

# КУЛИНАРНЫЙ практикум

№ 8 август 2012

## 75 РЕЦЕПТОВ

- ◆ Кускус с рыбой и миндалем
- ◆ Мини-пиццы с кабачками
- ◆ Яблочная запеканка с маком и многое другое

## В меню — помидорчики

учимся готовить

## ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ С КАПУСТОЙ

## Консервируем овощи и фрукты

кухни мира

## В ТУНИС!

**+4**  
МАСТЕР-  
КЛАССА







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





## Пирог с капустой и рыбой

■ 600 г теста дрожжевого ■ 500 г филе рыбы красной ■ 500 г капусты белокочанной ■ 3 яйца, сваренных вкрутую ■ 1 яйцо свежее ■ 2 ст. ложки укропа рубленого ■ 50 г масла сливочного ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Капусту нашинкуйте, посолите, перетрите руками и оставьте до выделения сока. Затем отожмите.

**2** Рыбу нарежьте кусочками, посолите и поперчите. Жарьте на части масла до образования золотистой корочки.

**3** На оставшемся масле обжарьте подготовленную капусту. Затем охладите и перемешайте с рублеными вареными яйцами, укропом, солью и перцем.

**4** Тесто разделите на 2 части. Одну выложите в форму для выпечки, застеленную пекарской бумагой, сформируйте бортики. Сверху положите половину капусты, затем рыбу и оставшуюся капусту. Накройте вторым пластом теста и защипните края.

**5** Поставьте пирог на 20 минут в теплое место. Затем смажьте взбитым яйцом, сделайте несколько проколов и выпекайте 25–30 минут при 220 °С.

Блюдо  
с обложки



Главный редактор  
Елена КОЖУШКО

## Настал момент

Кто-то из великих сказал, что старость начинается с того момента, когда человек утратил способность учиться. Верное высказывание, с которым трудно поспорить. Поэтому мы, редакция «Кулинарного практикума», убеждены, что все наши читатели молоды, активны, деятельны.

Раз вам нравится наш журнал, значит, вы любите учиться, не боитесь экспериментов и настроены на долгую и счастливую жизнь. Ведь мы стараемся в каждом номере журнала научиться чему-то и передать свои знания вам.

Вот и сейчас мы готовим блюда из помидоров (с. 30) и капусты (с. 24), дегустируем тунисский кускус (с. 40), печем творожный чизкейк с шоколадной крошкой и ягодами (с. 22), проверяем на Семене Альтове, есть ли юмор на кухне (с. 6), исследуем возможности погружных блендеров (с. 46) и, главное, запасаемся на зиму полезными консервами из овощей, фруктов и ягод. Последний эксперимент – на грани героизма. Ведь обычно вместо всех представительниц дружной редакции домашним консервированием занимались наши мамы. А в этом году мы решили, что настал момент (вот, снова мы вернулись к теме возраста!), когда мы сами, без помощи мам и свекровей, должны заготовить на зиму несколько банок с помидорами, огурчиками, салатами и джемами – рецепты консервов как для начинающих «заготовителей», так и для женщин – маленьких консервных заводчиков ищите на с. 14.

Ох, как мы зимой будем счастливы, сыты и довольны!

# СОДЕРЖАНИЕ

№ 8 август 2012

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

### ТЕНДЕНЦИИ

**Дело было в Италии** ..... 4  
Обзор новинок посуды и кухонных аксессуаров для приготовления итальянских блюд

### ГОТОВИМ СО ЗВЕЗДОЙ

**Семен Альтов: «Смело ешьте то, что хочется, и будь что будет»** ..... 6  
Писатель-сатирик рассказывает о своих кулинарных предпочтениях и размышляет о вечных ценностях

### КРУПНЫЙ ПЛАН

**Яблочный уксус: состав, польза, применение** ..... 12  
Почему мы рекомендуем консервировать с ним?

### МАСТЕР-КЛАСС

**Приметы лета** ..... 22  
Пошаговый рецепт вкусного творожно-ягодного пирога



## 4 Посуда в помощь итальянскому повару

### КУХНИ МИРА

**Вперед в Тунис!** ..... 40  
Приобщаемся к африканской кулинарной экзотике  
Бараны ребрышки в кисло-сладком соусе ..... 41  
Кускус с рыбой и миндалем ..... 42  
Суп шорба ..... 43  
Острый рыбный суп ..... 43  
Харисса ..... 44  
Тунисский тажин ..... 44  
Макруд ..... 45

### ЭКСПЕРТИЗА

**Практика измельчения** ..... 46  
Экспертная группа, состоящая из читателей журнала, тестирует погружные блендеры

### БЛЮДА С ИСТОРИЕЙ

**Коктейль «Кровавая Мэри»** ..... 48  
История появления одного из самых популярных в мире напитков



## 40 Пробуем наваристые супы, кускус и другие блюда тунисской кухни

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Надо ли запивать еду?** ..... 50  
Мнения диетологов расходятся, но мы нашли золотую середину

### NOTA BENE

..... 69  
Из кулинарного словарика вы узнаете, что такое камамбер, дип, вустерский соус и кускус

**НОВОСТИ** ..... 70



6

Семен Альтов предпочитает деликатесному фуа-гра бутерброд с килечкой и луком



## РЕЦЕПТЫ

### РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Абрикосовый пирог..... 10

### КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Сливы томленные по-винницки..... 15

Кабачки в свекольном соке..... 15

Перец печеный..... 16

Повидло грушевое..... 16

Огурцы, маринованные с овощами..... 17

Салат из цветной капусты..... 18

Варенье из моркови с лимоном..... 19

Компот абрикосовый..... 20

Капуста сладкая..... 21

Кабачки соленные с уксусом..... 21

### РЕЦЕПТЫ С КАПУСТОЙ

Капуста по-корейски..... 25

Пирог с брокколи..... 25

Башенки из яблок с капустой..... 26

Крем-суп из цветной капусты с беконом и сыром..... 27

Цветная капуста в кляре..... 27

Брюссельская капуста, запеченная с орехами..... 28

Лазанья из капустных листьев..... 29

Салат с кольраби..... 29

# 12

**Натуральный  
яблочный  
уксус во всей  
красе!**

# 36

**Соусы-дипы к овощам, хлебу, мясу: макаем и смакуем!**

### РЕЦЕПТЫ С ПОМИДОРАМИ

Мини-пирог с помидорами..... 31

Помидоры, фаршированные мясным салатом..... 31

Соте из говядины с помидорами..... 32

Спагетти с помидорами и моцареллой..... 33

Приправа из помидоров с хреном..... 33

Салат с медальонами из ветчины..... 34

Вяленые помидоры..... 34

### СОУСЫ

Яблочно-горчичный соус-дип к жареном колбаскам..... 37

Дзадзики с солеными огурцами..... 37

Печеный картофель с сырным дипом..... 37

Дип из печеного перца..... 38

Фасолевым дип..... 38

Дип из шпината..... 38

Дип из запеченного чеснока..... 39

### ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Молочно-шоколадный пудинг..... 52

Фрикадельки из рыбы под соусом бешамель..... 53

Мини-пиццы с кабачками..... 54

Творожно-яблочная запеканка с маком..... 54

Шоколадная колбаса..... 55

# 30

**Сезон помидоров открыт! Готовим салаты и горячее**



# 14

**Запасаемся: рецепты домашних заготовок**

### КАК В РЕСТОРАНЕ

Салат из маринованного осьминога..... 56

Роллы с листьями салата, дайконом и тунцом..... 57

Фокачча с кремом из рикотты..... 58

Суп минестроне..... 59

Пикантный теплый салат с креветками и стеклянной лапшой..... 60

Нежная закуска «Хоренсо Киноко»..... 61

Коктейль «Кофейно-сливочное наваждение»..... 62

«Апельсиновый рай»..... 62

Кофейный коктейль..... 63

Эспрессо с мороженым..... 63

### РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Супчик из огурцов..... 64

Баклажаны с помидорами и брынзой..... 64

Гуляш с овощами..... 64

Паштет из грибов и баклажанов..... 65

Перепечи с капустой и зеленым луком..... 65

### ОТРЫВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Баклажаны маринованные..... 68

Кисло-сладкий лук..... 68

Огурцы быстрой засолки..... 68

Грузди соленные..... 68





## ТЕНДЕНЦИИ



Приготовить 40 ravioli за один раз стало значительно проще. Достаточно раскатать 2 пласта теста и мерной ложечкой распределить начинку. Вот и все — вкусные пельмени по-итальянски готовы! / Tupperware / цена по запросу



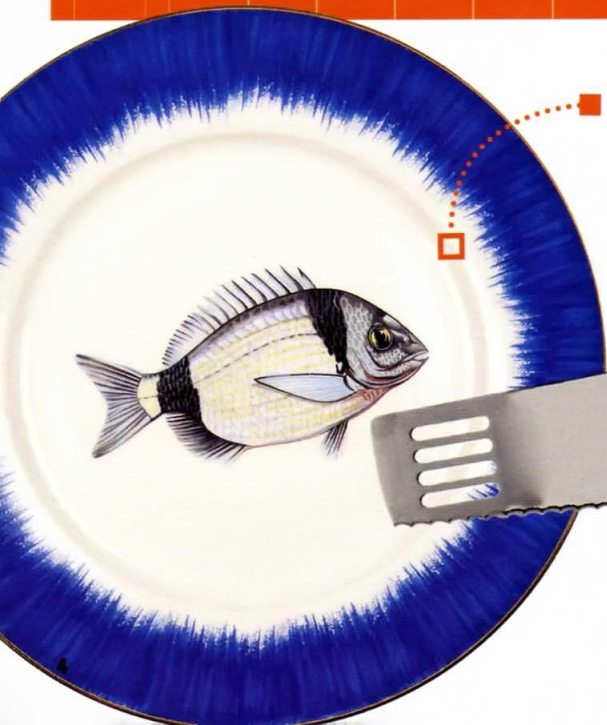
Эти щипцы помогут перемешать салат, вынуть варенные яйца из горячей воды, бланшировать цветную капусту и, конечно же, подать спагетти! / Tupperware / цена по запросу



Конструкция терки для сыра «Волшебная мельница» исключает тактильный контакт с ее поверхностью, поэтому процесс эксплуатации изделия безопасен даже для детей! / Tupperware / цена по запросу

## ДЕЛО БЫЛО В ИТАЛИИ

Хотите устроить обед или ужин в итальянском стиле? На помощь придут новинки посуды и техники, которые мы представляем в сегодняшнем обзоре. С их помощью вы сможете подать и приготовить спагетти или пиццу, ravioli или дораду.



Тарелка с рыбкой — модный аксессуар на вашей кухне. Кроме того, в ней идеально подавать пасту с морепродуктами или запеченную дораду. / Zara Home / 449 руб.

Любителям ravioli необходимо обзавестись специальным ножом — естественно, итальянского производства (фирмы GHIDINI) — с удобной деревянной ручкой. / posuda.ru / ок. 165 руб.



Тот, кто знает десяток рецептов пиццы, просто обязан запастись удобным и правильным ножом для этого блюда. / posuda.ru / ок. 60 руб.



Специальная банка для спагетти изготовлена из стекла, которое позволяет видеть ее содержимое, и закрывается деревянной крышкой с уплотнителем из силикона. / posuda.ru / ок. 140 руб.

Бокал для вина Color Effect Saphir обращает на себя внимание изысканным декором стекла и насыщенным цветовым акцентом. Настоящее произведение искусства! / Luminarc / от 50 руб.



Инновационный инструмент от Joseph Joseph отмеряет точное количество спагетти для 1–4 порций. С ним вы не приготовите больше, чем нужно! / enjoy-me.ru / 500 руб.

В этом кувшине, напоминающем бойцового петуха, будут отлично смотреться красные итальянские вина. / Zara Home / 1899 руб.

Салатник из серии Balnea радует лаконичным и ярким графическим дизайном, идеально подходит для легких цветных салатов. / Luminarc / от 150 руб.



Контейнер для СВЧ «Паста-БРАВО» выполняет функции емкостей для дозирования, варки и хранения, дуршлага и сервировочного блюда. С ним вы без труда приготовите вкусные итальянские блюда. / Tupperware / цена по запросу

Этот элегантный набор «Фло» состоит из емкостей для уксуса и масла со съемными диспенсерами и устойчивой подставки. Специальная форма носиков емкостей не позволит упасть ни одной лишней капле! / enjoy-me.ru / 1650 руб.



В большой (объем 7 л) семейной кастрюле из штампованного алюминия PastaSi идеально варить макароны, ведь в ее крышке есть отверстия для слива воды. Подходит для всех видов плит, включая индукционные и стеклокерамические. / Pensofal / 2450 руб.





ГОТОВИМ  
СО ЗВЕЗДОЙ

# СЕМЕН АЛЬТОВ:

«Смело ешьте то, что  
хочется, и будь что будет!»

ТЕКСТ: Ольга ЖУРАВЛЕВА  
ФОТО: Владимир БЕРТОВ



У писателя-сатирика Семена Альтова уникальный голос — его невозможно спутать ни с чьим другим. «Мой голос женщин возбуждает, а мужчин успокаивает», — говорит сам писатель.

**Ж**ивет Альтов в историческом центре Санкт-Петербурга. За его рабочим столом рождаются новые произведения. У писателя много встреч, концертов, записей на ТВ. А что может лучше расслабить и отвлечь от дел насущных, как не хорошо приготовленное и красиво поданное блюдо? Или, на худой конец, разговор о кулинарии.

**Семен Теодорович, вкусы каких продуктов и блюд из своего детства вы помните?**

Драники. В детстве мама скидывала со сковороды картофельные оладушки, и я, обмакнув один в сметанку, второй — в масло, один — в сметанку, второй — в масло... наедался до отвала. Ничего вкусней в мире не было. И нет. На гастролях в других городах и странах, когда организаторы концерта спрашивают в ресторане: «Что хотите попробовать?», я упрямо твержу: «Драники». За долгие годы я перепробовал кучу драников, но все были не такие, как жарила мама. И только лет семь назад в Минске, в ресторане «Изба», бабушка вынесла тарелку, я попробовал — это были они! Драники детства! Не помню, сколько я съел, хотелось наесться на всю оставшуюся жизнь.

**Помните, как формировались ваши гастрономические пристрастия?**

А какой мог формироваться вкус, когда в стране у всех была

одинаковая зарплата (100–130 руб.)? Во всех магазинах — стандартный набор продуктов (кстати, хорошего качества: до контрафакта тогда еще не додумались). А про рестораны мы только слышали, что есть такие заведения, где еду тебе подают. Это сейчас за ваши деньги вам подадут «печень австралийского страуса в обжаренных лепестках индийского лотоса» и спросят: «Испанское вино какого года вы предпочитаете?» В моем возрасте пристрастия уже не меняют, поэтому на вершине гастрономического парада у меня, как вы догадываетесь, драники!

**Что обязательно и каждый день должно появляться в вашем меню?**

Хлеб. Привычка из детства. Чтобы наесться, надо было есть больше хлеба. И тут были варианты. Городскую булку с хрустящей корочкой из магазина никак было до дома не донести — она незаметно съедалась по дороге. Можно было угостить соседского ребенка хлебом с маслом. Хлеб с маслом, посыпанный сахарным песком, — это было наше тирамису. С тех пор все ем с хлебом. Но у меня та-

кая конституция, что за последние тридцать лет вес практически не изменился.

**Вы «ресторанный» человек? Часто ли приходится бывать в ресторанах? Ходите в проверенные места или любите открывать новые?**

В ресторанах бываю нерегулярно. Жена Лариса прекрасно готовит. Зачем идти в неизвестность, когда могу получить то, что хочу, не выходя из дома, не одеваясь, не бреясь? Домашний ресторан — что может быть лучше?

**Какая деталь в обслуживании может оказаться столь существенной, что вы больше никогда не зайдете в этот ресторан?**

Это задание для рестораторов — придумать нечто такое, чтобы ноги моей больше у них не было!

Семен Теодорович с женой Ларисой







Семен Альтов получил в подарок от «Кулинарного практикума» мультиварку REDMOND RMC-M70, которая займет почетное место на его кухне и поможет сократить время на приготовление вкусных блюд. Тушение овощей, жарка мяса и рыбы, варка молочных каш, супов и компотов, приготовление на пару и во фритюре, а также многое другое — кажется, эта мультиварка может все! Писатель-сатирик пришел в восторг от столь полезного и многофункционального подарка!

положите кружок вареного яичка, поперек киньте килечку, сверху колечком лук... Поверьте, под холодную водочку ничего более совершенного в мире пока не придумано! Вот такой я гурман. Думаю, мы вернемся

лечкой, лучком и вареным яичком под водочку не хуже, чем фуа-гра под «Хеннесси». Я считаю, что поход в лес за грибами заменит нам шопинг и, наверное, секс снова станет бесплатным — только по любви.

#### Что обычно стоит на вашем праздничном столе?

Как это было в фильме «Ирония судьбы»: легендарный оливье, селедка под шубой

**Есть рестораны или кафе, которым вы отдаете предпочтение? Что привлекает в них?**

Я не завсегдатай. В Питере иногда ходим в «Монтенегро» у Финского залива. В «Трюфель» на Петроградской.

**В перерывах между работой просите принести вам кофе или чай?**

Когда работаю, я не пью.

**Вы способны совершать кулинарные подвиги? Как часто позволяете себе встать к плите? Что любите готовить? Что представляет собой процесс приготовления пищи в вашем исполнении?**

Готовить люблю, но не умею. Правда, жареная картошка в моем исполнении хороша. Кстати, нет ничего вкуснее правильно зажаренной картошечки с луком. Я не призываю к выпивке, но, если у вас до этого дойдет, возьмите кусочек черного хлеба,

к каким-то вечным ценностям и пойдем, что бутербродик с ки-

## ДРАНИКИ ИЗ МУЛЬТИВАРКИ

■ 550 г картофеля ■ 50 г яиц ■ 2 ч. ложки муки (20 г) ■ масло растительное ■ соль ■ специи по вкусу

**1** Картофель натрите на крупной терке и перемешайте с яйцами, солью, специями и мукой до однородности.

**2** Сформируйте лепешки и выложите их в смазанную маслом чашу мультиварки. Закройте крышку. Если драников будет много, жарьте их в два подхода.

**3** Готовьте драники в режиме «Жарка» в течение 15 минут.



**4** Если вы хотите, чтобы драники подрумянились со всех сторон, то за 7 минут до окончания готовки откройте крышку мультиварки, переверните драники и снова закройте крышку.



