

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

72
РЕЦЕПТА

ПРИГОТОВЬ

№ 1 2012



Рецепты с цитрусовыми с. 30



с. 2

КУХНЯ
ГЕРМАНИИ



с. 16

ГОВЯДИНА
В МЕНЮ



с. 44

ДЕСЕРТЫ
СО СЛИВКАМИ

ПРИГOTOВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГOTOВЬ»
№ 1 (27) январь 2012

Главный редактор	Елена Геннадьевна КОЖУШКО (cooking@konliga.ru)
Арт-директор	Галина БАЧЕРИКОВА
Выпускающий редактор	Юлия БЕБУТОВА
Верстка	Екатерина АФОНЕНКОВА
Корректор	Татьяна ЛЕВИЦКАЯ
Издательский директор	Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор	Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению	Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела	Татьяна КАЧУРОВА
Директор по связям с общественностью и информации	Изабелла САВИЧЕВА
Бренд-менеджер	Екатерина КОНДАУРОВА
Размещение рекламы	ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» (495) 775-14-35
Телефон/факс	Ирина ШЕВЦОВА (i.shevtsova@konliga.ru)
Коммерческий директор	Татьяна ПОПОВА
Директор по рекламе	Наталья ПАВЛЮТИНА,
Менеджеры по рекламе	Анна ЛУДАННАЯ, Светлана ХАРЧЕНКО, Татьяна СТРУНИНА, Наталья МОЗГОВАЯ, Ольга ПУТНАЯ
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 ЗИМИН
Адрес редакции (для писем)	105082, Москва, а/я № 5 ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Адрес редакции	107082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10
Телефон	(495) 775-14-35
Электронный адрес	cooking@konliga.ru www.konliga.ru

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» –
член Международной ассоциации периодической печати

Печать	ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, Красногорский район, п/о Красногорск-5, Ильинское шоссе, 4-й км
Телефон	(495) 510-27-92
Заказ	№ 112806
Тираж	100 000 экз.
Цена свободная	

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-45744 от 08.07.2011 г.

Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Подписка	Индекс 10130 в каталоге российской прессы «Почта России»
----------	--

Дата выхода в свет:	29.11.11
Дата начала продаж:	05.12.11

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

В журнале использованы лицензионные материалы
Фото на обложке ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA ©
ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA ©

СОДЕРЖАНИЕ

КУХНЯ ГЕРМАНИИ



с. 2

Рулетики из сельди, баварский салат, берлинская рулька, пирог с беконом, жаркое...

ГОВЯДИНА В МЕНЮ



с. 16

Тефтели, суп, запеканка, рагу, ростбиф, гуляш, колбаски, пирожки, лепешки...

РЕЦЕПТЫ С ЦИТРУСОВЫМИ



с. 30

Утка под соусом, рулет из свинины, куриный суп, салат, сорбет, ликер, кексы, флан с лимоном...

ДЕСЕРТЫ СО СЛИВКАМИ



с. 44

Пирог с бее, ванильные трюфели, молочный пудинг, мороженое из киви, панакота...

ДИЕТА ДЛЯ ВАС



с. 58

Легкий праздник: вкусные низко-калорийные блюда для новогоднего стола



Родом из Германии

ТЕКСТ: ЮЛИЯ БОГАТЫРЕВА

Баварские колбаски, свиная рулька, тушеная капуста, штрудель... Похоже, запахло ароматами немецкой кухни. Поэтому берите в руки кружечку хмельного пива и готовьтесь к знакомству с главными представителями кулинарной диаспоры Германии.

Кулинарные пристрастия жителей Германии могут отличаться в зависимости от региона страны, в котором накрывают обеденный стол. На юге предпочитают лапшу и клецки,

на севере – рыбу. На востоке лакомятся тушеной капустой с мясом. Едоки центральных районов без ума от картофеля. Однако есть в местном меню неизменные блюда и продукты, которые не оставляют равнодушным ни одного немца.

СОСИСОЧНЫЙ РАЙ

Закуски и салаты, супы и второе – во многих блюдах могут встретиться немецкие сосиски, колбаски и сардельки. Их в стране более 1500 видов, поэтому выбор у кулинаров широкий. Практически каждый го-

БЛАГОДАРИМ ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ ФОТОГРАФИИ И РЕЦЕПТЫ БЛЮД ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» (МАТЕРИАЛЫ ВЗЯТЫ ИЗ КНИГИ «НЕМЕЦКАЯ КУХНЯ», 17-Й ТОМ СЕРИИ «КУХНИ НАРОДОВ МИРА», ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДИРЕКТ-МЕДИА» ПО ЗАКАЗУ ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»). ФОТОГРАФ И. ЗАВЬЯЛОВА

род страны может похвастаться собственным сортом колбасы – бывает с ветчиной и фишашками, можжевельником и кардамоном, чесноком и даже с авокадо... Рубленные колбаски с луком и специями намазывают на хлеб, как паштет. Кровяную колбасу едят сырой на бутербродах или жарят на гриле. Популярные белые баварские колбаски на основе телятины, свинины, лимончика и пряностей отваривают и подают со сладкой горчицей.

Колбасная и сосисочная братия вкусна не только сама по себе, но и в составе здешних блюд: в гороховом супе, тушеной квашеной капусте, запеканке – всего не перечислишь.

СУП ИЛИ РАГУ?

Особое место в кулинарии Германии занимают айнтопфы. Это название объединяет густые немецкие супы, которые настолько наваристы, что могут подаваться не только как первое, но и как второе блюдо (жидкое рагу). Хорошая хозяйка готовит свой сытный айнтопф так: берет все, что есть

ЗА ЛЮБОВЬ К КВАШЕНОЙ КАПУСТЕ – SAUERKRAUT – НЕМЦЫ ПОЛУЧИЛИ ШУТЛИВОЕ ПРОЗВИЩЕ KRAUTS



под рукой и сочетается друг с другом, и начинает творить. Вот, в общем-то, и все. А в результате может получиться супчик с мясом и копченостями, с лапшой и брюссельской капустой, морковью и грушами. Хотя «супчик» звучит несолидно – это действительно целый обед.

ЕСТЬ ПОД ЧТО ЗАКУСИТЬ

Немцы умеют порадовать животы. А мы умеем читать мысли и можем угадать, какой образ пришел большинству читателей на ум, когда речь зашла о национальной кухне Гер-

мании. Блондинка в красном переднике улыбается и умело держит шесть кружек пива в обеих руках. Все верно? А как без блондинки, передника и пива? Ведь Германия – это Бавария, а Бавария – это самое знаменитое во всем мире пиво. Среди множества сортов хмельного напитка есть даже те, которые производятся только в определенное время года. Испробовать все это изобилие можно на ежегодном фестивале пива «Октоберфест». На него съезжаются гости со всего мира, пьют пиво из литровых толстостенных кружек и закусывают бретцелями – крендельками, посыпанными крупной солью.

Немцы, конечно, не пьют пиво денно и нощно. Германия занимает одно из первых мест в мире по количеству выпиваемого кофе. И верно: как-то неудобно запивать пивом знаменитый яблочный штрудель, сливовый пирог или вишневый торт со сливками. Вкуснейшей выпечки в стране много, поэтому «закуска» под чашечку хорошего кофе всегда найдется. ■

Рождество на пороге

СТРАНА ГУЛЯЕТ

С середины ноября на главных площадях городов Германии открываются рождественские ярмарки, на которых можно присмотреть подарки для родных, повеселиться и полакомиться жареными каштанами, печеными яблоками, имбирными пряниками и глинтвейном.



КРЫЛАТЫЙ КОРОЛЬ

Главой немецкого рождественского стола является гусь. У каждой хозяйки есть собственный рецепт приготовления праздничной птицы. Обычно гуся фаршируют яблоками и черносливом, запекают и подают с винным соусом. Также часто встречается жареная птица с клецками.



ЗА КОМПАНИЮ

Немцы верят, что свинина с квашеной капустой – рождественское кушанье, которое принесет счастье и здоровье в будущем году. Вместе с мясом на стол подают картофель и овощной салат. В праздничном меню также числятся карп или лосось и множество закусок.



КАКИЕ АРОМАТЫ!

Накануне Рождества улицы Германии наполняются ароматами местной выпечки. К празднику обязательно пекут печенье спекуляциус, которое можно повесить на елку, пряники, крендели, кексы и штollen – традиционный пирог на основе изюма, миндаля, рома, цедры и пряностей.



Свинные рулеты по-немецки

1 Фарш положите в глубокую миску, посолите и поперчите по вкусу, добавьте мускатный орех и тщательно вымесите.

2 Шампиньоны вымойте, обсушите и мелко нарежьте. С белого хлеба срежьте корки и натрите мякиш на терке. Пе-

трушку мелко порубите.

3 Сформируйте из фарша небольшие лепешки, в середину каждой уложите грибы, посыпьте хлебными крошками и аккуратно сверните рулетами.

4 На сковороде разогрейте растительное

масло, жарьте рулеты со всех сторон до румяной корочки.

5 Воду доведите до кипения, влейте на сковороду, всыпьте рубленую петрушку и тушите рулеты под крышкой до готовности (около 12–15 минут). Подавайте на стол горячими. ■

Свинные рулеты по-немецки

Фарш свиной – 1 кг

Соль

Перец черный молотый

Орех мускатный молотый –

щепотка

Шампиньоны свежие – 300 г

Хлеб белый черствый –

2 ломтика

Петрушка –

1 пучок небольшой

Масло

растительное –

3 ст. ложки

Вода – 1 стакан



Баварский салат из квашеной капусты

Баварский салат из квашеной капусты

Капуста квашеная – 600 г
Бульон мясной – 1 стакан
Лавровый лист – 2–3 шт.
Тимьян сушеный – щепотка
Грудинка нежирная – 150 г
Лук репчатый – 2 головки средние
Масло сливочное – 1 ч. ложка
Тмин молотый – щепотка
Соль
Сахар
Перец черный молотый
Петрушка рубленая – 1 ст. ложка

1 Квашеную капусту мелко нарежьте. Мясной бульон доведите до кипения.

2 Положите капусту в сотейник, залейте кипящим бульоном, добавьте лавровый лист и тимьян, закройте крышкой и тушите на слабом огне в течение 20 минут.

