

# КУЛИНАРНЫЙ практикум

№ 9 сентябрь 2012

## 68 РЕЦЕПТОВ

- Венский шницель
- Маринованная семга
- Запеканка из макарон и многое другое

### Витаминный обед: запеченные овощи

уроки творчества

### БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ

### Арбуз: вкусные эксперименты

основа питания

### СЫТНЫЕ БОБОВЫЕ



9 771818 421004

+4  
МАСТЕР-  
КЛАССА



# Corella



**НОВИНКА!**

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

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

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

**ДЕСЕРТЫ**



**МАРМЕЛАДЫ**



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

## Куриное филе, запеченное с розмарином и рататуем

■ 4 грудки куриные без костей и кожи ■ 1 баклажан ■ 2 кабачка ■ 3 перца болгарских разных цветов ■ 2 ч. ложки розмарина, мелко рубленного, + 4 веточки розмарина мелкие ■ 2 зубчика чеснока больших ■ 3 ст. ложки масла оливкового ■ 250 г помидоров черри ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Баклажан и кабачки нарежьте полукольцами. Перецы очистите от семян и перегородок и нарежьте небольшими кусочками.

**2** Чеснок порубите. Куриные грудки промойте, обсушите и надрежьте в нескольких местах. Смажьте смесью из 1 ст. ложки оливкового масла и половины чеснока и рубленого розмарина. Поставьте в холодильник на 15 минут.

**3** В форму для запекания ровным слоем выложите баклажаны, кабачки и перцы. Добавьте оставшиеся масло, чеснок и рубленый розмарин. Посолите и поперчите. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке 20 минут.

**4** Добавьте к овощам половинки помидоров и куриные грудки, положив на каждую по веточке розмарина. Запекайте до готовности еще 20 минут.

БЛЮДО  
СОБЛЮДКИ



Главный редактор  
Елена КОЖУШКО

## Большое удовольствие

Вкусная пища – пожалуй, одно из самых больших удовольствий в жизни. И самых доступных. Ведь можно, например, не имея возможности поехать в Австрию, легко приготовить австрийские блюда у себя дома, пользуясь нашей подборкой рецептов (с. 44). Можно ввести в свой рацион функциональные продукты (с. 20) и подкрепить организм полезными веществами. Можно, наконец, упросить мужа на торжество подарить вам мультиварку (с. 34), и тогда проблема вкусных и разнообразных блюд разрешится сама собой, ведь этот прибор готовит действительно здоровую пищу, да еще плюс ко всему хозяйке не надо следить, чтобы блюдо не пригорело, не убежало, не пережарилось. Можно из бобовых (с. 22) или сочного арбуза (с. 38) научиться готовить невероятные салаты и подавать их на праздничный стол в качестве своего фирменного блюда. И все гости будут вас хвалить-хвалить! А можно едой заесть печали, тревоги и разочарования – правда, психологи не советуют есть во время стресса, это опасно для талии. Но, соглашайтесь, какое удовольствие съесть кусочек легендарного торта «Захер» (с. 50), а потом еще и еще! Ну и, наконец, иногда в удовольствие просто полежать на диване и почитать новый номер «Кулинарного практикума».

# СОДЕРЖАНИЕ

№ 9 сентябрь 2012

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

### ТЕНДЕНЦИИ

#### Лучшее – детям

Готовим и сервируем стол для маленьких гурманов

4

- 4** Посуда и кухонные аксессуары, которые порадуют вашего ребенка

### ГОТОВИМ СО ЗВЕЗДОЙ

#### Настя Задорожная: «Лучше всего питаться дома!»

Молодая актриса и певица рассказывает о любимых блюдах, без которых не представляет счастливой жизни

6

### МАСТЕР-КЛАСС

#### Известная персона

Пошаговый рецепт киши лорена – самого знаменитого открытого пирога

18

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

#### Полезная еда

Что такое функциональные продукты питания и чем они полезны?

20



### СПЕЦПРОЕКТ

#### Для всей семьи!

Готовить в мультиварке – одно удовольствие. В этом убедились наши читатели – семья Семеновых  
Творожная запеканка.....  
Курица на манер чахохбили.....  
Яблоки с орехами.....

34

### КУХНИ МИРА

#### Австрия на вкус

Все о кулинарных достопримечательностях Австрии  
Кнедли в бульоне.....  
Венский шницель.....  
Тиролер грёстьль.....  
Тафельшиц.....  
Линцкий тарт.....  
Грушевые клецки.....  
Паста с ветчиной.....

44

**44**

Пробуем венские блюда и восторгаемся!



### БЛЮДА С ИСТОРИЕЙ

#### Торт «Захер»

Детективная история появления вкуснейшего венского десерта

50

### ЭКСПЕРТИЗА

#### Торжество формы

Читатели нашего журнала тестируют формы для запекания

52

### НОТА БЕНЕ

Из кулинарного словарика вы узнаете, что такое ложка-нузетка, зити, киш лорен и гравлакс

69

### НОВОСТИ

70



**6**

Насти Задорожная знает, как всегда оставаться стройной!

# РЕЦЕПТЫ

## РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Миндаль прянный ..... 10

## РЕЦЕПТЫ С ОВОЩАМИ

Перцы, фаршированные мясом ..... 13

Запеченный картофель с розмарином и чесноком ..... 13

Овощная запеканка ..... 14

Суп-пюре из запеченной тыквы ..... 15

Рис с овощами ..... 15

Цукини, фаршированные овощами и рисом ..... 16

Тыква, запеченная с медом ..... 16

Икра из запеченных овощей ..... 17

## РЕЦЕПТЫ С БОБОВЫМИ

Чечевица по-эльзасски ..... 23

Пряный нут ..... 23

Купол из макарон с горошком ..... 24

Паста с гороховым соусом ..... 25

Стручковая фасоль с фаршем ..... 25

Суп с фасолью ..... 26

Фасоль в томатном соусе ..... 27

Фасоль с грудинкой ..... 27

## ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Багет «Дракон» ..... 29

Ароматные фрикадельки ..... 29

Пончики с тмином ..... 30

Торт «Замок» ..... 32

Рыбные котлеты «Клоун» ..... 33

Бутерброд «Лягушка» ..... 33

## РЕЦЕПТЫ С АРБУЗОМ

Арбузный сорбет ..... 39

Арбузно-имбирный напиток ..... 39

Шарики из дыни и арбуза в вине ..... 39

Варенье из арбузных корок ..... 40

Цукаты из арбузных корок ..... 41

Ягодный напиток с арбузом ..... 41

Арбузное желе ..... 41

Жареная курица в джеме с арбузом ..... 42

Салат с арбузом, фетой и маслинами ..... 42

Салат из арбуза с курицей ..... 43

## ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Киш со шпинатом и брынзой ..... 56

Штрудель ..... 57

«Корзиночки» с творожной начинкой ..... 58

Суп-пюре со шпинатом ..... 58

«Лодочки» с фаршем ..... 59

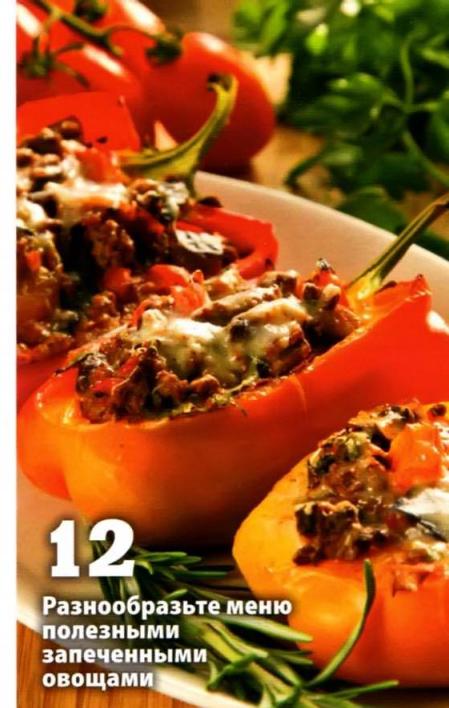
## КАК В РЕСТОРАНЕ

Сашими по-северному ..... 60

Жареная сельдь с капустой и картофелем ..... 61

Маринованная семга ..... 62

Гравлакс ..... 63



# 12

Разнообразьте меню  
полезными  
запеченными  
овощами

## РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Салат с клубникой и маковым соусом ..... 64

Десерт «Черный лес» ..... 64

Флонядр с разными ягодами ..... 64

Финский ягодный суп ..... 65

Клубничное тирамису с шоколадом ..... 65

## ОТРЫВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Фасоль с базиликом ..... 68

Картофель с перцем чили и фасолью ..... 68

Мясо, тушенное с грибами и фасолью ..... 68

Салат гороховый ..... 68

# 22

Рецепты  
с бобовыми –  
вкусно  
и сытно!



ТЕНДЕНЦИИ



Приготовить сытный завтрак в СВЧ или на пару можно всего за минуту, воспользовавшись антипригарными силиконовыми формами для омлета. При этом вам не понадобится ни капли масла! / «Жар-птица – Здоровая Кухня» / 608 руб.



Набор для фруктов Fresh Vitamins от Koziol: приспособление для чистки цитрусовых снимает цедру, ложечка для грейпфрута делит сегменты фрукта на маленькие кусочки, а ложка для киви еще и служит острым ножом! / kitchens-shop.ru / 583 руб.



В этих прекрасных жестяных баночках для печенья Homer Simpson от бельгийской марки Berghoff ваши детишки могут хранить все что угодно. / berghoff.ru / 1400 руб. за 3 предмета

С вафельницей WX-1101 BL вы можете приготовить вкуснейшие вафли в форме сердечек на деревянной палочке. В комплекте вы найдете аж 100 таких палочек! / VITEK, серия «Блум» / 1490 руб.

# ЛУЧШЕЕ – ДЕТЯМ

В нашем обзоре – интересные новинки посуды, техники и всевозможные кухонные аксессуары, которые помогут вам приготовить и подать вкусную и здоровую пищу вашему ребенку.

Силиконовые формы для выпечки Silikomart покоряют оригинальным дизайном и яркими расцветками. При их изготовлении используется пищевой силикон, соответствующий самым жестким стандартам качества и безопасности. Невероятно гибкие, они идеально сохраняют форму готовых изделий. / vazaro.ru / от 273 руб.



Скатерть с цыплятами, вышитыми гладью, от компании «Шеффер» принесет вашему маленькому кулинару массу удовольствия от презентации своего собственного блюда. Легко отстегивается от пятен. / Schaefer / 85x85 см, 620 руб.



Детский сувенирный набор «Матрешки» от «Трехгорной мануфактуры» — незаменимый кухонный аксессуар для юных кулинаров. В состав набора входят фартук, полотенце, салфетка, прихватка и рукавичка. / [trekhgorka.ru](http://trekhgorka.ru) / 478 руб.



С набором силиконовых форм для яичницы Paterra очень просто порадовать детвору. Можно поджарить омлет или блинчики в форме сердца и цветка. Держатели позволят безопасно извлечь формочки со сковороды. Сделайте утро добрее, а яичницу — вкуснее! / [paterra.ru](http://paterra.ru) / ок. 330 руб.

Блендер MixSy от Zepter обладает уникальной насадкой-измельчителем, которая позволяет легко приготовить овощные пюре, соусы и детское питание. При наличии MixSy вы можете дать ребенку все самое необходимое из лучших продуктов! / [Zepter.ru](http://Zepter.ru) / ок. 14000 руб.

В стальной кастрюле Sheriff Duck серии Childrens line мамам особенно приятно готовить полезные и вкусные блюда для своих малышей. / [berghoff.ru](http://berghoff.ru) / 1550 руб.

Что больше всего любят дети? Конечно же, шипучку! Так порадуйте их стильным, компактным, безопасным сифоном Genesis Purple, и они сами смогут приготовить себе столько газированного напитка, сколько захотят! Сифон имеет никелированную кнопку подачи газа и поддон для капель, в комплекте есть премиальная бутылка с металлическим дном и крышкой. / SodaStream / 4199 руб.



ГОТОВИМ  
СО ЗВЕЗДОЙ

ТЕКСТ: Ольга ЖУРАВЛЕВА  
ФОТО: пресс-служба  
Анастасии Задорожной



# НАСТЯ ЗАДОРОЖНАЯ: «Лучше всего питаться дома!»

Анастасия Задорожная – популярная актриса и певица. Секрет ее успеха – в многогранном таланте. А еще Настя не боится экспериментировать. Почти с нуля освоила фигурное катание и была высоко оценена жюри в шоу «Танцы со звездами».

**Д**а и роли готова играть самые разные. К примеру, в 25 лет рискнула и сыграла маму двух мальчишек-сорванцов в сериале «Формат А4». Сегодня Настя рассказывает читателям «Кулинарного практикума» о себе и своих пристрастиях, в том числе и кулинарных.

#### **Настя, когда вы впервые запели?**

Даже и не вспомню, но музыкой я грезила с детства. Сначала была музыкальная школа, потом знаменитые «Непоседы», затем группа «Простые». Так что к сольному проекту я шла всю свою жизнь.

#### **Значит, мечтали о карьере певицы?**

Именно! А мысль о кино и актерской карьере пришла гораздо позже. Хотя нет... Сорвала: еще до певицы я мечтала стать балerinой! И в 3 года клянчила у мамы не куклу, а пупанты! В прошлом году посмотрела фильм «Черный лебедь» с Натали Портман и порадовалась, что не пошла в балет. А вот петь хотела всегда! Эта мечта осуществилась, но далеко не на сто процентов. Надо не останавливаться и постоянно идти дальше в своей профессии. Музыкально развиваться еще о-го-го сколько предстоит! Да и актерски – тоже.

#### **Когда вы участвовали в ледовом проекте, жюри «поженило» вас спартне-**

**ром – фигуристом Сергеем Славновым. Вы поддерживаете отношения?**

На то он и проект, что там «женият». Но в нашем случае Басков (член жюри шоу. – Прим. «КП».) оказался прав... Хотя, честно говоря, не помню уже, кто первый двинул тему про «Задорожная + Славнов = любовь», но, видите, оказались правы.

#### **Настя, кем сегодня вы себя видите – актрисой или певицей?**

В прошлом году у меня практически не получалось заниматься музыкой. Постоянные съемки совершенно не оставляли на нее времени. Да и вдохновения не было. Почти год не знала, куда дальше двигаться в музыке. А в кино, наоборот, все получалось. Роль за ролью, проект за проектом. Интересные, сложные, необычные, разные! А когда завершила очередной проект, сказала себе: стоп, надо сделать брейк! И удивительным образом совпало, что тут же вернулось музыкальное вдохновение. Мы записали песню – очень мощную и необычную для меня, начали работать над новыми. Видимо, иногда нужно сделать перерыв и подумать, чтобы загореться заново! Но для меня по-прежнему эти профессии одинаково дороги. И как видите, они сами научились удачно взаимодействовать между собой.

#### **Вам приходится много гастролировать, что связано с определенным дискомфортом. Как его переносите?**

Дискомфортным для меня обычно бывает перепад температур или плохая вода. А бытовых проблем как таковых я не испытываю. Разве что сразу выясняю, где вкусно кормят.

#### **Наверняка приходится питаться фастфудом? Как к нему относитесь?**

Питалась. Много раз. И до сих пор периодически «травлю» себя, но поистине с удовольствием! (Смеется.) Не вижу ничего плохого в том, чтобы изредка побаловать себя гамбургером.

#### **Существуют продукты, которые вы никогда не будете употреблять?**

С детства терпеть не могу гречку. Даже запаха не переношу. А еще





## КУРИЦА С КАРТОШКОЙ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

■ курица ■ майонез ■ горчица ■ чеснок ■ соль ■ шампиньоны ■ картофель ■ сыр средней твердости тертый ■ сливки

**1** Смажьте кусочки курицы соусом из майонеза, горчицы и руленого чеснока. Посолите и выложите в жаропрочную посуду.

**2** Сверху положите нарезанные шампиньоны и крупно нарезанный картофель. Влейте сливки.

**3** Поставьте в разогретую до 180–200 °C духовку на 40–50 минут. За 5 минут до готовности посыпьте тертым сыром.

свежий сладкий перец. В остальном я всеядна!

**А что для вас значит «здоровое питание»? Удается питаться правильно?**  
Здоровое питание прежде всего раздельное. Нежирное, нежареное. Надо набраться мужества и сказать «нет» любимым пельменям... Мне нравится делить

питание, к тому же это достаточно просто. А еще я пью воду, по 2–3 литра в день. Главный плюс – не поправляешься и после еды чувствуешь себя комфортно.

### Сами часто готовите?

Готовлю исключительно для кого-то. Экспериментами у плиты не занимаюсь, поскольку у меня есть потрясающая мама, которая невероятно вкусно готовит и знает все необходимые рецепты. Так что, если мне надо устроить праздник желудка, я спрашиваю у нее, как это сделать.

### Скажите, когда в последний раз что-то самостоятельно готовили?

Только что сварила любимой собаке нелюбимую гречку.

**Что для вас важнее – сам процесс готовки или уже красиво накрытый стол?**  
Мне интересно наблюдать за процессом приготовления, в котором я обычно занимаю позиции «нарезки-панировщицы» (смеется). Я наблюдаю за всем происходящим, потом стараюсь повторить. В рецепты из Интернета не верю. Разок пробовав, очень расстроилась. Невкусно.

### Что готовите на скорую руку?

В моем арсенале примитивные картошка с грибами, салат, курочка из духовки. Если все это делать параллельно, управляясь минут за 25.

### Какие продукты всегда есть в вашем холодильнике?

Что-нибудь соленое. Огурчики, квашеная капуста, питьевые йогурты, яйца, сыр и куча баночек с мамиными закрутками. М-м-м, домашняя аджика – это восторг!

### Чего начинаете свой день?

С воды, йогурта, кофе. Не люблю завтракать. До обеда предпочитаю пить воду и кефир.