плюс домашние разносолы. Перечень русских закусок сразу вызывает ассоциации с выпивкой. Что нормально, если в меру.

**Назовите самый любимый праздник, сопровождающийся застольем. В чем особенность таких вечеров?**

У нас много новых праздничных дат – правда, пока мы в них плохо ориентируемся. Новый год – то, что у нас не отнять никому! Жаль, что с возрастом Новый год все чаще и чаще...

**Как часто в вашем доме появляются гости? Кто и как в семье отвечает за праздничное меню?**

Раньше с этим было куда проще. Заходили за просто гости, в том числе и незваные. Нередко врываются ночью и навеселе. Теперь заранее созвонитесь, назначьте день и время. В этом есть что-то официальное. И встречаются чаще по делу, по бизнесу, а не по настроению. Столы стали богаче, общение – беднее. Жаль.

**Сегодня многие увлекаются здоровым питанием. Что означает здоровое питание для вас?**

Здоровое питание? Судя по телевизионным передачам, есть нельзя, пить чревато, летать рискованно... Словом, жить у нас в стране не рекомендуется. Однако многие живы, да и продолжительность жизни растет. Значит, модифицированные продукты легко перевариваются в модифицированных желудках модифицированных людей.

**Многие известные артисты, писатели, музыканты открывают собственные рестораны и кафе.**

**Ощущаете в себе коммерческую жилку, чтобы стать ресторатором?**

Учитывая мою «коммерческую» жилку, мой ресторан простоял бы дня три.

**Помогите российским женщинам ответить на сакраментальный вопрос: «Как вкусно поесть и при этом не растолстеть?»**

Если во время еды думать о том, что есть вредно, вы и потолстеете, и не получите удовольствия. Смело ешьте то, что хочется, и будь что будет! Тем более не забывайте, что большинство мужчин предпочитают полных женщин – смотрите картины Рубенса, Ренуара и других знатоков женской красоты! ☺

**REDMOND**

**Мультиварка  
RMC-M70**



**Профессионал  
на вашей кухне !**

- |                   |           |                    |
|-------------------|-----------|--------------------|
| • МУЛЬТИПОВАР     | • ПЛОВ    | • ХЛЕБ             |
| • МОЛОЧНАЯ КАША   | • РИС     | • ФОНДЮ            |
| • СТЕРИЛИЗАЦИЯ    | • ТУШЕНИЕ | и многое другое... |
| • ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ | • ПАР     |                    |
| • ЖАРКА           | • ЙОГУРТ  |                    |

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН  
ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА REDMOND В РОССИИ**

**multivarka.pro**

- Ежемесячные новости, акции и конкурсы
- Бесплатная доставка по России
- Множество вкусных рецептов, включая подробные видеорецепты
- Возможность общения с шеф-поваром компании

ООО «Техно-Поиск+», ОГРН 1057811583752. Юр. адрес: 191123, г. Санкт-Петербург, пр. Чернышевского, д. 13, лит. А, пом. 2 Н.

Служба поддержки пользователей в России:

тел.: **8-800-200-77-21**. Звонок по России бесплатный.

**HOLODILNIK.RU**  
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ВКУСНОЙ ТЕХНИКИ

**Media Markt**

**О'КЕЙ**

**ТЕЛЕОМАКС**

**ЭЛЬДОРАДО**

**ПОИСК**

**реал**  
www.real.ru

**mexno**  
СЕТЬ МАГАЗИНОВ

**DOMO**

**ЭКСПЕРТ**

Реклама.



## ПОЧЕМУ?

Абрикосы очень полезны в любом виде: они повышают жизненный тонус, помогают поддержать здоровье ослабленным и пожилым людям. Постоянное включение абрикосов в меню способствует продлению жизни. Ведь в них много калия, нужного при сердечно-сосудистых заболеваниях, бета-каротина, который препятствует развитию болезней сердца и рака, а также других полезных веществ.

## АБРИКОСОВЫЙ ПИРОГ



■ 300 г абрикосов



■ 200 г муки



■ 4 яйца



■ 150 г масла сливочного + масло для формы



■ 100 г меда + 2 ст. ложки для поливки



■ 2 ч. ложки сока лимонного



■ 1 ч. ложка разрыхлителя



■ 1 ст. ложка сахарной пудры



**1** Абрикосы разрежьте на половинки и очистите от косточек.

**2** Отделите желтки от белков. Размягченное масло взбейте с медом до однородности, добавьте желтки и тщательно перемешайте.

**3** Яичные белки взбейте с лимонным соком в густую пену.

**4** Просеянную муку и разрыхлитель смешайте с медовой массой, затем с белками. Выложите тесто в смазанную маслом форму.

**5** Сверху разложите абрикосы (срезом вниз). Выпекайте пирог 30 минут при 180 °С. Перед подачей полейте медом и посыпьте сахарной пудрой или миндальными хлопьями.



**АКЦИЯ!**

**На Канары  
с GreenPan!**



**Розыгрыш**



### ПОЗДРАВЛЯЕМ СЧАСТЛИВЧИКОВ!

Закончилась самая горячая акция этой весны — «На Канары с GreenPan!». С февраля по май каждый покупатель посуды бельгийской торговой марки **GreenPan** и ТМ «Жить Здорово с Green+Life» мог стать участником акции. Нужно было лишь заполнить анкету, приложить штрих-код с упаковки продукции, отправить их по почте (электронной почте) в центральный офис компании ООО «Антарес Трейд» и набраться терпения в ожидании розыгрыша. Около тысячи участников со всех концов России — от Сургута и Владивостока до Санкт-Петербурга и Калининграда — прислали анкеты с целью поймать удачу за хвост. И вот наконец-то момент истины: организаторы акции — **GreenPan** и ТМ «Жить Здорово с Green+Life» — подвели итоги мероприятия в редакции журнала «Кулинарный практик». В присутствии независимого жюри состоялся долгожданный розыгрыш путевки на двоих на остров Тенерифе и подарочных купонов номиналом 20000, 10000 и 3000 руб. на приобретение продукции в интернет-магазине [www.greenpan.ru](http://www.greenpan.ru).

### Поздравляем всех счастливиц!

Пользуйтесь экологичной и безопасной посудой GreenPan, участвуйте в наших акциях, выигрывайте и будьте счастливы и здоровы!

Подарочный купон на 3000 руб. достался  
**Сухаревой Наталье Владимировне**  
(г. Ноябрьск)

Подарочный купон на 10000 руб. —  
**Тупиковой Анне Александровне** (г. Иваново)

Подарочный купон на 20000 руб. —  
**Ходченковой Ирине Вячеславовне**  
(г. Тверь)

Главный приз —  
**ПУТЕВКА НА ДВОИХ НА КАНАРЫ —**  
**Кауровой Людмиле Владимировне**  
(г. Королев, Московская обл.)

В посуде бельгийской марки **GreenPan (ГринПен)** используется новое революционное керамическое антипригарное покрытие **Thermolon™ (Термолон)**. В отличие от классических антипригарных покрытий, Thermolon™ не выделяет канцерогенов, которые могут спровоцировать развитие раковых заболеваний, поэтому в посуде **GreenPan** можно не только готовить, но и хранить еду.

А новая линейка посуды «Жить Здорово с Green+Life» — совместный проект с телепрограммой Первого канала «Жить Здорово», автором и ведущей которой является доктор медицинских наук Елена Малышева.

ТМ «Жить Здорово с Green+Life» — сочетание высочайшего европейского качества и экономичности с безопасностью и комфортом.

Посуда с двусторонним керамическим покрытием Thermolon™ с бакелитовыми ненагревающимися ручками обладает высокими антипригарными свойствами. Позволяет готовить в энергосберегающем режиме с минимальным использованием масла. Легко моется, устойчива к стиранию, долговечна и не отслаивается ни при каких условиях!





КРУПНЫЙ  
ПЛАН  
...

Оксана ГРИГОРЕНКО

# ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС:

состав, польза,  
применение

Как сделать домашние заготовки полезными? Многие кулинары советуют консервировать с лимонной кислотой или аспирином. Мы предлагаем оптимальный вариант – заменить вредный и привычный нам синтетический уксус натуральным яблочным.

**Н**атуральные сорта уксуса получают за счет окисления плодовых и ягодных соков, вина, а также другого спиртосодержащего сырья уксуснокислыми бактериями. Синтетический уксус – результат разведения синтетической уксусной кислоты. В отличие от натурального уксуса он не имеет ценных свойств. Тем не менее в силу дешевизны он широко используется хозяйками.

## В чем различия?

**Синтетический уксус** можно распознать по названию: эссенция, уксусная кислота (в них 70–80% уксуса) или столовый уксус (он разбавлен водой до 6–9%). Перед употреблением уточните процент кислотности, чтобы случайно не влить в маринованные огурчики концентрированную жидкость. Впрочем, знатоки кулинарии не советуют использовать химический уксус даже для консервов: делается он из опилок или природного газа, как побочный продукт при производстве минеральных удобрений. Несмотря на то что эта жидкость признана пищевой, в ней могут оказаться токсичные примеси.

**Спиртовой уксус** годится для консервирования. Только выбирайте натуральный спиртовой уксус 9% (ищите это название на этикетке), который делают из зернового этилового спирта. Как и синтетический, он прозрачен и бесцветен. С ним заготовки получатся более мягкими на вкус и не будут иметь химического аромата.

**Натуральный яблочный уксус** получается при брожении перезревших плодов в присутствии кислорода и уксусных бактерий. Сначала из яблок выжимают сок, который уже сам по себе является питательным и целебным продуктом. В результате брожения сока под действием хлебных дрожжей из фруктовых сахаров выделяется спирт, который образует особую спиртосодержащую жидкость – сидр. Сидр должен обогатиться кислородом и специальными уксусными бактериями, которые дадут ему кислую реакцию и превратят в уксусную кислоту. Вот так, постепенно,



яблочный сок превращается в яблочный уксус, сохраняя все замечательные свойства яблок и приобретая новые ценные минеральные вещества и органические кислоты: уксусную, яблочную, лимонную, щавелевую-уксусную и другие.

## В пользу яблочного

Натуральный яблочный уксус содержит 20 важнейших минеральных веществ и микроэлементов (калий, натрий, кальций, фосфор и др.), органические кислоты (уксусную, щавелевую, молочную и лимонную), ценные балластные вещества (пектин и т.д.), ферменты и аминокислоты, а также витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, Р и провитамин бета-каротин. О пользе любого из этих компонентов можно говорить очень долго, но основной фактор целительного потенциала яблочного уксуса – уникальное сочетание и взаимовлияние этих веществ.

Яблочный уксус снижает аппетит, стимулирует обмен веществ и способствует расщеплению жиров и углеводов. Считается, что при высокой температуре нужно протереть кожу слабым раствором яблочного уксуса, и жар снизится. Яблочный уксус рекомендуют принимать при анемии, так как он содержит же-

лезо, которое легко усваивается, витамин В<sub>12</sub> и фолиевую кислоту. При ангине, гриппе, кашле можно полоскать горло раствором теплой воды и уксуса. Полезен он при артрите, астме и почечнокаменной болезни. Благодаря высокому уровню пектина уксус снижает уровень холестерина в крови. Однако во всем нужно знать меру. Яблочная кислота в сильно концентрированном виде, а также при неумеренном употреблении может вызывать язвенный колит и даже цирроз печени. Также уксус разъедает зубную эмаль.

Если говорить применительно к кулинарии, то яблочный уксус можно добавить практически в любое блюдо, кроме разве что молочной каши. Он придаст пище кислинку, вкус станет более насыщенным, а запах – концентрированным. Особенно хорош яблочный уксус в салатах, супах, рагу, тушеных овощах, а также в домашних консервах (ведь это природный консервант, то есть он имеет сильное антибактериальное действие).

## Найти подделку

Чтобы не перепутать натуральный яблочный уксус с синтетическим, первым делом обратите внимание на крепость: натуральный не очень кислый (до 6%),



## Давайте посчитаем

Как определить количество уксуса нужной крепости при консервировании овощей? Воспользуйтесь формулой. Если, к примеру, для изготовления маринада требуется 100 г 4,5%-го уксуса, а в наличии имеется яблочный 3%-й, то перерасчет может производиться таким образом:

$$100 \times 4,5 : 3 = 150 \text{ г.}$$

а химический чаще всего 9%-ный. Еще один показатель правильного продукта – немного коричневатого осадка на дне тары. У уксуса из опилок осадка не бывает! Если встряхнуть бутылку с натуральным уксусом, то пена исчезнет сразу. В искусственном яблочном уксусе пена держится до 10 секунд.

О синтетической сущности уксуса также скажут следующие ингредиенты: уксусная кислота 9%, ароматизаторы, красители, консерванты. И конечно же, качественный яблочный уксус, к сожалению, не может стоить дешево. Ведь для того чтобы получить небольшую бутылку этого продукта, потребуется более килограмма яблок.

## Как хранить?

Уксус нужно хранить в темном прохладном месте (не в холодильнике!), в плотно закрытой стеклянной таре – в таком случае он будет гораздо медленнее терять свои вкусовые и ароматические свойства. Пластиковая и металлическая тара для хранения уксуса не подходят. ■

## ПРАКТИКУМ

- Овощи, приготовленные на пару, сохраняют свои яркие краски, если в пароварку вместо поваренной соли добавить 1 ст. ложку уксуса.
- Чтобы уменьшить вероятность образования газов после употребления бобовых, добавьте уксус в воду для замачивания, а затем и в воду для варки.
- Чтобы убрать запах капусты, при варке можно добавить яблочный уксус.
- Чтобы при варке яйца не лопались и не растекались, добавьте в воду 1 ст. ложку уксуса.



Никто не может спрогнозировать, какой будет зима следующего года. Зато от вас зависит, насколько она будет сытной. Готовьте сани летом, то есть консервируйте дары природы, и уж точно без вкусного ужина не останетесь!



**ГОДОВОЙ ЗАПАС**



## СЛИВЫ ТОМЛЕННЫЕ ПО-ВИННИЦКИ

- 1 кг слив
- 400 г сахара
- ДЛЯ СИРОПА:
- 600 г сахара
- 600 мл воды

**1** Для сиропа воду доведите до кипения. Положите сахар, перемешайте и варите в течение 2 минут.

**2** Сливы промойте, хорошенько обсушите и наколите вилкой. Затем залейте горячим сиропом и оставьте на 12 часов для пропитки.

**3** Настоявшиеся сливы откиньте на дуршлаг и оставьте для стекания сиропа.

**4** Уложите подготовленные сливы в стерилизованные банки, пересыпая каждый слой сахаром.

**5** Накройте банки со сливами прокипяченными жестяными крышками. Поставьте банки в большую кастрюлю с водой (температура слив в банках и воды в кастрюле должна быть одинаковой). Доведите воду в кастрюле до кипения и стерилизуйте банки: пол-литровые – 10 минут, литровые – 12–15 минут. Затем закатайте и остудите.

## ПРАКТИКУМ

■ Сироп, оставшийся от слив, можно использовать для приготовления компотов. Для этого доведите его до кипения, разлейте по прогретым банкам и закатайте.



## КАБАЧКИ В СВЕКОЛЬНОМ СОКЕ

- 2 кг кабачков ■ 1,5 кг свеклы
- 1 ч. ложка лимонной кислоты или 50 мл уксуса (3%) ■ 2 ст. ложки семян укропа или тмина ■ соль

**1** Кабачки, очистив от кожицы и семян, нарежьте крупными кубиками. Молодые кабачки можно не очищать и нарезать кружочками.

**2** Плотно уложите кабачки в большую банку, пересыпая семенами укропа или тмина.

**3** Из свеклы выжмите сок. Свекловый сок разведите во-

дой в соотношении 1:1. Добавьте соль и лимонную кислоту.

**4** Доведите свекловый маринад до кипения. Залейте кипящим маринадом кабачки.

**5** Через 2–3 минуты слейте маринад, доведите до кипения и вновь залейте им кабачки. Повторите процедуру еще раз.

**6** Сразу же закатайте банку. Такой метод называется трехкратной заливкой. Остудите банку, перевернув вверх дном.

## ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

- 900 г яблок (желательно антоновки) ■ 1 л воды кипяченой ■ 100 г меда + мед для сока ■ 10 г дрожжей

Яблоки натрите на крупной терке. Добавьте теплую воду, мед и дрожжи. Перелейте в стеклянную емкость с широким горлом (оставьте до горла 10 см). Не закрывая, поставьте в темное теплое место на 10 дней, 2 раза в день перемешивайте деревянной ложкой. Подошедшую массу частями отожмите через несколько слоев марли. На каждый литр получившегося сока добавьте по 50 г меда. Перелейте сок в сосуд с широким горлом, перевяжите горлышко марлей. Оставьте в теплом темном месте на 50 дней. Затем профильтруйте, разлейте по бутылкам и плотно закройте пробками.





## ПЕРЕЦ ПЕЧЕНЫЙ

■ 6 кг перцев болгарских ■ 500 мл  
масла растительного ■ 300 мл уксу-  
са яблочного ■ 70–80 г соли

**1** Перцы смажьте небольшим количеством масла и положите на противень, застеленный пекарской бумагой. Запекайте в разогретой духовке до почернения кожицы, периодически переворачивая. Затем, слегка охладив, очистите перцы от кожицы, удалите плодоножки и семена.

**2** Подготовленные перцы уложите в банки (0,5 л), добавьте соль (7–8 г на банку) и уксус (30 мл на банку), залейте горячим растительным маслом.

**3** Накройте банки прокипяченными крышками и стерилизуйте в кипящей воде в течение 15 минут. Затем закатайте и остудите, перевернув вверх дном.

## ПОВИДЛО ГРУШЕВОЕ

■ 1,3 кг груш спелых  
■ 400–600 мл воды  
■ 500–600 г сахара

**1** Груши промойте, очистите от сердцевин и нарежьте дольками.

**2** Залейте груши водой и варите до полного размягчения.

**3** Затем, не охлаждая, протрите груши вместе с отваром через сито.

**4** Полученное пюре варите до уменьшения объема вдвое. Затем, постоянно помешивая, всыпьте сахар (небольшими порциями).

**5** Варите повидло до готовности (оно должно начать отставать от стенок и дна посуды).

**6** Готовое повидло разложите по банкам и охладите. Оберните горлышки банок плотной бумагой и обвяжите ниткой.





## ОГУРЦЫ, МАРИНОВАННЫЕ С ОВОЩАМИ

- 1 кг огурцов небольших
- 400 г помидоров мелких
- 80 г лука репчатого мелкого
- 1 морковь
- 2 лавровых листа
- 10 бутонов гвоздики
- 6 горошин перца черного
- 1 л воды
- 50 г сахара
- 60 г соли
- 50 мл уксуса (5%)

**1** У огурцов отрежьте кончики. Лук очистите. Морковь очистите и нарежьте кружочками.

**2** На дно стерилизованной банки уложите лавровый лист, гвоздику и горошины перца. Сверху плотными рядами положите огурцы, затем помидоры, лук и морковь.