3 Снимите крышку и продолжайте тушить до выпаривания жидкости (около 10–15 минут), затем удалите лавровый лист.

4 Грудинку нарежьте кубиками. Лук мелко нарежьте. На сковоро-



де разогрейте сливочное масло, жарьте на нем грудинку и лук до золотистого цвета.

5 Выложите грудинку и лук в сотейник с ка-

пустой, перемешайте, добавьте тмин, соль, сахар и перец по вкусу. Остудите, переложите в салатник, посыпьте петрушкой. ■

Классическая берлинская рулька «Айсбайн»

1 Рульку вымойте, шкурку почистите ножом, удалите щетину (если она есть). Морковь, сельдерей, лук и чеснок крупно нарежьте.

2 Положите рульку в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения и снимите пену. Посолите по вкусу, добавьте коренья, чеснок, лавровый лист, перец, тмин и гвоздику, убавьте огонь до слабого и варите около 2 часов.

3 Выньте рульку из бульона, выложите на противень, накройте фольгой и запекайте в духовке, разогретой до 200°, в течение 25–



30 минут. Сахар и пиво смешайте.

4 Снимите фольгу и запекайте рульку еще около 20 минут, каждые 3–4 минуты

поливая смесью пива с сахаром для образования румяной корочки. Подавайте к столу горячей с тушеной кислой капустой. ■

Классическая берлинская рулька «Айсбайн»

Рулька свиная – 1 кг
Морковь средняя – 1 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Лук репчатый – 1 головка
Чеснок – 3 зубчика
Соль
Перец черный горошком – 1 ч. ложка
Лавровый лист – 2 шт.
Тмин молотый – щепотка
Гвоздика – 2 бутона
Сахар – 1 ст. ложка
Пиво темное – 0,5 стакана

Рыбный айнтопф (густой суп) «Шпреевальд»



Рыбный айнтопф (густой суп) «Шпреевальд»

Для клецек:

Масло сливочное –
3 ст. ложки

Яйцо – 1 шт.

Мука – 8 ст. ложек

Молоко –

0,75 стакана

Вода – 2 стакана

Для айнтопфа
(густого супа):

Масло сливочное –
2 ст. ложки

Мука – 2 ст. ложки

Молоко –

1,5 стакана

Сметана –

1 стакан

Филе белой рыбы
(трески, минтая,
тикии или
тилании) – 700 г

Сок лимонный –

1 ст. ложка

Огурец средний –
1 шт.

Соль

Перец черный
молотый

Петрушка, мелко
рубленная –

3 ст. ложки

1 Для клецек размягченное масло взбейте в миске. Постепенно, частями, добавляя муку и молоко, замесите тесто. Введите взбитое яйцо и замешивайте тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к миске. С помощью горячей ложки опустите кусоч-

ки теста в кастрюлю с кипящей водой и варите 5–7 минут. Затем выньте клецки шумовкой и отложите.

2 Для айнтопфа масло растопите на глубокой сковороде, обжарьте на нем муку до светло-золотистого цвета, затем влейте на сковороду моло-

ко и добавьте сметану. Тщательно перемешайте, чтобы не было комочков, и оставьте на слабом огне.

3 Рыбное филе вымойте, обсушите, сбрызните лимонным соком и отставьте на 15–20 минут, затем нарежьте небольшими кусочками и добавьте

в молочный соус. Тушите в течение 8–10 минут.

4 Огурец нарежьте тонкими кружками и добавьте в айнтопф. Посолите и поперчите по вкусу. Положите в айнтопф масляные клецки, разлейте суп по тарелкам и посыпьте зеленью. ■

Бранденбургский сырный салат

Бранденбургский сырный салат

Сыр твердый тертый – 200 г
Яблоко кислое среднее – 1 шт.
Груша небольшая – 1 шт.
Майонез – 2 ст. ложки
Йогурт фруктовый – 2 ст. ложки
Горчица – 1 ст. ложка
Сок лимонный – 1 ст. ложка
Соль
Сахар
Миндаль рубленый – 2 ст. ложки

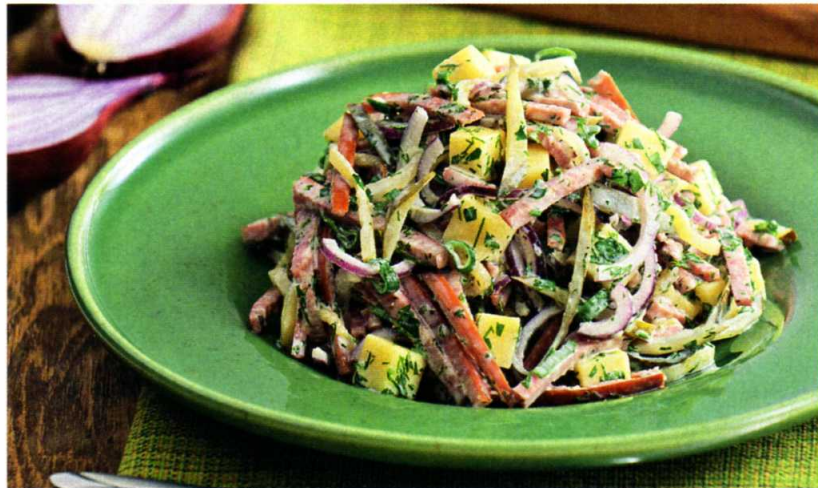
- 1 Сыр нарежьте тонкой соломкой, также его можно натереть на крупной терке.
- 2 Яблоко и грушу очистите от кожуры и семян и нарежьте тонкими брусочками.
- 3 Для заправки майонез, фруктовый йогурт, горчицу и лимонный сок тщательно взбейте, добавив соль и сахар по вкусу.
- 4 Смешайте сыр с фруктами, залейте соусом и аккуратно перемешайте. Дайте настояться в прохладном месте в течение



20–30 минут. Перед подачей разложите салат по порционным

креманкам и посыпьте рубленым миндалем. ■

Салат «Старый Мюнхен»



- 1 Колбасу и огурчики нарежьте тонкой соломкой, репчатый лук – тонкими полукольцами, сыр – кубиками. Зеленый лук и зелень мелко нарубите.
- 2 Соедините в салатнике колбасу, огурчики, лук и сыр, добавьте нарубленную зе-

лень, аккуратно перемешайте.

- 3 Для заправки смешайте майонез, сметану, уксус и горчицу. Добавьте соль и перец по вкусу, тщательно взбейте.
- 4 Залейте салат заправкой, перемешайте и подавайте к столу.

- 5 Кстати, для приготовления этого салата можно использовать такие колбасы, как сервелат или салями. Если вы хотите, чтобы салат был более пикантным, добавьте вместе с полукопченной также сырокопченую колбасу. ■

Салат «Старый Мюнхен»

Колбаса полукопченая – 300 г
Огурцы маринованные средние – 3 шт.
Лук репчатый красный – 2 головки средние
Сыр твердый – 200 г
Лук зеленый – 0,5 пучка
Петрушка – 0,5 пучка
Укроп – 0,5 пучка
Майонез – 0,5 стакана
Сметана – 0,5 стакана
Уксус яблочный – 1 ст. ложка
Горчица – 1 ч. ложка
Соль
Перец красный острый молотый

Каббес с соусом из хрена



1 Свиные ребра промойте, положите в сотейник, залейте водой так, чтобы она лишь покрывала их. Варите около 30 минут (до полуготовности).

2 Яблоко очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте небольшими кусочками. Лук мелко нарубите.

3 В сотейник со свиными ребрами выло-

жите кислую капусту, яблоко, лук и ягоды можжевельника, тушите до почти полного выкипания бульона (около 30–40 минут), затем влейте в сотейник белое вино и перемешайте.

4 Для соуса на сковороде или в кастрюльке растопите смалец, слегка обжарьте на нем муку, влейте воду или бульон, добавьте тертый хрен, сливки и соль по вкусу. Постоянно помешивая, доведите до кипения, снимите с огня и немного охладите.

5 Подавайте соус к теплым свиным ребрам с капустой. Гарнируйте отварным картофелем. ■

Каббес с соусом из хрена

Ребра свиные – 600 г

Яблоко кисло-сладкое крупное – 1 шт.

Лук репчатый – 1 головка

Капуста кислая – 800 г

Можжевельник – 5 ягод

Вино белое сухое – 1 стакан

Для соуса:

Смалец (топленый свиной жир) – 2 ст. ложки

Мука – 2 ст. ложки

Вода или бульон мясной – 2 стакана

Хрен тертый – 3 ст. ложки

Сливки – 3 ст. ложки

Соль

Штрудель с вишней

Тесто слоеное готовое – 400 г

Сухари панировочные – 3 ст. ложки

Вишня замороженная без косточек – 500 г

Сахар – 200 г

Крахмал – 1 ст. ложка

Сахарная пудра – 1 ст. ложка

Мука

Штрудель с вишней

1 На слегка присыпанном мукой столе раскатайте тесто в прямоугольник.

2 На половину теста (нижнюю сторону штруделя) ровным слоем выложите панировочные сухари.

3 Вишню, не размораживая, смешайте с сахаром и крахмалом, равномерно распределите на слое панировочных сухарей, затем накройте второй половиной теста и защипните края.

4 Переложите штрудель на противень, ножом сделайте поперечные разрезы



примерно через каждые 2–3 см.

5 Разогрейте духовку до 180° и выпекайте штрудель 25 минут,

затем выньте из духовки и посыпьте сахарной пудрой. Перед подачей к столу штрудель охладите. ■

Рольмопсы (рулетики из сельди в маринаде)

1 Филе сельди вымойте, обсушите, слегка отбейте и смажьте растительным маслом.

2 Морковь нарежьте брусочками, лук – полукольцами. Воду доведите до кипения, положите овощи, сахар, специи по вкусу и варите 10–15 минут.

3 Добавьте в овощной маринад уксус, прогревайте в течение

2–3 минут, затем снимите с огня и немного остудите. Овощи выньте.

4 На каждое филе сельди выложите морковь и лук, сверните трубочкой, края скрепите зубочистками.

5 Выложите рольмопсы в стеклянную посуду, залейте маринадом, закройте крышкой и уберите в про-

хладное место на сутки. Перед подачей переложите рольмопсы в салатник и полейте маринадом.