### Удаётся каждый день полноценно обедать?

Конечно, нет. Только люди с безупречным режимом могут этим похвастаться. Я не из их числа...

### Какие блюда перекочевали во взрослую жизнь из детства?

Голубцы, котлетки, борщ, сельдь под шубой. И разве жизнь может быть счастливой, если в ней нет этих блюд? Праздник желудка – это суперсчастье!

### У вас есть свой рецепт стройности?

Кушать по чуть-чуть и пить много воды!

### Как вы восстанавливаете силы?

Сон и еще раз сон! А к нему прилагаются свежий воздух и свежевыжатый сок. И еще баня!

### А из алкоголя что предпочитаете?

Люблю белое сухое вино. Оно, кстати, из семейства алкогольных самое низкокалорийное.

### Какую кухню выбираете, когда идете в ресторан?

Я люблю суши. Причем очень! Особенно острые. А поскольку хорошие суши и роллы – дефицит даже в Москве, круг вариантов сужается до пары ресторанов. А вообще, лучше питаться дома!

### Что, на ваш взгляд, нужно помнить, когда садишься за стол?

Еда – это удовольствие, и лучше его растянуть и хорошенько все расprobовать. Берегите свои желудки! □

РЭЗИЛЕНТНЫЙ ВРЕДИКТОР

COTNARI  
www.cotnari.ru  
Благородство вина



На правах рекламы

КАМПАНИЯ ФИНАНСИРОВАНА ПРИ СОДЕЙСТВИИ  
ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА И РУМЫНИИ



## ПОЧЕМУ?

Миндаль – это источник необходимых для организма питательных веществ. Он богат белком, клетчаткой, магнием, калием, кальцием, витаминами Е, В и РР и практически не содержит сахара. Одно из важных преимуществ миндаля состоит в том, что одна-две его горсточки в день помогут вам поддерживать нормальный уровень холестерина.

## МИНДАЛЬ ПРЯНЫЙ



- 1** Яичный белок немного взбейте в большой миске.
- 2** Перемешайте белок с остальными ингредиентами (кроме миндаля).
- 3** Добавьте миндаль и перемешивайте, пока каждый орешек не покроется пряной смесью.
- 4** Выложите миндаль на противень, застеленный пекарской бумагой, так, чтобы орешки не соприкасались (в один слой).
- 5** Запекайте миндаль на среднем уровне духовки, разогретой до 180 °C, в течение 20 минут (до тех пор, пока пряная глазурь не подсохнет). Во время остывания миндаль продолжит сохнуть. Отделите слипшиеся орешки. Пряный миндаль можно хранить в воздухонепроницаемой посуде в течение 5 суток.



## ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС

Привычка перекусывать между основными приемами пищи может стать здоровой!

Выбирая для перекуса правильные продукты, вы получаете удовольствие, утоляете голод и снабжаете организм питательными веществами. Вы можете перекусить с умом и пользой вне зависимости от того, где вы находитесь или сколько у вас времени.

Проанализируйте, чего вам на самом деле хочется и чего требует ваш организм.

Что же это такое - идеальный перекус?

Прежде всего, это продукты, которые содержат много питательных веществ, клетчатку, белок и полезные жирные кислоты.

Эти компоненты действуют сообща, помогая вам оставаться сытым между основными приемами пищи и улучшая ваше настроение. Оптимальная дневная порция миндаля (горсть или 28 граммов) – это идеальный перекус, который поможет поддержать высокий уровень энергии, снабдит организм важными питательными веществами, удовлетворит потребность в сладостях, острой или хрустящей пище. И все это помещается в 200 калориях! Используйте нижеприведенные идеи для перекуса (в каждой из них – менее 200 калорий), придумайте собственные варианты. Планируйте свои перекусы заранее!

	С СОБОЙ В ДОРОГУ	ДОМА	В ОФИСЕ	В СУМКЕ
ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО?	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ батончик мюсли</li><li>▪ гроздь винограда</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ груша</li><li>▪ горсть (28 г) миндаля в шоколаде или миндаля с изюмом</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ горсть кураги</li><li>▪ горсть (28 г) миндаля в сладкой глазури</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ батончик мюсли</li><li>▪ яблоко</li></ul>
ПИКАНТНЫЙ ВКУС	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ горсть (28 г) миндаля со специями</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ тарелка овощного супа с ложкой нежирной сметаны и горстью измельченного миндаля</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ цельнозерновые хлебцы с ломтиком нежирного сыра</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ пакетик снека с миндалем</li></ul>
ХОЧЕТСЯ ПОХРУСТЕТЬ?	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ яблоко</li><li>▪ горсть (28 г) жареного миндаля</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ горсть (28 г) ореховой смеси с миндалем</li><li>▪ нарезанные ломтиками овощи с нежирным соусом</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ горсть миндаля, смешанного с изюмом</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ горсть (28 г) жареного миндаля</li></ul>
НЕЖНЫЙ ВКУС	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 2 ломтика нежирного сыра и горсть сухофруктов</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ небольшая порция замороженного нежирного йогурта, посыпанного ломтиками жареного миндаля</li><li>▪ ломтики яблока с миндальным маслом</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ мюсли с миндалем и небольшая порция нежирного йогурта</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ банан</li></ul>

Найдите другую интересную информацию на [www.almonds.ru](http://www.almonds.ru)

# ЗАПЕКАЙ И НЕ БОЛЕЙ!

Как показали исследования ученых разных стран, не всегда свежие овощи полезнее тех, что прошли кулинарную обработку. Например, из вареной моркови мы усваиваем в 5 раз больше каротиноидов, чем из сырой. А из вареных или запеченных брокколи и шпината – от 10 до 30% каротиноидов (из сырых всего 2–3%). Так что запекайте овощи и будьте здоровы!



## ◀ ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

- 3 перца болгарских
- 350 г фарша говяжьего
- 3 ст. ложки риса
- 1 ч. ложка хмели-сунели
- 1 ч. ложка кориандра
- 1 ч. ложка тимьяна
- 1 ст. ложка помидоров сушеных молотых (специи)
- 3 ст. ложки томатной пасты
- аддика острага на кончике ножа
- 100 г сыра средней твердости
- масло растительное
- соль

калорийность  
**средняя**

готовить  
**1 час**  
**10 минут**

рассчитано на  
**3 порции**

**1** Рис варите в подсоленной воде до готовности.

**2** Фарш обжарьте на разогретой с небольшим количеством масла сковороде. Добавьте специи, аддика и томатную пасту, разведенную небольшим количеством теплой воды.

**3** Тушите на слабом огне под крышкой до готовности фарша. Затем смешайте с рисом.

**4** Перцы разрежьте пополам, удалите семена. Плотно заполните подготовленные половинки фаршем.

**5** В форму для запекания налейте стакан воды. Выложите фаршированные перцы, посыпьте тертым сыром и готовьте в разогретой до 180 °С духовке 30–40 минут.

## ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С РОЗМАРИНОМ И ЧЕСНОКОМ

- 700 г картофеля
- 1 ст. ложка масла оливкового
- 1 зубчик чеснока
- 2 веточки розмарина
- перец черный молотый
- соль морская



калорийность  
**средняя**



готовить  
**45 минут**  
+ настаивание



рассчитано на  
**4 порции**

ко выраженный чесночный аромат.

**2** Картофель тщательно промойте и положите в кипящую воду. Варите до полуготовности (15 минут), затем откиньте на дуршлаг.

**3** Разложите картофель на противни, сбрызните чесночным маслом, посыпьте измельченным розмарином. Посолите, перчите и запекайте в разогретой до 200 °С духовке в течение 10–15 минут.

**практичный  
рецепт!**





## ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

■ 500 г цукини или кабачков ■ 500 г баклажанов ■ 500 г помидоров ■ 500 г картофеля

**ДЛЯ СОУСА:** ■ 350 г перцев болгарских ■ 350 г помидоров ■ 200 г лука репчатого ■ 2–3 веточки тимьяна ■ масло растительное ■ соль

**ДЛЯ ЗАПРАВКИ:** ■ 5 ст. ложек масла растительного ■ 2–3 зубчика чеснока ■ зелень ■ уксус бальзамический ■ перец черный молотый ■ соль

калорийность  
**низкая**

готовить  
**2 часа**  
**30 минут**

рассчитано на  
**12 порций**

**1** Для соуса перцы запекайте в разогретой до 180 °С духовке до появления черных подпалин

(около 30 минут). Переложите в полиэтиленовый пакет, туто перевяжите и оставьте остывать. Затем снимите кожицу. Удалите семена, мякоть нарежьте кубиками. Помидоры также очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

**2** Лук мелко порубите и спассеруйте на разогретом растительном масле. Добавьте перцы, через 3 минуты положите помидоры, посолите и тушиите до загустения соуса (около 5–7 минут).

**3** Готовый соус измельчите в блендере. Добавьте тимьян, перемешайте и выложите в форму для запекания.

**4** Цукини, баклажаны, помидоры и очищенный картофель нарежьте очень тонкими кружочками. Если баклажаны горькие, предварительно посолите их и оставьте на 30 минут, затем промойте в холодной воде и отожмите. Чередуя, выложите овощи в форму для запекания.

**5** Для заправки соедините масло, рубленые зелень и чеснок. Посолите и поперчите. Залейте заправкой овощи.

**6** Форму накройте фольгой. Запекайте блюдо в разогретой до 180 °С духовке до готовности (1 час). При подаче сбрызните бальзамическим уксусом.

## СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЫ

- 800 г тыквы
- 2 зубчика чеснока
- 1 головка лука репчатого
- 1 ч. ложка корня имбиря свежего  
тертого
- 450 мл бульона куриного
- 3 ст. ложки масла оливкового
- 1 ч. ложка соуса табаско
- 0,25 ст. ложки карри
- приправа овощная
- семечки тыквенные очищенные
- соль

калорийность  
**низкая** готовить  
**40 минут** рассчитано на  
**4 порции**

**1** Тыкву очистите от семечек и кожуры. Нарежьте небольшими ломтиками шириной 2 см. Выложите на застеленный фольгой противень. Добавьте неочищенный чеснок, сбрызните 1 ст. ложкой оливкового масла, перемешайте и запекайте

в разогретой до 180 °С духовке до мягкости (около 20 минут).

**2** Лук мелко нарежьте и вместе с имбирем обжарьте на оставшемся оливковом масле. Добавьте немного воды и тушите на слабом огне 3 минуты.

**3** Смешайте запеченную тыкву, лук с имбирем и очищенный чеснок. Влейте половину бульона и измельчите блендером до состояния пюре.

**4** Влейте оставшийся бульон, перемешайте и доведите до кипения. Посолите, добавьте табаско, карри и овощную приправу. Варите еще минуту.

**5** При подаче посыпьте суп тыквенными семечками. По желанию подавайте суп в «сундучке» из тыквенной кожуры.



## РИС С ОВОЩАМИ

- 1 стакан риса ■ 250 г перцев болгарских или капусты белокочанной
- 2 головки лука репчатого ■ 1 морковь большая ■ зелень свежая
- паприка молотая ■ хмели-сунели
- лавровый лист ■ масло растительное ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Перцы или капусту мелко нацинкуйте. Лук нарежьте кубиками и пассеруйте на разогретом масле до прозрачности. Добавьте тертую морковь и жарьте еще 7 минут.

**2** В форму для запекания выложите лук с морковью, промытый рис, перцы или капусту, рубленую зелень, специи, лавровый лист. Залейте теплой водой, так чтобы она покрыла содержимое формы. Перемешайте и накройте крышкой или фольгой.

**3** Запекайте в разогретой до 200 °С духовке до закипания. Затем уменьшите нагрев до 180 °С и готовьте еще 40 минут.



практичный  
рецепт!

калорийность  
средняя

готовить  
1 час  
20 минут

рассчитано на  
4 порции



## ЦУКИНИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ И РИСОМ

- 2 цукини
- 1 головка лука репчатого
- 120 г смеси овощной готовой
- 100 г риса
- 450 мл бульона овощного
- 100 г сыра
- масло растительное
- соевый соус
- перец черный молотый
- соль

**1** Рис варите в овощном бульоне до готовности.

**2** Цукини разрежьте пополам, ложкой выньте мякоть.

Выложите цукини на противень, смажьте маслом и слегка посолите. Запекайте в разогретой до 175 °С духовке 10 минут.

**3** Мякоть цукини вместе с луком мелко нарежьте, посолите, поперчите и жарьте на разогретой с маслом сковороде в течение 10 минут. Добавьте овощную смесь и жарьте еще 10 минут, постоянно помешивая.

**4** Добавьте на сковороду рис, немного тертого сыра и соевый соус. Перемешайте. Разложите полученную начинку по половинкам цукини. Посыпьте оставшимся сыром и запекайте в разогретой до 175 °С духовке 20–25 минут.

калорийность  
**низкая**

готовить  
**1 час**

рассчитано на  
**4 порции**

## ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МЕДОМ

- 1 кг тыквы
- 1 ст. ложка масла сливочного
- 2 ст. ложки меда
- 1 ч. ложка розмарина сущеного или свежего рубленого

**1** Тыкву очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Если кожица тонкая, не срезайте ее.

**2** Выложите тыкву на противень и запекайте в разогретой до 190 °С духовке 35 минут.

**3** Смешайте размягченное масло, мед и розмарин. Смажьте этой смесью ломтики запеченной тыквы со всех сторон. Запекайте еще 20 минут, пока на тыкве не образуется румяной корочки.

## ИКРА ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ

■ 1 кг перцев болгарских ■ 3 кг баклажанов ■ 1 кг помидоров ■ 5 зубчиков чеснока ■ 1 пучок кинзы и петрушки небольшой ■ 100 мл масла растительного + масло для запекания ■ 2 ст. ложки соли ■ 2 ст. ложки сахара ■ 3 ст. ложки уксуса (9%) ■ перец черный молотый ■ перец красный молотый

калорийность  
**низкая**

готовить  
**1 час  
15 минут**

рассчитано на  
**15 порций**

**1** Перцы разрежьте пополам, удалите семена и перегородки. Баклажаны также разрежьте вдоль пополам, срезав кончики с двух сторон.

**2** Выложите баклажаны на смазанный маслом противень (срезом вниз). Сбрызните маслом и запекайте в разогретой до 220 °С духовке до мягкости. Так же запеките перцы. Запеченные овощи очистите от кожицы и мелко порубите.

**3** На помидорах сделайте крестообразные надрезы. Обдайте их кипятком и очистите от кожицы. Мякоть разомните, добавьте мелко рубленную зелень, измельченный чеснок, масло, соль, сахар и оба вида молотого перца. Перемешайте и тушите 5 минут. Затем добавьте измельченные баклажаны и болгарские перцы, перемешайте и тушите еще 15 минут, периодически помешивая.

**4** Готовую икру смешайте с уксусом и разложите по стерильным банкам. Закройте крышками, заверните в одеяло и, перевернув вверх дном, оставьте остывать.



МАСТЕР-КЛАСС

...

Киш лорен, кажется, самый известный в мире открытый пирог с минимумом теста и большим количеством вкусной начинки.

Готовить его легко и просто! А пользуясь нашим мастер-классом, вы можете изобретать свои собственные комбинации.



# ИЗВЕСТНАЯ ПЕРСОНА

# КИШ ЛОРЕН<sup>©</sup> С ГРИБАМИ И СЫРОМ

■ 1,5 стакана муки ■ 125 г масла сливочного или маргарина ■ 3–4 ст. ложки сметаны для теста + 1 стакан для заливки  
■ 500 г шампиньонов свежих ■ 1 головка лука репчатого большая ■ 4 яйца ■ 150 г сыра твердого ■ масло растительное  
для жарки и смазывания формы ■ соль ■ орех мускатный молотый ■ перец черный молотый



**Шаг 1.** Муку просейте, добавьте нарезанное кусочками масло комнатной температуры или маргарин. Руками разотрите массу до состояния мелкой крошки.



**Шаг 2.** Добавьте щепотку соли и сметану. Замесите мягкое упругое тесто. Скатайте в шар, заверните в пленку и уберите в холодильник на час.



**Шаг 3.** Грибы нарежьте пластинами, лук – кубиками. Спассеруйте лук на сковороде, разогретой с маслом. Добавьте грибы и жарьте до выпаривания жидкости.



**Шаг 4.** Для заливки яйца взбейте, добавьте щепотку соли и специи. Влейте сметану. Перемешайте. Всыпьте натертый сыр и вновь перемешайте.



**Шаг 5.** Равномерно распределите тесто в форме, смазанной маслом. Сформируйте высокий бортик. Сверху выложите грибы с луком и разровняйте.



**Шаг 6.** Полейте заливкой и разровняйте. Выпекайте 45 минут при 180–200 °C. Готовый пирог накройте салфеткой и оставьте в форме на 10 минут.

## □ ПРАТИКУМ

- Если тесто для пирога будет рассыпаться, добавьте ложку сметаны. Если не будет отходить от рук – щепотку муки. Кстати, вместо сметаны для теста годятся сливки, кефир или 1 яйцо. Кто-то еще добавляет щепотку разрыхлителя.
- В начинку для этого открытого пирога

подходят любые продукты: ветчина и болгарский перец, бекон и томаты, обжаренный лук, брокколи и курица, шпинат. Только сначала все твердые овощи надо бланшировать в воде, мясо отваривать, а замороженный шпинат – размораживать и обсушивать.

■ Заливку для киш лорена можно приготовить по другому рецепту: смешать по 150 г сметаны и майонеза, добавить 1 взбитое яйцо и 100–150 г тертого сыра. Перчить по вкусу, а вот соль добавлять не стоит, так как сыр может быть и так достаточно соленым.



Ирина ТОПОЛЕВА

# ПОЛЕЗНАЯ ЕДА.

Сейчас по телевизору и в других СМИ все чаще говорят о функциональных продуктах питания. Оказывается, с их помощью можно восполнить недостаток витаминов и микроэлементов в организме. Давайте разбираться, что это за продукты и в чем их польза.

