЛЮТКИНА, Анна ЛУДАННАЯ  
Менеджер по контролю за размещением рекламы Мария ФИЛИПОВА

Учредитель и издатель  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



Основатели компании:  
Александр Владимирович КОЛОСОВ,  
Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-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 № 582. 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

В журнале использованы лицензионные материалы © ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA

Дата выхода в свет: 08.06.12  
Дата начала продаж: 18.06.12

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает 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: Shutterstock.com

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ № 8/2012 ЖУРНАЛА

# КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ



■ **КУХНИ МИРА:**  
Япония



■ **ГОТОВИМ ВПРЁК:**  
рецепты домашнего консервирования



■ **Томатное меню:**  
от супа до желе



■ **Блюда из капусты:**  
белокочанной, цветной, брюссельской



■ **БЛЮДО С ИСТОРИЕЙ:**  
«Кровавая Мэри»



■ **Оригинальные соусы к рыбе, мясу и овощам**



## ЧИТАЙТЕ:

- **ЗВЕЗДА НОМЕРА.** Писатель-сатирик Семен Альтов
- **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.** Нужно ли запивать еду? Мнение диетолога
- **Итоги конкурса читательских рецептов**

НОВЫЙ  
НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ  
С 16 ИЮЛЯ

Подписаться на журнал в России  
можно в почтовом отделении:

Индекс в каталоге российской прессы «Почта России»

**24244**

Также можно подписаться через Интернет: **www.vipishi.ru**

**Распространение и подписка в других странах:**

### Германия:

DMR Ruusexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig  
Тел: +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 «KAZPRESS»  
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