6 Кстати, это блюдо получило свое название в XIX веке, когда в Германии началась мода на мопсов: рулетики из сельди отдаленно напоминали немцам мордочки собачек. ■

Рольмопсы
(рулетики из сельди
в маринаде)

Сельдь свежая –

3 филе

Масло

растительное –

1 ст. ложка

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый –

1 головка

Вода – 1,5 стакана

Сахар –

0,5 ч. ложки

Лавровый лист –

1 шт.

Перец душистый

горошком

Гвоздика

Корица

Уксус (9%) –

1 ст. ложка



Овощная запеканка с сардельками

1 Картофель варите в кожуре до мягкости (около 25–30 минут), затем немного охладите и очистите.

2 Фасоль варите в кипящей воде в течение 5–7 минут, затем откиньте на дуршлаг. Сыр натрите на крупной терке. Лук нарежьте полукольцами, сардельки – кружками, помидоры – мелкими кусочками.

3 На глубокой сковороде разогрейте сли-

вочное масло. Слегка обжарьте на нем лук, затем добавьте фасоль, сардельки и помидоры, посолите и поперчите по вкусу, тушите около 10 минут.

4 Форму для запекания смажьте растительным маслом, посыпьте панировочными сухарями. Отварной картофель нарежьте кружками, выложите на дно формы. Сверху положите слой

тушеных овощей с сардельками, затем снова слой картофеля. Выкладывайте картофель и овощи с сардельками слоями, пока они не закончатся.

5 Яйца взбейте со сметаной и натертым сыром, выложите ровным слоем поверх запеканки. Готовьте картофель с начинкой в течение 20–25 минут (до румяной корочки) в духовке, разогретой до 200°. ■

Овощная запеканка с сардельками

*Картофель – 5 шт.
Фасоль стручковая замороженная – 400 г
Сыр твердый – 100 г
Лук репчатый – 1 головка
Сардельки – 6 шт.
Помидоры консервированные – 400 г
Масло сливочное – 3 ст. ложки
Соль
Перец черный молотый
Масло растительное – 2 ст. ложки
Сухари панировочные – 2 ст. ложки
Яйца – 2 шт.
Сметана – 0,5 стакана*



Лотарингский слоеный пирог с беконом



1 На присыпанном мукой столе раскатайте тесто в круглую лепешку, выложите ее в форму для запекания, сформируйте борти-

ки. Дно часто наколите вилкой.

2 Выпекайте корж 10 минут при 180°, затем достаньте и охладите в форме.

3 Бекон и лук нарежьте мелкими кубиками. Сыр натрите на мелкой терке. Зеленый лук мелко нарубите.

4 На сковороде разогрейте растительное масло, жарьте бекон с репчатым луком в течение 10–15 минут.

5 Яйца взбейте со сливками, добавьте сыр и зеленый лук. Посолите и поперчите, добавьте мускатный орех.

6 Выложите бекон с луком на корж, разровняйте, залейте яичной смесью. Выпекайте пирог еще 15–20 минут. ■

Лотарингский слоеный пирог с беконом

Тесто слоеное

готовое – 1 кг

Мука – 1 ст. ложка

Бекон – 300 г

Лук репчатый –

2 головки

Сыр твердый –

200 г

Лук зеленый –

1 пучок небольшой

Масло

растительное –

2 ст. ложки

Яйца – 3 шт.

Сливки –

0,75 стакана

Соль

Перец черный

молотый

Орех мускатный –

щепотка

Тюрингское жаркое в горшочке

Тюрингское жаркое в горшочке

Почки говяжьи –

2 шт.

Мякоть свинины –

600 г

Лист лавровый –

2 шт.

Перец черный –

4–5 горошин

Мед – 1 ст. ложка

Масло сливочное –

1 ст. ложка

Соль

Перец черный

молотый

залейте водой так, чтобы она лишь покрывала мясо, добавьте лавровый лист, черный перец горошком и варите до полуготовности около 15 минут.

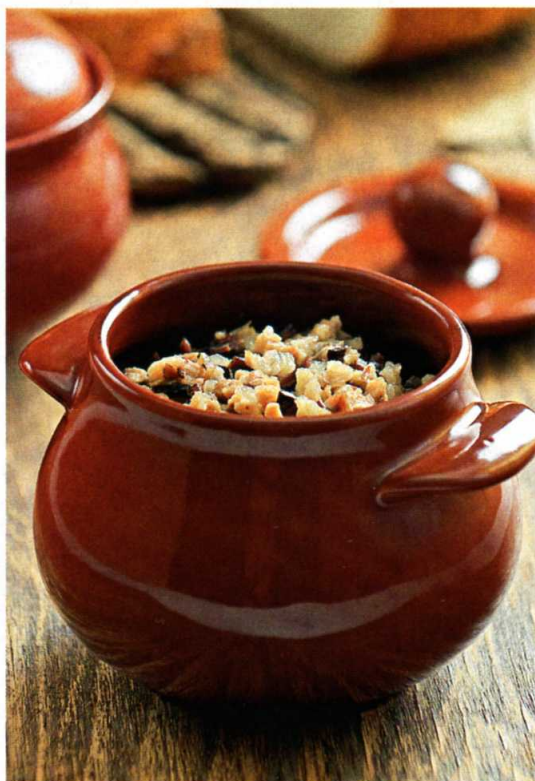
3 Обработанные почки разрежьте на 3–4 части, положите в кастрюлю к мясу, варите до готовности около 20–25 минут.

4 Почки и мясо выньте из бульона, мелко нарежьте. В бульон добавьте мед, сливочное масло, соль, молотый черный перец и варите в течение 3–4 минут.

5 Верните в бульон мясо и почки, дайте настояться, затем переложите в горшочки и слегка полейте бульоном. ■

1 Почки вымойте, разрежьте пополам и вымачивайте в холодной проточной воде 3–4 часа. Удалите протоки.

2 Свинину вымойте, обсушите, нарежьте небольшими кусками. Положите в кастрюлю,



Шварцвальдский вишневый торт

1 Охлажденные яичные белки взбейте в крутую пену с половиной сахарной пудры. Молочный шоколад поломайте на кусочки, растопите на водяной бане, добавьте половину стакана воды и размешайте до гладкой массы.

2 Просеянную муку смешайте с растопленным шоколадом до однородной массы, осторожно введите в тесто взбитые белки.

3 Форму для запекания смажьте растительным маслом, вы-

ложите в нее тесто. Выпекайте корж 20–25 минут при 180°, затем выньте из духовки и охладите. Достаньте испеченную основу торта из формы и разрежьте поперек на 3 коржа.

4 Желатин замочите в половине стакана теплой воды на 30–40 минут.

5 Половину сметаны взбейте с оставшейся сахарной пудрой, добавьте вишневый ликер и желатин, остав-

шуюся сметану и вновь перемешайте.

6 На нижний корж выложите большую часть вишни, смажьте сметанным кремом. Сверху выложите второй корж, прижмите и смажьте кремом, накройте третьим коржом.

7 Верх и бока торта смажьте оставшимся кремом.

8 Украсьте торт вишнями и тертым темным шоколадом. Поставьте в холодильник на 2–4 часа. ■

Шварцвальдский вишневый торт

Белки яичные –
7 шт.
Сахарная пудра –
350 г
Мука –
0,75 стакана
Шоколад
молочный – 100 г
Масло
растительное –
2 ст. ложки
Желатин –
1 ст. ложка
Сметана –
4 стакана
Ликер вишневый –
0,5 стакана
Вишня из
варенья или
консервированная
без косточек –
500 г
Шоколад
темный – 50 г



Торт «Холодная собака»



Торт «Холодная собака»

Масло сливочное – 250 г
Яйца – 3 шт.
Сахар – 100 г
Кофе черный сваренный – 1 стакан
Какао-порошок – 3 ст. ложки
Печенье сладкое прямоугольное – 400 г

1 Масло растопите, затем охладите.

В блендере взбейте яйца, сахар, кофе и какао до однородности.

2 Добавьте топленое масло и взбейте массу венчиком.

3 Прямоугольную форму для запекания застелите фольгой или пергаментом. Ровным слоем выложите печенье, затем

влейте часть начинки.

4 Чередуйте слои печенья и начинки, пока

не закончатся продукты, верхний слой должен быть из шоколадной массы.

5 Поместите торт в холодильник на 2–3 часа, затем выньте из формы, нарежьте ломтиками толщиной

около 1 см и подавайте к столу.

6 Этот торт можно приготовить заранее – если обернуть его фольгой и поставить в холодильник, он может храниться в течение недели. ■

Спекуляциус

Спекуляциус
(рождественское печенье)

Яйца – 2 шт.
Мука – 2 стакана
Сахар – 1 стакан
Разрыхлитель – 2 ч. ложки
Сахар ванильный – 1 пакетик
Корица молотая – 2 щепотки
Гвоздика молотая – 2 щепотки
Кардамон молотый – 2 щепотки
Масло сливочное или маргарин – 200 г
Миндаль рубленый – 100 г
Масло растительное – 1 ст. ложка

1 Яйца взбейте. Муку просейте на стол горкой, в центре сделайте углубление, добавьте сахар, разрыхлитель, ванильный сахар, молотые пряности и взбитые яйца.

2 Масло мелко нарежьте, равномерно распределите кусочки по поверхности муки и замесите гладкое ровное тесто.

3 Раскатайте тесто в пласт, формочками вырежьте фигурное печенье. Одной стороной обмакните печенье в рубленые орехи.

4 Противень смажьте растительным маслом,



выложите печенье и выпекайте в духовке, разогретой до 180°, около 15–20 минут.

5 Обычно это рождественское печенье пекут в форме живот-

ных, звезд или елочек. В горячем печенье можно сделать маленькие дырочки, продеть в них нитки или ленточки и украсить новогоднюю елку. ■

Горчичный картофель по-немецки



Горчичный картофель по-немецки

Уксус винный красный – 2 ст. ложки
Уксус винный белый – 2 ст. ложки
Масло оливковое – 0,75 стакана
Горчица дижонская – 2 ст. ложки
Лук зеленый – 3 пера
Петрушка – 4–5 веточек
Картофель – 1 кг
Соль

1 В миску влейте красный уксус, добавьте оливковое масло и горчицу, взбейте.