**У**ченые бьют тревогу: современный человек потребляет в 2 раза меньше традиционной пищи! Да и она в результате объективных причин (техногенное воздействие, развитие инновационных технологий и др.) стала в несколько раз беднее незаменимыми витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами. А если учесть еще неблагоприятную экологическую обстановку и применение антибиотиков, то картина получится печальная. Справиться с этой проблемой призваны функциональные продукты питания (ФП).

## Что это такое?

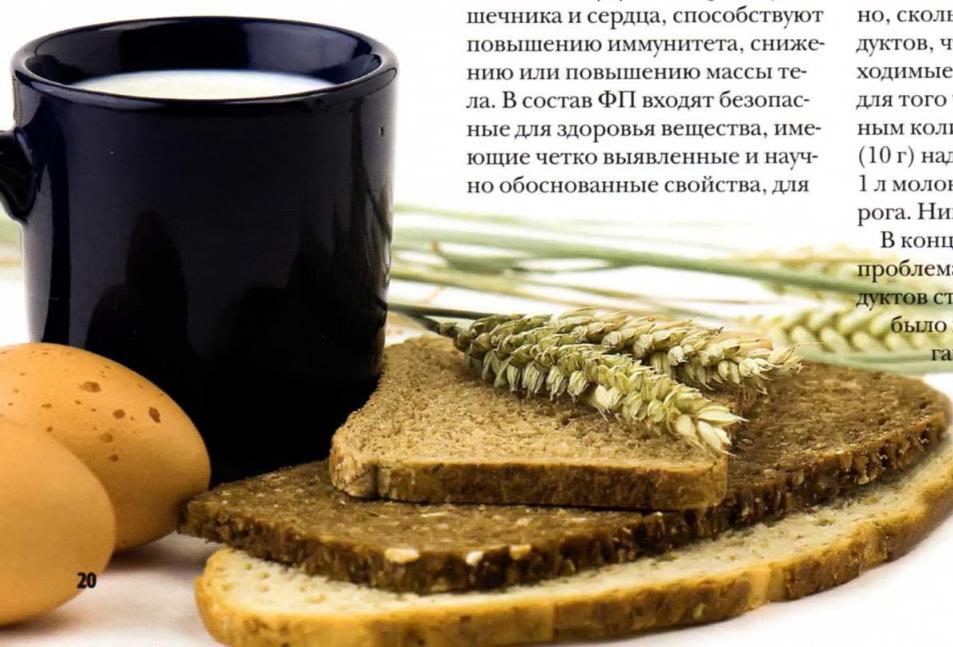
Это пищевые продукты (не специализированные продукты, не биологически активные добавки и не лекарства), предназначенные для ежедневного употребления всеми группами населения. ФП обогащены необходимыми и дефицитными для организма веществами. То есть при производстве продуктов питания корректируется их состав, чтобы они приносили пользу здоровью и благоприятно воздействовали на функционирование различных систем организма. ФП снижают риск развития заболеваний, связанных с питанием, в том числе улучшают работу кишечника и сердца, способствуют повышению иммунитета, снижению или повышению массы тела. В состав ФП входят безопасные для здоровья вещества, имеющие четко выявленные и научно обоснованные свойства, для

них установлены нормы ежедневного применения в составе пищевых продуктов. Поэтому ФП – это не очередной рекламный трюк производителей, а действительно полезные для нашего организма продукты.

## Зачем нужно?

Необходимость применения ФП продиктована увеличением пищевого дефицита, которое затронуло все страны мира. Например, по подсчетам ученых, более чем у 40% россиян наблюдается дефицит витамина С, у 40% – дефицит бета-каротина и других каротиноидов. Но даже представить сложно, сколько нужно съесть продуктов, чтобы получить все необходимые вещества! Например, для того чтобы запастись нужным количеством кальция (10 г) надо ежедневно выпивать 1 л молока или съедать 700 г творога. Никто столько не осилит!

В конце 80-х годов XX века проблема пользы пищевых продуктов стала явной, и учеными было найдено решение – обогащать некоторые группы продуктов недостающими веществами, дефицит которых объективно выявлен.



## А первый кто?

В 1908 году русский ученый И. И. Мечников доказал высокую ценность для здоровья кисломолочных продуктов с содержанием болгарской и ацидофильной палочек. Однако сам термин «функциональное питание» придумали в Японии. Там в начале 80-х годов приняли закон об улучшении питания, в рамках которого планировалось создавать специальные продукты с доказанными лечебными свойствами для различных групп населения в зависимости от возраста, состояния здоровья и ритма жизни. В настоящий момент в Японии существует более 150 наименований ФП, которые кроме питательных выполняют еще и лечебные функции.

Надо сказать, что в разных странах ассортимент таких про-

## Функциональные продукты

- заменители грудного молока и продукты детского питания, которые можно использовать при непереносимости отдельных компонентов пищи;
- кисломолочные продукты с пробиотиками и пребиотиками;
- закваски для приготовления кисломолочных напитков с пребиотической и пребиотической активностью;
- каши, крупы, хлебобулочные изделия, которые дополнительно содержат пищевые волокна, ферменты, витамины и микроэлементы;
- концентраты напитков с различным оздоравливающим воздействием на организм.

Этот список постоянно пополняется.

дуктов неодинаков. Универсальной «здоровой едой», распространенной во всем мире (в том числе и в России), являются кисломолочные продукты (их обогащают полезными бактериями – пробиотиками) и детское питание.

## Хорошие прогнозы

Сейчас ФП составляют не более 3% всех известных пищевых продуктов. Однако, судя по прогнозам ведущих специалистов мира, в ближайшие 15–20 лет для ФП достигнет 30% продуктового рынка! ■



ФОРМУЛА АКТИВНОГО ДЕЙСТВИЯ



ама. Товар сертифицирован.

**Валетек®**  
ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!

Результаты многочисленных исследований последних лет убедительно показали, что **витамин D<sub>3</sub>** не только предотвращает и лечит ракит. Одновременно он существенно укрепляет **иммунитет**, способствует профилактике **сердечно-сосудистых, онкологических, нервномышечных** и других грозных заболеваний современного человека, способствует **продлению его активной творческой жизни**.

Отечественными учеными было установлено, что для успешного выполнения витамином D<sub>3</sub> этих его жизненно важных функций организму человека, как ребенка, так и взрослого, должен быть надежно обеспечен всеми остальными 12 витаминами, в том числе витаминами С, А, Е, К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, РР, фолиевой и пантотеновой кислотами, биотином, недостаток которых характерен в настоящее время для всех групп населения нашей страны.

Вот почему обогащенные витаминами и кальцием **напитки и кисели «Валетек»**, разработанные выдающимися российскими учеными и выпускаемые отечественным научно-производственным предприятием «Валетек Продимпэк» с использованием витаминов мирового лидера в производстве витаминных комплексов – компании «DSM Nutritional Products» (Голландия), **выгодно отличаются** точно сбалансированным сочетанием витамина D<sub>3</sub> и всех остальных необходимых организму 12 витаминов.

**Пейте, не болейте!**

ЗАО «ВАЛЕТЕК ПРОДИМПЭК»

Тел.: 8-800-555-47-55

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

# БОГАТЫЙ РАЦИОН

По содержанию белка бобовые близки к мясу. Причем белок гороха, сои и фасоли усваивается нашим организмом на 70–80% – намного легче мясного. Так же в бобовых много органических кислот, жиров, витаминов и минеральных солей. Поэтому их так важно включать в рацион.



## ЧЕЧЕВИЦА ПО-ЭЛЬЗАССКИ

■ 250 г чечевицы сушенои ■ 100 г корейки варено-копченой ■ 250 г картофеля ■ 1–2 моркови ■ 2 головки лука репчатого ■ 750 мл вина красного ■ 750 мл бульона мясного ■ 0,5 стакана сливок ■ 1 лавровый лист ■ 2 бутона гвоздики ■ сахар ■ перец черный молотый ■ соль



калорийность  
**низкая**



готовить  
**2 часа**  
+ замачивание



рассчитано на  
**4 порции**

**1** Чечевицу переберите, промойте и замочите в вине на ночь, затем откиньте на дуршлаг.

**2** Овощи очистите, картофель и морковь нарежьте маленькими кубиками, лук – кольцами.

**3** Корейку нарежьте кубиками и слегка обжарьте на разогретой сковороде. Добавьте лук и жарьте до золотистого цвета.

**4** Чечевицу залейте бульоном, добавьте корейку с луком, лавровый лист, гвоздику и варите на слабом огне в течение часа. Положите картофель и морковь и варите до готовности овощей.

**5** В конце варки добавьте сахар, соль и перец. Влейте сливки, доведите до кипения и подавайте на стол.

### Чем полезно?

**Ч**ечевица – экологически чистый продукт. Она не накапливает вредных и токсичных веществ. Так же чечевица нормализует уровень сахара в крови и восстанавливает душевное равновесие.

## ПРЯНЫЙ НУТ

■ 300 г нута  
■ 2 головки лука репчатого  
■ 4 зубчика чеснока  
■ 4 помидора  
■ 5 ст. ложек масла сливочного  
■ 1 ч. ложка тмина  
■ 2 ч. ложки паприки  
■ 1 ч. ложка кoriандра  
■ 1 ч. ложка куркумы  
■ 1 стакан молока  
■ 1 лавровый лист  
■ 30 г кокосовой стружки  
■ зелень  
■ соль

**2** Лук и чеснок очистите, мелко порубите и обжарьте на разогретом масле.

**3** Помидоры очистите от кожицы и крупно нарежьте.

**4** Тмин смешайте с паприкой, кoriандром и куркумой. Прогревайте на раскаленной сковороде в течение 3 минут. Добавьте помидоры, нут, лук и чеснок, молоко, лавровый лист и соль. Тушите 20 минут.

**5** При подаче посыпьте обжаренной кокосовой стружкой и рубленой зеленью.



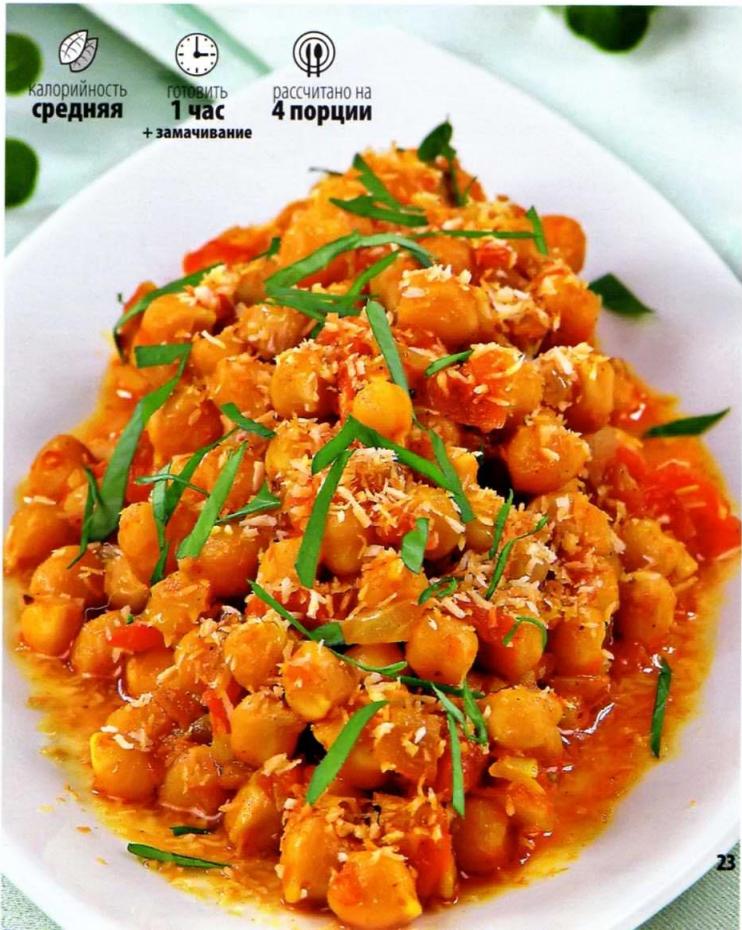
калорийность  
**средняя**



готовить  
**1 час**  
+ замачивание



рассчитано на  
**4 порции**



## КУПОЛ ИЗ МАКАРОН С ГОРОШКОМ

■ 350 г макарон зити<sup>С</sup> или других макарон в виде длинных трубок ■ 200 г моцареллы ■ 4 ст. ложки пармезана тертого ■ 250 г горошка замороженного ■ 250 г сливок ■ 50 г бекона ■ сухари панировочные ■ 1 яйцо ■ 1 головка лука репчатого ■ 5 перьев лука зеленого + лук для оформления ■ 30 г масла сливочного ■ 3 ст. ложки масла оливкового + масло для смазывания формы ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Горошек положите в миску с холдной водой, чтобы разморозить. Макароны варите до готовности.

**2** Репчатый лук порубите и спассеруйте на смеси сливочного и оливкового масел. Добавьте горошек и соль. Перемешайте и прогревайте на слабом огне под крышкой 10–15 минут. При необходимости добавьте несколько ложек воды. Посыпьте рубленым зеленым луком.

<sup>С</sup> См. с. 69.



калорийность  
**высокая**  
готовить  
**2 часа  
30 минут**  
рассчитано на  
**6 порций**

**3** Жаропрочную круглую глубокую форму смажьте маслом и посыпьте сухарями. Дно застелите пекарской бумагой. Вновь смажьте маслом и посыпьте сухарями.

**4** Яйцо взбейте с 2 ст. ложками воды и щепоткой соли. По очереди опускайте в эту смесь макаронины и плотно, в виде спирали, укладывайте их в форму (начиная с центра), пока не заполните ее на половину высоты.

**5** Отложите 10 макаронин. Оставшиеся крупно нарежьте и

перемешайте со сливками, нарезанными кубиками моцареллой и беконом, горошком с луком и пармезаном. Посолите и поперчите, перемешайте. Выложите в форму так, чтобы начинка доходила до края круга из макарон. Завершите круг, используя отложенные макароны. Выложите оставшуюся начинку. Залейте оставшейся яичной смесью.

**6** Запекайте при 190 °C 40 минут. Затем выньте и оставьте на 10 минут. Переверните запеканку на блюдо. Украсьте перьями зеленого лука и подавайте.



## ПАСТА С ГОРОХОВЫМ СОУСОМ

■ 360 г макарон ■ 1,5 стакана горошка свежего ■ 1 зубчик чеснока ■ 2 ст. ложки орехов кедровых ■ 0,5 стакана пармезана тертого ■ 0,3 стакана масла оливкового ■ базилик или манго свежая ■ перец черный молотый ■ соль



калорийность  
средняя



готовить  
30 минут



рассчитано на  
4 порции

ледяной водой и откиньте на дуршлаг.

**3** Оставьте 0,5 стакана горошка, остальной измельчите в блендере с чесноком, кедровыми орехами, солью и половиной сыра до однородной консистенции. Постепенно влейте оливковое масло и хорошо перемешайте.

**4** Макароны варите в подсоленной воде до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и перемешайте с приготовленным соусом. Посолите, поперчите и подавайте на стол, посыпав рубленым базиликом, оставшимся горошком и сыром.

**1** Кедровые орешки слегка обжарьте на сухой сковороде и остудите. Чеснок очистите и измельчите.

**2** Горошек варите в кипящей подсоленной воде 2 минуты. Воду слейте, горошек залейте



## СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ФАРШЕМ

■ 400 г фарша говяжьего ■ 600 г фасоли стручковой ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 морковь ■ 3 ст. ложки соевого соуса ■ 3 зубчика чеснока ■ масло растительное ■ соль



калорийность  
средняя



готовить  
45 минут



рассчитано на  
4 порции

**1** Овощи очистите, лук нарежьте кубиками, морковь настригите на крупной терке. Чеснок измельчите и залейте соевым соусом. Фасоль варите в подсоленной воде до готовности.

**2** Лук обжарьте на разогретой с растительным маслом сковороде. Добавьте морковь и слегка потушите. Добавьте фарш и тушице до готовности мяса.

**3** В готовый фарш выложите фасоль, соевый соус с чесноком, перемешайте и подавайте на стол.

## СУП С ФАСОЛЬЮ

■ 1 банка говядины тушеной (тушеница) ■ 300 г фасоли консервированной ■ 3–4 картофелины ■ 1 морковь ■ 1 головка лука репчатого ■ 3 лавровых листа ■ кубик бульонный ■ 1–2 лавровых листа ■ перец черный горошком ■ соль



калорийность  
**низкая**



готовить  
**40 минут**



рассчитано на  
**8 порций**

**1** Картофель и морковь очистите и мелко нарежьте. Положите в кипящую воду и посолите. Добавьте бульонный кубик, перец и лавровый лист. Варите овощи до полуготовности.

**2** Добавьте в кастрюлю говядину, фасоль вместе с соусом, целиую головку лука и варите еще 10–15 минут.



практичный  
**рецепт!**

## ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

- 400 г фасоли сушеной ■ 100 г бекона
- 2 головки лука репчатого ■ 4 зубчика чеснока ■ 120 г томатного соуса ■ зелень ■ соль

калорийность  
**низкая**

готовить  
**2 часа**  
**15 минут**  
+ замачивание

рассчитано на  
**4 порции**



**1** Фасоль промойте и замочите в холодной воде на 8 часов. Затем залейте свежей водой и варите до размягчения. Посолите и оставьте на 15 минут, затем отвар слейте.

**2** Бекон нарежьте соломкой и жарьте на слабом огне, чтобы выпотелился жир. Затем огонь уве-

личьте, добавьте нарезанный полукольцами лук и жарьте, помешивая, пока бекон не станет хрустящим. В конце добавьте измельченный чеснок.