**3** Для маринада в воду положите соль и сахар.

**4** Доведите маринад до кипения и варите 5 минут. Затем процедите и охладите. Добавьте уксус.

**5** Залейте овощи в банке маринадом. Накройте жестяной крышкой.

**6** Поставьте банку в кастрюлю с водой (температура воды в банке и кастрюле должна быть одинаковой).

**7** Доведите воду в кастрюле до кипения и стерилизуйте банку в течение 8–12 минут.

**8** После стерилизации закатайте банку и охладите.







## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

- 2 кг цветной капусты
- 1 кг помидоров
- 300 г перцев болгарских
- 100–200 г петрушки
- 1 л воды
- 200 мл масла растительного
- 4 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки соли
- 80 г чеснока
- 0,5 стакана уксуса (6%)
- сок лимонный

**1** Капусту разберите на соцветия и промойте. Положите в небольшое количество воды, подкисленной лимонным соком, и бланшируйте в течение 3 минут. Затем откиньте на дуршлаг и охладите под струей холодной воды.

**2** Помидоры нарежьте дольками, перцы, очищенные от перегородок и семян, – кольцами.

**3** Подготовленные овощи перемешайте. Добавьте рубленую петрушку.

**4** Для маринада в кипящей воде растворите соль и сахар. Добавьте уксус, масло и рубленый чеснок.

**5** Доведите маринад до кипения. Кстати, вместо обычной воды можно использовать отвар, оставшийся от варки капусты.

**6** Положите в кастрюлю с маринадом овощи и варите в течение 10 минут.

**7** Затем разложите овощи по банкам (вместе с маринадом) и закатайте.



## ВАРЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ С ЛИМОНОМ

■ 1 лимон ■ 1 кг сахара ■ 1 кг моркови

**1** Морковь, не очищая, варите до готовности. Затем очистите, нарежьте кружочками одинаковой толщины и слегка присыпьте сахаром.

**2** С лимона срежьте цедру, ошпарьте ее кипятком и нарежьте тонкой соломкой.

**3** Оставшийся сахар залейте 1 стаканом воды. Положите цедру лимона, перемешайте и варите в течение часа.

**4** Мякоть лимона нарежьте ломтиками и перемешайте с морковью.

**5** Положите морковь с лимонной мякотью в сироп. Варите до загустения сиропа и прозрачности моркови.

**6** Горячее варенье разлейте по стерилизованным банкам и закатайте.







## КОМПОТ АБРИКОСОВЫЙ

■ 1,8 кг абрикосов ■ 470 г сахара  
■ 700 мл воды

**1** Для сиропа сахар залейте водой, доведите до кипения и варите 1–2 минуты. Затем процедите.

**2** Абрикосы, не очищая от косточек, уложите в чистые сухие банки и залейте горячим сиропом.

**3** Накройте банки стерилизованными жестяными крышками и стерилизуйте в кипящей воде:

пол-литровые 10 минут, литровые – 12–15 минут, трехлитровые – 30 минут.

**4** Затем переверните банки вверх дном и оставьте до полного остывания.



## КАПУСТА СЛАДКАЯ

- 10 кг капусты белокачанной
- 1–1,5 ч. ложки соли
- 1–2 кг фруктов (яблоки, груши, сливы)
- сахар

**1** Капусту нашинкуйте, посолите и перетрите руками. Фрукты нарежьте дольками.

**2** Плотным слоем укладывайте капусту в банки или эмалированное ведро, через каждые 10 см перекладывая слоем фруктов. Последним сделайте слой капусты толщиной 15 см.

**3** Оставьте капусту при комнатной температуре. Когда она закиснет, слейте сок.

**4** Смешайте капустный сок с сахаром (на каждый 1 л сока нужно 170 г сахара). Доведите до кипения.

**5** Залейте кипящим соком капусту. Если сока будет недостаточно, разбавьте его водой.

**6** Разложите капусту по банкам, закройте крышками и уберите в холодильник.



## КАБАЧКИ СОЛЕННЫЕ С УКСУСОМ

- 3 кг кабачков ■ 1 л воды ■ 2 ч. ложки соли + соль для кабачков
- 100 мл уксуса (8%) ■ зелень укропа

**1** Кабачки, очистив от кожицы и семян, нарежьте кусочками. Слегка посолите и ненадолго оставьте для выделения сока. Затем отожмите и уложите в банки. Сверху положите укроп.

**2** Для маринада в кипящей воде растворите соль. Варите в течение 2–3 минут, после чего процедите и влейте уксус. Залейте маринадом кабачки. Накройте банки стерилизованными жестяными крышками и поставьте в большую кастрюлю с водой (температура воды в банках и кастрюле должна быть одинаковой).

**3** Доведите воду в кастрюле до кипения и стерилизуйте банки в течение 10–15 минут. Затем закатайте и остудите.





Летом созревает много ягод. Их хочется есть и просто так, и в составе десертов. Предлагаем вам пошаговый рецепт легкого пирога, в котором практически нет теста. Пирог не только вкусен, но и благодаря творогу и ягодам невероятно полезен.

# ПРИМЕТЫ ЛЕТА



## ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ЯГОДАМИ

■ 600 г творога (3 пачки) ■ 3 яйца ■ 0,75 стакана сахара для творога + 2 ст. ложки для муки ■ 1 пачка ванильного сахара ■ 1,5 ч. ложки разрыхлителя ■ 1 стакан ягод сезонных ■ 150 г масла сливочного ■ 1,5 стакана муки ■ 2 ст. ложки какао-порошка ■ 2 щепотки крахмала



**Шаг 1.** Творог, яйца, сахар (обычный и ванильный) и 1 ч. ложку разрыхлителя перемешивайте венчиком до получения однородной массы.



**Шаг 2.** Муку смешайте с оставшимся разрыхлителем, какао и сахаром. Масло выложите в миску, засыпьте мукой и порубите ножом, чтобы получилась мелкая крошка.



**Шаг 3.** Дно формы для выпечки равномерно посыпьте половиной мучной крошки. Затем ровным слоем выложите ягоды. Присыпьте крахмалом.



**Шаг 4.** Выложите в форму творожную массу. Посыпьте оставшейся крошкой. Выпекайте пирог в духовке, разогретой до 150 °С, в течение часа.

## ПРАКТИКУМ

■ Для этого пирога можно использовать любые сезонные ягоды (смородину, малину, вишню, чернику и др.). Если ягоды кисловатые, посыпьте их сахаром. И обязательно слегка присыпьте крахмалом: эта процедура поможет сохранить сочность ягод во время вы-

печки, не даст им сильно растечься и увлажнить тесто.

■ Чтобы усилить ягодный вкус, в творожную массу можно добавить 150 мл любого ягодного йогурта и еще 1 яйцо, а затем как следует взбить все ингредиенты (вручную или миксером).

■ Пирог необходимо остудить и только потом резать на порции, иначе кусочки развалятся.

■ Лучше всего выпекать пирог в форме с разъемными бортами или силиконовой форме. Последнюю не нужно смазывать маслом, что очень полезно.



# ТАКАЯ РАЗНАЯ!

Цветная, брюссельская, белокочанная, пекинская, краснокочанная – пожалуй, только капуста может похвастаться таким обилием разновидностей. А значит, из нее можно приготовить миллион вкуснейших блюд. Подборка интересных рецептов – в нашей рубрике.




**практичный  
рецепт!**



## КАПУСТА ПО-КОРЕЙСКИ

- 2,5 кг капусты пекинской или белокочанной
- 2 перца чили маленьких
- 1 морковь
- 1 головка чеснока
- соль
- перья лука зеленого

 калорийность  
**низкая**

 готовить  
**45 минут**  
+ настаивание

 рассчитано на  
**16 порций**

**1** Капусту разберите на листья, промойте и залейте раствором соли (1 ст. ложка соли на 1 л воды). Оставьте на 3 дня.

**2** Затем листья капусты промойте. Остальные овощи очистите, измельчите и перемешайте.

**3** У толстого основания каждого капустного листа выложите немного овощей, сверните рулетики.

**4** Плотно уложите рулетики в банки и залейте новым солевым раствором. Поставьте банки в холодильник на сутки. Подавайте рулетики с любимым соусом, например томатным, перевязав перьями лука.

### Чем полезно?

**Б**лагодаря сложному биохимическому составу, питательным веществам и диетическим свойствам пекинская капуста очень полезна. Особенно стоит налегать на этот вид капусты зимой: с наступлением холодов она (в отличие от других видов капусты) не утрачивает витаминов и минералов, а значит, является отличным средством в борьбе с авитаминозом.



 калорийность  
**средняя**

 готовить  
**2 часа**

 рассчитано на  
**8 порций**

## ПИРОГ С БРОККОЛИ

**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 50 г масла сливочного + масло для смазывания формы  
■ 1 яйцо ■ 3 ст. ложки воды холодной  
■ 200 г муки ■ 0,5 ч. ложки соли

**ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ 300 г филе куриного  
■ 100 г лука репчатого ■ 400 г грибов  
■ 200 г брокколи ■ масло растительное ■ соль

**ДЛЯ СОУСА:** ■ 2 яйца ■ 200 мл сливок (20–33%) ■ 150 г сыра средней твердости ■ 1 ч. ложка ореха мускатного молотого ■ соль по желанию

**1** Для теста масло перемешайте с яйцом. Добавьте воду, муку, соль и замесите. Заверните тесто в пакет или пленку и положите в холодильник на 30 минут.

**2** Для начинки курицу варите до готовности, затем остудите и мелко нарежьте.

**3** Лук мелко нарежьте и жарьте на разогретом масле до мягкости. Добавьте нарезанные небольшими кусочками грибы и готовьте в течение 10 минут. Посолите, положите курицу и брокколи. Жарьте еще 10 минут. Если вы используете замороженную брокколи, то предварительно разморозьте ее.

**4** Для соуса яйца слегка взбейте и, не прекращая взбивать, добавьте сливки, мелко тертый сыр и мускатный орех. При желании посолите.

**5** Выложите тесто в смазанную маслом форму (диаметром 27 см). Сформируйте бортики. Затем выложите начинку. Залейте соусом. Выпекайте пирог 40 минут при 180 °С.





калорийность  
**средняя**



готовить  
**45 минут**



рассчитано на  
**4 порции**



## БАШЕНКИ ИЗ ЯБЛОК С КАПУСТОЙ

■ 2 яблока желтых ■ 0,25 кочана капусты белокочанной ■ 2 ч. ложки сахарной пудры ■ 4 ломтика бекона ■ 2 ст. ложки масла оливкового

**ДЛЯ СОУСА:** ■ 50 мл сливок ■ 1 ч. ложка горчицы сладкой ■ 4 ст. ложки масла оливкового ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Яблоки нарежьте кружочками, капусту и бекон – соломкой.

**2** Выложите кружочки яблока на противень, застеленный пекарской бумагой. Присыпьте сахарной пудрой. Поставьте под гриль разогретой духовки и запекайте в течение 3–4 минут. Сахарная пудра должна слегка карамелизоваться. Затем охладите.

**3** Ингредиенты для соуса хорошенько взбейте венчиком. Бекон жарьте на разогретом масле до хрустящей корочки.

**4** Сформируйте башенки. Для этого возьмите 4 тарелки, на каждую положите по кружочку яблока, затем немного капусты и бекона. Полейте небольшим количеством соуса. Повторяйте слои, пока не закончатся ингредиенты.

МАСТЕР-  
КЛАСС





## КРЕМ-СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С БЕКОНОМ И СЫРОМ

■ 1 кочан цветной капусты ■ 1,2–1,5 л  
бульона овощного ■ 4 ломтика беко-  
на ■ 4 ломтика сыра горгонзола или  
другого сыра плесенью ■ соль



калорийность  
**низкая**



готовить  
**30 минут**



рассчитано на  
**8 порций**

**1** Капусту промойте, разберите на соцветия и варите до готовности на пару или в подсоленной воде.

**2** Затем переложите капусту в блендер, залейте бульоном и измельчите до состояния пюре. При необходимости посолите.

**3** Бекон поджарьте на сухой сковороде и мелко нарежьте. Сыр покрошите.

**4** При подаче разлейте суп по тарелкам, посыпьте беконом и сыром.



калорийность  
**высокая**



готовить  
**30 минут**



рассчитано на  
**6 порций**

## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В КЛЯРЕ

■ 1 кочан цветной капусты ■ масло  
растительное ■ 3 яйца ■ 1 ст. ложка  
муки ■ 1,5 ст. ложки майонеза ■ соль

**1** Цветную капусту положите в кипящую подсоленную воду и варите в течение 2–3 минут. Затем остудите и разберите на соцветия.

**2** Для кляра яйца слегка взбейте. Добавьте муку, майонез и соль. Перемешайте.

**3** Каждое соцветие цветной капусты окуните в кляр. Жарьте в большом количестве масла до румяной корочки.

**4** Подавайте капусту как гарнир или как отдельное блюдо.





## БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОРЕХАМИ

■ 700 г брюссельской капусты ■ 3 ст. ложки масла оливкового ■ 1 ч. ложка тимьяна свежего или 0,5 ч. ложки тимьяна сушеного молотого ■ 1 головка лука репчатого красного ■ 0,5 стакана орехов грецких или пекан очищенных ■ перец черный молотый ■ 0,5 ч. ложки уксуса бальзамического ■ соль

**1** Капусту очистите от желтых и сухих листьев и промойте. Крупные кочаны разрежьте на

четвертинки, мелкие – на половинки.

**2** Положите капусту в кипящую воду на 2 минуты, затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

**3** Лук нарежьте ломтиками и перемешайте с 2 ст. ложками масла, тимьяном, орехами, перцем и солью. Добавьте капусту и перемешайте, чтобы она со всех сторон покрылась маслом.

**4** Выложите капустную смесь на сухой противень. Запекайте при 200 °С в течение 30 минут, периодически помешивая, чтобы капуста равномерно зарумянилась. Она должна получиться мягкой внутри и хрустящей снаружи.

**5** Готовую капусту заправьте оставшимся маслом и уксусом. Посолите, перемешайте и подавайте на стол.



калорийность  
**низкая**



готовить  
**1 час**



рассчитано на  
**4 порции**



## ЛАЗАНЬЯ ИЗ КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЕВ

■ 1 кочан капусты пекинской средней ■ 1 кг фарша мясного ■ 1 головка лука репчатого большая ■ 1 морковь ■ 100 г сыра твердого ■ масло растительное ■ перец черный молотый ■ соль  
**Для соуса:** ■ 150 г майонеза ■ 150 г сметаны ■ 200 мл сока томатного или 100 г пасты томатной

  
калорийность  
**средняя**

  
готовить  
**1 час  
30 минут**

  
рассчитано на  
**6 порций**

**1** Лук и морковь очистите, мелко нарежьте и перемешайте с фаршем. Поперчите и посолите. Постоянно помешивая, жарьте на небольшом количестве масла до готовности фарша. Затем слегка остудите.

**2** Капусту разберите на листья, промойте и хорошенько обсу-

шите. Толстую часть листьев слегка отбейте или срежьте ножом.

**3** Для соуса смешайте майонез, сметану и томатный сок. Если вы используете томатную пасту, то добавьте в соус немного воды, чтобы получилась консистенция жидкой сметаны.

**4** Подготовленные ингредиенты выложите в форму для выпечки, смазанную маслом, следующими слоями: четверть листьев капусты, фарш и соус. Повторяйте слои, пока не закончатся ингредиенты. Завершите слоем соуса. Посыпьте тертым сыром.

**5** Готовьте лазанью в разогретой до 180 °С духовке в течение 30–40 минут до образования румяной корочки.



## САЛАТ С КОЛЬРАБИ

■ 500 г кольраби ■ 200 г моркови ■ 150 г сельдерея ■ 300 г яблок ■ сок 0,5 лимона ■ горсть орехов кедровых ■ петрушка рубленая ■ масло оливковое ■ соль

  
калорийность  
**низкая**

  
готовить  
**30 минут**

  
рассчитано на  
**6 порций**

**1** Овощи промойте и почистите.

**2** Кольраби натрите на средней терке, образовавшийся сок слейте. Морковь также натрите на средней терке. Сельдерей мелко нарежьте.

**3** Яблоки очистите от кожуры, сердцевины и семян. Мякоть нарежьте соломкой и сбрызните лимонным соком, чтобы она не потемнела.

**4** Подготовленные ингредиенты перемешайте. Перед подачей заправьте салат маслом, посолите, посыпьте орешками и петрушкой.



# СИНЬОР ПОМИДОР

Вкусные сочные и мясистые помидоры являются фаворитами летнего стола. Их с удовольствием едят как в свежем виде, так и в составе разнообразных блюд — от супов до овощных тартов, подлив и консервов. Более того, помидоры сохраняют все полезные свойства после тепловой обработки, поэтому готовить и кушать их надо как можно чаще, тем более пока есть такая возможность.



сложность  
средняя



готовить  
**1 час**  
**10 минут**  
+ охлаждение



рассчитано на  
**8 порций**



## МИНИ-ПИРОГИ С ПОМИДОРАМИ

■ 100 г арахиса соленого + 50 г для посыпки ■ 250 г муки ■ 150 г масла сливочного ■ 1 яйцо  
**для начинки:** ■ 700 г помидоров ■ 1 головка лука репчатого ■ 2 ст. ложки масла топленого ■ 3 яйца ■ 200 г сметаны ■ 100 мл сливок ■ 1 ст. ложка петрушки рубленной ■ 1 ст. ложка базилика рубленного ■ 1 ст. ложка эстрагона рубленного ■ 8 ломтиков бекона ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Арахис измельчите и перемешайте с просеянной мукой, маслом и яйцом. Замесите густое тесто, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на час.

**2** Для начинки помидоры нарежьте ломтиками (по желанию можете очистить помидоры от кожицы). Лук нарежьте кольцами и спассеруйте на половине топленого масла.

**3** Яйца взбейте венчиком, постепенно добавляя сметану и сливки. Затем положите зелень, соль и перец. Перемешайте.


**4** Разрежьте тесто на 8 частей, каждую раскатайте. Разложите тесто по формочкам для кексов, смазанным оставшимся маслом. Наколите вилкой. Выпекайте при 180 °С до готовности (примерно 10 минут).