2 Зеленый лук и петрушку мелко нарежьте. Добавьте зелень

в соус и тщательно перемешайте.

3 Картофель почистите и отварите в подсоленной воде до готовности (около 20–25 минут), затем

немного остудите и нарежьте дольками.

4 Выложите картофель в глубокое блюдо, сбрызните белым винным уксусом, полейте горчичным со-

усом и перемешайте. Подавайте картофель горячим как отдельное блюдо или в качестве гарнира к мясу. ■

Печень по-берлински

Лук репчатый – 3 головки
Масло сливочное – 3 ст. ложки
Яблоки кисло-сладкие крупные – 2 шт.
Печень говяжья – 1 кг
Мука – 2–3 ст. ложки
Соль
Перец белый молотый

Печень по-берлински

1 Лук нарежьте кольцами. На сковороде разогрейте 1 ст. ложку сливочного масла, жарьте на нем лук до хрустящей корочки, затем снимите со сковороды и сохраните в тепле.

2 Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте кольцами толщиной около 1 см.

3 Положите на сковороду, где жарился лук, 1 ст. ложку масла и жарьте на нем яблочные кольца до мягкости (около 4–5 минут), затем переложите яблоки на блюдо и сохраните в тепле до подачи.



4 Печень промойте, обсушите, удалите протоки и пленки.

5 Нарежьте печень на небольшие ломтики и хорошенько запанируйте их в муке. Посолите и поперчите по вкусу.

6 Разогрейте на сковороде оставшееся масло и жарьте печень на сильном огне по 3–4 минуты с каждой стороны. Затем выложите на блюдо, сверху уложите теплые колечки яблок и лук. ■

Айнтопф (густой суп) из лапши с брюссельской капустой

1 Свинину вымойте, обсушите, нарежьте небольшими кусочками.

2 На сковороде разогрейте 1 ст. ложку растительного масла, положите подготовленное мясо и жарьте до румяной корочки. Это займет примерно 10 минут.

3 Воду доведите до кипения.

4 В кастрюле с толстым дном разогрейте оставшееся масло, быстро обжарьте на нем сухую лапшу и залейте кипящей водой. Дайте лапше разбухнуть на слабом огне.

5 Выложите в кастрюлю с лапшой обжаренное мясо, брюссельскую капусту, залейте горячим бульоном, посолите по вку-

су, добавьте мускатный орех.

6 Варите суп на среднем огне 15–20 минут, не накрывая кастрюлю крышкой, чтобы часть бульона выкипела и суп стал густым.

7 Петрушку мелко нарежьте и посыпьте ею суп при подаче. Айнтопф может подаваться в качестве супа или горячего блюда. ■

Айнтопф
из лапши
с брюссельской
капустой

Мякоть

свинины – 300 г

Масло

растительное –

2 ст. ложки

Вода – 0,5 л

Лапша плоская –

350 г

Капуста

брюссельская –

400 г

Бульон мясной –

1,5 л

Соль

Орех мускатный

тертый –

щепотка

Петрушка –

1 пучок





Мясные тонкости

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ГУРОВА

Многие хозяйки считают говядину жесткой и не берутся ее готовить. На самом деле, если правильно выбрать и обработать мясо, то из него получатся изумительные блюда, которые можно смело поставить на стол в новогоднюю ночь.

Чтобы улучшить вкус и качество говядины, положите свежее мясо на небольшую решетку, установленную в кастрюлю, накройте крышкой и поставьте на несколько дней в холодильник. За это время говядина «дозреет»: ее ферменты преобразуют мышеч-

ные волокна (произойдет процесс, аналогичный пищеварительному), в результате чего мясо станет более мягким и будет готовиться быстрее, чем более свежее.

ЦВЕТ И ЗАПАХ

У качественной охлажденной говядины чистый мясной запах и плотная конси-

стенция. Волокна на разрезах не липнут к рукам, а образующаяся от надавливания пальцем ямка быстро восстанавливается. Цвет охлажденной говядины зависит от возраста животного. Наиболее ценным считается мясо 20-месячных коров. Оно красное и сочное. Жир на нем упругий, кремово-розовый, мышц зна-

чительно больше, чем костей. Мясо старых животных дряблос с темно-красным оттенком, жир желтоватый, с обилием пленок. Но при правильном подходе блюда из мяса старого животного могут быть очень вкусными из-за повышенного содержания в нем экстрактивных веществ.

КАКУЮ ЧАСТЬ БРАТЬ?

У крупного рогатого скота наиболее развиты мышцы на груди, в нижних частях ног (голяшке и рульке) и поясничного отдела (пашина), шее (зарез) и хвосте. Это самые жесткие отрубы говядины, их надо долго готовить при невысокой температуре с добавлением воды. Вкусовые качества у этих кусков говядины ярко выражены, их хорошо тушить и варить. Ноги от колен до копыт животного подходят для студня. Части задних ног (кострец и огузок) могут быть использованы для котлет, биточков, а также различных супов. Для щей и борщей особенно хороши грудинка, толстый и тонкий край.

ФИЛЕЙНАЯ ЧАСТЬ – САМАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ, В НЕЙ

В 3 РАЗА МЕНЬШЕ

ХОЛЕСТЕРИНА

Самая лучшая часть говяжьей туши – вырезка (куски мяса, вырезанные из длинных мышц, расположенных по обеим сторонам поясничной части позвоночника). Отрубы мяса со спины, поясничной части и костреца мягче по своей природе, вкус их не столь ярко выражен. Эта нежная высококачественная говядина быстро готовится на сильном огне, в результате чего подчеркивается ее вкус и сохраняется сок. Тут подходят жарение в духовке, на решетке или сковороде.

Мышцы некоторых частей лопатки и бедра не столь богаты сухожилиями, как ноги и

шея, но и не столь нежны, как спинная часть. Их можно запекать при умеренной температуре, готовить из них бифштексы, тушить мелкими кусками (гуляш) или варить супы.

РОСТБИФ И КОМПАНИЯ

Не все знают, что такое ростбиф и чем он отличается от стейка и бифштекса.

Ростбиф – это основная (хребтовая) часть спины животного и самая дорогая часть мясной туши. Ростбиф находится между тонким и толстым филе, из него готовят одноименное блюдо – ростбиф, в русском варианте оно звучит как «жаркое» – запеченный в духовке большой кусок мяса.

Стейком называют прожаренный на гриле толстый кусок мяса, вырезанный из туши животного (как правило, говядины) поперек волокон.

Для бифштекса берется говядина из поясничной части, предпочтительнее вырезка или филе, которое режется кусками поперек волокон и жарится в собственном соку без соли и других приправ. ■

Несколько полезных советов

МАРИНУЕМ

Самый простой маринад для говядины состоит из растительного масла и лимонного сока. Натрите этой смесью мясо за 4 часа перед запеканием. Также говядину маринуют в уксусе или в молоке.

ЖАРИМ

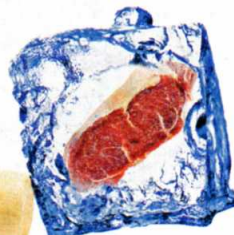
Вырезка и ростбиф прекрасно жарятся на сковороде. При этом существует пять степеней прожарки мяса: сырое, с кровью, средней прожарки, почти прожаренное и прожаренное.

ПРИПРАВЛЯЕМ

С говяжьим мясом сочетаются следующие специи и приправы: красный сладкий перец, мускатный орех молотый, розмарин, душистый перец, кориандр, тимьян, черный перец, горчица, чили, базилик.

ХРАНИМ

Говядина хранится в замороженном виде больше трех месяцев. Для заморозки промойте мясо, нарежьте его порционными кусками, заверните в фольгу, положите в пакет, поставьте дату и храните в морозилке.



Говядина с овощами

1 Говядину положите на сухую разогретую сковороду и жарьте по минуте с каждой стороны. Затем уберите на 30 минут в морозилку.

2 Охлажденное мясо нарежьте тонкими ломтиками. Положите их на лист пекарской бумаги, накройте другим листом и пройдитесь по нему скалкой, чтобы кусочки мяса стали очень тонкими.

3 Чеснок порубите, соедините с листиками майорана и кедро-

выми орешками. Измельчите в ступке.

4 На разделочную доску положите ломтики говядины. Смажьте чесночной смесью, тертым сыром, солью и перцем. Сверните мясо в рулетики, закрепите каждый зубочисткой.

5 В банку налейте оливковое масло и уксус, добавьте мед, соль и перец. Закройте крышкой и встряхните, чтобы смесь хорошенько перемешалась.

6 Мясные рулетики положите на проти-

вень, застеленный пекарской бумагой, и выпекайте в разогретой духовке под грилем в течение 3–4 минут, постоянно переворачивая. Затем охладите, выньте зубочистки. Разрежьте каждый рулетик на несколько кусочков.

7 На блюдо положите салатные листья. Затем поместите морковь и редис, нарезанные тонкими ломтиками, и кусочки рулетов. Сбрызните соусом из оливкового масла и подавайте. ■

Говядина с овощами

Говядина – 300 г

Сыр пармезан – 50 г

Орехи кедровые – 2 ст. ложки

Чеснок – 1 зубчик

Майоран – 1 веточка

Смесь салатных

листьев – 100 г

Редис – 2–3 шт.

Морковь – 1 шт.

Масло оливковое – 3–4 ст. ложки

Перец черный

молотый

Мед – 1 ст. ложка

Уксус малиновый – 2–3 ст. ложки

Соль



Тартар из говядины



1 Морковь и лук нарежьте на тонкие полоски. Мяту порубите. Мясо (свежее!!!) пропустите через мя-

сорубку или порубите ножом.

2 Положите фарш в миску, добавьте щепотку соли и лимон-

ный сок. Добавьте табаско и горчицу. Перемешайте вилкой.

3 Масло взбейте венчиком, поперчите и перемешайте. Введите половину масла в фарш. Оставшееся масло соедините с мятой, посолите.

4 Разделите фарш на 4 равные части, разложите по порционным тарелкам в виде «шайбочек». Полейте оставшимся маслом.