**3** Соедините фасоль, бекон, соус и прогревайте 5–7 минут.

**4** При подаче посыпьте рубленой зеленью.



## ФАСОЛЬ С ГРУДИНКОЙ

- 200 г фасоли консервированной
- 0,5 головки лука репчатого ■ 200 г грудинки копченой ■ 1 ст. ложка масла растительного ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ 1 ст. ложка горчицы ■ 2 ст. ложки петрушки рубленой ■ соль

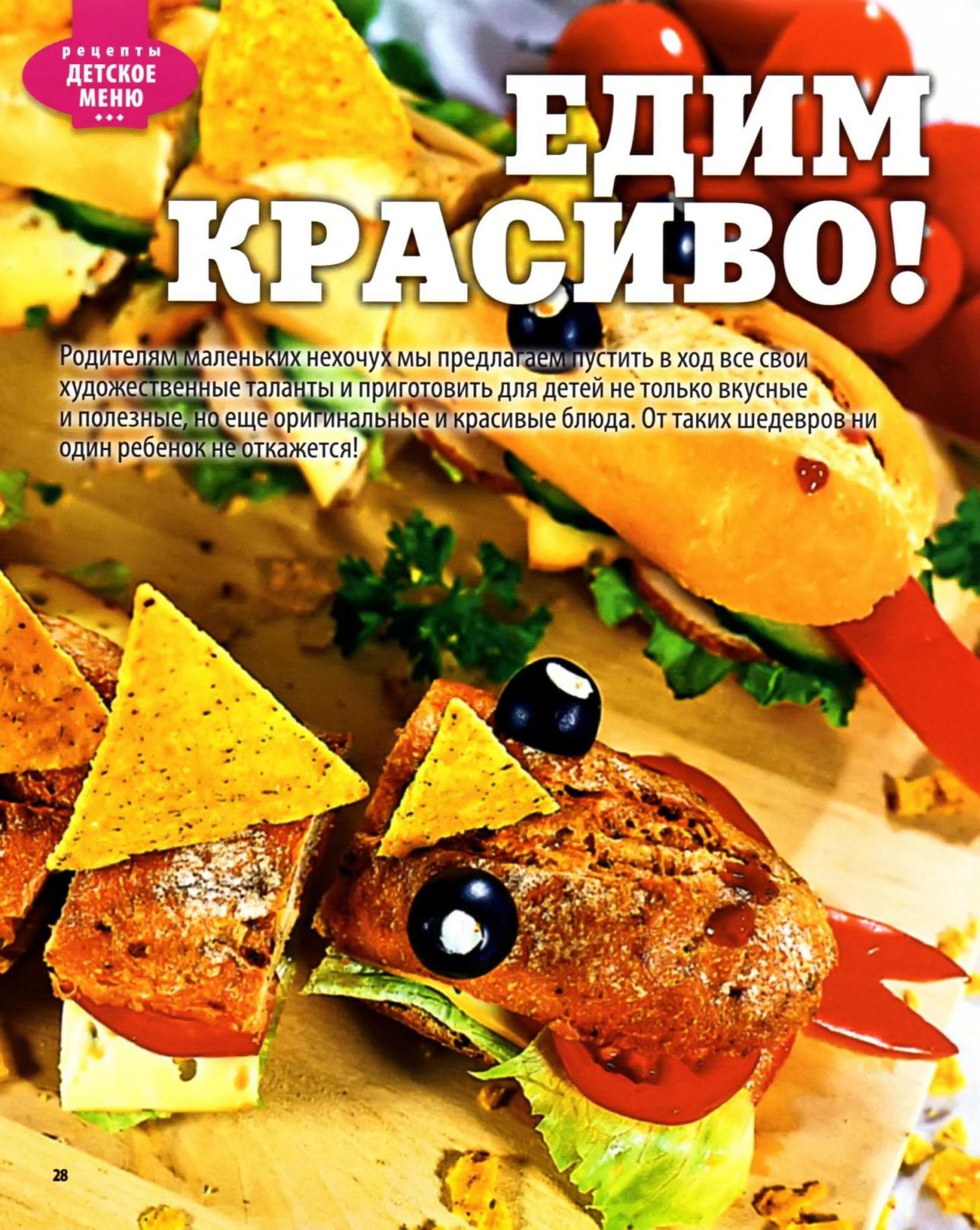
**1** Лук и грудинку нарежьте кубиками и обжарьте на разогретой с растительным маслом сковороде.

**2** Фасоль откиньте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Затем смешайте с грудинкой и луком, посолите.

**3** Заправьте фасоль смесью оливкового масла и горчицы. Посыпьте петрушкой.

# ЕДИМ КРАСИВО!

Родителям маленьких нехочух мы предлагаем пустить в ход все свои художественные таланты и приготовить для детей не только вкусные и полезные, но еще оригинальные и красивые блюда. От таких шедевров ни один ребенок не откажется!



## БАГЕТ «ДРАКОН»

- 1 багет большой
- масло сливочное
- сыр средней твердости или колбаса
- листья зеленого салата
- 1 помидор
- 1 огурец
- 1 ломтик перца болгарского красного
- 2 маслины без косточек
- чипсы начос или любые другие
- кетчуп
- майонез

калорийность  
средняя

готовить  
**20 минут**

расчитано на  
**4 порции**

**1** Огурец и помидор нарежьте ломтиками. Салатные листья проприте руками.

**2** Багет разрежьте вдоль пополам. Нижнюю часть смажьте маслом, выложите кружочки огурца и помидора, ломтики сыра и салатные листья.

**3** Накройте верхней частью багета и нарежьте одинаковыми кусочками.

**4** Концы багета будут мордочками драконов. Для языков из болгарского перца вырежьте 2 полоски, на одной стороне которых вырежьте зубчики.

**5** Для глаз маслины начините майонезом и разрежьте пополам. Прикрепите маслины к мордочкам зубочистками.

**6** Кетчупом нарисуйте носики драконов (2 точки). Каждый ломтик багета украсьте чипсами.



## АРОМАТНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

- 1 головка лука репчатого ■ 500 г фарша смешанного ■ 1 батон хлеба белого вчерашнего ■ 1 яйцо ■ 0,5 ч. ложки соли ■ перец черный молотый ■ 1 ч. ложка горчицы ■ 1–2 ст. ложки кетчупа ■ 0,5 ч. ложки паприки ■ 1 ст. ложка масла растительного + 2 ст. ложки для жарки ■ 0,5 ч. ложки разрыхлителя

**1** Хлеб очистите от корочки и замочите в холодной воде, затем отожмите. Лук мелко нарежьте.

**2** Яйцо, растительное масло, горчицу, кетчуп, лук, перец, соль и паприку хорошо перемешайте.

**3** Добавьте фарш, разрыхлитель и хлебный мякиш. Вновь перемешайте. Из подготовленного теста сформируйте фрикадельки.

**4** Жарьте фрикадельки на разогретом масле до золотистого цвета.

калорийность  
**высокая**готовить  
**35 минут**  
+ охлаждениерассчитано на  
**4 порции**МАСТЕР-  
КЛАСС**ПОНЧИКИ С ТМИНОМ**

- 200 г муки
- 70 г масла сливочного
- 100 г сахара + сахар для посыпки
- 1 стакан молока + молоко для смазывания пончиков
- 1 ст. ложка масла растительного
- 1 ст. ложка семян тмина
- 3 ст. ложки солодового ячменя
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- щепотка соли

**1** В большой миске перемешайте муку, сахар, размягченное сливочное масло, молоко, разрыхлитель, тмин, растительное масло и соль.

**2** Добавьте ячмень и замесите мягкое тесто. Заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 минут.

**3** Охлажденное тесто слегка раскатайте на столе, присыпанном мукой. Нарежьте полосками длиной 15 см. Сверните каждую в колечко, края скрепите, нажав на них пальцем.

**4** Выложите пончики на противень, застеленный пекарской бумагой. Смажьте молоком и посыпьте сахаром. Выпекайте при 180 °C в течение 12 минут.





Масло. Холст. «Грустят соседки».

- Здравствуй, милая соседка,  
Что-то видимся мы редко...
- В гости я к тебе пришла –  
Масла в доме не нашла...
- Что ты, право, ангел мой,  
Я сама к тебе с сумой...  
Стол без масла – дом без мужа,

Нет души в нём, лишь наружा:  
Муж воротится от щей –  
Истощал, что царь Кощей.  
Ваня, сын, над кашей чахнет,  
Говорит: «Противно пахнет!».  
Пёс – и тот не ест обедки.  
**Масло. Холст. «Грустят соседки».**



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



ТЕХНОЛОГИИ ЭКОЛОГИИ



## ТОРТ «ЗАМОК»

■ 0,75 стакана воды ■ 1 ч. ложка разрыхлителя ■ 0,25 стакана какао-порошка ■ 2 стакана муки ■ 60 г шоколада молочного или темного ■ 2 яйца ■ 0,75 стакана сахара ■ 60 г масла сливочного + масло для смазывания форм ■ 130 г сыра мягкого сливочного ■ 1 ч. ложка ванилина

**ДЛЯ КРЕМА:** ■ 50 г сливок (10%) ■ 60 г сливок (35%) ■ 200 г шоколада белого ■ 150 г шоколада темного  
**ДЛЯ ГЛАЗУРИ:** ■ 150 г сливок (35%)

■ 200 г шоколада белого  
**ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ:** ■ вафельные рожки ■ печенье ■ вафли

калорийность  
**высокая**

готовить  
**2 часа**

рассчитано на  
**6 порций**

1 Муку дважды просейте с какао и разрыхлителем.

2 Сливочный сыр, сахар и размягченное масло взбивайте миксером до получения пышной массы. Аккуратно (небольшими порциями) введите слегка взбитые яйца, растопленный шоколад и ванилин. Взбейте до однородности.

3 Частями введите воду и муку (чередуя ингредиенты). Ложкой замесите однородное и эластичное тесто.

4 Разложите тесто по двум формам, смазанным маслом и застеленным пекарской бумагой. Разровняйте. Выпекайте 20–25 минут при 180 °C. Готовые коржи остудите и разрежьте пополам, чтобы в итоге получилось 4 коржа.

5 Для крема белый шоколад поломайте, залейте сливками (10%) и прогрейте на водяной бане, помешивая. Повторите с темным шоколадом и оставшимися сливками.

6 Соберите торт, смазывая коржи то светлым, то темным кремом и укладывая один на другой. Верх последнего коржа кремом не смазывайте.

7 Для глазури шоколад поломайте, залейте горячими сливками и перемешайте. Слегка остудите. Полейте глазурью торт. Посыпьте раскрошенным печеньем. Украстье вафельными рожками и вафлями, чтобы получились башенки, окна и двери. Полейте глазурью и охладите.

## РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ «КЛОУН»

- 500 г филе рыбного ■ 50 г масла сливочного ■ 1 яйцо ■ 1 ст. ложка крупы манной ■ 0,5 головки лука репчатого ■ сухари панировочные ■ масло растительное для жарки ■ перец черный молотый ■ соль  
**ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ:** ■ горсть картофеля фри ■ 4 листа зеленого салата ■ 1 огурец ■ 8 шариков моцареллы ■ 2 маслины ■ 4 помидора черри ■ сыр средней твердости ■ петрушка свежая ■ кетчуп

калорийность  
средняя    готовить 40 минут    рассчитано на 4 порции

**1** Яйцо перемешайте с манной крупой и оставьте на 5 минут. Лук порубите.

**2** Рыбное филе пропустите через мясорубку. Перемешайте

с луком и размягченным маслом. Вновь пропустите через мясорубку.

**3** Соедините фарш с яичной смесью, посолите, поперчите и перемешайте. Сформируйте 4 котлеты, обвалийте в сухарях. Жарьте на разогретом масле до золотистого цвета.

**4** Маслины и огурец нарежьте кружочками, сыр – небольшими кубиками. Петрушку порубите. Положите одну котлету на тарелку, застеленную салатным листом. Выложите рожицу клоуна: картофель фри – прическа, моцарелла и маслины – глаза, ломтики огурца и петрушку – уши, помидор – нос, кусочки сыра – зубы; кетчупом нарисуйте рот. Повторите с оставшимися котлетами.



## БУТЕРБРОД «ЛЯГУШКА»

- 4 булочки зерновые ■ 0,25 перца болгарского красного ■ масло сливочное ■ колбаса по желанию ■ 2 помидора ■ 2 шарика моцареллы крупных ■ листья зеленого салата ■ 8 яиц перепелиных

калорийность  
средняя    готовить 15 минут    рассчитано на 4 порции

**1** Булочки разрежьте пополам и смажьте маслом.

**2** Помидоры и моцареллу нарежьте кружочками и разложите по булочкам. Накройте салатными листьями. По желанию дополните кусочками колбаски.

**3** Вложите в каждую булочку по полоске болгарского перца, чтобы получились языки лягушек.

**4** Яйца отварите вкрутую, нарисуйте на скорлупе черные точки. Зубочистками прикрепите яйца к булочкам, чтобы получились глаза.



СПЕЦПРОЕКТ

...



# ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!

«Кулинарный практикум» совместно с REDMOND объявляет о начале акции «Готовим в мультиварке». Мы приезжаем со съемочной бригадой в семью своих постоянных читателей, вместе готовим в мультиварке REDMOND RMC-M70 несколько блюд (исходя из вкусов членов семьи), дегустируем их и спрашиваем хозяйку дома о ее впечатлениях относительно работы мультиварки и вкуса получившихся блюд. Фотоотчет, рецепты блюд и комментарии участников съемки публикуем в журнале. Первые герои нашего проекта – семья Семеновых.

**Семья Семеновых, Рейтров:**  
папа Коля, госслужащий; мама  
Наташа, детский психолог; сыновья  
Сережа (9 лет), Алеша (2 года).

Семеновы – дружная и гостеприимная семья. Они любят вкусно покушать и стараются, чтобы в их рационе было много полезных блюд. Мама Наташа обожает готовить. Завтракать вместе семейству не удается: папа к 8 утра уезжает на работу, затем уходит в школу Сережа, а младший Алеша спит допоздна. Но вот совместные ужины – это святое! Наташа старается, чтобы на столе стояло мясное блюдо для папы, супчик для детей, а еще много тушеных овощей, зелени и обязательно сладкий десерт к чаю. Наташа уверена, что надо с любовью подходить к готовке и не бояться кулинарных экспериментов – это залог того, что блюдо получится вкусным и оригинальным и будет по достоинству оценено всеми домочадцами.



## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

■ 500 г творога (9%) ■ 50 г сахара ■ 40 г крупы манной ■ 3 яйца ■ 50 г изюма ■ щепотка соли  
■ масло сливочное для смазывания формы

**1** Изюм замочить в теплой воде. Белки отделить от желтков. В белки добавить соль, взбить до густой пышной пены.

**2** Изюм, творог, желтки, сахар и манную крупу смешать в отдельной емкости до однородной массы, добавить взбитые белки и аккуратно перемешать лопаткой.

**3** Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить творожную массу, разровнять. Закрыть крышку. Готовить в режиме **Выпечка** 45 минут.

## СПЕЦПРОЕКТ



**Мультиварка REDMOND RMC-M70** – важная вещь на вашей кухне. Она заменяет плиту, духовку, пароварку, фритюрницу и даже может испечь хлеб. В этой мультиварке есть 42 программы. Некоторые режимы позволяют выбирать вид продукта (мясо, рыба, овощи), менять температуру и время готовки. Это дает возможность экспериментировать и создавать собственные кулинарные шедевры! ➤

## КУРИЦА НА МАНЕР ЧАХОХБИЛИ

■ 1 курица ■ 2 стебля лука-порея или 3–4 головки лука репчатого ■ 1 банка томата-пюре маленькая ■ 3–4 помидора ■ сок половины лимона ■ полстакана красного сухого вина (мадеры, портвейна) ■ 2–3 ст. ложки масла растительного ■ по 1 пучку кинзы, укропа, базилика ■ перец черный молотый ■ соль

Обжаривать несколько минут до прозрачности.

**2** Добавить томат-пюре, вернуть в чашу мультиварки куски курочки, влить красное вино и сок половины лимона, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

**3** Закрыть крышку мультиварки. В режиме **Тушение** готовить курицу 60 минут. За 10 минут до окончания готовки добавить в чашу мультиварки порезанные дольками помидоры, перемешать. В готовое блюдо всыпать рубленую зелень.



## ЯБЛОКИ С ОРЕХАМИ

**■ 5 яблок ■ горсть кураги ■ горсть чернослива ■ горсть кедровых орехов ■ горсть изюма ■ 5 ч. ложек меда ■ кунжутная сахарная пудра для подачи**

**1** У яблок срезать верхушки, вырезать сердцевину с семенами.

**2** Измельчить крупные сухофрукты, перемешать с орехами,

изюмом и медом. Начинить смесью яблоки.

**3** Выложить яблоки в чашу мультиварки, закрыть крышку.

**4** Запекать в режиме **Мульти-повар\*** при температуре 100 °C 40 минут. Готовые яблоки присыпать кунжутом и пудрой.



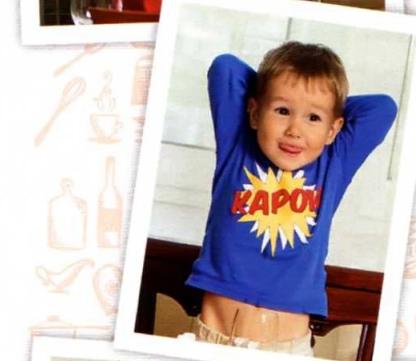
\* «Мультиповар» – программа, специально разработанная для мультиварок REDMOND. Она позволяет задавать длительность и температуру приготовления блюда вручную. Благодаря этому владелец мультиварки REDMOND получает неограниченную свободу для кулинарного творчества.