**5** Разлейте яичную смесь по формочкам с тестом. Сверху выложите помидоры, бекон и лук. Выпекайте в течение 15 минут при 180 °С. Перед подачей посыпьте пироги оставшимся измельченным арахисом.

## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСНЫМ САЛАТОМ

■ 1 кг помидоров  
■ 3 картофелины вареные  
■ 100 г мякоти говяжьей вареной  
■ 2 яйца, сваренных вкрутую  
■ 2 огурца  
■ 1 ч. ложка кетчупа  
■ майонез  
■ петрушка свежая  
■ листья зеленого салата  
■ перец черный молотый  
■ соль

  
калорийность  
**средняя**

  
готовить  
**20 минут**

  
рассчитано на  
**10 порций**

**1** С помидоров срежьте шляпки. Ложкой выньте мякоть. Образовавшиеся чашечки посыпьте солью и перцем.

**2** Картофель, мясо, яйца и огурцы нарежьте мелкими кубиками. Заправьте кетчупом,

смешанным с майонезом, солью и перцем, и перемешайте.

**3** Заполните помидоры подготовленным салатом и накройте шляпками.

**4** Подавайте на стол, выложив на листья зеленого салата и оформив зеленью.

### Чем полезно?

**П**омидоры снижают риск появления многих заболеваний предстательной железы и пищеварительного тракта. И все это благодаря одному из мощнейших антиоксидантов – ликопину. Именно он дает помидорам глубокий бурый цвет. Поэтому чем краснее помидор, тем он полезнее. Ликопин сохраняется даже после термической обработки помидоров, особенно если при приготовлении используется растительное масло.





калорийность  
средняя

готовить  
1 час  
40 минут

рассчитано на  
4 порции

## СОТЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ПОМИДОРАМИ

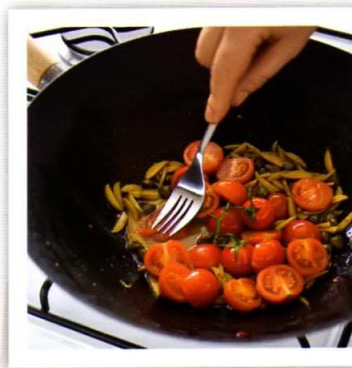
■ 600 г говядины ■ 150 г помидоров черри ■ 50 г каперсов ■ 1 зубчик чеснока ■ 50 г оливок ■ мука ■ вино белое сухое ■ 1 перец чили красный ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ соль

**1** Каперсы промойте и положите в теплую воду на 10 минут (2 раза меняйте воду). Оливки и чеснок раздавите ножом. Оливки очистите от косточек и нарежьте. Перец очистите от семян и нарежьте. Помидоры разрежьте пополам. Мясо нарежьте кубиками, обваляйте в муке.

**2** Чеснок жарьте на масле до золотистого цвета. Добавьте половину мяса и жарьте на сильном огне, помешивая, 2 минуты. Затем переложите мясо на дуршлаг. На сковороду с чесноком положите оставшееся мясо, также обжарьте и переложите на дуршлаг.

**3** На сковороду с чесноком влейте немного вина, нагревайте до испарения жидкости. Положите каперсы, помидоры, оливки, чили и мясо. Жарьте до готовности мяса, слегка придавливая помидоры лопаткой или вилкой. Затем посолите и жарьте еще минуту.

МАСТЕР-КЛАСС





## СПАГЕТТИ С ПОМИДОРАМИ И МОЦАРЕЛЛОЙ

- 400 г спагетти
- 400 г помидоров черри
- 1 пучок базилика
- 16 маслин без косточек
- 4 ст. ложки каперсов
- 4 ст. ложки масла оливкового
- 2 зубчика чеснока
- 250 г моцареллы или сулугуни
- 0,5 головки лука репчатого красного для оформления
- зелень свежая для оформления
- перец красный молотый
- соль

те маслом. Оставьте на несколько часов для настаивания.

**3** Спагетти варите в подсоленной воде до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

**4** При подаче выложите на спагетти помидоры с маслинами и каперсами. Посыпьте нарезанной моцареллой. Украсьте зеленью и колечками лука.

### Чем полезно?

**П**о количеству витаминов помидоры превосходят лимоны и апельсины. В спелых овощах есть каротин (провитамин А), витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, К и РР, минеральные вещества (калий, кальций, магний, фосфор, медь, цинк, йод, фтор), а также пектины, лимонная, яблочная и щавелевая кислоты.

**1** Помидоры ошпарьте кипятком, затем переложите в холодную воду и очистите от кожицы. Мякоть нарежьте тонкими кружочками.

**2** Перемешайте помидоры с рублеными базиликом и чесноком. Добавьте нарезанные маслины и каперсы. Поперчите и полей-



калорийность  
средняя

готовить  
30 минут  
+ настаивание

рассчитано на  
8 порций



### ПРИПРАВА ИЗ ПОМИДОРОВ С ХРЕНОМ

- 1 кг помидоров перезрелых
- 2 перца чили красных мясистых
- 250 г чеснока
- 250 г корня хрена
- сахар
- уксус (5%)
- соль

калорийность  
низкая

готовить  
25 минут

рассчитано на  
12 порций

**1** Перцы и помидоры измельчите в блендере. Перелейте массу в сотейник и доведите до кипения. Варите в течение 10 минут. Затем охладите.

**2** Чеснок и хрен пропустите через мясорубку. Добавьте сахар, соль и уксус по вкусу. Перемешайте и соедините с томатной массой.

**3** Разложите приправу по банкам, закупорьте и поставьте в прохладное место.



## САЛАТ С МЕДАЛЬОНАМИ ИЗ ВЕТЧИНЫ

■ 300 г ветчины ■ 4 яйца, сваренных вкрутую ■ 100 г редиса ■ 1 огурец соленый ■ 60 г маслин без косточек ■ 50 г филе анчоусов ■ 1 картофелина вареная ■ 1 помидор ■ майонез ■ 1 ст. ложка горчицы ■ корнишоны ■ зелень свежая

**1** Половину ветчины нарежьте ломтиками. Каждый смажьте горчицей и накройте кружочком яйца.

**2** На половину подготовленных ломтиков ветчины с яйцом

положите по кружочку редиса и огурца. На оставшиеся ломтики – по маслине, обернутой филе анчоуса.

**3** Для салата картофель и оставшуюся ветчину нарежьте кубиками одинакового размера. Заправьте майонезом и перемешайте.

**4** На середину блюда выложите салат из картофеля, вокруг разложите медальоны из ветчины. Оформите дольками помидора, корнишонами и зеленью.



калорийность  
**высокая**



готовить  
**20 минут**



рассчитано на  
**6 порций**



калорийность  
**низкая**



готовить  
**15 минут**  
+ вяление



рассчитано на  
**1 порцию**

практичный!  
**рецепт!**

## ВЯЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

■ 3 помидора мелких ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Помидоры разрежьте на половинки и очистите от семян.

**2** Переложите помидоры в миску и перемешайте с солью, перцем и маслом.

**3** Выложите помидоры срезом вниз на решетку духовки, установленную над противнем. Сушите при 30 °С в течение 12 часов.

**4** Храните вяленые помидоры в закрытой емкости.





САМЫЕ  
**ВКУСНЫЕ**  
БЛЮДА



САМАЯ  
**БОЛЬШАЯ**  
КУХНЯ

САМАЯ  
**ЗДОРОВАЯ**  
ПИЩА



САМЫЙ  
**ПОСЕЩАЕМЫЙ**  
КУЛИНАРНЫЙ ПОРТАЛ  
РУНЕТА

САМАЯ  
**ВЕСЕЛАЯ**  
КОМПАНИЯ



реклама

**Здоровье и удовольствие**

КАК ПРЕВРАТИТЬ  
КВАРТИРУ  
В ФИТНЕС-КЛУБ



ЧТО ЕСТЬ,  
ЧТОБЫ ХУДЕТЬ



КАК В ЛЮБОМ  
ВОЗРАСТЕ  
ОСТАВАТЬСЯ ЛЕГКОЙ  
И ПОДТЯНУТОЙ



**В ПРОДАЖЕ С 23 ИЮЛЯ**

Самая  
рекомендует

Здоровье и удовольствие

**ПОХУДЕЙ!**

№ 8 август 2012

**ПОБЕДА  
НАД СОБОЙ**

КАК ПЕРЕСТАТЬ  
ИСКАТЬ  
ОТГОВОРКИ

**ДЕЛАЕМ  
ТЕЛО  
БЫСТРО**

**ЯСНЫЙ  
ВЗГЛЯД**  
УХОД ЗА КОЖЕЙ  
ВОКРУГ ГЛАЗ

**НЮША:**  
«ЗАВИДУЮ ЛЮДЯМ,  
НЕ СКЛОННЫМ  
К ПОЛНОТЕ»



get  
slim

**ЗДОРОВЬЕ  
И СНОВА  
ЗДРАВСТВУЙТЕ!**  
ВОЗВРАЩЕНИЕ  
КИЛОГРАММОВ

**8**  
ЧАСОВ  
ДЛЯ  
СТРОЙНОСТИ

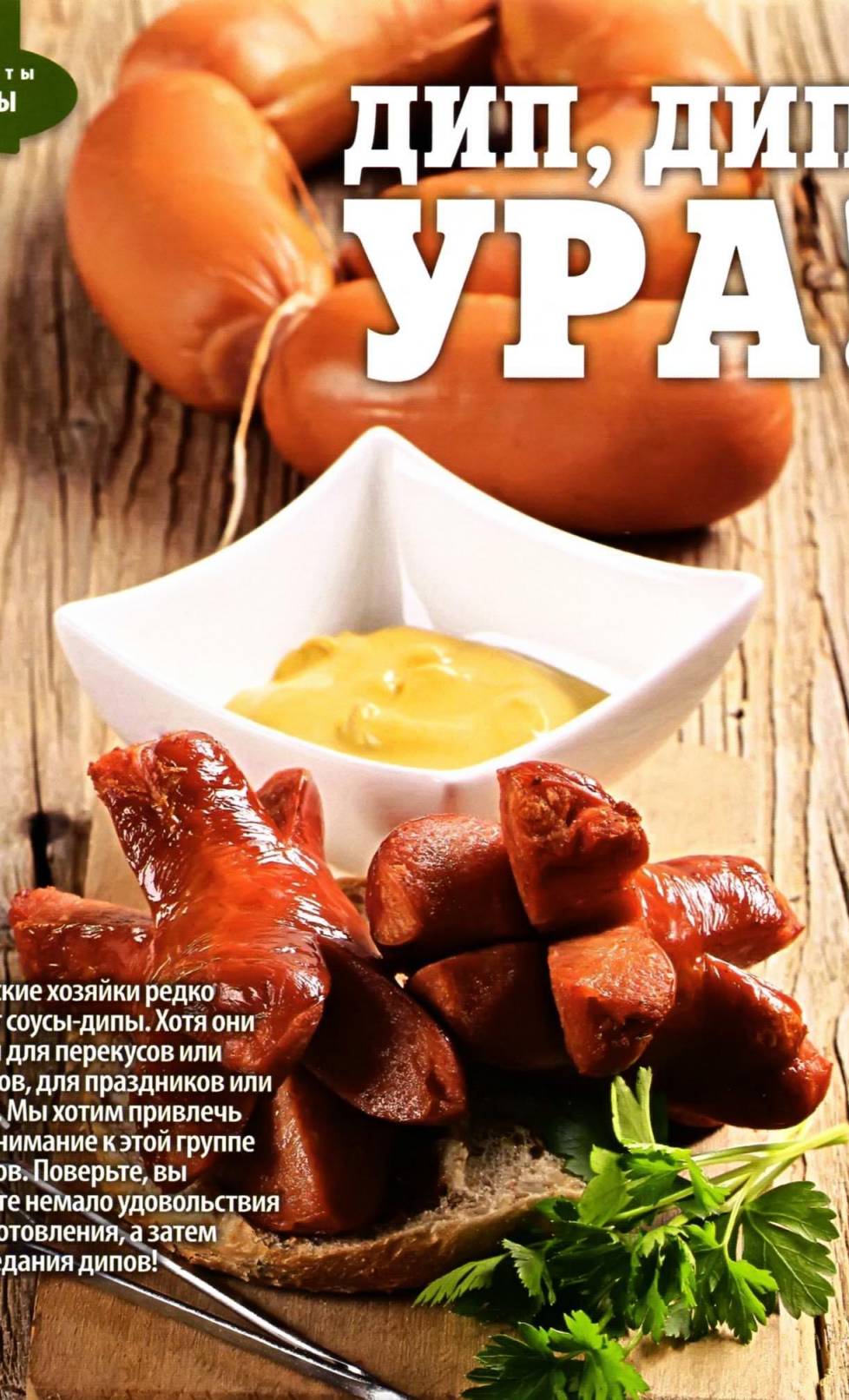
**БЕЛКИ, ЖИРЫ,  
УГЛЕВОДЫ:**  
СКОЛЬКО ВЕШАТЬ  
В ГРАММАХ?

**РОЖДЕНИЕ  
БОГИНИ**  
ХУДЕЕМ В ВОЛНАХ



# ДИП, ДИП, УРА!

Российские хозяйки редко готовят соусы-дипы. Хотя они удобны для перекусов или пикников, для праздников или будней. Мы хотим привлечь ваше внимание к этой группе рецептов. Поверьте, вы получите немало удовольствия от приготовления, а затем и от поедания дипов!





## ЯБЛОЧНО-ГОРЧИЧНЫЙ СОУС-ДИП К ЖАРеным КОЛБАСКАМ

■ 1 яблоко ■ 50 г сахара ■ 3 ст. ложки уксуса бальзамического белого ■ 150 г пюре яблочного ■ 2–3 ст. ложки горчицы острой ■ 1 пучок петрушки небольшой ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Яблоко очистите от сердцевин и семян. Нарежьте небольшими кубиками.

**2** Сахар всыпьте на сухую разогретую сковороду и жарьте, помешивая, до светло-коричневого цвета.

**3** Влейте к сахару уксус, добавьте яблоко и варите 2 минуты. Затем снимите сковороду с огня. Положите пюре, горчицу, мелко нарезанную петрушку, соль и перец. Перемешайте. Остывший дип подавайте к жареным колбаскам или сарделькам.



## ДЗАДЗИКИ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ

■ 2 огурца соленых средних ■ 1 пучок петрушки и укропа небольшой ■ 250 г сметаны (10–15%) ■ 1–2 зубчика чеснока ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Огурцы очень мелко нарежьте или натрите на крупной терке. Затем отожмите и слейте сок.

**2** Перемешайте огурцы с мелко рубленной зеленью, сметаной и измельченным чесноком. Посолите и поперчите по вкусу.

**3** Готовый соус поставьте в холодильник на несколько часов. Подавайте дзадзики с картошкой или свежим хлебом.

## ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С СЫРНЫМ ДИПОМ

■ 1 кг картофеля ■ 150 г бекона, тонко нарезанного ■ 500 г соли ■ розмарин свежий или сушеный ■ лавровый лист  
**ДЛЯ СЫРНОГО ДИПА:** ■ 1 головка лука репчатого ■ 0,5 баклажана небольшого ■ 1 перец болгарский красный ■ 1 зубчик чеснока ■ 50 г бекона ■ 50 г сыра мягкого сливочного ■ 0,25 стакана сливок ■ 120 г сметаны ■ 100 г сыра камамбер ■ масло оливковое ■ 2–4 пера лука зеленого ■ щепотка тмина молотого ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Картофель тщательно промойте и обсушите. На каждом клубне сделайте глубокий надрез и вложите кусочек бекона.

**2** На противень тонким слоем насыпьте соль. Положите немного розмарина и несколько лавровых листочков.

**3** На солевом слое разложите картофель. Запекайте 1–1,5 часа при 190 °С.

**4** Для соуса лук, баклажан, перец, чеснок и бекон нарежьте мелкими кубиками и жарьте на масле до полуготовности.

**5** Смешайте сливочный сыр, сливки и сметану. Положите слегка остывшие овощи с беконом и камамбер, нарезанный мелкими кубиками. Посолите, поперчите, добавьте тмин и мелко нарезанный зеленый лук. Аккуратно перемешайте.

**6** Начините сырным дипом картофелины и подавайте на стол.



См. с. 69.



## ДИП ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА

■ 5 перцев болгарских крупных ■ 2 зубчика чеснока ■ 1 пучок мяты небольшой ■ 0,5 перца чили ■ 200 г сыра творожного мягкого ■ 50 г йогурта натурального ■ 1 ст. ложка масла оливкового ■ 2 ст. ложки сока лайма ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Болгарские перцы жарьте на гриле до появления черных подпалин. Затем переложите в полиэтиленовый пакет, герметично закройте и оставьте на 10 минут.

**2** Очистите перцы от кожицы и семян. Мякоть крупно нарежьте.

**3** Чеснок, мяту и перец чили нарежьте и положите в блендер. Добавьте болгарские перцы и остальные ингредиенты. Измельчите до однородности. Подавайте с теплым или поджаренным хлебом.

## ФАСОЛЕВЫЙ ДИП

■ 800 г фасоли красной консервированной в собственном соку (2 банки) ■ 2 помидора маленьких ■ 3 зубчика чеснока ■ сок 0,5 лайма ■ 1 пучок кинзы небольшой ■ 1 головка лука репчатого красного ■ 1 ч. ложка зиры молотой ■ перец чили молотый ■ соль

**1** Из банок с фасолью слейте жидкость.

**2** Положите фасоль, 1 помидор, рубленые кинзу и чеснок в блендер. Добавьте сок лайма и измельчите до однородности.

**3** Переложите фасолевую смесь в миску. Добавьте нарезанный мелкими кубиками лук, зиру, соль и перец. Положите оставшийся помидор, предварительно очищенный от семян и мелко нарезанный. Перемешайте и уберите в холодильник.