5 Оформите вершины «шайбочек» полосками моркови и лука и подавайте на стол. ■

Тартар из говядины

Говядина (филе или вырезка) – 400 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 головка или Лук-шалот – 2 головки
Горчица – 2 ст. ложки
Соус табаско – 3–4 капли
Масло оливковое – 4 ст. ложки
Сок 1 лимона
Мята – 1 веточка
Перец черный молотый
Соль

Тефтели в сливочном соусе

Тефтели в сливочном соусе

Говядина – 500 г
Хлеб белый без корки – 100 г
Молоко – 0,5 стакана
Чеснок – 1–2 зубчика
Лук репчатый – 1 головка небольшая
Орехи кедровые – 0,25 стакана
Яйцо – 1 шт.
Мука – 2 ст. ложки
Перец черный молотый
Соль
Масло растительное

Для соуса:
Сливки (9% или 11%) – 2 стакана
Укроп – 3 веточки
Петрушка – 3 веточки
Сыр эмменталь – 75 г

1 Мясо вымойте, обсушите и нарежьте. С помощью мясорубки или блендера прокрутите в фарш.

2 Хлеб размочите в молоке, затем слегка отожмите. Лук и чеснок измельчите. Орешки обжарьте на сухой разогретой сковороде, помешивая. Затем порубите в крошку.

3 Фарш выложите в миску, добавьте размоченный хлеб, лук, чеснок и орехи. Посолите, поперчите, введите яйцо и хорошенько вымесите.

4 Скатайте из получившегося фарша шарики диаметром примерно 3,5 см. Обваляйте каждый в муке и жарьте на разогретом масле по 2 минуты с каждой стороны.



5 Для соуса зелень измельчите вместе с сыром. Сливки прогрейте, не доводя до кипения, добавьте зелень и сыр и взбейте блендером.

6 Влейте соус в сотейник к тефтелям. Уменьшите огонь и готовьте без крышки 10 минут, время от времени переворачивая. ■

Рисовая запеканка с говядиной



1 Из воды, 1 луковицы, моркови и сельдерея сварите овощной бульон. Процедите, 1 л бульона вновь влейте в кастрюлю и доведите до кипения. Положите рис и варите до полуготовности. Затем бульон слейте, а рис перемешайте с тертым

сыром и половиной сливочного масла.

2 Половину оставшегося масла растопите на сковороде, положите оставшийся рубленый лук и жарьте до золотистого цвета.

3 На другой сковороде, помешивая, спассируйте муку до корич-

неватого цвета. Влейте 2–3 ст. ложки бульона. Через несколько секунд добавьте кетчуп, соль и перец. Варите, помешивая, до загустения.

4 Говядину разрежьте на кусочки и обжарьте. Затем обмакните в томатно-мучной соус. Форму для выпечки смажьте маслом. Положите часть риса, лук, затем слой мяса, покройте оставшимся рисом, полейте соусом. Сверху разложите кусочки сливочного масла. Посыпьте панировочными сухарями.

5 Выпекайте запеканку в духовке, разогретой до 180°, до золотистой корочки. ■

Рисовая запеканка с говядиной

Говядина – 500 г
Лук репчатый – 3 головки
Морковь – 1 шт.
Сельдерей – 1 стебель
Рис – 300 г
Масло сливочное – 200 г
Сыр пармезан тертый – 50 г
Мука – 1 ст. ложка
Кетчуп – 4 ст. ложки
Перец черный молотый
Соль
Сухари панировочные
Вода – 2 л

Рагу из говядины в вине

Говядина – 1,5 кг
Вино красное сухое – 750 мл
Бекон копченый – 120 г
Лук репчатый – 1 головка
Морковь – 1 шт.
Сельдерей – 1 стебель
Перец черный горошком
Чеснок – 2 зубчика
Лавровый лист
Гвоздика
Мука
Масло оливковое – 1 ст. ложка
Соль

1 Сельдерей, лук и морковь нарежьте ломтиками. В кастрюлю положите овощи, рубленый чеснок и кусочки мяса. Залейте вином. Добавьте гвоздику, перец и лавровый лист по вкусу. Накройте крышкой и поставьте мариноваться в холодильник на сутки.

2 Бекон нарежьте кубиками и зажарьте на сковороде с разогретым маслом.

3 Подготовленное мясо выньте из маринада. Обсушите и обваляйте в подсолонной муке и кубиках бекона. Переложите в фор-



му для запекания, залейте маринадом вместе с овощами и специями, доведите до кипения. Затем накройте крышкой и запекайте в духовке, ра-

зогретой до 160°, в течение 5 часов. Готовое мясо выньте из формы, а соус уварите на сильном огне до загустения. Подавайте мясо, полив соусом. ■

Котлеты из говядины и индейки

1 Мясо очистите от пленок и прожилок, нарежьте на полоски вдоль волокон и пропустите через мясорубку. Лук мелко нарежьте и введите в фарш. По желанию часть лука можно поджарить на капле растительного масла.

2 Положите в котлеты вымоченный в молоке и отжатый мякиш белого хлеба. Добавьте перец, соль, сушеную пряную зелень и тщательно перемешайте. Фарш должен получиться достаточ-

но жидким; если нет, влейте в него немного воды из холодильника (обычной или газированной).

3 Готовый фарш поместите в мешок из плотного полиэтилена и хорошенько отбейте о твердую поверхность. Затем положите в холодильник на 2 часа.

4 Из охлажденного фарша слепите котлеты, запанируйте их в сухарях и отставьте на 30 минут – можно в холодильнике, а можно и просто так.

5 Разогрейте масло на сковороде и приступайте к приготовлению котлет. Одну сторону жарьте на сильном огне и без крышки. Как только котлеты поджарятся, переверните их на другую сторону, влейте на сковороду 2 ложки воды и быстро закройте крышкой.

6 Готовность котлет определяйте по цвету сока, вытекающего при проколе ножом. Если он красноватый – держите еще, чуть белесый – готовы. ■

Котлеты
из говядины
и индейки

Говядина – 500 г
Индейка – 500 г
Лук репчатый –
3 головки
Хлеб белый
вчерашний –
3 ломтика
Молоко
Перец черный
молотый
Соль
Зелень сушеная
пряная
Сухари
панировочные
Масло
растительное



Пастуший пирог

1 Цветную капусту разделите на небольшие соцветия. Помидоры порежьте на небольшие дольки (можно предварительно снять с них кожицу), цукини, тыкву и лук – на мелкие кубики. Произвольно нарежьте шпинат. Пропустите через пресс или порубите чеснок.

2 На разогретую сковороду налейте не-

много масла и жарьте лук, чеснок, тыкву и цукини 5 минут.

3 Говядину положите в сотейник и жарьте на небольшом количестве жира. Слейте сок. Добавьте к мясу жареные овощи, шпинат, зеленый горошек и помидоры. Посолите. Перемешайте и готовьте до размягчения шпината.

4 Отварите цветную капусту до мягкости,

немного остудите и измельчите в блендере, добавьте сметану и желток. Вновь измельчите, добавьте соль.

5 Сложите мясо с овощами в форму для запекания, распределите смесь из цветной капусты поверх мяса, посыпьте тертым сыром. Поставьте пирог в разогретую до 200° духовку на 20–25 минут. ■

Пастуший пирог

Цветная

капуста – 1 кочан

Лук репчатый –

1 головка

Чеснок – 2 зубчика

Говядина – 500 г

Цукини – 1 шт.

Помидоры – 2 шт.

Шпинат – горсть

Тыква – 100 г

Горошек зеленый
замороженный –
100 г

Сыр чеддер
тертый – 100 г

Желток яичный –
1 шт.

Соль – 0,5 ч. ложки

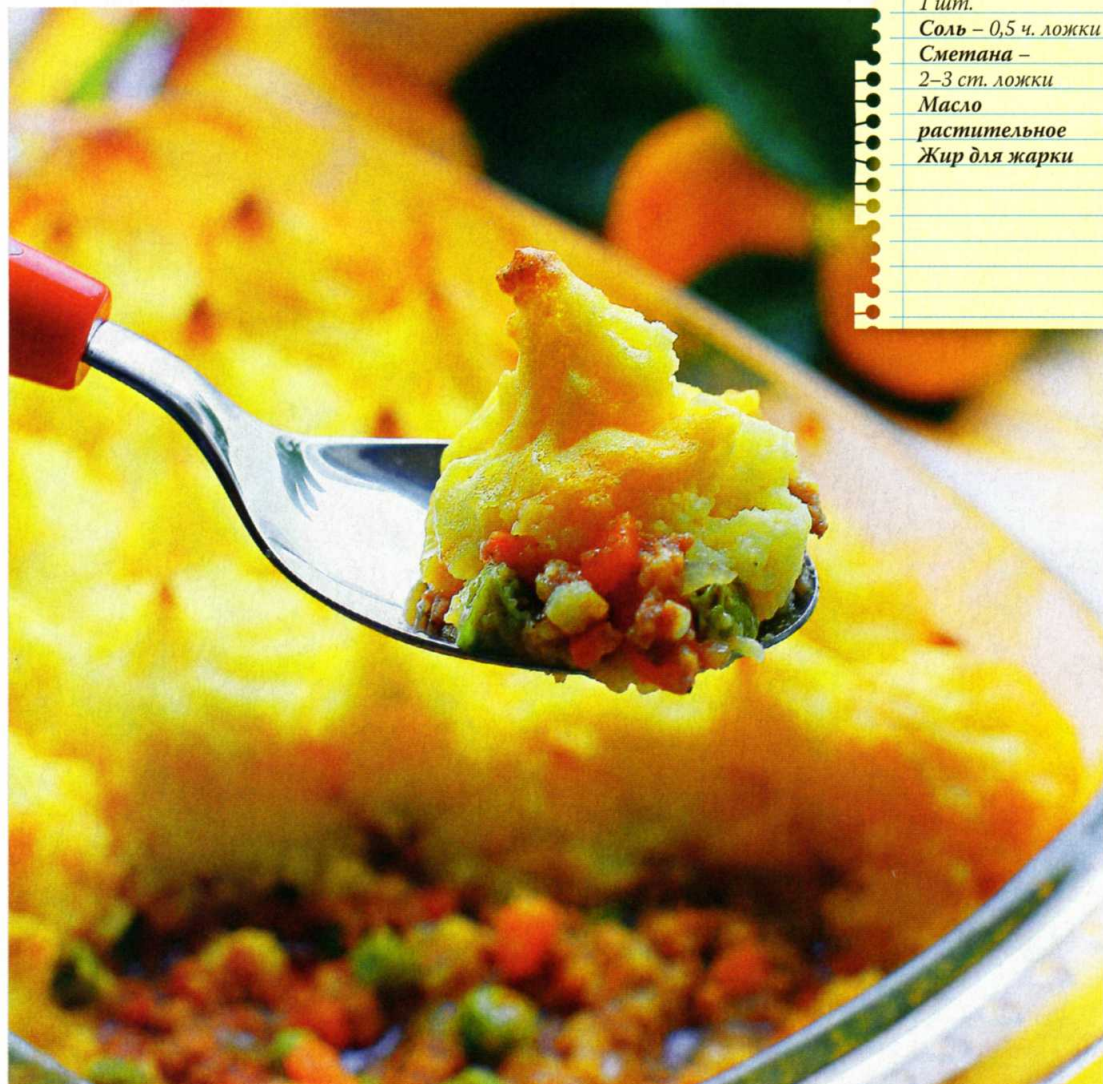
Сметана –

2–3 ст. ложки

Масло

растительное

Жир для жарки



Мясное рагу с картофелем



1 Мясо разрежьте на небольшие куски. Лук и сельдерей порубите и положите в сотейник, разогретый со смесью сливочного и оливкового масел. Слегка обжарьте овощи так, чтобы они не поменяли цвет.