## Комментарий хозяйки

**Наталья СЕМЕНОВА**

Мультиварку REDMOND мне подарили на день рождения. Для меня она стала решением ситуации, когда хочется накормить горячим завтраком мужа, рано уходящего на работу, и в то же время по-дольше спать. Наличие автоматической программы **Молочная каша** и таймера сняло этот вопрос с повестки дня. Вечером промываю крупу до прозрачной воды, выкладываю в чашу мультиварки, заливаю молоком, добавляю по-

вкусу соль, сахар и сливочное масло, выбираю программу, выставляю таймер и ухожу спать. Утром наша каша готова! И она остается теплой в течение 12 часов. Вообще, с появлением мультиварки я уверенно берусь за приготовление любого блюда, так как знаю, что результат мне понравится. Сейчас я уже стала больше экспериментировать, а поначалу готовила все по книге рецептов, которая прилагается к мультиварке. Курица на манер чахохбили, кстати, мое изобретение!



# СОЧНЫЕ БЛЮДА



Ломтик сочного сладкого арбуза можно подавать не только в качестве освежающего легкого десерта. Он также послужит прекрасным ингредиентом некоторых оригинальных блюд. Несколько интересных рецептов с арбузом мы вам и подскажем.



## ◀ АРБУЗНЫЙ СОРБЕТ

- 500 г мякоти арбуза без семян
- 200 г сахара
- сок 1 лимона
- 100 мл вина игристого
- мята свежая по желанию

калорийность  
**средняя**    готовить  
**15 минут** + замораживание    рассчитано на  
**4 порции**

**1** Сахар залейте 1 стаканом воды, добавьте лимонный сок и варите, помешивая, 3 минуты. Охладите.

**2** Мякоть арбуза измельчите в блендере. Затем влейте сироп и игристое вино. Взбивайте 3 минуты.

**3** Полученную массу вылейте в металлическую посуду и поставьте в морозилку на 3 часа. Каждый час перемешивайте.

**4** При подаче разложите сорбет по вазочкам и оформите листиками мяты или кусочками арбуза.

### Рецепт красоты

Чтобы сделать кожу лица упругой, сияющей и увлажненной, пользуйтесь лосьоном из арбуза. Он хорошо очищает кожу, снимает раздражение и шелушение, а также оказывает тонизирующее действие. Отожмите 200 мл арбузного сока, добавьте 1 ч. ложку меда и 0,5 ч. ложки соли. Тщательно перемешайте, чтобы соль растворилась. Затем прощедите и смешайте со 100 мл водки. Ежедневно протирайте лицо получившимся лосьоном, через час смывайте прохладной водой. Храните в холодильнике. Также полезно протирать лицо кубиками замороженного арбуза.



## ШАРИКИ ИЗ ДЫНИ И АРБУЗА В ВИНЕ

- 1 дыня
- 1 арбуз
- 250 мл вина сладкого
- 125 мл сиропа ягодного
- сок 2 лаймов
- 1 пучок мелиссы

калорийность  
**низкая**    готовить  
**30 минут** + охлаждение    рассчитано на  
**12 порций**

**1** Дыню и арбуз разрежьте пополам, удалите семена. Специальным ножом (ложкой-нуазеткой) вырежьте из мякоти шарики.

**2** Смешайте вино, сироп, тертую цедру, сок лаймов и мелко нарезанную мелиссу.

**3** Разложите арбузные и дынные шарики по креманкам, залейте винной смесью и поставьте в холодильник на час.

См. с. 69.

## АРБУЗНО-ИМБИРНЫЙ НАПИТОК

- мякоть 0,25 арбуза без семян
- 1 апельсин
- 1,5 см корня имбиря
- мята свежая

калорийность  
**низкая**    готовить  
**15 минут**    рассчитано на  
**2 порции**

**1** Мякоть арбуза нарежьте небольшими кусочками. Из апельсина выжмите сок. Имбирь очистите и натрите на мелкой терке.

**2** Подготовленные ингредиенты измельчите в блендере до однородности.

**3** Подавайте напиток охлажденным, разлив по бокалам и украсив листиками мяты.



рецепты  
САРБУЗОМ

...

калорийность  
средняя

готовить  
3 часа  
50 минут  
+ настаивание

рассчитано на  
10 порций

практичный  
рецепт!



## ВАРЕНОЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

- 1 кг корок арбузных ■ 1,2 кг сахара
- 1,5 ч. ложки соды пищевой ■ 0,5 ч. ложки ванилина

**1** С арбузных корок срежьте зеленую часть и остатки мякоти. Светлую часть нарежьте кусочками произвольной формы и проколите вилкой.

**2** Соду растворите в стакане кипятка и смешайте с 5 стаканами холодной воды. Положите в раствор корки и оставьте на 4 часа под крышкой. Затем промойте корки под проточной водой.

**3** Половину сахара залейте 3 стаканами воды и варите на слабом огне 10 минут. В кипящий сироп положите корки и варите 15 минут. Оставьте корки в сиропе в прохладном месте на 12 часов.

**4** Всыпьте в варенье оставшийся сахар, доведите до кипения и варите 3 часа на слабом огне. За 3 минуты до окончания варки добавьте ванилин и перемешайте.

**5** Готовое варенье остудите, разлейте по чистым сухим банкам и плотно закройте.



**практичный  
рецепт!**



## ЦУКАТЫ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

- 1 кг корок арбузных толстых
- 400 мл воды для сиропа
- 1,2 кг сахара + сахар для посыпки
- лимонная кислота на кончике ножа

калорийность  
**средняя**  
 готовить  
**1 час**  
 рассчитано на  
**10 порций**  
20 минут  
+ охлаждение

**1** Светлую часть корок нарежьте кусочками, залейте водой и варите 15 минут. Затем ополосните и откиньте на дуршлаг.

**2** Воду с сахаром кипятите 3 минуты. Добавьте корки и варите 5–7 минут. Остудите. Вновь варите корки 5–7 минут. Повторите процедуру еще 2 раза.

**3** Добавьте лимонную кислоту и перемешайте. Откиньте корки на дуршлаг, чтобы стек сироп. Посыпьте корки сахаром и оставьте для подсыхания.

## ■ ЯГОДНЫЙ НАПИТОК ■ С АРБУЗОМ

- мякоть 0,5 арбуза ■ 100 г черешни
- 100 г малины ■ 100 г клубники
- 1 стакан сахара ■ 5 ст. ложек вина белого ■ 3 л воды

калорийность  
**средняя**  
 готовить  
**45 минут**  
 рассчитано на  
**10 порций**

**1** Воду доведите до кипения. Добавьте сахар, вино и вновь доведите до кипения.

**2** Черешню, малину и клубнику залейте приготовленным сиропом и оставьте на 30 минут.

**3** Арбузную мякоть очистите от семян, нарежьте небольшими кубиками и положите в кувшин. Добавьте ягоды с сиропом. Сразу же подавайте напиток на стол.



**практичный  
рецепт!**

## АРБУЗНОЕ ЖЕЛЕ

- 1,5 кг мякоти арбуза без семян
- 3 ст. ложки желатина
- 0,5 стакана сахара
- сок 1 лимона

калорийность  
**низкая**  
 готовить  
**35 минут**  
+ охлаждение  
 рассчитано на  
**4 порции**

**1** Желатин залейте небольшим количеством воды и оставьте для набухания.

**2** Арбуз измельчите в блендере и прощедите через сито.

**3** В арбузный сок добавьте сахар и лимонный сок. Варите на слабом огне до полного растворения сахара. Затем добавьте набухший желатин и варите до его полного растворения.

**4** Разлейте жидкость по формочкам и уберите в холодильник до застывания.



## ЖАРЕНАЯ КУРИЦА В ДЖЕМЕ С АРБУЗОМ

- 6 окорочеков куриных
- 6 крыльышек куриных
- 0,5 стакана джема абрикосового
- 3 ст. ложки соевого соуса
- 3 ст. ложки кетчупа
- 1 ст. ложка сахара
- 700 г арбуза
- листья зеленого салата
- масло растительное
- перец черный молотый
- соль

**1** Джем смешайте с соевым соусом, кетчупом, сахаром, перцем и солью.

**2** Окорочка и крыльышки промойте, обсушите и жарьте на ра-

зогретой с маслом сковороде до золотистой корочки.

**3** Затем обильно смажьте кусочки курицы джемом и жарьте до готовности.

**4** При подаче выложите кусочки курицы на блюдо, рядом уло-

жите салатные листья и ломтики арбуза.

**5** Арбуз дополнит и оттенит пикантное куриное мясо.



калорийность  
**средняя**



готовить  
**45 минут**



рассчитано на  
**6 порций**

## САЛАТ С АРБУЗОМ, ФЕТОЙ И МАСЛИНАМИ

- 2 ломтика арбуза
- 250 г сыра фета
- 1 головка лука репчатого красного
- 1 огурец
- 100 г маслин без косточек
- сок 1 лайма
- 1 веточка мяты
- листья зеленого салата
- масло оливковое
- перец черный молотый



**1** Ломтики арбуза очистите от корки и семян и нарежьте небольшими кусочками.

**2** Сыр нарежьте кубиками, лук – полукольцами. Огурец разрежьте вдоль и нарежьте ломтиками.

**3** Подготовленные ингредиенты перемешайте, добавьте маслины и перец. Заправьте соком лайма и оливковым маслом.

**4** При подаче выложите салат на блюдо, застеленное листьями салата, и посыпьте листиками мяты.



калорийность  
**средняя**



готовить  
**20 минут**



рассчитано на  
**4 порции**

## САЛАТ ИЗ АРБУЗА С КУРИЦЕЙ

- 2 филе куриных
- 250 г мякоти арбуза без семян
- 90 г сыра фета
- 3–4 веточки петрушки
- 1 ч. ложка уксуса бальзамического
- 1 ст. ложка масла оливкового

**1** Филе жарьте или запекайте до готовности, затем нарежьте небольшими кусочками. Мякоть

арбуза нарежьте такими же кусочками, как и курицу. Сыр покрошите. Подготовленные ингредиенты перемешайте.

**2** В маленькой баночке соедините бальзамический уксус и оливковое масло. Закройте крышкой и хорошо встряхните, чтобы уксус и масло перемешались. Заправьте подготовленным соусом салат.

**3** Подавайте салат охлажденным, посыпав листиками петрушки.



калорийность  
средняя



готовить  
40 минут



рассчитано на  
4 порции





Юлия БОГАТЫРЬОВА

# Австрия на вкус

Бас удивляет, почему разговор о национальной кухне Австрии начался именно с венской еды? Все очень просто: столица страны является законодательницей местной кулинарной моды. Блюда по венским рецептам умеют и любят готовить все австрийские хозяйки. Но это не умаляет вкусовых достоинств региональных кушаний. Например, Тироль прославился тирольским грёстлем – типичным блюдом, приготовленным из того, что было под рукой. В данном случае под рукой должны быть картошка, масло, лук и что-нибудь мясное. Все обжаривает-

ся, подается на стол и очень быстро съедается! А в Верхней Австрии гордятся линцским тартом (он же пирог). И не зря, ведь эта выпечка с миндалевым вкусом знакома сладкоежкам всего мира! Да и вы наверняка пробовали вкуснейший открытый пирог с джемом, украшенный тонкой решеткой из теста.

Но вернемся к венским баракам. Популярные местные блюда на удивление просты. Ведь их изобрели обычные хозяйки, не обремененные лишним временем и большим запасом продуктов. Повара знатных семейств перенимали крестьянские ре-

цепты, добавляли лоска и включали новые кушанья в «высоко-поставленное» меню. Австрийский император Франц Иосиф, например, очень любил побаловать себя тафельшицем. В этом блюде нет изысканных омаров и икры, зато хорошо представлены овощи и вареная говядина, точнее огузок (бедренная часть туши).

Сложным в приготовлении не назовешь и тончайший венский шницель. Для него мясо хорошенько отбивают, затем панируют в яйце и сухарях и жарят. Пара несложных манипуляций – и вкусный обед готов! Домо-

**Что нужно успеть  
сделать, находясь  
проездом в Вене?  
Станцевать венский  
вальс, послушать  
музыку венских  
композиторов,  
походить в туфлях  
с венским каблуком  
и, конечно же,  
попробовать венскую  
еду! О последней  
поподробнее.**



чадцы довольны и сыты, а значит, можно подавать десерт.

Если решите порадовать себя сладким, то приготовьтесь к нелегкому выбору. И это не преувеличение. Вот придете в венскую кондитерскую и узнаете! Захотите попробовать пышную булочку с начинкой, уже приготовитесь купить, как увидите маниший кусочек торта «Захер». Только потянетесь за ним, как взгляд упадет на зальцбургский пудинг. И так бесконечно! Облегчим ваш выбор и посоветуем начать со штруделя из тончайшего слоеного теста с ароматной яблочной начинкой. ■

## КНЕДЛИ В БУЛЬОНЕ

- 300 г хлеба белого вчерашнего
- 200 г грудинки варено-копченой
- 1 головка лука репчатого ■ 2 ст. ложки масла сливочного ■ 2 ст. ложки петрушки рубленой ■ 2 ст. ложки лука зеленого рубленого ■ 2 яйца ■ 250 мл молока ■ 2 ст. ложки муки ■ бульон ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Хлеб и грудинку нарежьте маленькими кубиками. Лук мелко порубите.

**2** Жарьте грудинку и лук на сковороде с разогретым маслом до золотистого цвета. Добавьте хлеб, петрушку и зеленый лук. Перемешайте.

**3** Яйца взбейте с молоком. Посолите и поперчите. Полейте полученной смесью хлебный фарш. Посыпьте мукой и перемешайте руками. Оставьте на 30 минут.

**4** Настоявшееся тесто вновь перемешайте руками, смоченными в воде. Сформируйте шарики. Положите в кипящую подсоленную воду и варите 10 минут на слабом огне. Затем при помощи шумовки выньте из кастрюли.

**5** Готовые кнедли залейте горячим бульоном (лучше овощным) и подавайте.





## ВЕНСКИЙ ШНИЦЕЛЬ

■ 4 куска телятины (задняя часть, по 140 г) ■ 60 г муки ■ 2 яйца ■ 80 г сухарей панировочных ■ 200 г масла топленого ■ сок лимонный ■ соль

**1** Телятину отбейте так, чтобы толщина кусков составила около 4–6 мм. Посолите, обваляйте в муке, окуните во взбитые с небольшим количеством воды яйца и запанируйте в сухарях.

**2** На большой сковороде растопите масло и жарьте шницели

с двух сторон до образования золотистой корочки (примерно 3–5 минут с каждой стороны). Сковороду периодически встряхивайте, чтобы верхняя часть мяса всегда была покрыта маслом. Готовые шницели выложите на салфетки, чтобы впитался лишний жир. Затем сбрызните лимонным соком.

**3** Подавайте шницели с овощным гарниром или салатом, украсив дольками лимона.

## ТИРОЛЕР ГРЁСТЬЛЬ

■ 1 кг картофеля ■ 200 г говядины  
■ 20 г масла сливочного ■ 40 г шпика  
■ 2 стебля лука-порея ■ 200 г колбасы  
■ 4 зубчика чеснока ■ 0,5 ст. ложки  
майорана ■ 0,5 ст. ложки тмина ■  
помидоры черри ■ петрушка рубленая ■  
перец розовый молотый ■ соль

**1** Картофель промойте и варите в кипящей воде в течение 20 минут. Затем остудите, очистите и нарежьте дольками.

**2** Говядину варите до готовности, затем вместе с колбасой нарежьте маленькими ломтиками.

**3** Лук нарежьте тонкими кольцами и спассеруйте на сковороде с растопленным маслом и шпиком.

**4** Положите мясо с колбасой и картофель и жарьте на сильном огне до золотистого цвета, периодически помешивая. В конце жарки добавьте половинки помидоров, измельченный чеснок и зелень. Приправьте солью, перцем, тмином, майораном и перемешайте.





## На заметку

Если у вас нет времени на приготовление яблочного хrena, дополните мясо австрийскими соусами HAAS. Нежнейший вкус натурального хrena со сливками сделает блюдо изысканным, а горчица придаст ему пикантности. Соусы HAAS разнообразят и украсят ваше меню! Подробную информацию о продукции HAAS ищите на сайте [www.edhaas.ru](http://www.edhaas.ru).



## ТАФЕЛЬШПИЦ

- 1,5 кг огузка говяжьего ■ 2 головки лука репчатого ■ 1 морковь ■ 3–4 стебля сельдерея ■ 1 пучок зелени укропа, тимьяна и петрушки ■ 2 лавровых листа ■ 5 ягод можжевельника ■ 3 горошины перца черного ■ соль ■ картофель жареный  
**для яичного соуса:** ■ 2 яйца, сваренных вскрутыю ■ 200 г сметаны ■ 1 ст. ложка горчицы зернистой ■ 1,5 ст. ложки петрушки рубленой  
**для яблочного хrena:** ■ 2 яблока ■ 4 ст. ложки хрена готового ■ сахар ■ соль

1 Овощи очистите и разрежьте пополам. Огурец залейте холодной водой так, чтобы жидкость полностью покрывала мясо, и до-

ведите до кипения. Затем снимите пену и убавьте огонь.

2 Лук и морковь поджарьте на сухой сковороде и положите к мясу через час после начала варки. Добавьте сельдерей и пучок зелени. Посолите и варите еще 1,5 часа.

3 Положите в бульон лавровый лист, перец и ягоды можжевельника. Варите еще 30 минут, периодически снимая образующуюся пену. Готовое мясо нарежьте кусками толщиной не более 1,5 см.

4 Яйца очистите, отделите белки от желтков. Белки нарежьте

мелкими кубиками. Желтки вместе со сметаной, горчицей и петрушкой взбейте в блендере. Добавьте к желткам белки и перемешайте.

5 Яблоки запекайте до мягкости в микроволновке. Затем очистите от семян и кожицы. Мякоть измельчите в блендере до однородности. Смешайте яблочное пюре с хреном, добавьте соль, сахар и перемешайте.