**4** Подавайте фасолевый дип к вареным или запеченным овощам.

## ДИП ИЗ ШПИНАТА

■ 500 г шпината ■ 100 г петрушки ■ 100 г лука зеленого ■ 0,5 пучка укропа ■ 2 стакана майонеза ■ 2 стакана сметаны ■ 1 ст. ложка сока лимонного

**1** Подготовленную зелень промойте, хорошенько обсушите и мелко нарежьте.

**2** Переложите зелень в блендер. Добавьте остальные ингредиенты и перемешайте.

**3** Готовый дип поставьте в холодильник на 20–30 минут.

**4** Подавайте с гренками или крекерами.







## ДИП ИЗ ЗАПЕЧЕННОГО ЧЕСНОКА

- 4 головки чеснока крупные
- 4 веточки тимьяна
- 5 ст. ложек масла оливкового
- 300 г сыра козьего мягкого
- 1 ст. ложка молока
- 1 ч. ложка сока лимонного
- 2 ст. ложки зелени рубленой (петрушка, тархун, зеленый лук)
- перец черный молотый
- соль

**1** С головок чеснока срежьте верхушки. Положите каждую головку на квадратный лист фольги со стороной 15 см. Добавьте по веточке тимьяна, сбрызните оливковым маслом и приправьте солью и перцем.

**2** Плотно заверните чеснок в фольгу. Запекайте в разогретой до 190 °С духовке в течение часа. Затем разверните фольгу,

остудите головки чеснока и выдавите зубчики из кожицы.

**3** Сыр разомните вилкой, добавьте чеснок и перемешайте. Влейте молоко и лимонный сок, положите рубленую зелень и вновь перемешайте.

**4** Подавайте соус к овощам, свежеспеченному хлебу или мясу.



# ВПЕРЕД В ТУНИС!

**М**ы хотели начать с того, что еда в Тунисе очень вкусная и пряная. И рассказать, что в местной кухне успешно перекликаются европейские и арабские кулинарные традиции. Можно было бы даже уделить особое внимание остроте тунисских блюд и поведать притчу о любящих женах, которые всегда готовят мужьям очень острые кушанья, иначе мужчины подумают, что их больше не любят. Но потом мы решили, что лучшим доказательством и вкуса, и пряности, и притчи будут сами блюда, поэтому предлагаем вам сразу пройти к столу!

Сперва отломите кусочек местного хлеба (лаваша или длинного батона) и окуните в хариссу – пасту из чили. Вы сразу же почувствуете себя самым любимым тунисским мужем, для которого и килограмма перца не жалко. Нейтрализуйте жжение от пасты, поев наваристого супчика – шорбы с бараниной или рыбного с помидорчиками. Только не налегайте на дынный суп: он, конечно, очень достойный, но час десерта еще не настал!

Сейчас время кускуса и десятка местных блюд с участием этой крупы. Выбирайте для дегуста-

ции любое – не прогадаете! Есть с рыбой, овощами, мясом и даже сладкий, с изюмом. Не удивляйтесь, если в том, что с мясом, встретите финики и орешки.

Обязательно отведайте тажин. Тунисский вариант этого блюда отличается от того, что принято готовить в других африканских странах. То есть это не наваристое рагу, а скорее запеканка или омлет с начинкой. Также угоститесь маасемом. Самым смелым едокам откроем секрет: в обиходе эти блинчики с мясом называют «пальчиками Фатимы». Причем тут пальчики? Просто все так вкусно, что до-





Ездить в Тунис за впечатлениями лучше всего осенью и весной. Но это не значит, что зимой и летом вы не сможете приобщиться к африканской экзотике. Просто приготовьте одно из национальных блюд страны. Рецепты подскажем!

стойно именоваться в честь рук дочери пророка.

Из мяса вам предложат зажаренную баранину или говядину. Свинину тунисцы, как и все мусульмане, не едят. А вот в списке морепродуктов никаких ограничений нет. Ешьте сколько и какие захотите, тем более они очень даже хороши. Коренные жители, например, обожают тунца. Особенно в составе начинки брика – местного чебурека.

Теперь можно и сладостями полакомиться – обязательно теми, что с финиками. Они и выглядят аппетитно, и на вкус изумительны! ■

## БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

■ 1 кг бараньих ребрышек ■ 1 головка лука репчатого ■ 4 зубчика чеснока  
■ 1 стакан сока гранатового ■ 1 стакан бульона мясного или воды ■ мята свежая рубленая ■ щепотка корицы молотой ■ 2 ч. ложки орегано сушеной  
■ 1 ст. ложка сахара ■ масло растительное ■ кускус для подачи

**1** Лук и чеснок мелко порубите.

**2** Ребрышки промойте и обсушите. Жарьте на небольшом количестве разогретого масла до золотистой корочки.

**3** Переложите ребрышки со сковороды в кастрюлю. На сковороду положите лук и чеснок и жарьте на среднем огне, помешивая, в течение 10 минут. Добавьте лук и чеснок к ребрышкам.

**4** Гранатовый сок перемешайте с бульоном и сахаром и доведите до кипения. Залейте полученной смесью мясо. Добавьте орегано, мяту и корицу. Возможно, вам понадобится чуть больше жидкости: она должна полностью покрывать ребрышки.

**5** Накройте кастрюлю крышкой и тушите ребрышки на слабом огне в течение 2,5 часов.

**6** Готовые ребрышки выньте из кастрюли и сохраните в тепле. Соус, образовавшийся при тушении, процедите и варите в течение 15 минут.

**7** Подавайте ребрышки, полив соусом. Гарнируйте кускусом.





## КУСКУС С РЫБОЙ И МИНДАЛЕМ

■ 200 г кускуса  ■ 400 г окуня морского + 400 г любой другой белой рыбы  
■ 0,5 л воды ■ щепотка шафрана или куркумы ■ 2 головки лука репчатого  
■ 2 помидора ■ 2 зубчика чеснока  
■ 0,5 пучка петрушки ■ 2 лавровых листа ■ горсть миндаля ■ соль


**1** Миндаль очистите от кожицы. Для этого залейте орехи кипятком на 10 минут. Затем откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Далее снова залейте орехи кипятком. Когда вода станет теплой, достаньте один орешек и снимите кожицу. Так, по одному, очистите весь миндаль.

**2** Очищенный лук и помидоры нарежьте. Чеснок и петрушку порубите. Рыбу очистите и крупно нарежьте.

**3** Положите лук в кастрюлю с лавровым листом и петрушкой. Слегка прогрейте. Добавьте чеснок, помидоры и рыбу. Влейте воду и посолите. Тушите на среднем огне под крышкой в течение 20 минут.

**4** Добавьте шафран и снимите кастрюлю с огня. Выньте лавровый лист и рыбу. Последнюю переложите в тепло. Жидкость, оставшуюся в кастрюле, варите до уменьшения в объеме вдвое.

**5** Кускус приготовьте согласно инструкции на упаковке. Затем перемешайте с рубленным миндалем. Выложите на кускус кусочки рыбы. Полейте блюдо соусом из кастрюли и подавайте.

 См. с. 69.



## СУП ШОРБА

■ 900 г картофеля ■ 600 г баранины  
■ 100 г моркови ■ 100 г лука репчатого  
■ 400 г помидоров ■ 50 г муки  
■ масло растительное ■ зелень свежая (петрушка, укроп, кинза) ■ сметана ■ лавровый лист ■ перец черный горошком ■ соль

**1** Морковь нарежьте брусочками. Лук нашинкуйте. Жарьте морковь и лук на разогретом масле до полуготовности.

**2** Баранину промойте и варите до готовности, затем выньте из кастрюли и нарежьте порционными кусочками.

**3** Муку жарьте до светло-желтого цвета, затем разведите

небольшим количеством бульона, оставшегося от варки мяса.

**4** В кипящий бараний бульон всыпьте нарезанный кубиками картофель. Когда бульон вновь закипит, положите разрезанные на четвертинки помидоры, морковь и лук. Затем добавьте муку и соль. Варите суп до готовности овощей.

**5** За 10 минут до окончания варки положите в суп лавровый лист и перец.

**6** При подаче в каждую тарелку с супом положите по куску баранины и сметану. Посыпьте рубленой зеленью.



## ОСТРЫЙ РЫБНЫЙ СУП

■ 2 кг филе белой рыбы ■ 1 головка лука репчатого ■ 1,5 ст. ложки масла растительного ■ 2 перца болгарских ■ 1 зубчик чеснока ■ 3 картофелины вареные ■ 0,5 ч. ложки зиры ■ 1 ч. ложка паприки молотой ■ 2 щепотки корицы молотой ■ перец чили молотый ■ сок 1 лимона ■ помидоры крупные ■ петрушка свежая ■ соль

**1** Лук крупно нарежьте. Перцы, очищенные от перегородок и семян, и картофель нарежьте мелкими кубиками. Чеснок порубите.

**2** В кастрюле разогрейте масло, положите лук и жарьте 3 минуты. Добавьте болгарские перцы и чеснок и готовьте еще 3 минуты.

**3** Влейте 2 л воды. Добавьте картофель, специи и сок лимона. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10 минут.

**4** Рыбу и помидоры, очищенные от кожицы и семян, мелко нарежьте, положите в суп вместе с рубленой петрушкой и варите 5 минут.





## ХАРИССА

- 1 кг перцев чили красных
- 1 головка чеснока
- 50 г семян кумина
- 1 ст. ложка соли крупной
- масло оливковое нерафинированное

**1** Перцы тщательно промойте, обсушите и уложите на смазанный маслом противень. Сбрызните 2 ст. ложками масла, накройте фольгой и запекайте в разогретой до 180 °С духовке в течение 40 минут.

**2** Остудите готовые перцы до комнатной температуры.

Разрежьте каждый стручок пополам, удалите семена, плодоножки и кожицу. Положите мякоть в блендер и измельчите до консистенции неоднородного пюре.

**3** Чеснок очистите и очень мелко порубите. Соедините с измельченными перцами, добавьте кумин и соль. Тщательно перемешайте.

**4** Переложите хариссу в чистую банку и залейте оливковым маслом.

## ТУНИССКИЙ ТАЖИН

- 400 г кабачков ■ 200 г баклажанов
- 4 яйца ■ 0,3 стакана масла оливкового
- 2–3 помидора ■ 3 зубчика чеснока
- 1 пучок петрушки ■ 1 головка лука репчатого большая
- 2 ст. ложки сыра твердого тертого ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Помидоры ошпарьте кипятком, затем переложите в холодную воду и очистите от кожицы. Мякоть нарежьте толстыми кружочками.

**2** Чеснок мелко порубите и слегка обжарьте на оливковом масле. Добавьте помидоры и тушите без крышки в течение 15 минут. Посолите и поперчите.

**3** Загустевший соус охладите и смешайте со взбитыми яйцами.

**4** Баклажаны, частично очищенные от кожицы (полосками), и кабачки нарежьте кружками



толщиной 0,5 см. Жарьте на масле до полуготовности.

**5** Слойми выложите кабачки и баклажаны в плоскую форму для выпечки, смазанную маслом. Каждый слой пересыпай-

те рублеными луком и петрушкой.

**6** Налейте в форму соус. Посыпьте тажин сыром. Выпекайте при 200 °С в течение 20 минут.



## МАКРУД

- 1 кг крупы манной
- 1 кг фиников без косточек
- 250 мл масла растительного + масло для жарки
- корица молотая
- цедра апельсиновая
- 0,5 стакана воды
- 0,5 ч. ложки соды
- сахарная пудра по желанию
- мед

**1** Финики мелко нарежьте и перемешайте с корицей и тертой цедрой.

**2** Манку перемешайте с разогретым маслом. Добавьте теплую воду и соду. Тщательно замесите мягкое тесто.

**3** Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см. Сверху равномерно выложите финики. Сверните тесто рулетом и нарежьте на небольшие кусочки – получатся «улитки».

**4** Жарьте макруды в большом количестве хорошо разогретого масла.

**5** Готовые макруды выкладывайте на салфетку, чтобы стекло лишнее масло.

**6** При подаче на стол полейте макруды теплым медом. По желанию посыпьте печенье сахарной пудрой.



## Наш эксперт



**Галина  
ЛИХАЧЕВА,**  
винный эксперт

**Т**унисское виноделие – одно из древнейших в мире. Но... с перерывом в тысячу лет. В самом деле, на территории Туниса вино производили еще в IX веке до н.э., во времена древнего Карфагена, однако, когда Тунис принял ислам (примерно VII век н.э.), виноделие было запрещено. Восстановили его французы, завоевавшие страну в 1881 году. Поэтому нынешнее, современное виноделие Туниса – наследие французов.

В основном в Тунисе делают красные и розовые вина из винограда сортов Кариньян, Гренаш, Мурведр, Арамон. Лучшие из них могут потягаться в качестве с самыми знаменитыми винами мира – французскими. Когда пробуешь известное красное вино Туниса Chateau Mognaq или Vieux Magon, такое впечатление, что пьешь неподслащенный густой фруктовый компот с градусами – настолько мощной «фруктовостью» они отличаются.

Нужно сказать, что французский стиль очень чувствуется и в розовых винах из Кариньяна и Гренаша, они славятся яркими и насыщенными фруктово-медовыми нотами в аромате и вкусе и ярким красивым цветом. Такие вина подают к креветкам, лобстерам, крабам, которые в изобилии водятся в прибрежных водах Туниса.

Причем зачастую лобстеры достигают таких выдающихся размеров, что одного такого морского рака достаточно, чтобы накормить десяток туристов.

Из белых тунисских вин очень хороши сухие Мускаты – лучшего сопровождения к рыбе и моллюскам не найти. Для этих вин характерен насыщенный пряный аромат с выраженными медовыми тонами и свежий совершенно сухой вкус, и этот контраст необычайно приятен.

Да, еще в Тунисе делают водку из фиников – буху. По вкусу она напоминает самогон, но для любителей крепкого спиртного это не помеха. К блюдам из баранины, которыми изобилует местная кухня, она вполне подходит. Также с бухой готовят отличные бодрящие коктейли, для которых водку смешивают с фруктовыми соками.



# ПРАКТИКА ИЗМЕЛЬЧЕНИЯ



**Блендерный набор  
VITEK VT-1477 GR/PR**

**Мощность:** 700 Вт  
**В комплекте:** насадка-измельчитель, чаша-измельчитель, мерный стакан для взбивания, насадка для крема и пюре, венчики, диски (для шинковки, драников), 2 ножа-измельчителя, двойной толкатель  
**Средняя цена:** 4590 руб.

**Ольга Худова,**  
веб-дизайнер

Блендерный набор от Vitek — это не просто погружной блендер, а целый кухонный комбайн, способный заменить и миксер, и овощерезку, и деревянный пестик, которой я обычно измельчаю орехи. Иными словами, с ним легко приготовить и тесто, и котлеты из рубленого мяса, и, конечно, различные коктейли и супы-пюре. Первым делом мне захотелось попробовать различные терки из набора — в результате половина капустного кочана была нашинкована за 30 секунд! Что касается непосредственно блендера, то не составило никакой сложности приготовить коктейль с фруктами: в мерном стакане из набора готовить очень удобно: не приходится ловить кусочки фруктов по миске. Я очень довольна!



**Погружной блендер  
PHILIPS HR 1617**

**Мощность:** 650 Вт  
**В комплекте:** насадка-измельчитель, чаша-измельчитель, мерный стакан с крышкой, венчик, крышка для безопасного хранения ножа  
**Средняя цена:** 2790 руб.

**Ирина Комарова,**  
домохозяйка

Блендер отлично выполняет свои функции: измельчает, смешивает и взбивает. В комплект входит венчик для взбивания — для блинного теста подходит идеально. Так что я смело освободила кухонный шкаф от старого миксера. Блендер оказался очень компактным: все детали с легкостью помещаются в прилагаемый мерный стакан. Кстати, стакан большой, удобный, не скользит по столу и имеет мерные деления. Также предусмотрена защитная крышка для безопасного хранения ножа. Блендер лаконичный по дизайну, удобен в использовании. Насадки с легкостью снимаются и меняются, кнопками удобно переключать скорости. Прорезиненная рукоятка не выскальзывает из рук.



**Погружной блендер  
BRAUN MULTIQUEICK MR 730**

**Мощность:** 600 Вт  
**В комплекте:** цельнометаллическая насадка-измельчитель, многофункциональная компактная чаша-измельчитель  
**Средняя цена:** 3360 руб.

**Виктория Попова,**  
стюардесса

Небольшая коробка этого блендера сразу подарила надежду, что сам прибор сможет найти укромный уголок в кухонном шкафу. Правда, собрав блендер, я поняла, что совсем не хочу убирать его в шкаф. Сразу захотелось что-нибудь приготовить, и новый помощник не разочаровал. На ручке блендера находится круглая панель переключения скоростей (их ни много ни мало 15), которой легко управлять одним пальцем. Можно положить продукты (даже твердые!) в чашу-измельчитель и за секунды довести до нужной кондиции, а можно поместить ингредиенты в глубокую миску и взбить блендером. Все очень быстро и удобно, а главное, понятно даже новичку.



Вам просто необходим блендер! Но какой? Наша экспертная группа, состоящая из читателей журнала, отобрала 6 интересных вариантов, с различными насадками или без, и рассказала об их преимуществах. Решайте, какие блюда предпочитаете и какие кулинарные операции не любите больше всего (например, резать лук), — и уже с толком подходите к выбору оптимального для себя блендера.



### Погружной блендер BINATONE HB-7330

**Мощность:** 700 Вт

**В комплекте:** насадка-измельчитель, чаша-измельчитель, венчик, мерный стакан, пластиковые крышки для удобного хранения обработанных продуктов в холодильнике

**Средняя цена:** 1960 руб.

**Татьяна Борщева,**  
*водитель трамвая*

Блендер компактный, даже коробка у него небольшая — это плюс для тех, кто любит хранить бытовую технику в коробках, как я. Насадки можно описать известной формулой «необходимо и достаточно» — только самое нужное: блендер, венчик и измельчитель. И еще две чаши — это значит, что во время готовки не надо отвлекаться на поиск посуды. У модели удобная рукоятка и металлические насадки. Думаю, служить они будут долго. Прибор очень мощный, особенно когда работает в турборежиме, перемалывает все быстро — и при этом все аккуратно, никаких брызг. Единственный недостаток для меня — то, что блендер тяжеловат. Но зато это отличный повод позвать на помощь любимого!



### Погружной блендер REDMOND series Compact RHB-2910

**Мощность:** 950 Вт

**В комплекте:** насадка-измельчитель с ножом из нержавеющей стали Power Blade с двумя дополнительными сменными ножами

**Средняя цена:** 1090 руб.

**Ольга Просвет,**  
*студентка*

При выборе блендера я руководствовалась несколькими критериями: недорогой, компактный, мощный, простой в эксплуатации. Так как я готовлю не очень сложные блюда, то и множества насадок мне не требовалось. Выбор в пользу Redmond оказался верным! Помимо лезвия-измельчителя, в набор входят еще 2 ножа: шейкер, играющий роль миксера, и насадка для приготовления пюре. С яблоком для пюре блендер разделался секунд за 30. Еще можно упомянуть надежность крепления насадки — классическая винтовая, что гарантирует спокойную работу: ничего не отлетит и не отцепится. Правда, при смене ножей для безопасности нужно использовать рукавичку.