2 Добавьте в сотейник рубленый розмарин, лавровый лист и чеснок. Через несколько минут положите мясо. Жарьте все вместе, часто помешивая, до появления золотистой корочки на кусочках мяса. Добавьте

соль, перец, томатную пасту и половину нормы вина. Тушите 1,5 часа, постепенно добавляя вино и бульон. Через час после начала тушения положите в сотейник нарезанные картофель и морковь. ■

Мясное рагу с картофелем

Говядина – 750 г
Лук репчатый – 2 головки
Сельдерей – 2 стебля
Масло сливочное – 2 ст. ложки
Масло оливковое – 2 ст. ложки
Розмарин – 1 веточка
Чеснок – 1 зубчик
Лавровый лист – 1 шт.
Томатная паста – 1 ст. ложка
Бульон мясной – 1 стакан
Картофель – 4 шт.
Морковь – 2 шт.
Вино красное сухое – 750 мл
Перец черный молотый
Соль

Пирог с мясом и картофелем

Масло сливочное – 200 г
Вода – 3 ст. ложки
Яйца – 2 шт.
Мука – 450 г
Картофель крупный – 4–5 шт.
Говядина (мякоть) – 350–400 г
Лук репчатый – 2 головки средние
Перец черный молотый
Соль
Перец болгарский по желанию – 1–2 шт.

Пирог с мясом и картофелем

1 Для теста масло размягчите, добавьте воду, яйца, соль и муку. Замесите. Готовое тесто заверните в пищевую пленку и положите в холодильник.

2 Для начинки картофель, мясо, лук и перец нарежьте кубиками среднего размера, посолите и поперчите.

3 В форму поместите 0,75 объема полученного теста, сделайте бортики. Выложите начинку и налейте немного воды. Сформируйте крышку пирога из оставшегося теста. В крышке сде-



лайте небольшое отверстие посередине, чтобы пирог не трескался.

4 Выпекайте пирог в разогретой духовке до готовности (около 2 часов). ■

Ростбиф в перце и горчичном маринаде

Говяжья

вырезка – 2 куска
(по 1 кг каждый)

Горчица дижонская –
10 ст. ложек

**Приправа «Пять
перцев»** – 2 ч. ложки

Помидоры сушеные –
2 шт.

Паприка сушеная –
2 ч. ложки

Масло оливковое –
7 ст. ложек

Чеснок –
4–5 зубчиков

Желтки яичные –
3 шт.

Розмарин свежий –
пучок

Соль

Ростбиф в перце и горчичном маринаде

1 Вырезку зачистите от пленок, натрите солью и горчицей, положите на блюдо с розмарином и поставьте мариноваться в холодильник на 2 часа.

2 В ступке измельчите смесь перцев с чесноком, добавьте 3 ст. ложки оливкового масла, паприку, измельченные сухие помидоры. Введите 3 желтка.

3 На разогретую сковороду влейте 4 ст. ложки оливкового масла и обжарьте вырезку со всех сторон.



4 Хорошо смажьте подготовленный ростбиф смесью из перцев, помидоров и чеснока.

5 Плотно оберните мясо фольгой и запекайте в течение 30–

40 минут в духовке, разогретой до 190°.

6 Достаньте ростбиф из духовки и дайте ему остыть в течение 10–15 минут при комнатной температуре. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Говядина в пиве



1 Лук мелко нарежьте. На сковороде разогрейте смесь оливкового и сливочного масел. Положите лук и жарьте до золотистого цвета. Затем лук выньте со сковороды, положите нарезанную говядину и также обжарьте.

2 Положите мясо в миску с мукой и хорошенько обваляйте. Добавьте лук и перемешайте. Переложите подготовленные ингредиенты в сотейник. Посолите и постепенно влейте пиво так, чтобы не образовывалась пена.

3 Положите в сотейник ломтики хлеба, смазанные горчицей. Накройте крышкой и тушите на слабом ог-

Говядина в пиве

Говядина – 800 г

Лук репчатый –
1 головка

Хлеб черный –
2 ломтика

Горчица –
4 ст. ложки

Петрушка –

1 пучок маленький

Пиво – 1,5 стакана

Мука – 300 г

Масло сливочное –
40 г

Масло оливковое
Перец черный
молотый

Соль

не 50 минут. Периодически помешивайте. За несколько минут до готовности посыпьте говядину рубленой петрушкой и перцем. Подавайте с картофельным пюре. ■

ФОТО: MONDADORI.IT

Вьетнамский суп с рисовой лапшой

1 Говядину поместите в кастрюлю с 1,5 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену.

2 Уменьшите огонь до среднего и варите 10 минут. Добавьте очищенный и крупно нарезанный лук-шалот, рыбный соус, бадьян, разломанную палочку корицы и белый перец. Варите еще 20 минут.

3 Переложите мясо на блюдо, бульон процедите.

4 Мясо остужайте до комнатной температуры примерно 20 минут. Затем заверните в пленку и поместите в морозильную камеру на 15 минут. Далее очень тонко нарежьте.

5 Рисовую лапшу отварите согласно инструкции на упаковке.

6 Зеленый лук и листики мяты измельчите. Чили нарежьте по диагонали тонкими кружками, удалив семена.

7 Бульон доведите до кипения. Разложите лапшу и мясо по 4 мискам, добавьте зеленый лук, мяту, проростки фасоли и чили. Влейте кипящий бульон и подавайте к столу. ■

Вьетнамский суп с рисовой лапшой

Филе говядины с задней ноги (одним куском) – 400 г
Лук-шалот – 1 головка
Рисовая лапша – 300 г
Проростки фасоли – 100 г
Перец чили красный
небольшой – 1 шт.
Лук зеленый – 2 пера
Мята – 1 веточка
Соус рыбный – 1,5–2 ст. ложки
Бадьян – 1 звездочка
Корица – 1 палочка
Перец белый – 12 горошин



Домашние пирожки с мясом

1 Молоко (0,5 стакана) подогрейте. Добавьте 1 ст. ложку сахара и дрожжи, размешайте и оставьте на 15 минут, чтобы дрожжи «заработали» (это можно определить по «шапочке», которая появится на поверхности).

2 Подогрейте оставшееся молоко, влейте подготовленные жидкие дрожжи и перемешайте.

3 Добавьте яйца и вновь перемешайте. Введите оставшийся сахар, соль, раститель-

ное масло. Все хорошо вымесите.

4 Постепенно добавляйте муку, чтобы получилось мягкое тесто, которое легко отлипает от рук.

5 Поставьте тесто подниматься на 1,5 часа в теплое место. Затем обомните и снова оставьте для поднятия (минут на 40).

6 Для начинки мясо отварите до готовности, в конце варки посолите. Репчатый лук порубите и спассеруйте на масле. Пропустите подготовленные мя-

со и лук через мясорубку.

7 От теста отрезайте кусочки и выкладывайте на присыпанный мукой стол.

8 Положите кусочек теста на ладонь. Поместите на него немного начинки. Края защипните, сделайте ровный пирожок и выложите его на противень, смазанный маслом.

9 Смажьте пирожки молоком, от этого они станут глянцевыми. Выпекайте 10–15 минут в разогретой до 220° духовке. ■

Домашние пирожки с мясом

Молоко – 0,5 л

Дрожжи –

1 пакетик (11 г)

Яйца – 4 шт.

Сахар – 1 стакан

Масло

растительное

Соль – щепотка

Мука – 1 кг

Говядина – 1 кг

Лук репчатый – 2 головки



Лепешки с говядиной

1 Антрекот тонко нарежьте. Болгарские перцы очистите от семян и нарежьте полосоками. Из банки с фасолью слейте жидкость.

2 Авокадо разрежьте пополам, извлеките косточку, мякоть выньте ложкой и разомните вилкой. Влейте сок лайма, посолите, всыпьте тертый сыр и перемешайте.

3 На сковороде разогрейте масло, всыпьте тмин и паприку. Положите кусочки говядины и жарьте на сильном огне до золотистого цвета. Посолите. Влейте кетчуп. Всыпьте рубленую пе-



трушку и снимите с огня.

4 Разложите подогретые лепешки и ингредиенты по лепешкам-тортильям, полейте йогуртом и заверните в рулеты. ■

Лепешки с говядиной

Антрекот
говяжий – 600 г
Перец болгарский
красный – 1 шт.
Перец болгарский
желтый – 1 шт.
Лепешки-тортильи
или лаваш – 8 шт.
Фасоль
консервированная – 1 банка
Кетчуп острый – 2 ст. ложки
Авокадо – 1 шт.
Лайм – 1 шт.
Сыр чеддер – 100 г
Петрушка свежая
Тмин – щепотка
Паприка сушеная – щепотка
Масло оливковое – 4 ст. ложки
Соль
Йогурт

Мясной суп с баклажанами

Мясной суп с баклажанами

Говядина
бескостная – 400 г
Баклажан
большой – 1 шт.
Лук репчатый – 1 головка средняя
Чеснок – 1 зубчик
Помидоры, консервированные в собственном соку (без кожицы) – 400 г
Вода – 1 л
Масло растительное – 2 ст. ложки
Перец черный молотый
Соль
Зелень
Сметана

1 Мясо нарежьте небольшими кусочками, баклажан – кубиками со стороной 1,5 см. Лук и чеснок измельчите.