6 Подавайте тафельшпиц с жареным картофелем, нарезанными овощами, яичным соусом и яблочным хреном. По желанию отдельно подайте бульон.



## ЛИНЦСКИЙ ТАРТ

- 130 г муки ■ 100 г сахара ■ 150 г масла сливочного охлажденного
- 130 г миндаля или фундука рубленого ■ 1 ч. ложка корицы молотой
- 0,5 ч. ложки гвоздики молотой
- щепотка соли ■ 1 яйцо ■ 300 г джема или варенья густого

**1** Муку, сахар, масло, орехи, пряности и соль соедините в комбайне. Смешивайте до образования крошки.

**2** Затем переложите смесь в миску, сделайте углубление, введите яйцо и быстро замесите тесто. Скатайте в шар и уберите в ходильник на 30 минут.

**3** Разделите тесто на 2 неравные части. Большую раскатайте и распределите в форме для выпечки. Сверху выложите джем.

**4** Из оставшегося теста сделайте полоски и украсьте ими верх торта.

**5** Выпекайте торт в разогретой до 180 °C духовке в течение 35 минут.

## ГРУШЕВЫЕ КЛЕЦКИ

- 320 г муки
- 0,5 л молока
- 120 г сахара
- 4 ст. ложки водки фруктовой
- 8 яиц
- 4 ст. ложки миндаля молотого
- 4 груши
- масло сливочное
- масло растительное для фритюра
- сахарная пудра

**1** Муку слегка спассеруйте в сотейнике, разогретом с небольшим количеством сливочного масла.

**2** Постепенно влейте горячее молоко и, постоянно помешивая, варите 3–4 минуты. Затем снимите с огня. Добавьте водку

и сахар. Перемешайте и остудите. Добавьте яйца и миндаль. Перемешайте.

**3** Груши очистите от кожицы и семян. Нарежьте мелкими кубиками и добавьте в тесто.

**4** В сотейнике разогрейте большое количество растительного масла.

**5** Столовой ложкой формируйте из теста клецки и жарьте в сотейнике до золотистой корочки. Готовые клецки выкладывайте на салфетку, чтобы стек лишний жир. При подаче на стол посыпьте сахарной пудрой.



## ПАСТА С ВЕТЧИНОЙ

■ 300 г макарон ■ 180 г сливок ■ 20 г масла сливочного ■ 100 г ветчины копченой ■ 100 г грибов ■ 0,25 головки лука репчатого ■ масло растительное ■ тимьян сушеный ■ сыр средней твердости тертый ■ зелень свежая ■ перец белый молотый ■ соль

**1** Макароны варите в большом количестве подсоленной воды до состояния аль денте. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

**2** Ветчину нарежьте кубиками, лук – полукольцами. Грибы мелко нарежьте и обжарьте на разогретом растительном масле.

**3** В сотейнике разогрейте сливочное масло. Спассеруйте лук, затем добавьте ветчину и слегка обжарьте.

**4** Положите макароны и грибы, влейте сливки. Посолите, поперчите и приправьте тимьяном. Постоянно помешивая, нагревайте содержимое сотейника до загущения сливок.

**5** Посыпьте блюдо сыром и поставьте под гриль разогретой духовки до расплавления сыра. Подавайте, посыпав рубленой зеленью.



## Наши эксперты



Галина  
ЛИХАЧЕВА,  
винный эксперт

Австрийские вина не слишком известны в России, а жаль: очень уж они хороши. Особенно полусладкие, полусладкие и сладкие. Необычайно ароматные, с приятной сластинкой во вкусе и выраженной свежей кислинкой, они годятся и для аперитива, и как сопровождение всей трапезы. Что касается иерархии австрийских вин, то не будем зацикливаться на столовых и местных (**Tafelwein** и **Landwein**) – их производят, как повсюду в Европе: первые – собрав виноград по всей стране, вторые – в одном винодельческом регионе. Марочные вина начина-

ются с категории **Qualitätswein**. Они производятся в ограниченных географических зонах из винограда оптимальной спелости и отличаются более высоким содержанием алкоголя и остаточного сахара. Эти вина проходят особые дегустации и в результате могут получить код, свидетельствующий об элитарности. Вина **Prädikat** – следующая ступень в австрийской винной табели о рангах. При их производстве контролируется все, вплоть до степени зрелости винограда. Запрещено добавление сахара. В эту категорию входит целый ряд элитных субкатегорий, которые и составляют славу австрийских виноделов. Начинается список элитных вин с **Kabinettwein**, в России их зовут «кабинетными». Бывают и сухими, и полусладкими, и сладкими. Их делают при постоянном контроле всех этапов производства, от виноградника до бутылирования, и разливают по бутылкам только на территории Австрии.

Далее **Spätlese**, полусладкие и сладкие вина из винограда, заизюмленного на лозе, и **Beerenauslese** и **Auslese** – вина из винограда позднего сбора, прошедшего дополнительную сортировку. Следующая субкатегория – **Eiswein**, «ледяные вина», из винограда, прихваченного на лозе морозом. Заморозки вымораживают из ягод воду, и концентрация остаточного сахара в соке просто зашкаливает. Такие вина бывают только сладкими и ценятся они дорого, но удовольствие того стоит! Еще один вид сладких вин – **Strohwein**, «соломенные желтые вина», из подвяленного на соломенных или камышовых матах винограда. Высоко ценятся вина **Ausbruch** из пепрревшего и подсохшего винограда. И наконец, самые вкусные, качественные и дорогие сладкие вина – **Trockenbeerenauslese** из изюмированного перезревшего винограда, тронутого благородной плесенью.

БЛЮДА  
С ИСТОРИЕЙ  
...

Мягкий шоколадный бисквит с абрикосовым джемом, покрытый шоколадной глазурью. Это и есть самый популярный в мире венский десерт – торт «Захер». Он чем-то напоминает наш родной торт «Прага». А еще он имеет интересную историю.

ЮЛИЯ БОДУНОВА



# кулинарная достопримечательность

## Торт «Захер»

**A**втором этого шоколадного торта является австрийский кондитер Франц Захер. Как гласит легенда, в 1832 году шестнадцатилетний Франц обучался кондитерскому мастерству на кухне Клеменса Меттерниха – министра иностранных дел Австрии. Однажды политический деятель приказал своему шеф-повару приготовить десерт для высокопоставленных гостей. Но повар был болен и попросил помочь у Захера. Тогда Франц, взял за основу рецепт торта, известный с XVIII века, покрыл шоколадный корж слоем из кисло-сладкого абрикосового джема и залил его глазурью из горького шоколада. Меттерних и его гости оценили торт, но на долгие годы оставили рецепт без должного внимания.

В 1876 году сын Франца Эдуард, получивший образование в знаменитой венской кондитерской «Демель», слегка изменил рецепт отцовского торта. С тех пор десерт стал одним из самых популярных лакомств венской кухни, и его начали продавать в кондитерской «Демель» и в основанном Эдуардом отеле «Захер».

В 1934 году внук Франца, тоже Эдуард, после банкротства отеля «Захер» продал подлинный рецепт торта кондитерской «Демель». Этот шаг повлек за собой многолетние судебные споры между «Демелем» и новыми владельцами отеля «Захер» за право называть рецепт торта оригинальным. Главным отличием рецептов кондитерской и отеля является количество прослоек абрикосового джема. Торты отеля «Захер» разрезают по горизонтали и промазывают джемом, а некоторое количество масла в рецепте заменяют маргарином. В кондитерской «Демель» джемом покрывают только верх торта, а затем заливают глазурью.

К согласию стороны пришли только в 1963 году. Теперь торты отеля «Захер» украшаются круглой шоколадной медалью «Original Sacher-Torte», а демелевские торты – треугольной медалью «Eduard Sacher-Torte». ■

- 90 г шоколада темного + 140 г для глазури
- 170 г масла сливочного + 15 г для глазури + масло для смазывания формы
- 150 г сахара
- 150 г муки
- 6 яиц
- 1 ст. ложка коньяка
- 2–3 ч. ложки разрыхлителя
- 35 г какао-порошка
- 50 г миндаля
- 200 г джема абрикосового
- 3–4 ст. ложки молока
- ванилин

**1** Размягченное масло взбейте с третью нормы сахара. Шоколад растопите на водяной бане, остудите и смешайте со взбитым маслом. Добавьте ванилин, коньяк и, тщательно перемешивая, по одному введите желтки. Взбейте до однородности.

**2** Миндаль очистите от кошицы и измельчите. Охлажденные белки взбивайте с оставшимся сахаром до получения крепкой пены. Часть белков введите в шоколадную массу, всыпьте просеянную муку, какао и разрыхлитель, добавьте измельченный миндаль и аккуратно перемешайте. Положите оставшиеся белки и вновь перемешайте.

**3** Выложите тесто в смазанную маслом разъемную форму и выпекайте в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 40–60 минут.

**4** Готовый корж выньте из формы и оставьте не менее чем на 8 часов. Затем разрежьте по горизонтали на 2 части. Один корж смажьте теплым джемом, накройте вторым коржом.

**5** Для глазури шоколад растопите на водяной бане. Добавьте молоко и перемешайте. Положите сливочное масло и вновь перемешайте до однородности. Остудите. Смажьте глазурью верх и бока торта.

# ТОРЖЕСТВО ФОРМЫ



**Форма  
BRIAL  
от Röndell**

**Материал:** углеродистая сталь  
**Размер:** 35,5×30 см  
**Средняя цена:** 578 руб.

**Галина Гурова,**  
пенсионерка

Эта прямоугольная форма удобна для запекания мяса, птицы или рыбы, а также для приготовления всевозможных овощей с соусом. Легкая, тонкая, но при этом надежная, не очень крупная, но вместительная (в ней можно сделать блюдо, рассчитанное на 6 порций). Она напоминает мне классические прямоугольные формы, но современного вида. Есть антипригарное покрытие, совершенно безопасное для здоровья. Есть красивые удобные силиконовые вставки на ручках, которые не дают посуде выскальзывать из рук и выдерживают температуру до 230 °C. А еще форма Brial легко чистится. В общем, приятно в этой форме все: и размер, и внешний вид, и материал, из которого она сделана. А еще цена не завышена, я наверняка куплю себе еще несколько форм этой марки и посоветую подругам поступить так же!



**Силиконовая форма  
от «Хорс»**

**Материал:** европейский силикон  
**Размер:** 26×16,7×4,5 см  
**Средняя цена:** 200 руб.

**Галина Голункова,**  
пенсионерка

Это не первая силиконовая форма на моей кухне, и мне есть с чем сравнить. Как и из прочих изделий такого типа, из нее легко доставать выпечку и желе (если форма используется как контейнер для охлаждения). Она быстро отмывается, даже если к стенкам прилипли «убежавшие» из пирога ягоды, смешанные с сахаром. У данного экземпляра есть один большой плюс: борта и дно выполнены из плотного и толстого силикона, что делает форму устойчивой и менее подверженной изгибам. Для меня это важно: пироги я в основном готовлю в аэрогриле и формы ставлю на решетку. Из-за этого на дне тонких форм появляются небольшие прогибы. К тому же подвижность стенок не дает возможности наполнить тонкую форму тестом более чем наполовину. Форма же от «Хорс» не только толстостенная, но и выполнена в виде удобной кастрюльки с ручками.



**Форма  
WAVE  
от PYREX**

**Материал:** натуральная керамика  
**Размер:** 17×11 см  
**Средняя цена:** 350 руб.

**Юлия Березкина,**  
предприниматель

Выбрав форму Рукех «по одежке» (она маленькая и идеально подходит для двоих), я очень скоро убедилась в том, что и с «умом» здесь все в порядке. Форма выполнена из керамики и покрыта специальной глазурью, которая не впитывает жир и частички продуктов, в силу чего очень легко моется. Я запекала в этой форме овощи и с радостью обнаружила, что продукты не пригорели и не прилипли. Еще порадовали удобные ручки по бокам – взявшись за них рукавичкой, можно легко вынуть горячую форму из духовки. Ручки выглядят основательными, поэтому не нужно опасаться, что они отломятся, не выдержав перегрева. Да и сама форма не боится перепада температур – ее можно ставить в уже разогретую духовку! Свой кулинарный шедевр я подала на стол прямо в форме, ведь она такая стильная и красивая.

Вкусовые качества запекаемого блюда часто зависят от посуды, в которой оно готовится. Поэтому одной формой современной хозяйке на кухне уже не обойтись: важен и материал, из которого сделана посуда для запекания, и ее размер, и конфигурация. Поэтому наши читатели по просьбе редакции протестировали формы для духовки и рассказали нам о своих впечатлениях.



### Блюдо в форме курицы от REVOL

**Материал:** фарфор  
**Размер:** 34×22×7 см  
**Средняя цена:** 1817 руб.

**Ирина Безродная,**  
преподаватель

Запекание – это моя страсть, поэтому на кухне кроме стандартных антипригарных форм есть и жаропрочное стекло, и керамика. А вот фарфоровое блюдо в форме курицы я использовала впервые. Решила приготовить курицу с хлебным гарниром и смородиной. Причем мне хотелось запечь птицу целиком и вместе с гарниром. Большая и глубокая форма Revol идеально подошла. Блюдо получилось изумительным. Зеленый цвет формы прекрасно сочетается с моим столовым фарфором, поэтому я подала курицу прямо в ней. Еда долго оставалась горячей – во время неспешной трапезы это очень важно. Остатки кушанья я прямо в форме убрала в холодильник, а на следующий день в ней же поставила разогревать в микроволновку. Мыла форму в посудомоечной машине обычными средствами – на ней не осталось ни следа от жира и крошек.



### Конверт-кастрюля от «ЖАР-ПТИЦА – ЗДОРОВАЯ КУХНЯ»

**Материал:** платиновый силикон  
**Размер:** 26×19×11,5 см  
**Средняя цена:** 1860 руб.

**Татьяна Раздумова,**  
врач

Я впервые воспользовалась силиконовой посудой для приготовления еды – и не пожалела. Кастрюля удобная, глубокая и очень приятная на ощупь. Для начала я решила потушить в ней овощи – взяла все необходимое, сложила в кастрюльку, плеснула воды и поставила в микроволновку. Удивительно, но в итоге самым долгим процессом оказалась нарезка овощей, а вовсе не температурная обработка, как раньше. Когда я через пару минут после начала тушения сообщила, что одних овощей на ужин будет маловато, то просто открыла кастрюлю, поставила в нее имевшийся в комплекте поддон – он как раз позволяет готовить два блюда одновременно – и положила сверху кусочки рыбы. Оставшиеся после ужина овощи прямо в форме поставила в холодильник: кастрюлька переносит широкий диапазон температур. Кстати, эта форма подходит и для духовки.



### Утятница Litta от Vari

**Материал:** литой алюминий  
**Объем:** 3 л  
**Средняя цена:** 1700 руб.

**Галина Зябликова,**  
пенсионерка

У меня была старая утятница, еще чугунная, но все как-то было жаль с ней расстаться. И тут ваш журнал дал мне на тесты утятницу марки Vari. Я подготовила в ней и пришла в восторг не только от результата, но и от процесса творчества! Самое главное ее достоинство – это покрытие. Во-первых, оно безопасно для здоровья. Во-вторых, на нем ничего не пригорает, плюс ко всему можно готовить низкокалорийные диетические блюда практически без использования масла. К тому же утятница литая и поэтому тяжелая. Толщина дна 6 мм, и по размеру она очень удобная, большая. Приятно удивил и тот факт, что посуда марки Vari – российская. Значит, наши отечественные производители умеют делать посуду высокого уровня. Если вы выбираете себе форму для запекания, то трудно найти что-то лучше!

## ЭКСПЕРТИЗА



### Керамическая форма от EMILE HENRY

**Материал:** высокопрочная керамика

**Размер:** 36×26 см

**Средняя цена:** 2000 руб.

**Светлана Лапкина,**  
экономист

Увидев форму Emile Henry, я сразу поняла, какое блюдо приготовлю на день рождения дочери. Выбор пал на творожно-персиковый пирог. Ведь сочетание белого творога и ярких персиков с оранжевым цветом формы способно украсить любой стол. Да, именно украсить, потому что пирог можно подавать прямо в форме, не выкладывая на сервировочное блюдо. В ней же мы его и нарезали, не обнаружив потом никаких царапин благодаря устойчивому покрытию. Пирог я готовила при 180 °C примерно 45 минут. Он равномерно пропекся и долго оставался теплым, так как форма замечательно распределяет и сохраняет тепло. Кстати, она подходит и для микроволновки, устойчива к сколам и царапинам. Приятно осознавать, что производитель предоставляет 10-летнюю гарантию на эту форму.



### Форма TERRE DI SIENA от Pensofal

**Материал:** штампованный алюминий

**Размер:** 30×21,5 см

**Средняя цена:** 1050 руб.

**Лидия Федорова,**  
домохозяйка

Моя семья старается питаться здоровой пищей, поэтому форма от Pensofal пришлась нам ко двору, как говорится. Во-первых, антипригарное керамическое покрытие формы не содержит вредных веществ. Во-вторых, в ней можно готовить всевозможные полезные блюда без масла, в чем я сейчас и практикуюсь. В-третьих, переложить приготовленное блюдо на тарелку не составляет труда: все продукты легко отделяются от формы, не прилипают к ней. В-четвертых, у формы достаточный объем, что очень удобно для семьи из четырех человек. В-пятых, форма легко моется, в том числе и в посудомоечной машине. И наконец, мне нравится ее красивый оливковый цвет: я впервые столкнулась с посудой такого цвета (обычно все формы для выпечки серые, черные, белые или прозрачные).