### Погружной блендер MOULINEX SLIMFORCE DD855

**Мощность:** 700 Вт

**В комплекте:** венчик, насадка-измельчитель, 2 насадки для пюре, чаша, чаша-измельчитель

**Средняя цена:** 3599 руб.

**Ольга Никишкина,**  
*менеджер*

Честно скажу, у меня не было претензий к моему старому блендеру. Поэтому, получив на тестирование SlimForce, я отнеслась к нему скептически: ну, чем же ты удивил меня, дружок? Оказалось, что этой новинке от Moulinex есть чем гордиться. Во-первых, блендер снабжен 4 лезвиями вместо 2 (как у моего старого): 2 изогнутых создают вихревой поток, а 2 прямых смешивают и измельчают ингредиенты, обеспечивая блюду нежную текстуру. Кроме того, наличие 4 лезвий ускоряет процесс измельчения: я сделала пюре из супа всего за 10 секунд. Еще меня, как маму годовалого малыша, порадовали 2 сменные насадки для приготовления пюре: традиционного русского и более нежного, кремообразного французского.



БЛЮДА  
С ИСТОРИЕЙ  
...

Коктейль «Кровавая Мэри» является одним из самых популярных в мире. Благодаря доступности ингредиентов и простоте исполнения его можно найти в любом баре или приготовить дома самостоятельно. Как же был придуман напиток со столь ужасающим названием?

ЮЛИЯ БОДУНОВА

# Градусы В томате



**С**воим появлением «Кровавая Мэри» обязана парижскому бармену Фернану Петтио.

В 1920 году Петтио решил пополнить базу коктейльных рецептов и смешал в равных пропорциях водку и томатный сок, назвав свое творение «Красный люциан» (по названию рыбы). Однако этот напиток не произвел фурора среди парижан – известных любителей вина. И лишь спустя 10 лет, когда Петтио переехал работать в Нью-Йорк, коктейль завоевал настоящую популярность – как раз в это время в Америке был отменен сухой закон.

Тогда же один из посетителей бара, где работал Петтио, переименовал коктейль в «Кровавую Мэри». Вероятно, имея в виду английскую королеву Марию I Тюдор, которая правила с 1553 по 1558 год и за свои жестокости расправы получила прозвище Кровавая Мэри. Новое имя напитка прижилось куда лучше старого.

С тех времен рецепт коктейля пережил множество изменений. Бармены-экспериментаторы из разных стран добавляли новые ингредиенты и придумывали собственные названия напитка. Так, например, создали вариант коктейля для непьющих – безалкогольную «Кровавую деву».

В Японии вместо водки добавили sake и назвали свой напиток «Кровавая гейша». А если включить в рецептуру классического коктейля говяжий бульон, то получится «Кровавый бык».

Коктейль «Кровавая Мэри» любим людьми разных возрастов: он уместен как на светском рауте, так и на студенческой вечеринке. А его вкус всегда неповторим, ведь в зависимости от места приготовления взамен водки в напиток могут добавлять традиционное для конкретной страны спиртное или фирменные ингредиенты, такие как хрен, горчица или маслины. ■

## «Кровавая Мэри» по-русски

■ 20 мл водки ■ 50 мл сока томатного ■ 2 щепотки перца черного молотого ■ щепотка соли

**1** Томатный сок налейте в стопку. Добавьте соль и половину перца. Перемешайте.

**2** Сверху посыпьте оставшимся перцем. Не перемешивая, аккуратно (по лезвию ножа) влейте водку. Следите, чтобы слои не смешались.

## «Кровавая Мэри»

■ 45 мл водки ■ 90 мл сока томатного ■ 15 мл сока лимонного ■ перец черный молотый ■ соль ■ 2 капли соуса табаско ■ 2 капли соуса вустерского<sup>\*</sup> или соевого ■ лед ■ 1 стебель сельдерея для украшения

**1** Высокий бокал (хайболл) наполовину заполните льдом.

**2** Остальные ингредиенты смешайте в шейкере и перелейте в стакан.

**3** При подаче положите в стакан стебель сельдерея.

## Коктейль «Черри-Мэри»

■ 3 помидора черри ■ 2 дольки лайма ■ 3 листика базилика ■ 75 мл сока томатного ■ 60 мл кашасы<sup>\*</sup> или водки ■ 2–3 капли соуса вустерского или соевого ■ 2–3 капли соуса табаско ■ соль ■ лед

**1** Лайм и черри разомните в шейкере. Добавьте базилик, томатный сок, кашасу, соусы, соль и лед.

**2** Содержимое шейкера взболтайте и перелейте в высокий стакан.

**3** При подаче по желанию украсьте стакан ломтиками черри и листиком базилика.

<sup>\*</sup> См. с. 69.

**\*Кашаса** – бразильский крепкий алкогольный напиток, приготовленный из забродившего сока сахарного тростника и прошедший дистилляцию.





Ирина ТОПОЛЕВА

На вопрос, стоит ли пить до, во время или после еды, нет однозначного ответа. Представители одного лагеря утверждают, что пить вредно в любом случае. Их оппоненты категорически с этим не согласны. Давайте делать собственные выводы.

# Надо ли запивать еду?

Ирина ТОПОЛЕВА

## Разделяйте еду и питье

Ни капли жидкости за обедом, а также за полчаса до и в течение часа после еды! Водой мы растягиваем желудок, делая его безразмерным. А это прямой путь к перееданию и лишнему весу, считает большинство диетологов. Они убеждены, что вода снижает эффективность слюны, участвующей в процессе пищеварения. В итоге слюна не оказывает на пищу должного расщепляющего действия, и ее работу вынужден выполнять желудок. Но поступившая во время еды вода действие желудочного сока тоже ослабляет. Поэтому еда попадает в кишечник практически не переваренной. Там она гниет, бродит, разлагается. Различные продукты распада всасываются в кровь и отравляют организм. Кроме того, разведенное сверх меры содержимое желудка теряет бактерицидные свойства. Поэтому, запивая еду, можно запросто заработать пищевое отравление или кишечную инфекцию – но это самые пессимистичные прогнозы.

Также научно доказано, что человек, который пьет во время еды, глотает в 10 раз больше воздуха, чем обычно: именно этот воздух составляет до 70%

## Каждому свое

Среднестатистический австриец, запивая еду, потребляет в среднем 72 л минеральной воды в год, француз – 80 л, немец – 93 л, итальянец – 116 л. В России же этот показатель во много раз ниже: сказываются прохладный климат и традиции национальной кухни.



газов, находящихся в пищеварительной системе. Такое количество просто не успевает всасываться в кровь, поэтому живот вздувается, урчит, отзывается колющей болью под ребрами. А газированные напитки лишь усугубляют ситуацию.

### По обстоятельствам

Другие диетологи говорят, что пить во время еды или нет, подскажет сам организм, и приводят такой аргумент: когда мы питаемся обычной пищей, необходимости запивать еду не возникает. Но стоит оказаться за праздничным столом, как мы едим и пьем, пьем и едим... В этом есть физиологический смысл. Обильная, плотная, разнообразная пища раздражает стенки желудка, заставляя его выделять больше сока и требуя больше жидкости для переваривания. Недаром же испанцы и греки во время обеда ставят на стол графин с водой и позволяют себе бокал вина. Кстати, слабый алкоголь стимулирует аппетит и выделение пищеварительного секрета, что ускоряет усваивание еды.

Когда пища чрезмерно сухая, запивать ее небольшим количеством воды полезно (маленькими глотками), поскольку сухую еду сложно не только переварить, но даже проглотить. Сухой перекус, как губка, впитывает из желудка влагу, которой все равно не хватает. В итоге пища в желудке превращается в комок и тоже плохо усваивается. Но запивать сухомытку нужно водой комнатной температуры – это одно из важных правил. Ни в коем случае во время еды (сухомытки или любой другой пищи)

нельзя пить холодную воду, иначе жир, находящийся в блюдах, застынет прямо у вас в животе: ни переработать его, ни даже просто сдвинуть с места, направив к выходу из кишечника, пищеварительная система будет не в состоянии. Такой обед может закончиться болезненным желудком.

### Отмеряйте минуты

Лучше пить до еды, минимум минут за 15 (сок – за 30 минут). Жидкость, выпитая за полчаса до приема пищи, унесет из желудка ослабленные пищеварительные соки, активизирует пищеварение и утолит первый приступ голода. Если вас все же одолевает жажда во время обеда, то сделайте 2–3 небольших глотка или прополощите рот водой.

Что касается того, через какое время можно пить после еды, то тут все напрямую зависит от состава употребляемых продуктов, так как продолжительность нахождения пищи в желудке зависит от скорости ее переваривания. Например, фрукты перевариваются очень быстро, и при желании пить можно уже через 20 минут. После медленных углеводов (хлеб, каши, макароны и др.) рекомендуется пить намного позже – через 1–2 часа. После тяжелой белковой пищи, которая долго переваривается (мясо, рыба), – еще позже. Но, согласитесь, этим правилам следовать очень непросто. Главное – не запивать еду сразу.

### Не пейте все подряд

Итак, если вам очень хочется запить пищу, то лучше – водой комнатной температуры. Крепкий чай после еды не очень полезен: танины, содержащиеся в нем,

## Наш эксперт



**Римма МОЙСЕНКО,**  
врач-диетолог,  
К. М. Н.,  
руководитель  
медицинского  
центра

**З**апивание пищи во время еды может привести к неприятному ощущению распирания в желудке, нарушению пищеварения, газообразованию. Запивать еду рекомендуется только алкогольными напитками, например вином. Оно хорошо усваивается в совокупности с пищей. Только через полчаса после еды рекомендуется пить чай, соки, минеральную воду без газа или колодезную. Чистая природная вода прекрасно очищает организм, причем ее важно пить сырой и комнатной температуры. Также за полчаса до приема пищи можно выпить стакан березового сока: он позволяет предотвратить заболевания желудочно-кишечного тракта. В промежутках между приемами пищи выпивайте не менее 2 л жидкости в день.

приглушают чувствительность слизистой желудка и кишечника. А значит, способность всасывать пищу также понижается. Кишечник как будто впадает в апатию, становится вялым и безразличным. Тот же эффект дает щелочная минералка типа «Боржоми». Еще не стоит совмещать прием пищи и молока.

Рыбу или мясо, приправленные лимоном, можно запивать кислым соком (цитрусовым, гранатовым, яблочным), а также отваром шиповника и клюквенным морсом. Желудочный сок все равно останется кислым, а железо усвоится по максимуму! ■



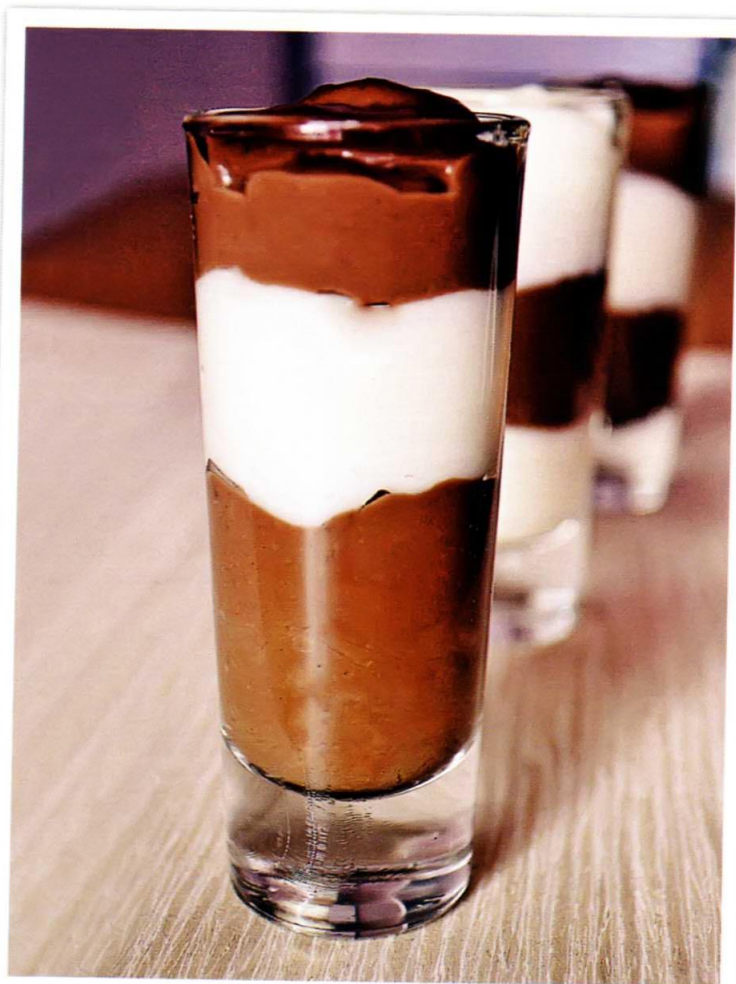
Предлагаем вам познакомиться с рецептами любимых блюд детишек наших читателей. И приглашаем всех мамочек к участию в этой рубрике. Рассказывайте нам о предпочтениях своих детей разных возрастов, присылайте в редакцию фотографии и рецепты их любимых блюд. Мы непременно расскажем о вас, вашем ребенке и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

# ПОЛЕЗНОЕ МЕНЮ

## МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ

■ 0,5 стакана сахара ■ 3 ст. ложки муки ■ 2 стакана молока ■ 1 ст. ложка масла сливочного ■ 1 ч. ложка экстракта ванили ■ какао-порошок

- 1** Смешайте сахар и муку. Влейте 4 ст. ложки молока и хорошо перемешайте.
- 2** Оставшееся молоко доведите до кипения. Аккуратно введите смесь сахара и муки.
- 3** Варите массу на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения. Затем добавьте растопленное масло.
- 4** Разделите подготовленную массу на 2 части. В одну добавьте ваниль, во вторую – какао.
- 5** По отдельности нагревайте ванильную и шоколадную смеси на слабом огне до загустения. Затем остудите.
- 6** Небольшие бокалы сполосните холодной водой. Слойми выложите шоколадный и ванильный пудинг. Охладите.





Маруся (7 лет, на фото слева), Катя (13 лет, на фото справа) и Ольга МАРКОВЫ, г. Ижевск

Ольга, как настоящая волшебница, сумела приобщить своих дочек к правильному питанию. Они любят и овощи, и супы, и каши. Разумеется, мама старается готовить для Кати и Маруси не только полезные, но и разнообразные блюда. Еще Ольга понимает, что дети – они и есть дети, поэтому иногда позволяет себе и им полакомиться сладким. Все блюда мама может сделать минимально вредными: если котлеты, то из нежирного мяса, если пицца, то с овощами. Ну а если мороженое, то полезное и только домашнее!



## ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ РЫБЫ ПОД СОУСОМ БЕШАМель

■ 400 г судака ■ 2 ч. ложки масла сливочного ■ 1 яйцо ■ 2 ч. ложки сухарей панировочных ■ зелень ■ соль  
**ДЛЯ СОУСА:** ■ 1 ст. ложка муки ■ 2 ст. ложки масла сливочного ■ 300 мл молока ■ соль

**1** Рыбу очистите и разделайте на филе.

**2** Дважды пропустите рыбное филе через мясорубку. Добавьте яичный желток, сухари, размягченное масло и соль. Тщательно перемешайте. Аккуратно введите белок, взбитый в крутую пену.

**3** Сформируйте из фарша фрикадельки.

**4** Варите фрикадельки в кипящей подсоленной воде под крышкой в течение 10 минут. Затем достаньте шумовкой и переложите в огнеупорную форму.

**5** Для соуса муку всыпьте на сухую разогретую сковороду. Жарьте, непрерывно помешивая, до кремового цвета. Затем

убавьте огонь и, не прекращая помешивать, тонкой струйкой влейте молоко. Посолите.

**6** Варите соус 10 минут до загустения. Если соус получится слишком густым, добавьте немного молока. Затем снимите

с огня и положите сливочное масло. Перемешайте.

**7** Полейте соусом фрикадельки. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке в течение 7–10 минут. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.







## МИНИ-ПИЦЦЫ С КАБАЧКАМИ

■ 500 г теста слоеного готового ■ 1 кабачок молодой ■ 100 г пармезана  
■ 2 зубчика чеснока ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ перец черный  
молотый ■ соль

**1** Оливковое масло перемешайте с чесноком, пропущенным через пресс.

**2** Кабачок нарежьте тонкими кружочками.

**3** Тесто нарежьте поперечными полосками шириной 6–7 см.

**4** Смажьте каждую полоску теста смесью чеснока и масла, сверху выложите по 3–4 кружка кабачка, слегка вдавливая их в тесто.

**5** Посолите, поперчите и посыпьте тертым пармезаном.

**6** Выпекайте пиццы в разогретой до 180 °С духовке до готовности (около 20 минут).

## ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА С МАКОМ

■ 1 яблоко крупное ■ 250 г творога  
■ 3 яйца ■ 2–3 ст. ложки меда ■ 2 ст. ложки мака ■ 1 ч. ложка масла растительного

**1** Яблоко очистите от кожицы, сердцевины и семян. Нарежьте тонкими брусочками.

**2** Творог слегка взбейте с яйцами. Добавьте мед и мак. Хорошо перемешайте. Положите яблоки и вновь перемешайте.

**3** Выложите творожную массу в огнеупорную форму, смазанную маслом. Поставьте в форму



большого размера, наполненную водой. Получится водяная баня.

**4** Готовьте запеканку в разогретой до 180 °С духовке в течение 25 минут.







## ШОКОЛАДНАЯ КОЛБАСА

- 300 г печенья сахарного
- 1 ст. ложка масла сливочного
- 50 мл молока
- 1–2 ст. ложки какао-порошка
- 1 ст. ложка семян льна (можно заменить любыми орехами или семечками)

- 1 Сахарное печенье измельчите в крошку.
- 2 Семечки поджарьте на сухой сковороде.
- 3 В растопленное масло влейте молоко. Добавьте какао и тщательно перемешайте.
- 4 Затем положите измельченное печенье и семена льна и вновь перемешайте.

**5** Выложите тесто на пищевую пленку. Сформируйте колбасу и заверните в пленку. Концы пленки перевяжите.

**6** Уберите колбасу в холодильник до застывания.

### На заметку

Печенье бывает трех видов: сахарное, затяжное и сдобное. Сахарное – пористое и хрупкое, легко набухает. Затяжное более плотное, в нем меньше сахара и жиров. Сдобное – самое плотное, что достигается большим количеством яиц в рецептуре.