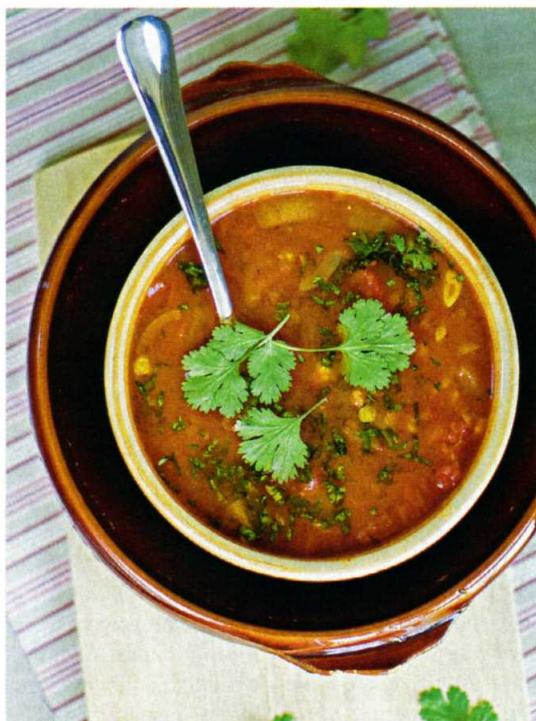
2 Жарьте лук в кастрюле с разогретым маслом в течение 5 минут. Добавьте мясо и кубики баклажана, готовьте, помешивая, 7 минут.

3 Положите чеснок и мякоть помидоров, порезанную на кубики.

4 Приправьте овощи с мясом солью и перцем и тушите на небольшом огне еще 7 минут.

5 Влейте воду, доведите до кипения и снимите пену. Готовьте на небольшом огне 20 минут.

6 Подавайте со сметаной и зеленью. ■



Рулетики из ростбифа с базиликом

Рулетики из
ростбифа
с базиликом

*Орехи кедровые –
2–3 ст. ложки
Ростбиф –
16 ломтиков
Базилик – пучок
Сыр пекорино или
другой твердый
сыр
Сыр пармезан
Перец черный
молотый
Соль
Масло оливковое*

1 Кедровые орешки обжарьте на сухой сковороде без масла.

2 Ломтики ростбифа разложите на разделочной доске. В середине каждого поло-

жите по несколько листочков базилика, затем по несколько ломтиков сыра пекорино, присыпьте кедровыми орешками.

3 Приправьте каждый ломтик ростбифа солью и перцем, сбрызните оливковым маслом и посыпьте тертым пармезаном.

4 Скрутите ломтики ростбифа в рулетики и разложите по порционным тарелкам. Посыпьте тертым пармезаном, кедровыми орешками и листиками базилика. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте перцем и подавайте на стол. ■



ФОТО: MONDADORI.IT

Праздничные домашние колбаски из двух видов мяса



1 Мясо нарежьте маленькими кусочками, поместите в блендер и измельчите до

однородного состояния. Добавьте белки, сливки, соль и специи и еще раз измельчите.

Фарш должен быть похож на густое липкое пюре. Если вы добавляете в фарш овощи, то сначала нарежьте их, а затем перемешайте с фаршем.

2 Переложите фарш в кондитерский мешок. Пищевую пленку нарежьте квадратами. С помощью мешка отсадите фарш на край пищевой пленки, чтобы получилась колбаска желаемой толщины и длины. Заверните колбаску в рулон из пленки, кончики скрепите. Повторите с оставшимся фаршем.

3 Варите колбаски в кипящей воде 5–

Праздничные
домашние колбаски
из двух видов мяса

*Говяжье филе – 500 г
Свиное филе – 500 г
Белки яичные –
2 шт.
Сливки (22%) –
1 стакан
Перец болгарский по
желанию
Оливки без косточек
по желанию
Специи по вкусу
Соль
Масло
растительное*

10 минут в зависимости от их размера. Потом снимите пленку и зажарьте колбаски на растительном масле. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Гуляш по-тирольски

1 Лук нарежьте, поместите в кастрюлю с разогретым маслом и прогревайте 15 минут. Периодически сбрызгивайте бульоном, чтобы лук не загорелся.

2 Добавьте в кастрюлю мясо, нарезанное

кубиками, и жарьте до золотистой корочки. Посолите и поперчите.

3 Влейте половину нормы бульона и варите на слабом огне под крышкой в течение часа. Периодически подливайте оставшийся бульон.

4 За 15 минут до готовности мяса положите в кастрюлю рубленые чеснок, бекон и майоран. Посыпьте паприкой и тмином.

5 Подавайте гуляш по-тирольски горячим с картофельным пюре. ■

Гуляш по-тирольски

Говядина – 850 г

Лук репчатый – 2 головки

Масло оливковое – 4 ст. ложки

Бульон мясной – 250 мл

Чеснок – 2 зубчика

Семена тмина – 1 ч. ложка

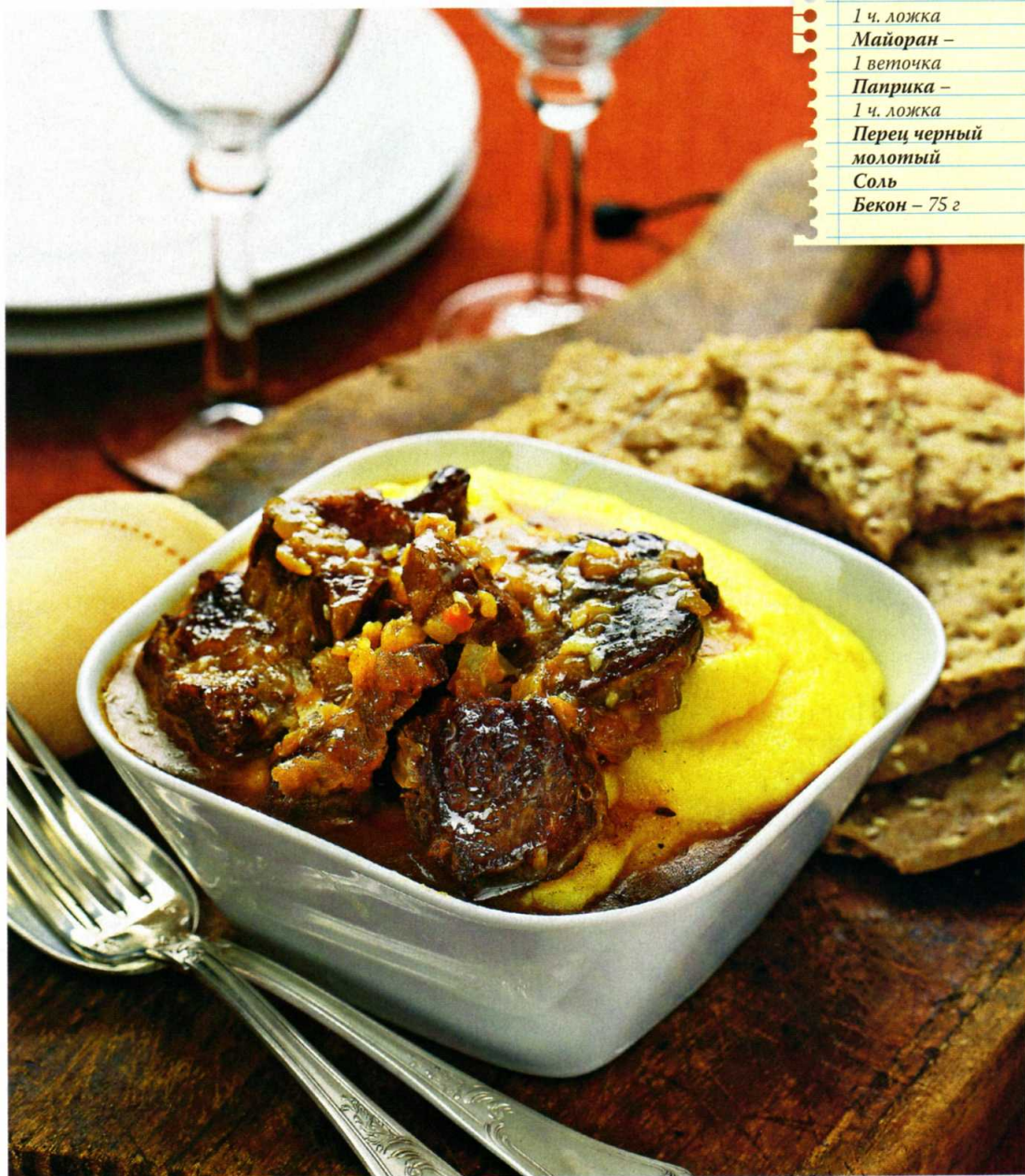
Майоран – 1 веточка

Паприка – 1 ч. ложка

Перец черный молотый

Соль

Бекон – 75 г





Еда с кислинкой

ТЕКСТ: ИРИНА ТОПОЛЕВА

Яркие плоды citrusовых деревьев являются ценным источником витамина С, а также других полезных микроэлементов и питательных веществ. Кулинарное применение citrusовых очень разнообразно: цедра, мякоть – все идет в дело.

Сегодня известно около 30 видов citrusовых (лайм, померанец, бергамот, помело и др.) и множество гибридов (тангор, сиамело, цитрумело, лимандарин и т.д.). Но наибольшей популярностью пользуются знакомые нам апельсины, лимоны, ман-

дарины и грейпфруты – они же и самые полезные.

Основное, что отличает citrusы от других фруктов, – мякоть, состоящая из переплетенных между собой соковых мешочков, и «пузырьки» с эфирными маслами, находящиеся в плотной кожуре. Именно они делают citrusовые такими ароматными.

ВЫЖАТЬ ВСЕ СОКИ!