### Фарфоровая форма BIANKO от BergHOFF

**Материал:** фарфор

**Размер:** 36×22×7 см

**Средняя цена:** 940 руб.

**Елена Гаврилова,**  
бухгалтер

Форма мне сразу понравилась по многим причинам. Одна из них, и немаловажная, – возможность использования при сервировке стола. Форма выглядит стильно и современно. Она изготовлена из высококачественного фарфора со стеклянной полировкой и оснащена боковыми ручками, благодаря которым ее удобно доставать из духовки и подавать на стол. Получив форму на тестирование, я решила максимально ее испытать. Результатом довольна! Запекала овощи, готовила лазанью, выпекала хлеб. Все получилось замечательно. Когда потребовалось разогреть овощи, которые остались после ужина, оказалось, что форму можно использовать и в микроволновой печи. Это очень удобно – раньше приходилось брать специальные емкости. Форма хорошо чистится, пригодна для мытья в посудомоечной машине.

## ПРАКТИКУМ

Формы для выпечки бывают силиконовыми, металлическими, керамическими, стеклянными и чугунными. У каждого вида есть приятные особенности. В силиконовых можно готовить без смазыва-

ния маслом (смазав их маслом только при первом использовании). Керамика хороша для длительной готовки при низкой температуре. Долговечный чугун также подходит для этих целей, к тому

же со временем антипригарные свойства этого материала только усиливаются. Металлические удобны тем, что для них подходят любые аксессуары. А в стекле еда долго остается горячей.

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

# СВОИМИ РУКАМИ

## КИШ СО ШПИНАТОМ И БРЫНЗОЙ

**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 200 г муки ■ 3 желтка яичных ■ 50 г сметаны ■ 2 ч. ложки разрыхлителя ■ 120 г масла сливочного или маргарина

**ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ 500 г шпината замороженного ■ 1 головка лука репчатого ■ 1 зубчик чеснока ■ 70 г масла сливочного ■ 100 г творога ■ 100 г брынзы ■ 50 г орехов кедровых

**ДЛЯ СОУСА:** ■ 1 стакан сметаны  
■ 1 белок яичный ■ 1 яйцо

**1** Смешайте ингредиенты, подготовленные для теста. Замесите не очень крутое тесто.

**2** Лук нарежьте кубиками и обжарьте на сковороде, разогретой с маслом. Добавьте шпинат и рубленый чеснок. Перемешайте и тушите 10 минут. Смешайте с творогом и брынзой. Остудите.

**3** Ингредиенты, подготовленные для соуса, перемешайте до однородности.

**4** Распределите тесто по дну и бортикам формы для выпечки диаметром 26 см. Сверху выложите начинку. Залейте соусом. Посыпьте кедровыми орехами



и выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 45–50 минут.

Готовый киш слегка остудите и подавайте на стол.



Виктория, Игорь и Денис (6 лет) МИНКИНЫ,  
г. Королев

Всегда очень трудно накормить ребенка и полезной, и вкусной едой. Денис, например, очень любит пироги и сладости. Поэтому мама готовит выпечку, в которой много полезной начинки и мало теста. Также, на радость маме, сын обожает зеленый супчик, приготовленный из питательного шпината, в котором много каротина и железа. А еще Денис любит принимать активное участие в процессе готовки. Такая еда кажется вдвое вкуснее, ведь она приготовлена своими руками!



## ШТРУДЕЛЬ

■ 1 кг яблок кислых ■ 100 г масла сливочного ■ 250 г сахара ■ 100 г орехов грецких ■ 100 г изюма ■ 100 г сухарей молотых ■ сок 0,25 лимона ■ корица молотая ■ сахарная пудра ванильная ■ масло оливковое  
**ДЛЯ ТЕСТА:** ■ 200 г муки ■ 1 яйцо ■ 20 г масла оливкового ■ 10 г гукусса виноградного ■ 100 мл воды теплой ■ соль

**1** Соедините ингредиенты, подготовленные для теста. В течение 20 минут замешивайте крутое тесто. Затем уберите его в холодильник на час.

**2** Орехи порубите и слегка обжарьте на сухой сковороде. Изюм замочите в кипятке для набухания, затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

**3** Яблоки очистите от кожицы. Удалите сердцевину с семенами. Мякоть нарежьте тонкими дольками и, сбрызнув соком лимона, тушиите на разогретом сливочном масле до мягкости.

**4** Добавьте к яблокам изюм, орехи, сахар, корицу и сухари. Тушиите еще 10 минут. Затем остудите.



**5** Положите тесто на пекарскую бумагу и раскатайте в тонкий прямоугольный пласт (для эластичности в процессе раскатки смазывайте тесто оливковым маслом).

**6** Равномерно выложите на тесто начинку (не доходя до краев 2 см). Приподнимая пекарскую

бумагу, скатайте тесто в рулет, боковые края защипните.

**7** Выложите рулет на противень, застеленный пекарской бумагой, и выпекайте в духовке, разогретой до 200 °C, в течение 40 минут. Готовый штрудель остудите, нарежьте и посыпьте сахарной пудрой.



## «КОРЗИНОЧКИ» С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

- 15–20 помидоров черри
- 100 г творога
- 100 г брынзы
- 0,25 пучка укропа

**1** С помидоров срежьте верхушки. Выньте мякоть.

**2** Творог и брынзу разотрите до однородной массы. Добавьте мелко рубленный укроп и перемешайте.

**3** Наполните творожной массой помидоры и подавайте на стол.



## СУП-ПЮРЕ СО ШПИНАТОМ

- 200 г шпината замороженного
- 2 картофелины
- 1 головка лука репчатого крупная
- 0,5 л воды
- 1,5 л молока
- 50 г масла сливочного
- сухарики пшеничные

**1** Картофель очистите и нарежьте мелкими кубиками.

**2** Лук мелко порубите и жарьте на разогретом сливочном масле до мягкости (10 минут). Влейте воду и доведите до кипения. Положите картофель и готовьте 15 минут.

**3** Добавьте шпинат и тушите еще 10 минут до мягкости. Подготовленную овощную смесь пюрируйте блендером.



**4** Влейте овощное пюре в кипящее молоко. Вновь доведите до кипения и снимите с огня.

**5** Разлейте суп по тарелкам и подавайте на стол, посыпав сухариками.





## «ЛОДОЧКИ» С ФАРШЕМ

- 3 баклажана
- 2 моркови
- 1 перец болгарский
- 1 головка лука репчатого
- 2 помидора
- 200 г фарша смешанного (свиного и говяжьего)
- 200 г сыра средней твердости тертого
- соль

1 Баклажаны разрежьте вдоль пополам. Ложкой выньте мякоть.

2 Залейте лодочки из баклажанов и вынутую мякоть концентрированным солевым раствором, оставьте на 20 минут. Затем промойте и отожмите.

3 На помидорах сделайте крестообразные надрезы. Обдайте кипятком и очистите от кожицы. Мякоть нарежьте кубиками. Лук и перец также нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на терке.

4 Подготовленные овощи, мякоть баклажанов и фарш тушите до готовности мяса. Посолите.

5 Заполните подготовленной смесью лодочки из баклажанов.

6 Выложите на противень, застеленный фольгой или пекарской бумагой, посыпьте сыром и запекайте 40–45 минут при 180 °C.

## 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 сифон SodaStream. С его помощью можно готовить любимую газировку и не волноваться за натуральность получаемого питья. Ведь вы сами выбираете ингредиенты для напитка! Это универсальный прибор, который одинаково хорошо подходит для дома, офиса или дачи. Главное достоинство сифона SodaStream – удобство и простота в эксплуатации, с ним справится даже ребенок!



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



# ХОРОШИЙ УЛОВ



## САШИМИ ПО-СЕВЕРНОМУ

■ 1 кг филе форели норвежской

свежей

для соуса:

■ 80 мл соевого соуса

■ 1 ч. ложка уксуса рисового сладкого

■ 25 мл сока лайма

■ 25 мл сока лимонного

■ корень хрена по вкусу

для оформления:

■ семена кунжута

■ водоросли сушеные

■ спаржа

■ дайкон

1 Филе нарежьте толстыми ломтиками. Если рыба не очень жирная, нарежьте ее тонкими ломтиками.

2 Для соуса хрень натрите на терке и перемешайте с остальными ингредиентами.

3 Полейте соусом рыбу – это своеобразная термическая обработка. Вы увидите, как жирная рыба буквально закипит, сопри-

коснувшись с кислым соусом. Посыпьте рыбку кунжутом и водорослями. Украстье нарезанными дайконом и спаржей и подавайте на стол.

## ПРАКТИКУМ

Если термически обработать форель (зажарить, отварить и т.д.), то получится блюдо, напоминающее по вкусу семгу. Поэтому форель лучше мариновать или подавать в сыром виде.



Сегодня у нас рыбный день! Учимся готовить форель, семгу и сельдь по рецептам норвежских поваров. Кому, как не им, можно довериться в этом вопросе, ведь норвежская рыба очень вкусная, а блюда из нее еще вкуснее.

## ЖАРЕНАЯ СЕЛЬДЬ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

■1 филе (скожей) сельди норвежской свежей ■ капуста белокочанная молодая ■ масло растительное ■ масло сливочное ■ икра сига ■ картофель молодой ■ сметана ■ перец черный молотый ■ соль

**1** Проверьте, чтобы в рыбном филе не осталось костей. Для этого проведите по нему ладонью. Если почувствуете косточки, то выньте их пинцетом.

**2** На сковороде разогрейте растительное масло. Положите рыбу (кожей вниз), посолите, перчите и жарьте только с одной стороны. Тепло от дна пройдет через филе и полностью приготовит селедку. В конце готовки положите на сковороду немного сливочного масла.

**3** Капусту мелко нарежьте и припустите на разогретом сливочном масле. Картофель варите в мундире до готовности.

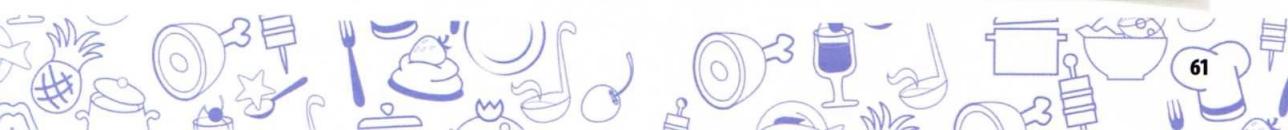
**4** Подавайте сельдь с капустой, сметаной и половинками картофеля, украшенными икрой. При желании сметану можно взбить в пену, воспользовавшись пеноизбивателем.

Шеф-повар Гастрономического института  
в г. Ставангере (Норвегия)

Своим любимым ингредиентом называет тюрбо. «Если подойти к этой рыбке с умом и выбрать правильное дополнение, то получатся очень вкусные блюда», – делится шеф. Естественно, мастер не ограничивается одним тюрбо – он прекрасно готовит любые норвежские дары моря, в том числе форель и сельдь.



ТОММИ  
РААНТИ





АНДЕРС  
РЭДСЕТ  
ИСАГЕР

Руководитель и шеф-повар Норвежского центра рыбы и морепродуктов в г. Бергене

Знает, как мастерски приготовить и подать морепродукты. Считает, что любая еда, приготовленная дома, должна быть здоровой. И если это рыба, то ее не следует пережаривать и переваривать. Излишняя термическая обработка вредит не только пользе, но и вкусу продукта! Сам Андре очень любит готовить гравлакс из норвежской семги.

## МАРИНОВАННАЯ СЕМГА

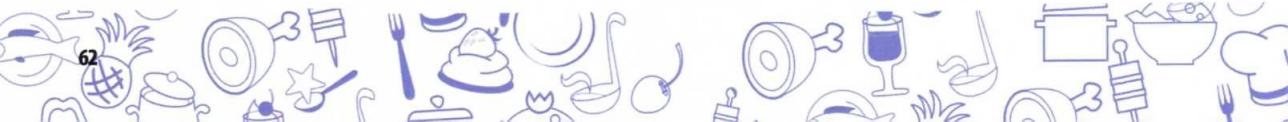
- 500 г семги норвежской свежей
- 1 стакан уксуса яблочного
- 0,5 стакана сахара
- 1,5 стакана воды
- 1 головка лука репчатого
- 1 морковь
- лавровый лист
- семена фенхеля
- перец черный горошком
- соль

**1** Лук нарежьте кольцами, морковь – кружочками или цветочками, рыбу – небольшими кусочками.

**2** Кусочки рыбы слегка посолите и оставьте на 5 минут для пропитки.

**3** Уксус, воду и сахар перемешайте. Добавьте перец, лавровый лист, фенхель, морковь и лук. Доведите до кипения и снимите с огня. Можете дать маринаду немного покипеть, чтобы специи максимально отдали свой аромат.

**4** Горячим маринадом залейте рыбку и оставьте до остывания. Можете не остужать рыбку, а подавать горячей – она приготовится за счет температуры маринада.



# ГРАВЛАКС

■ 2 филе семги норвежской свежей

■ укроп свежий

■ сахар

■ соль

ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ:

■ яйца, сваренные вкрутую

■ укропное масло

■ сметана

■ икра красная

■ сухарики из ржаного хлеба

■ укроп свежий

**1** Одно филе семги с двух сторон присыпьте сахаром, солью и рубленым укропом. Накройте вторым филе, присыпьте сахаром, солью и рубленым укропом.

**2** Кстати, пропорции соли и сахара зависят от ваших вкусовых предпочтений: если вы хотите получить соленую рыбу, то берите 40% сахара и 60% соли. Можно взять равное количество соли и сахара или увеличить объем сахара для придания блюду большей сладости.

**3** Заверните рыбу в пищевую пленку, придавите прессом и уберите в холодильник на сутки. Затем переверните, вновь накройте прессом и уберите в холодильник на сутки.

**4** Готовый гравлакс нарежьте ломтиками. Оформите крупно рубленными яйцами, сметаной и икрой. Посыпьте раскрошенными сухариками и рубленым укропом. Сбрызните укропным маслом.

См. с. 69.

БЛАГОДАРИМ «НОРВЕЖСКИЙ КОМИТЕТ ПО РЫБЕ» ЗА ПОМОЩЬ В ПОДГОТОВКЕ МАТЕРИАЛА.



## УКРОПНОЕ МАСЛО

■ масло растительное

■ укроп свежий

Укроп порубите (его должно быть очень много, чтобы масло получилось насыщенного зеленого цвета). Положите в блендер, залейте маслом и перемешайте до однородности. Полученную массу нагрейте на слабом огне (до кипения не доводите). Идеально нагревать масло при 70 °С в течение 7 минут. Затем прощедите через мелкое сито или фильтр для кофе.



# ягодка к ягодке

Поздравляем пятерку победителей конкурса на лучшие рецепты блюд с ягодами. В подарок кулинары получают по набору инновационных товаров для дома от Paterra: бульонные салфетки, формы с прессом для канапе и антипригарный коврик.

## ■ Салат с клубникой и маковым соусом



- клубника ■ листья зеленого салата
- 3 ст. ложки йогурта натурального
- 2 ст. ложки молока ■ 1 ст. ложка уксуса виноградного ■ 3 ст. ложки сахара ■ 1 ст. ложка мака

Листья салата промойте, обсушите и порвите руками. Для соуса взбейте йогurt, молоко, уксус, сахар и мак. На листья салата выложите нарезанную ломтиками клубнику. Полейте соусом и подавайте.

Наталья Шилова, пос. Хохольский

## Флонярд ■ с разными ягодами

- 2–2,5 стакана ягод свежих ( смородина черная и красная, малина, ирга, крыжовник) + ягоды для украшения
- 2 яйца
- 50 г сахара
- 1 ч. ложка ванильного сахара
- 100 мл сливок
- 200 мл молока
- 1 стакан муки
- 150 г сметаны
- 1 ст. ложка сахарной пудры

Ягоды промойте, обсушите и распределите по дну силиконовой формы. Желтки взбейте с двумя видами сахара, сливками и молоком. Добавьте муку, перемешайте и введите взбитые



в пену белки. Вылейте тесто в форму с ягодами и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 35–45 минут. Остудите. Сметану взбивайте с сахарной пудрой до пышности, получившимся кремом смажьте пирог. Украсьте ягодами.

Нина Минина-Россинская, Киров

## Десерт ■ «Черный лес»



- 360 г творога
- 4 ст. ложки вишни
- 40 г шоколада темного
- 4 печенья шоколадных

Печенье поломайте на маленькие кусочки. Шоколад натрите на терке. Творог тщательно разомните вилкой. Вишню промойте и обсушите, при необходимости удалите косточки. Выложите подготовленные ингредиенты в баночки или креманки следующими слоями: печенье, творог, ягоды, печенье, шоколадная крошка. Поставьте десерт в холодильник на час.

Анна Курзаева, Ульяновск

## •Финский ягодный суп

- 750 г ягод (клубника, малина, смородина, клюква) ■ 1 стакан вина белого полусладкого или сладкого ■ 2 стакана воды ■ 2,5 ст. ложки сахара ■ 1 палочка корицы ■ 2 ст. ложки крахмала ■ сливки взбитые

**Н**есколько красивых ягод отложите для украшения.

Остальные смешайте с водой и вином, добавьте сахар и корицу. Доведите до кипения и варите 5–10 минут до мягкости. Затем выньте корицу и пюрируйте ягоды блендером. Крахмал разведите в небольшом количестве воды и, постоянно помешивая, тонкой струйкой влейте в пюре. Поставьте на огонь и варите пару минут до загустения. Готовый суп полностью остудите и уберите в холодильник. При подаче разлейте суп по стаканам, креманкам или мисочкам. Украсьте взбитыми сливками и целыми ягодами.