## Дорогие мамочки!

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

Автору сегодняшних рецептов мы дарим набор вкусных и полезных сладостей от Sweetarella. Это яркий кондитерский бренд, который не оставит равнодушными ни детей, ни их родителей. Они будут в восторге от нежнейшего печенья, натурального мармелада или шоколадных конфет, рецепты которых созданы европейскими шоколатье. Ну а сама божья коровка Sweetarella надолго станет сладким символом удачи для всей семьи!



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





# ЛЕТНИЙ МИКС ОТ ШЕФОВ



## САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОГО ОСЬМИНОГА

■ 50 г осьминога замороженного  
■ горсть рукколы (15 г) ■ горсть смеси салатных листьев (20 г) ■ 2 дольки грейпфрута ■ 2 маслины без косточек ■ 2 помидора черри ■ 2 помидора вяленых в масле\* (15 г) ■ 1 ст. ложка масла оливкового + масло для заправки ■ 2 ч. ложки сока лимонного ■ 2 веточки кинзы ■ перец черный молотый ■ соль

\* См. рецепт на с. 34.

**1** Осьминога разморозьте и промойте.

**2** Варите осьминога до готовности, затем охладите, очистите от кожицы и нарежьте дольками. Положите в смесь оливкового масла и лимонного сока и оставьте для маринования.

**3** Рукколу и смесь салатных листьев промойте и обсушите.

Соедините с дольками осьминога, половинками черри и вялеными помидорами.

**4** Заправьте салат оливковым маслом, посолите, поперчите и перемешайте. Переложите в тарелку.

**5** Украсьте салат дольками грейпфрута, маслинами и листиками кинзы.





Что приготовить семье на обед или ужин, когда все самые интересные рецепты уже освоены и хочется чего-нибудь оригинального? На этот случай предлагаем вам подборку летних рецептов блюд и напитков от шеф-поваров и бариста. Здесь каждый из вас найдет рецепт желаемого уровня сложности.

## РОЛЛЫ С ЛИСТЬЯМИ САЛАТА, ДАЙКОНОМ И ТУНЦОМ

■ 0,25 огурца длинного (20 г) ■ горсть смеси салатных листьев (30 г)

■ 0,25 дайкона маринованного (20 г) ■ 50 г тунца ■ 1 ст. ложка соевого соуса ■ 2–4 ломтика имбиря маринованного (25 г) ■ щепотка кунжута черного

**ДЛЯ СОУСА:** ■ 1 манго спелое ■ 1 перец болгарский красный ■ 1 зубчик чеснока ■ 1 ст. ложка меда ■ 0,5 ч. ложки уксуса винного ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ соль

**1** Огурец нарежьте тонкими длинными ломтиками. Тунца нарежьте ломтиками и окуните в соевый соус. Дайкон порубите.

**2** Выложите ломтики огурца на пленку так, чтобы получилась лента. Сверху выложите салатные листья и дайкон, слегка прижмите. Сверните рулет диаметром 5 см, разрежьте на 3 части.

**3** Для соуса манго измельчите в блендере. Добавьте рубленые перец и чеснок, мед, уксус, масло и соль. Хорошо перемешайте.

**4** На тарелку налейте соус, выложите рулеты, накройте ломтиками тунца и посыпьте кунжутом. Подавайте с имбирем.

РОМАН  
ТОМЫШЕВ



### Шеф-повар отеля «Марриотт Тверская»

Более 15 лет работает в гостиничной индустрии. Роман – настоящий профессионал своего дела, он имеет огромный опыт работы и постоянно следит за новыми разработками и кулинарными тенденциями. Роман регулярно радует гостей отеля гастрономическими новинками и специальными мероприятиями.



## МАРИНОВАННЫЙ ДАЙКОН

■ 100 г дайкона ■ 3 ст. ложки воды ■ щепотка шафрана или куркумы  
■ 100 мл уксуса ■ 1 ч. ложка соли ■ 1 ст. ложка сахара

Дайкон очистите, нарежьте брусочками и вертикально поставьте в банку. Воду доведите до кипения, добавьте шафран или куркуму. Для маринада перемешайте уксус, соль и сахар, добавьте шафрановую смесь. Налейте маринад в банку, плотно закройте и оставьте в теплом месте на неделю. Затем переставьте в холодильник для хранения.





АНДРЕА  
МАЭСТРЕЛЛИ



**Бренд-шеф сети итальянских ресторанов «IL Патио»**  
 Андреа – стопроцентный итальянец, родился в Ломбардии, на севере Италии. Свой первый кулинарный урок получил от бабушки. С тех пор прошло уже 25 лет, а его страсть к итальянской кухне только растет. Поэтому будьте уверены: Андреа знает о ней все!

## ФОКАЧЧА С КРЕМОМ ИЗ РИКОТТЫ

■ 260 г муки + мука для посыпки стола ■ 1 ч. ложка масла оливкового + масло для смазывания лепешек  
 ■ 130 мл воды ■ 2 ст. ложки соуса песто ■ 2 ст. ложки пармезана тертого ■ 1 ч. ложка соли ■ щепотка дрожжей сухих

**ДЛЯ КРЕМА:** ■ 90 г сыра рикотта или другого творожного ■ 2 пера лука-резанца, мелко рубленных ■ 3 листика тимьяна, мелко рубленных ■ несколько капель сока лимонного ■ 1 ч. ложка масла оливкового ■ щепотка перца черного молотого ■ щепотка соли

**1** Муку перемешайте с половиной холодной воды и дрожжами. Замешивайте тесто на посыпанном мукой столе, постепенно добавляя оставшуюся воду, соль и масло. Заверните тесто в пищевую пленку и оставьте на час.

**2** Затем еще раз замесите тесто и разделите на 2 части, каждую скатайте в шарик и оставьте на 5 минут. Раскатайте шарики в очень тонкие круглые лепешки диаметром 30 см.

**3** Начиная с центра, равномерно смажьте верх лепешек смесью соуса песто и масла (края соусом не смазывайте, должна



остаться кромка шириной 1 см). Посыпьте лепешки тертым сыром и выпекайте в разогретой до 200 °С духовке в течение 10 минут.

**4** Достаньте лепешки из духовки и разрежьте на кусочки.

**5** Ингредиенты, подготовленные для крема, перемешайте до однородности.

**6** На овальную тарелку положите лист пекарской бумаги, на нее – кусочки фокаччи и соусник с кремом.





## СУП МИНЕСТРОНЕ

■ 150 г цукини ■ 130 г моркови ■ 50 г лука репчатого ■ 30 г брокколи ■ 30 г цветной капусты ■ 80 г помидоров ■ 130 г шампиньонов ■ 50 г перца болгарского красного ■ 160 г картофеля ■ 1,2 л бульона куриного или овощного ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ 140 г горошка зеленого ■ 120 г фасоли красной консервированной ■ 20 г петрушки ■ 80 г соуса песто ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Цукини, не очищая, разрежьте на четвертинки и вырежьте семена. Остальные овощи очистите от кожуры.

**2** Цукини, очищенные овощи и шампиньоны нарежьте кубиками со стороной 1 см.

**3** Фасоль откиньте на дуршлаг и промойте.

**4** Лук жарьте на сковороде, разогретой с маслом, до мягкости. Добавьте морковь, а через 5 минут – болгарский перец. Пассеруйте, периодически помешивая, в течение 5 минут.

**5** Бульон доведите до кипения. Добавьте соль, перец и соус песто. Затем положите обжаренные овощи и вновь доведите до кипения.

**6** Далее поочередно, каждый раз доводя бульон до кипения, положите картофель, цукини, помидоры, шампиньоны, горошек, фасоль, брокколи и цветную капусту. Доведите до кипения и снимите с огня.

**7** При подаче посыпьте суп мелко рубленной петрушкой.



## СОУС ПЕСТО

■ 2 пучка базилика больших ■ 2 зубчика чеснока ■ 1 ст. ложка орехов кедровых (с горкой) ■ 6 ст. ложек пармезана тертого ■ 1 стакан масла оливкового ■ щепотка соли морской

От веточек базилика отделите листики. В блендер налейте оливковое масло. Положите листики базилика, чеснок, орешки и соль. Измельчите до однородности. Затем положите тертый сыр и вновь измельчите.







ВАДИМ  
ФАДЕЕВ

**Бренд-шеф сети ресторанов  
«Планета Суши»**

Вадим знаменит тем, что стал первым русским шеф-поваром в одном из первых японских ресторанов Москвы: до него шефами были только японцы. Приготовив закуску и салат по его рецептам, вы поймете, что легкие и вкусные японские блюда — это отличное решение для летнего меню.

## ПИКАНТНЫЙ ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И СТЕКЛЯННОЙ ЛАПШОЙ

■ 50 г лапши стеклянной ■ 3 стебля спаржи ■ 50 г шампиньонов ■ 15 креветок королевских замороженных ■ 0,5 перца болгарского ■ сок 0,5 лайма или лимона ■ 2 ломтика лайма ■ соевый соус ■ масло растительное ■ зелень свежая ■ соль

- 1 Лапшу приготовьте согласно инструкции на упаковке. Остудите.
- 2 Спаржу варите в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут.

Затем откиньте на дуршлаг, остудите и нарежьте крупными кусочками.

**3** Шампиньоны промойте и крупно нарежьте (шляпки разрежьте максимум на 4 части). Жарьте на разогретой с растительным маслом сковороде в течение 5 минут.

**4** Креветки разморозьте, очистите и жарьте на масле до готовности. Добавьте лапшу,

спаржу и перец, нарезанный мелкими кубиками. Жарьте все вместе, тщательно перемешивая и подливая соевый соус, растительное масло и сок лайма, до готовности креветок.

**5** За минуту до окончания готовки добавьте шампиньоны и перемешайте.

**6** Подавайте салат теплым, оформив зеленью и ломтиками лайма.





## НЕЖНАЯ ЗАКУСКА «ХОРЕНСО КИНОКО»

- 200 г филе тунца свежего
- 1 цукини
- 1 помидор
- 4 пера лука зеленого
- 2 ст. ложки соуса унаги

**1** Филе тунца жарьте на гриле или сковороде в течение 5 минут. Затем остудите и нарежьте ломтиками толщиной не более 1 см. Лучше резать филе поперек (под прямым углом), отрезая кусочки одним движением ножа.

**2** Цукини и помидор промойте и обсушите. Цукини нарежьте кружочками толщиной не более 5 мм и слегка обжарьте на гриле или сковороде. Помидоры нарежьте дольками толщиной также не более 5 мм.

**3** Подготовленные ингредиенты аккуратно выложите на тарелку в следующем порядке: ломтик тунца, 2 кружочка цукини, долька помидора. Повторите с оставшимися ингредиентами, завершив композицию ломтиком тунца.

**4** Полейте закуску соусом унаги и украсьте мелко нарезанным зеленым луком.

### СОУС УНАГИ

- 2 ч. ложки соевого соуса ■ 2 ст. ложки сахара ■ 4 ч. ложки вина красного сухого ■ 3 ст. ложки бульона рыбного

Подготовленные ингредиенты перемешайте в небольшой кастрюле и варите до загустения.





АННА  
БРОВКИНА



### Бариста-тренер компании Paulig

Работает в компании с 2007 года. Является лауреатом конкурса «Кубок белых ночей» и Российского чемпионата бариста.

Анна — высококлассный эксперт в приготовлении эспрессо и автор оригинальных коктейльных рецептов. Она, как истинный ценитель кофейного дела, проводит обучение персонала и клиентов, кофейные мастер-классы, а также аудиты качества.

## КОКТЕЙЛЬ «КОФЕЙНО- СЛИВОЧНОЕ НАВАЖДЕНИЕ»

- 2 ч. ложки кофе молотого
- 120 мл воды холодной
- 2 ст. ложки мороженого сливочного
- щепотка ореха мускатного молотого
- щепотка кардамона

**1** Из воды и молотого кофе приготовьте чашечку крепкого кофе.

**2** Перелейте кофе в бокал (300 мл). Положите мороженое.

**3** Посыпьте мускатным орехом и кардамоном.



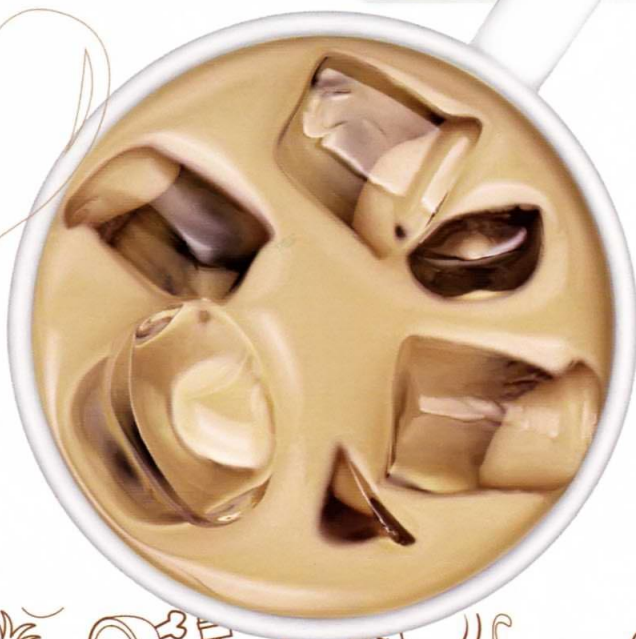
## «АПЕЛЬСИНОВЫЙ РАЙ»

- 1 ч. ложка кофе молотого
- 50 мл воды холодной
- 50 мл сока апельсинового
- 2–3 ч. ложки ликера кофейного
- сахар по вкусу
- несколько кубиков льда

**1** Из воды и молотого кофе приготовьте чашечку крепкого кофе.

**2** Наполовину заполните бокал (300 мл) льдом. Влейте кофейный ликер. Затем добавьте перемешанные с сахаром апельсиновый сок и крепкий кофе.

**3** Подавайте с трубочкой.





## КОФЕЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

■ 2 ч. ложки кофе молотого ■ 120 мл  
воды холодной ■ 1 ч. ложка сахара  
■ 100 г мороженого или масла сли-  
вочного ■ щепотка кофе мелкого  
помола по желанию

**1** Из воды и молотого кофе при-  
готовьте чашечку крепкого кофе.  
Затем охладите и перелейте  
в блендер.

**2** Добавьте в блендер сахар, мо-  
роженое или сливочное масло  
и взбейте. Затем перелейте в бо-  
кал (300 мл).

**3** По желанию слегка посыпьте  
коктейль кофе мелкого помола.



## ЭСПРЕССО С МОРОЖЕНЫМ

■ 30 мл эспresso готового ■ 1 ст.  
ложка мороженого ванильного  
■ взбитые сливки ■ шоколад и кори-  
ца по желанию

**1** Положите мороженое на дно  
чашки для капучино (200 мл).

**2** Затем аккуратно влейте  
эспresso.

**3** Украсьте напиток взбитыми  
сливками.

**4** По желанию посыпьте  
эспresso тертым шоколадом  
и корицей.





# ОВОЩНАЯ МЕЧТА

Поздравляем пятерку победителей конкурса на лучшие рецепты блюд с овощами. Авторы этих рецептов получают в подарок по индукционной плите VS-514 от VITESSSE.

## ■ Супчик из огурцов



■ 1 стебель лука-порея ■ 500 г огурцов ■ 1 стакан воды ■ соль ■ 1 перец

чили или 1 ч. ложка аджики ■ сметана или сливки ■ сухарики по желанию

**Л**ук-порея и огурцы крупно нарежьте и положите в кастрюлю. Посолите и залейте водой. Варите до мягкости овощей, затем остудите и измельчите в блендере до состояния пюре. Добавьте мелко рубленный перец чили или аджику. Подавайте со сливками или сметаной, по желанию посыпьте сухариками.

*Елена Гаврилова, Хабаровск*

## Баклажаны с помидорами и брынзой

■ 3 баклажана средних ■ 5 помидоров ■ 400 г брынзы или сулугуни (или 200 г брынзы и 200 г сулугуни) ■ 1 стебель сельдерея ■ 1 перец болгарский небольшой ■ 3 зубчика чеснока ■ 1 пучок кинзы ■ 1 ст. ложка орегано ■ перец черный молотый ■ соль

**Б**аклажаны и помидоры нарежьте кружками, брынзу – плоскими квадратами. Сельдерей, перец, половину кинзы и чеснок порубите (они нужны для аромата). Добавьте в смесь орегано, соль и перец. В чугунную или керамическую форму выложите слоями баклажаны, помидоры и брынзу. Сверху распределите ароматную



смесь, заполняя щели между слоями овощей и сыра. Закройте форму фольгой. Выпекайте при 180 °С в течение 30 минут. Затем снимите фольгу и готовьте еще 15 минут. Перед подачей на стол посыпьте блюдо оставшейся рубленой кинзой.

*Евгения Белецкая, Никольское*

## Гуляш с овощами



■ 1 кг гуляша говяжьего ■ масло оливковое или подсолнечное ■ 1 головка лука репчатого ■ 3 перца сладких белых ■ 1 помидор ■ 3 стебля сельдерея ■ зелень свежая ■ перец черный молотый ■ соль

**П**ерцы, очищенные от перегородок и семян, помидор и сельдерей мелко нарежьте. Гуляш жарьте на разогретом масле. Как только мясо начнет приобретать легкий золотистый цвет, добавьте мелко нарезанную луковицу и перемешайте. Через 2–3 минуты влейте горячую воду (уровень воды должен быть выше мяса на 2 пальца). Доведите до кипения, посолите и поперчите. Положите нарезанные овощи и рубленую зелень. Тушите под крышкой в течение 1,5 часов.

*Петр Кузьмин, Подольск*



## ■ Паштет из грибов и баклажанов

- 2 баклажана ■ 5–6 зубчиков чеснока
- 1 головка лука репчатого ■ 150 г грибов свежих или замороженных ■ 1 ч. ложка паприки молотой ■ 1 ч. ложка зелени рубленой ■ соевый соус ■ мед
- масло растительное ■ семена кунжута ■ перец черный молотый ■ соль

**Б**аклажаны наколите вилкой и запекайте 5 минут при 210 °С. Чеснок заверните в фольгу, предварительно капнув на него немного меда и масла, и положите к баклажанам. Запекайте еще 15 минут. Лук очистите, нашинкуйте и жарьте до прозрачности. Добавьте к луку нарезанные дольками грибы и жарьте еще 5 минут. Если грибы замороженные, предварительно разморозьте их и слейте воду. Печеные овощи остудите. Из баклажанов выньте мякоть, чеснок выдавите из шелухи. Сложите в блендер лук с грибами, чеснок и мякоть баклажанов, добавьте паприку, зелень и соевый соус. Посолите, поперчите и измельчите до однородности. При подаче посыпьте семенами кунжута.

Елена Некрасова, Владивосток



## ■ Перепечи с капустой и зеленым луком

- ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 1 ст. ложка масла сливочного или маргарина ■ 1 стакан муки пшеничной ■ 1 стакан муки ржаной ■ 1 яйцо ■ 0,5 стакана молока ■ 0,5 ст. ложки сахара ■ 0,75 ч. ложки соли
- ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ 500 г капусты ■ 2 ч. ложки масла сливочного ■ 2 ст. ложки лука зеленого, мелко рубленого ■ перец черный молотый ■ соль
- ДЛЯ ЗАЛИВКИ:** ■ 2 яйца ■ 100 мл молока ■ перец черный молотый ■ соль

**Р**астопленное масло смешайте с остальными ингредиентами для теста и замесите. Для начинки капусту мелко нашинкуйте и тушите на масле до готовности. Затем добавьте соль, перец и лук и перемешайте. Для заливки яйца взбейте с молоком, посолите и поперчите. Раскатайте тесто до толщины 2 мм, вырежьте лепешки диаметром 8–9 см. Края лепешек загните и защипните так, чтобы высота бортиков была 8–9 мм. Получившиеся формочки выложите на противень, застеленный пекарской бумагой. В каждую формочку положите по 1 ст. ложке начинки и по 2 ст. ложки заливки. Выпекайте перепечи 20–25 минут при 180–200 °С.

Ольга Маркова, Ижевск

## НА ДВОРЕ ЧЕТВЕРГ!

ВНИМАНИЕ,  
КОНКУРС!

**Л**ето потихоньку подходит к концу, а значит, скоро на столах снова появятся сытные блюда, призванные согреть при первых холодах. Одними салатиками уже не наешься... Мы предлагаем сделать плавный переход от легкого меню к сытному, и, оставив рецепты с мясом на зиму, начинать готовить рыбу. Присылайте к нам в редакцию фото и рецепт своего любимого рыбного блюда. Пять победителей, чьи рецепты покажутся нам самыми оригинальными, а фотографии блюд – качественными, получат в подарок по набору книг от издательства «Питер»: «Живая кухня по-русски. Сырые супы, салаты, десерты», «Сыроедение: живая кухня. Большая книга рецептов» и «Живая кухня. Десерты и коктейли без сахара». Все эти книги объединяет общая тема – здоровое питание. Помимо интересной информации, в них есть множество рецептов вкусных и полезных блюд!



Рецепты блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте до 24 августа по адресу: [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru)\* с пометкой «Конкурс читательских рецептов». Подведение итогов в номере 10/2012 (в продаже с 17 сентября). 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 24.09.2012 по 12.10.2012.





Первый российский  
круглосуточный кулинарный  
телеканал для всей семьи



Вкус  
хорошего  
настроения!

# Дачные истории

на телеканале

## «Кухня ТВ»

Лето... чудесная пора! Выезжая за город, мы с удовольствием меняем свой привычный городской образ жизни. Это касается и образа питания.

Телеканал «Кухня ТВ» приготовил замечательный дачный рецепт одного из самых любимых исконно русских блюд — **окрошки**.

### Для приготовления вам понадобится:

на 1 л хлебного кваса -

- 1-2 шт. картофеля • 1 свекла • 1 морковь • 1-2 свежих огурца
- 50-75 г зеленого лука • 2 яйца • 2 ст. ложки сметаны
- 1 чайная ложка сахара • соль • горчица • укроп

### Способ приготовления:

Вареные и охлажденные свеклу, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Натереть вареный картофель. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он стал мягким и дал сок.

Сваренные вкрутую яйца очистить, разделить белки от желтков. Белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей. Растертый зеленый лук соединить с картофелем, желтками, сметаной, сахаром, солью — все это перемешать, развести квасом, положить нарезанные свеклу и морковь.

При подаче на стол положить в окрошку нарезанную зелень укропа. Морковь и свеклу можно заменить другими вареными овощами, например, репой или цветной капустой.

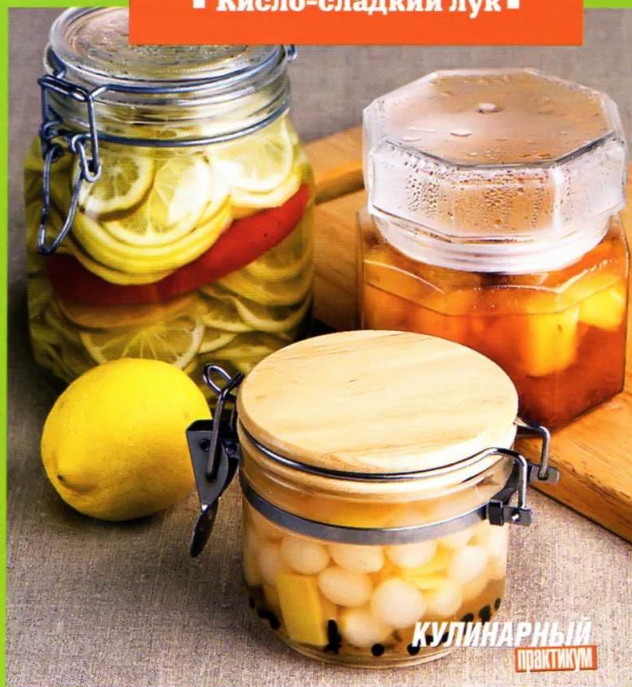


рецепт от  
телеканала  
«Кухня ТВ»

Узнать подробности приготовления других летних  
блюд вы сможете на телеканале «Кухня ТВ».



■ Кисло-сладкий лук ■



■ Баклажаны маринованные ■



■ ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ ОТ «КУЛИНАРНОГО ПРАКТИКУМА» ■

■ Грузди соленые ■



■ Огурцы быстрой засолки ■





## ■ Баклажаны маринованные ■

- 1 кг баклажанов мелких недозрелых
- 100 г перца болгарского
- 200 г моркови
- 100 г корня петрушки
- 1 головка чеснока
- щепотка перца черного молотого
- 100 г укропа
- уксус (5%)
- соль



■ Баклажаны без плодоножек надрежьте вдоль, но не до конца — на три четверти длины. Варите в подсоленной воде в течение 5 минут, затем положите под гнет.

■ Через 8–12 часов приготовьте овощной фарш. Перец, морковь, корень петрушки, чеснок и зелень укропа нарежьте, заправьте солью, перцем и хорошенько перемешайте.

■ Наполните баклажаны подготовленным фаршем. Уложите в банки, залейте уксусом и оставьте на 6–7 дней. Затем поставьте в прохладное место или сразу же подавайте на стол.

## ■ Кисло-сладкий лук ■

- 400 г лука жемчужного
- 0,25 стакана уксуса винного белого
- 1 ст. ложка сахара
- 4 ст. ложки ванильного сахара
- 3 бутона гвоздики
- 1 лавровый лист
- ломтик корня имбиря свежего



■ Лук очистите и обдайте кипятком. Оставьте на минуту, затем откиньте на дуршлаг и остудите.

■ Лавровый лист, гвоздику и очищенный корень имбиря измельчите и уложите в полотняный мешочек.

■ Для маринада в уксус добавьте оба вида сахара, положите мешочек с пряностями и варите 10 минут, помешивая.

■ Лук разложите по банкам. Залейте горячим маринадом и сразу же плотно закройте крышками.

## ■ Огурцы быстрой засолки ■

- 2,5 кг огурцов
- 150 г укропа
- 150 г хлеба ржаного
- 2 л воды
- 100 г соли



■ Для рассола в кипящей воде растворите соль. Охладите и процедите.

■ Огурцы, срезав кончики, разрежьте вдоль, но не до конца.

■ В большую банку положите ломтики хлеба и зелень, затем огурцы. Залейте рассолом.

■ Плотно закройте банку полиэтиленовой крышкой и поставьте в теплое место для квашения на 4 дня.

■ Готовые огурцы храните в холодном месте.

## ■ Грузди соленые ■

- 1 кг груздей
- соль
- щепотка лимонной кислоты
- 4–5 веточек укропа
- 5–6 листьев смородины
- 3–4 зубчика чеснока
- 1 корень хрена

■ У грибов удалите ножки. Шляпки замочите в холодной воде, затем очистите, промойте и положите в воду с 1 ч. ложкой соли



и лимонной кислотой на 2 дня. Дважды в сутки меняйте воду.

■ Дно банки присыпьте солью. Выложите часть кружочков корня хрена, листиков смородины, укропа и ломтиков чеснока. Затем положите часть грибных шляпок мягкой стороной вверх (слоем не более 6 см). Посыпьте солью. Повторяйте слои, пока не закончатся ингредиенты. Последним слоем уложите пряности.

■ Накройте банку тканью и установите небольшой гнет. Через 2–3 дня поставьте грибы в холодное помещение.





**КАМАМБЕР** (фр. *camembert*) — сорт мягкого жирного сыра на основе коровьего молока.

Вкус острый, пикантный, немного похож на грибной. Цвет — от белого до светло-сливочного. Снаружи головки сыра покрыты пушистой белой корочкой, образованной специальной сырной плесенью. Камамбер обычно употребляют с красными молодыми терпкими винами.



**КУСКУС** — обработанная мукой крупа крупного помола, полностью очищенная от оболочек и зародышей. Чаще всего кускус делают из манной крупы. Для этого

манку высыпают на глубокое блюдо, присыпанное мукой, и сбрызгивают холодной подсоленной водой. Затем руками начинают перекачивать манку по кругу, чтобы образовывались крупинки. Постепенно добавляют муку и воду, пока крупинки не превратятся в маленькие шарики. Полученный продукт просеивают через сито, и получается кускус.

Крупу традиционно готовят на пару с мясом, рыбой и морепродуктами, овощами или фруктами, орехами. Блюда из кускуса (которые, кстати, также называются кускусом) особенно любят в Африке, а также во Франции, некоторых регионах Ближнего Востока и на Сицилии.

### КУСКУС С ИЗЮМОМ

- 400 г кускуса
- 150 г изюма
- 3 ч. ложки меда
- 200 г сахара
- 1 стакан воды
- 80 г масла сливочного
- орехи рубленые
- мята свежая рубленая по желанию

Воду доведите до кипения. Положите масло, мед, сахар и изюм. Всыпьте кускус. Варите на слабом огне под крышкой 5 минут (крупа должна впитать всю жидкость). Снимите кастрюлю с плиты и оставьте на 10 минут. Добавьте в кускус орехи и перемешайте. Посыпьте мятой. Кстати, если вы не нашли кускус в магазине и не приготовили самостоятельно, то замените его рисом или пшенкой (пересчитайте время готовки, чтобы крупа успела свариться).

**ДИП** — соус консистенции густой сметаны, в который окунают различные продукты. Главное отличие дипа от обычных соусов заключается в способе применения: не соусом поливают еду, а еду окунают в соус. Отсюда и название «дип» (англ. *dip* — кратковременно погружать в жидкость, макать, окунать).

Дип чаще всего используется для пищи, которую едят руками или которая нарезана небольшими кусочками (чипсов, кусочков овощей, мяса, морепродуктов или хлеба). Для фруктов готовят сладкие дипы. К группе густых соусов-дипов также можно отнести швейцарское фондю.



**ВУСТЕРСКИЙ СОУС** (соус «Ворчестер», ворчестерширский соус) — традиционный английский соус. По вкусу кисло-сладкий, слегка пикантный. Готовится из

25 ингредиентов: уксуса, черной патоки, кукурузного сиропа, воды, соевого соуса, острого красного перца, анчоусов, лука, чеснока и т.д. Сделать такой соус в домашних условиях проблематично, но его можно найти на прилавках крупных магазинов. Вустерский соус хорошо подходит для ростбифа и мясного рагу, им приправляют различные горячие закуски, яичницу с беконом и даже коктейль «Кровавая Мэри». Также соус прекрасно сочетается с рыбой.





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.

## Водоворот свежести

Сеть итальянских ресторанов «IL Патио» приглашает гостей окунуться в атмосферу солнечной и теперментной Италии: в дополнение к основному меню и уютной обстановке вам предложат освежающие коктейли под названием «Литро Дивино». Необыкновенный вкус и оригинальное сочетание ингредиентов ожидают вас во всех коктейлях «Литро Дивино», будь то алкогольная сангрия или безалкогольный лимонад. Каждый из них подарит незабываемые впечатления и прекрасно освежит в жару. Кстати, этим летом коктейли подаются целыми кувшинами!



## ГРЕЦИЯ РЯДОМ

Всех гурманов и поклонников греческой кухни, несомненно, порадует ассортимент павильона греческой продукции Greek Gourmet в торговом центре «НАШ гипермаркет» (м. Бибирево). Здесь представлено более 250 наименований, самыми востребованными из которых являются тесто фило, мелидзаносалата, соусы-закуска дзадзики и тирокафтери, а также разнообразные сыры. Любители греческих оливок придут в восторг от богатого выбора оливкового масла и оливок-гигантов (с косточкой и фаршированных). Также в павильоне можно найти множество необычных греческих десертов.



## А У НАС МАСЛЕНИЦА!

Чтобы блин, даже первый, не вышел комом, его стоит жарить на специальной сковороде. Например, на блиннице RIO Black от GreenPan. Эта удобная низкая сковорода выдерживает самые высокие температуры и при нагревании не выделяет вредных для здоровья компонентов. Современное внутреннее керамическое покрытие «Термолон» мгновенно нагревается и позволяет готовить в энергосберегающем режиме. Внешнее покрытие блинницы — также антипригарный керамический композит «Термолон». Он легко моется и долго сохраняет эстетичный внешний вид. Блинница подходит для всех видов плит, кроме индукционных.



## ДЕРЕВЬЯ С ШОКОЛАДОМ

Нам хорошо знаком вкус европейского шоколада. Но какао-деревья не растут в Европе! Зато они есть на родине какао — в Колумбии. Поэтому крупнейший производитель какао-продуктов Lukek предлагает расширять горизонты и приобщаться ко вкусу настоящего колумбийского шоколада. Lukek производит шоколад из какао сорта «фино де арома», который отличается цветочно-фруктовым вкусом с ореховыми нотками.





## ШАШЛЫЧОК НА ЛЮБОЙ ВКУС

Для всех мясоедов «Велком» подготовил изумительные новинки. Полюбившийся многим свиной шашлык в классическом маринаде дополнился новыми вкусами. Нежное мясо, сырный вкус, деликатные нотки душистого перца, имбиря и укропа — таким вы полюбите шашлык свиной в сливочном маринаде. Оригинальная смесь трав и пряностей, в которую входят лук-порей, петрушка, сельдерей, базилик и острый чилийский перец, формирует неповторимый вкус шашлыка «Велком» с травами. Богатый и насыщенный вкус паприки, кориандра, аромата тмина и легкий оттенок красного вина — это шашлык в маринаде «Барбекю».



## НАТУРАЛЬНЫЕ ЛАКОМСТВА

Новая торговая марка Corella рада представить ассортимент сладостей, в которых вы не найдете искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов. Мармелады Corella готовят с добавлением натуральных соков, а десерты — из натурального фруктово-ягодного пюре. Состав и способ приготовления в сочетании с удобной порционной упаковкой позволяют хранить продукты в течение года. Лакомства удобно брать с собой на работу, учебу или прогулку. Ежедневное употребление продукции Corella подарит вам яркий вкус любимых ягод и фруктов, солнечное настроение, красоту и здоровье!



## НИ КАПЛИ ЖИРА!

Приготовление вкусного, кристально чистого бульона без накипи — сложная задача даже для искусной хозяйки. Сбор пенки при помощи ложки требует кропотливости и терпения. Теперь есть решение — салфетки PATERRA для сбора накипи и жира!

Просто положите на поверхность бульона одну салфетку в расправленном виде, и пусть суп кипит 8–10 минут. Салфетка, являясь сильнейшим абсорбентом, впитает в себя всю накипь и жир и сделает бульон прозрачным и низкокалорийным. Сэкономленное время вы сможете посвятить близким людям!



## ПОМОЩНИКИ КУЛИНАРА

Компания «Жар-птица — Здоровая Кухня» предлагает хозяйкам два инструмента, которые упростят процесс готовки и помогут создать не только вкусные, но и красивые блюда. С помощью «Аллигатора-слайсера» вы без труда нарежете овощи, фрукты, грибы и яйца ломтиками одинаковой толщины, а репчатый лук и лук-порей — кольцами и полукольцами. Требуется всего одно движение — и лимоны, огурцы, шампиньоны и даже помидоры с плотной кожурой и нежной мякотью будут нарезаны безупречно. А немецкий инструмент для удаления плодоножек в виде ложечки с острыми зубчиками поможет вам за считанные секунды удалить плодоножки у помидоров.





№ 8 (58) август 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.shevtsova@konliga.ru)  
Заместитель коммерческого директора  
Ольга МОВЧАН

Заместитель коммерческого директора по  
корпоративным продажам  
Светлана ХАРЧЕНКО

Директор по рекламе Жанна РУСАКОВА  
Отдел рекламы: Наталья ПАВЛЮКИНА,  
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 № 722. 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: 10.07.12  
Дата начала продаж: 16.07.12

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. Пересылка текстов,  
фотографии и иные материалы, отправление (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 № 9/2012 ЖУРНАЛА

# КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ



■ Готовим блюда  
для детей



■ **ЗВЕЗДА НОМЕРА:**  
актриса и певица  
Настя Задорожная



■ Арбуз: кулинарные  
эксперименты



■ Запекаем сезонные  
овощи



■ **БЛЮДО  
С ИСТОРИЕЙ:**  
торт «Захер»



■ Сидим на бобах:  
блюда с чечевицей,  
фасолью, нутом



ЧИТАЙТЕ:

- **КУХНИ МИРА.** Австрийская обстоятельность
- **ЭКСПЕРТИЗА.** Тестируем формы для запекания
- **КРУПНЫЙ ПЛАН.** Функционально обогащенные продукты питания: что это такое и чем они полезны?
- Уроки кулинарного мастерства от лучших шеф-поваров

НОВЫЙ  
НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ  
С 20 АВГУСТА

Подписаться на журнал в России  
можно в почтовом отделении:

Индекс в каталоге российской прессы «Почта России»

**24244**

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

**Распространение и подписка в других странах:**

**Германия:**  
DMR Ruseexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig  
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