Татьяна Ворона, Обнинск



## Клубничное тирамису с шоколадом

- 300 г клубники
- 1 пакетик ванильного сахара
- 150 г сахарной пудры
- 250 г творога
- 200 г сыра маскарпоне
- 200 мл йогурта натурального
- 6–8 шт. печенья савоярди или другого бисквитного печенья
- 100 мл какао (напиток)
- 100 мл сливок (33%)
- 25 г шоколада тертого
- листики мяты

**Н**есколько ягод клубники отложите для украшения, остальные смешайте в блендере с 50 г сахарной пудры. Отдельно в блендере смешайте творог, маскарпоне, йогурт, ванильный сахар и 50 г сахарной пудры. Две трети творожной массы выложите в форму. Печенье обмакните в какао и плотным слоем положите на творожную массу. Сверху выложите оставшийся творог. Полейте клубничным соусом. Оформите сливками, взбитыми с оставшейся сахарной пудрой. Посыпьте шоколадом и украсьте клубникой и листиками мяты.

Наталья Попова, д. Юрьево

## ДОМАШНЯЯ ПИЦЦЕРИЯ

**ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!**  
Какое сытное блюдо можно приготовить быстро и из того, что есть в холодильнике? Конечно, пиццу! Этот итальянский пирог с начинкой – настоящая палочка-выручалочка и для хозяек с большой семьей, и для холостяков, любящих вкусно поесть. Поэтому мы уверены, что каждый кулинар знает хороший рецепт этого блюда! Присылайте к нам в редакцию фото и рецепт своей любимой пиццы. Пять победителей, чьи рецепты покажутся нам самыми оригинальными, а фотографии блюд – качественными, получат в подарок по блюду для пиццы от Emile Henry. В этом жаропрочном блюде можно приготовить пиццу с идеально хрустящей корочкой, а потом, не вынимая, подать свое кулинарное творение на стол – оно будет долго оставаться горячим. Также в блюде можно смело резать пиццу на кусочки, не боясь поцарапать поверхность ножом.



Рецепты блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте до 21 сентября по адресу: cooking@konliga.ru\* с пометкой «Конкурс читательских рецептов». Подведение итогов в номере 11/2012 (в продаже с 15 октября). Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактные телефоны (мобильный и домашний), а также адрес проживания с индексом. Победители конкурса, проживающие в Москве и МО, получают свои призы в рабочее время в редакции журнала, проживающие в других городах России – по почте, при условии что это не продукты питания, крупная бытовая техника, стекло. Эти призы тоже необходимо получить в редакции. Информацию по выдаче или пересылке призов можно получить по e-mail: cooking@konliga.ru или по телефону редакции: (495) 775-14-35, доб. 222. Период выдачи призов – с 22.10.2012 по 09.11.2012.

■ Картофель с перцем чили и фасолью ■



■ Фасоль с базиликом ■

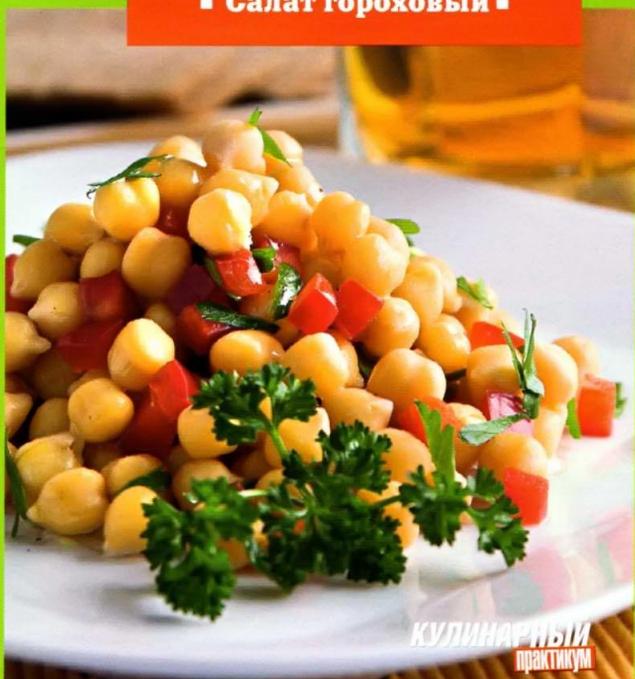


КУЛИНАРНЫЙ  
практикум

КУЛИНАРНЫЙ  
практикум

■ БЛЮДА С БОБОВЫМИ ОТ «КУЛИНАРНОГО ПРАКТИКУМА» ■

■ Салат гороховый ■



КУЛИНАРНЫЙ  
практикум

■ Мясо, тушенное с грибами и фасолью ■



КУЛИНАРНЫЙ  
практикум

## ■ Фасоль с базиликом ■

- 400 г фасоли консервированной
- 2 помидора
- 2 ст. ложки лука зеленого рубленого
- 3 ст. ложки зелени петрушки рубленой
- 1 ч. ложка базилика рубленого
- 2 ст. ложки масла сливочного



- перец черный молотый
- соль
- Зеленый лук жарьте на разогретой с маслом сковороде в течение минуты.
- Добавьте фасоль, предварительно слив соус, петрушку и базилик. Посолите, поперчите и жарьте в течение 5 минут.
- Добавьте нарезанные кубиками помидоры и тушите еще минуту.

## ■ Мясо, тушенное с грибами и фасолью ■

- 500 г мякоти говядьей
- 300 г шампиньонов
- 2 головки лука репчатого
- 200 г фасоли сушеної
- 2 стакана масла оливкового
- цедра 0,5 апельсина
- 2 ст. ложки вина красного
- 1 стакан соуса по вкусу
- петрушка свежая рубленая



- перец черный молотый
- соль
- Фасоль промойте и замочите в холодной воде на 8 часов.
- Мясо, грибы и лук нарежьте ломтиками и жарьте на разогретой с маслом сковороде до образования румяной корочки.
- Добавьте небольшое количество горячей воды, посолите, поперчите и тушите под крышкой 40 минут.
- Положите на сковороду фасоль и тертую цедру. Влейте вино и тушите до размягчения мяса. При подаче полейте соусом и посыпьте петрушкой.

## ■ Картофель с перцем чили и фасолью ■

- 4–5 картофелин
- 2 зубчика чеснока
- 1 перец чили
- 2 ст. ложки масла растительного
- 300 г фасоли красной консервированной или вареной
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка семян кунжута



- Картофель очистите и варите в подсоленной воде до готовности. Затем нарежьте крупными кубиками.
- Перец нарежьте тонкой соломкой и вместе с измельченным чесноком жарьте на разогретом масле в течение 1–2 минут.
- Добавьте картофель и фасоль, влейте соевый соус и 2 ст. ложки воды, посолите, поперчите. Доведите до кипения и снимите с огня.
- При подаче посыпьте кунжутом и рубленой кинзой.

## ■ Салат гороховый ■

- 250 г гороха сущеного
- 1 перец болгарский
- 1 головка лука репчатого
- 4 ст. ложки масла оливкового
- зелень свежая
- соль



- Горох промойте и замочите в холодной воде на ночь. Затем залейте свежей водой и варите 1,5–2 часа до готовности. В конце варки посолите и откиньте на дуршлаг.
- Перец и лук очистите и мелко нарежьте. Соедините с горохом и перемешайте.
- При подаче полейте маслом и посыпьте рубленой зеленью.



**ЗИТИ** (ziti) – итальянская паста в виде цилиндрических трубочек, по форме напоминающих толстые спагетти. У пасты зити, в отличие от трубочек пение со срезом под углом, края отрезаны ровно. Зити бывают как длинными, так и короткими (длиной при-

близительно 5 см). Чаще всего зити запекают под густыми соусами.

## Л

**ЛОЖКА-НУАЗЕТКА** – прибор сферической формы с острыми краями, предназначенный для карвинга (художественной резки по овощам и фруктам). С помощью ложки-нуазетки можно вырезать шарики и полусфера разных размеров из фруктов и овощей или вынуть мякоть из фрукта, например арбуза или дыни, чтобы сделать корзиночку. Во Франции прибор используют для вырезания шариков из сырого картофеля для последующего обжаривания во фритюре. А некоторые кулинары формируют ложкой-нуазеткой шарики из мороженого.



## Г

**ГРАВЛАКС** (сканд. gravlax) – блюдо скандинавской кухни, представляющее собой особым образом замаринованного лосося. Дословно «гравлакс» переводится как «захороненный лосось». Еще в средние века скандинавские рыбаки натирали пойманную рыбу солью, а потом закапывали в песок для маринования. Сегодня свежего лосося маринуют в сахаре, соли и укропе и подают в качестве закуски. Некоторые повара готовят гравлакс не только из лосося, но и из другой красной рыбы.



## К

**КИШ ЛОРЕН** (фр. quiche lorraine, лотарингский пирог) – открытый пирог, блюдо французской и немецкой кухни. Название происходит от французского quiche, что означает «торт» или «пирог», и lorraine – по названию региона Лотарингия, откуда родом пирог. В нынешнем виде киш лорен начал изготавливаться лишь в XIX веке, хотя блюдо с таким названием известно в Лотарингии с XVI века. Тогда практичным поварам было жалко выбрасывать остатки теста, замешенного на хлеб, и они использовали их для приготовления открытого пирога с начинкой из копченого бекона, залитого смесью из яиц и сливок. Позже в рецепт внесли изменения: добавили сыр и стали использовать песочное и слоеное тесто. Сегодня киш лорен готовят со множеством разных начинок – от легких овощных и рыбных до сытных мясных.

## КИШ ЛОРЕН КЛАССИЧЕСКИЙ

■ 250 г муки ■ 125 г масла сливочного + масло для жарки и смазывания формы ■ 4 яйца ■ 250 г бекона ■ 200 мл сливок (33%) ■ 200 г сыра тертого ■ щепотка ореха мускатного ■ перец черный молотый ■ соль

Из муки, масла, соли, 1 яйца и 3 ст. ложек воды замесите тесто, заверните в пленку и уберите в холодильник на 2 часа. Бекон нарежьте кубиками и бланшируйте в кипящей воде 3 минуты, затем обсушите на дуршлаге и жарьте на разогретом масле 5 минут. Оставшиеся яйца взбейте, смешайте со сливками и сыром, приправьте солью, перцем, мускатным орехом. Раскатайте тесто в пласт толщиной 3–5 мм и выложите в смазанную маслом форму для выпечки, сформируйте бортики высотой 3 см и запекайте 15 минут при 200 °C. Затем охладите, выложите сверху бекон и залейте яично-сырной смесью. Запекайте еще 30 минут до образования золотистой корочки.

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.

## Мал да удал

Производитель мясной гастрономии «Окраина» разработал линейку инновационных продуктов «Кнэкибол». Это маленькие сосиски необычной круглой формы.

Благодаря такому формату и удобной упаковке со-сисками можно лакомиться прямо на ходу, на работе и в школе, в автомобиле и на даче. Оригинальный вкус сосискам «Кнэкибол» придают горчица, сыр и кетчуп.



## ОТМЕННОЕ КАЧЕСТВО

**В** силу географического положения и климатических особенностей Канада производит продукты, идеально подходящие для здорового питания россиян как жителей средней полосы. Уникальная экосистема страны, ее богатые земледельческие и рыболовные традиции позволяют канадским производителям добиваться отменного качества продуктов питания. Многие из них представлены на российском рынке, в том числе говядина, свинина, северные холодноводные креветки, рыба (более 100 видов) и даже омары.



## ТЕПЕРЬ В РОССИИ!

Интерес россиян к теме барбекю растет с каждым годом. Это связано со стремлением к активному отдыху и здоровому питанию на природе. Именно поэтому с 18 по 21 сентября 2012 года в «Экспоцентре» на Красной Пресне впервые в России пройдет международная специализированная выставка оборудования, принадлежностей, инструментов и аксессуаров для приготовления барбекю, гриля, шашлыка «Барбекю Экспо». Мероприятие организуют крупнейшая российская выставочная компания «Евроэкспо» и Российская ассоциация барбекю. В рамках выставки состоится потрясающее феерическое барбекю-шоу – будет зажарен целый бык на вертеле! Также организаторы планируют проведение фестиваля Best of the best BBQ Russia, в котором примут участие шесть лучших и известных в России профессиональных гриль-боссов. Участники выставки получат уникальную возможность для установления новых деловых контактов, расширения рынка сбыта и получения актуальной информации. А посетители мероприятия смогут увидеть все многообразие товаров для приготовления барбекю, гриля и шашлыка, посетить мастер-классы знаменитых гуру и принять активное участие в барбекю-шоу. Особенно приятно, что каждый гость выставки в будущем сможет воспользоваться полученными знаниями на практике, организовав собственное барбекю на даче или в лесу!

## ШОКОЛАДНАЯ РАДОСТЬ

С пешим обрадовать всех почитателей сыра «Филадельфия» и шоколада «Милка». Теперь любимые продукты выступают в паре! Благодаря сочетанию классического мягкого сыра и настоящего альпийского шоколада «Филадельфия» с шоколадом «Милка» способна покорить сердце любого гурмана. А главное, сладкоежкам не нужно бояться лишних килограммов, ведь жирность продукта составляет всего 13%.



## ВСЕ ВНИМАНИЕ МАЛЫШУ!

Прочесть малышу сказку и спеть колыбельную или простоять час у плиты, стараясь приготовить что-то вкусное и полезное? Выбор очевиден, тем более что существует техника, способная облегчить жизнь молодой мамы. Например, мультиварка REDMOND знает, как заботиться о правильном питании ребенка: она легко и быстро готовит молочную смесь, фруктовое или овощное пюре, творожки, йогурты, каши, супы и другие блюда. Что именно

и как готовить в мультиварке, подскажет книга рецептов, разработанная поварами REDMOND с учетом требований к детскому питанию. Также в мультиварке можно стерилизовать и подогревать бутылочки и пастеризовать продукты.



Paclan

## ЦВЕТ НА ВЫСОТЕ!

Красота – в мелочах. Поэтому даже самое вкусное блюдо проиграет, если подать его на выцветшей скатерти и оформить полинявшими салфетками. Но хозяйкам больше не нужно волноваться о цвете, ведь есть Paclan Color Expert с инновационным подходом к стирке. Это уникальные одноразовые салфетки для предотвращения перехода цвета и эффективной защиты цветного и белого белья во время смешанной стирки. Салфетка Color Expert успешно абсорбирует лишние красители цветного белья и бытовые загрязнения, годится для ручной и машинной стирки, подходит для использования при любых температурных режимах и для любых тканей. Очень важно, что салфетка Paclan Color Expert не оставляет химических веществ в воде! Не бойтесь стирать цветное с белым! Подробности на сайте [www.paclan.ru](http://www.paclan.ru).



на праймерами

## КУХНЯ ОТ БРИТАНЦЕВ

Многие хозяйки грезят о стильной кухне с изюминкой. Но зачем мечтать, если можно действовать и оформлять кухню так, как душе угодно! Ведь в сентябре в торговом центре «МЕГА Белая Дача» открывается первый российский универмаг крупнейшей британской сети Debenhams. В нем помимо одежды и обуви можно найти товары для кухни от именитых британских дизайнеров. Раскрашенные восточными узорами чашки и чайники, деревянные подносы с забавными надписями и даже «плюшевые» передники – каждый найдет что-то по вкусу. Кроме того, в универмаге представлена новая линейка товаров для дома At Home with Ashley Thomas в духе американских 1950-х.



№ 9 (59) сентябрь 2012

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

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

Размещение рекламы:  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»  
Телефон/факс: (495) 775 14 35  
Коммерческий директор  
Ирина ШЕВЦОВА (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 ПАВЛЮТИКИНА,  
Анна ЛУДАННАЯ  
Менеджер по контролю  
за размещением рекламы  
Мария ФИЛИППОВА

Учредитель и издатель  
ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



Основатели компании:  
Александр Владимирович КОЛОСОВ,  
Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА  
Генеральный директор Максим ЭМИН

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

Печать:  
ОАО «АСТ – Московский полиграфический дом»,  
111123, Москва, просп. Энтузиастов, д. 56, стр. 22  
Телефон: (495) 748 67 30  
Заказ № 830. 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 № ФС77-23297 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.Millenni.ru

В журнале использованы лицензионные  
материалы: © S.I.A. Stampa Italiana Associata,  
© ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA

Материалы издаются с разрешения немецкого  
издательства BPV Medien Vertrieb  
GmbH & Co. KG, Römerstr. 90 D-79618 Rheinfelden,  
Copyright 2011: BPV Medien  
Vertrieb GmbH & Co. KG.

Дата выхода в свет: 14.08.12  
Дата начала продаж: 20.08.12

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. Переписка тексты,  
фотографии и иные материалы, отправляемый (автор) высылает 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  
изображений, в том числе право на публикацию  
изображений, в том числе право на публикацию

Фото на обложке: Shutterstock.com

В следующем номере № 10/2012 журнала

# КУЛИНАРНЫЙ практикум



## ■ БЛЮДО С ИСТОРИЕЙ: блинчики «Сюзетт»



## ■ ЗВЕЗДА НОМЕРА: Ани Лорак



■ Октоберфест дома:  
готовим закуски под  
пиво



## ■ Учимся печь ароматный хлеб



## ■ СПЕЦПРОЕКТ: готовим в мультиварке



■ Вкусные  
эксперименты: блюда  
из свеклы

## ЧИТАЙТЕ:

- **КУХНИ МИРА.** Французский вкус
- **ЭКСПЕРТИЗА.** Тестируем кухонные аксессуары и бытовую технику
- **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.** Продукты с приставками «био» и «эко»
- **КРУПНЫЙ ПЛАН.** Выбираем рис для плова, ризotto и каши



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](http://www.vipishi.ru)

Распространение и подписка в других странах:

Германия:

DMR Ruseexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig  
Tel: +49 (341) 687 06 0, факс: +49 (341) 687 06 10  
Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu

Белоруссия:

РУП «Белпочта»  
220050, Республика Беларусь,  
г. Минск, пр. Независимости, д. 10  
тел. горячей линии: +375 (017) 200 04 06  
Internet: www.belpost.by

Казахстан:

ТОО «KAZPRESS»  
г. Алматы, ул. Кунаева, д. 1, офис 212  
Tel: +7 (727) 271 83 73, 250 22 60

Украина:

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