Сок citrusовых широко используется в кулинарии в качестве ингредиента многочисленных соусов, подлив, масел и заправок для салатов. Встречаются также немыслимые комбинации сладких сочных плодов с мясом, овощами, рыбой. Естественно, сок citrusовых часто применяется при из-

готовлении тортов и пирогов. Цитрусы отлично сочетаются с алкоголем. Не случайно к рому принято подавать кусочек лимона, а в водку добавлять свежевыжатый апельсиновый или грейпфрутовый сок.

Кстати, при отжатии лимонного сока надо проявлять осторожность – не слишком раздавливать белую часть кожур, чтобы сок не получился с горьковатым привкусом. Еще лучше перед тем, как выжать сок, покатайте лимон по твердой поверхности в течение нескольких минут, с силой надавливая на фрукт ладонью. Затем просто разрезать лимон пополам и выжать сок. Кстати, сок лимона, богатый витамином С, используют в кулинарии вместо уксуса.

АРОМАТНАЯ КОРКА

Лимонная, апельсиновая или лаймовая корка (цедра) служит пряностью с освежающим вкусом и стойким ароматом. Ее добавляют в изделия из теста, десерты, салаты, варенья, кисели, а также супы, мясные и рыбные блюда, в заливное и холодное.

РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЦИТРУСОВЫХ СНИЖАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНСУЛЬТА, УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ, ПОВЫШАЕТ НАСТРОЕНИЕ



Чтобы максимально сохранить ароматную эссенцию цедры, ее следует срезать очень тонко, стараясь не задеть внутренних белый слой корки. Также цедру можно состругивать теркой.

Аромат корки становится сильнее, если перед употреблением положить плод на несколько секунд в горячую воду.

Корка цитрусовых снижает метеоризм, борется с дисбактериозом, а также обладает бактерицидным действием, поэтому ее рекомендуется порезать

на кусочки и положить на батарею центрального отопления. Это послужит прекрасным средством для дезинфекции помещения. К тому же аромат цитрусовых окажет благотворное терапевтическое воздействие на организм. Кстати, высушенная цедра не теряет своих витаминных свойств.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Апельсины, собранные в конце ноября–декабре, слаще других и лучше хранятся. Если завернуть фрукты в пекарскую бумагу и оставить при температуре около 5°, то они будут свежими в течение 3 месяцев (при более низкой температуре на плодах появятся пятна).

Чтобы сохранить начатый лимон, его нужно положить на блюдце, посыпанное солью, и поставить в холодильник.

Горечь грейпфрута не в мякоти, а в пленочках, закрывающих каждую дольку. В свежих плодах эти пленочки легко отходят. Но есть одна загвоздка: чтобы получить все полезные вещества и элементы, вам нужно съесть именно белый волокнистый материал. ■

Цитрусовая аптека

ОРАНЖЕВЫЙ ГЕНИЙ

Фолиевая кислота в апельсинах способствует развитию мозга. Воспользуйтесь **ножом для чистки апельсинов Functional Form от Fiskars**, чтобы быстро удалить кожуру с фрукта. В этом вам помогут лезвие из нержавеющей стали и пластиковый заостренный конец ножа.

ЗДОРОВЬЕ С ГОРЧИНКОЙ

Волокна грейпфрута снижают уровень холестерина, поэтому предлагаем разрезать фрукт пополам **кухонным ножом Functional Form от Fiskars** и скусать целебную мякоть, вынимая ее ложечкой. Кстати, этот универсальный нож подходит для всех видов кухонных работ.

НИ КАПЛИ МИМО

Лимонный сок, добавленный в воду или чай, укрепляет иммунитет. А **пресс для цитрусовых Functional Form от Fiskars** позволяет быстро выжать нужное количество полезного сока. Вставка в виде кольца из силикона предотвращает попадание в сок мякоти и косточек.

ТРЕМ С ПОЛЬЗОЙ

С болями в области желудка помогает справиться свежая мандариновая цедра. Счистите ее с плода с помощью **двусторонней терки с контейнером Functional Form от Fiskars**. Она обеспечивает мелкое измельчение с одной стороны лезвия и более крупное с другой.



Куриная грудка в соевом соусе с лаймом и зеленым салатом

1 Разогрейте сковороду на сильном огне, налейте масло.

2 Куриную грудку обсушите бумажными салфетками и жарьте на сильном огне по 4–5 минут с каждой стороны, чтобы образовалась красивая и хрустящая корочка.

3 Лайм нарежьте на дольки. Зеленый салат выложите на блюдо, на котором будете подавать курицу. Круп-

ные листики порвите руками.

4 Как только курица обжарится, влейте на сковороду соевый соус и воду, выжмите сок из лайма. Кожуру от долек лайма положите рядом с курицей. Перемешайте, накройте сковороду крышкой и на сильном огне тушите ее содержимое в течение 5–7 минут. За это время куриное мясо хорошо про-

тушится, но при этом останется нежным и сочным.

5 Готовую куриную грудку выньте из соуса и аккуратно нарежьте.

6 Оставшийся соус грейте на сильном огне вместе с сахаром до густоты.

7 Выложите подготовленные кусочки курицы поверх зеленого салата, полейте еще горячим соусом и подавайте на стол. ■

Куриная грудка в соевом соусе с лаймом и зеленым салатом

Куриная грудка

с кожей –

300–400 г

Лайм – 1 шт.

Соевый соус

сладкий –

0,5 стакана

Вода – 0,5 стакана

Сахар –

1 ст. ложка

Листья зеленого

салата – 2 горсти

Масло оливковое –

2 ст. ложки



Рулет из свинины с лимоном и зеленью



1 Свинину очистите от сухожилий и пленок, надрежьте посередине и разверните, как книжку. Хорошо отбейте.

2 Чеснок мелко порубите, соедините со специями, раскрошенным бульонным кубиком, лимонным соком и 3 ст. ложками масла. Разотрите и перемешайте с рубленой зеленью.

3 Смажьте пласт свинины приготовленной начинкой, заверните рулетом, перевяжите ниткой и выложите на противень, смазанный маслом.

4 Запекайте в течение часа при 200°, периодически поливая

Рулет из свинины с лимоном и зеленью

Свинная корейка – 2 кг

Чеснок – 3 зубчика

Сок 1 лимона

Бульонный кубик – 1 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Зелень петрушки – 1 пучок

Масло растительное – 4 ст. ложки

Хмели-сунели – 1 ст. ложка

Соль

выделяющимся соком.

5 Нарезьте рулет кусочками. ■

Флан с лимоном и розмарином

Лимон – 1 шт.

Сахар

Розмарин – 1 веточка

Яйца – 2 шт.

Сливки – 1 стакан

Печенье песочное

1 Лимон нарежьте ломтиками и бланшируйте в кипящей воде в течение 10 минут. Затем воду слейте, лимоны обсушите и переложите в кастрюлю. Добавьте сахар (столько же по весу, сколько весят лимоны) и 0,5 стакана воды. Ва-

Флан с лимоном и розмарином

рите на слабом огне до загустения сиропа и момента, когда лимоны станут прозрачными.

2 Сахар (2 ст. ложки) соедините с рубленным розмарином. Венчиком взбейте яйца, постепенно введите сахар и сливки.

3 Песочное печенье поломайте и разложите по 4 формам. Полейте лимонным сиропом. Затем залейте сливками и оформите лимонными цукатами.

4 Выпекайте фланы в духовке, разогретой до 180°, в течение 30 минут. ■



Апельсиновый пирог

1 Размягченное масло (125 г) смешайте с сахаром (100 г) до однородности. По одному вводите яйца. Влейте сок. Всыпьте корицу, ванилин, крахмал, цедру и муку, просеянную с разрыхлителем. Замесите однородное тесто.

2 Форму для выпечки (желательно с от-

вертием посередине) смажьте оставшимися маслом и сахаром.

3 Апельсины очистите от кожуры и нарежьте тонкими кружками. Разложите апельсиновые дольки по стенкам формы для выпечки. Влейте тесто.

4 Выпекайте пирог в духовке, разогретой

до 180°, в течение 45 минут. Затем выньте из духовки и остудите.

5 Фрукты погрузите в миску со взбитым белком, а затем обваляйте в сахаре. Оставьте высыхать на пекарской бумаге. Перед подачей положите фрукты в центр пирога. ■

Апельсиновый пирог

Масло

сливочное – 135 г

Сахар –

0,6 стакана + сахар для фруктов

Яйца – 3 шт.

Мука – 0,8 стакана

Крахмал

картофельный – 8 ч. ложек

Апельсины

розовые или обычные – 2 шт.

Сок

апельсиновый – 2 ст. ложки

Цедра 1 апельсина

Ванилин –

2 ч. ложки

Разрыхлитель

Корица – щепотка

Виноград белый, клубника,

смородина или другие фрукты

Белок яичный – 1 шт.



Апельсиновый ликер с кофе



Апельсиновый ликер с кофе

Сок

апельсиновый – 1 л

Сахар – 750 г

Ванильная

эссенция –

2 ст. ложки

Водка – 750 мл

Кофе сваренный

(натуральный) –

125 г

1 В посуде для микроволновой печи перемешайте апельсиновый сок, водку и сахар.

2 Добавьте сваренный кофе и ванильную эссенцию.

3 Поставьте подготовленную смесь в микроволновую печь на 50% мощности ровно на 25 минут.

4 Перелейте ликер в плотно закрывающуюся емкость и дайте отстояться в течение 4 дней.

5 Затем процедите и пейте. ■

Куриный суп с лаймом

Куриный суп с лаймом

Масло оливковое –
4 ст. ложки

Чеснок – 2 зубчика

Лук-шалот –

1 головка

Куриное филе –

2 шт.

Лаймы – 2 шт.

Орех мускатный
молотый

Вода – 1 л

Рис – 80 г

Перец черный

молотый

Соль

Петрушка

рубленая

Лук красный

репчатый

Перец болгарский

1 На сковороде разогрейте масло и спассируйте на нем рубленые чеснок и лук до золотистого цвета. Затем выньте из масла лук с чесноком и положите куриное филе. Жарьте до золотистого цвета.

2 Сбрызните курицу соком лаймов, посыпьте мускатным орехом, залейте водой и варите 10 минут. Затем выньте филе из бульона, нарежьте полосками и верните в кастрюлю.

3 Положите в суп рис и варите еще 20 минут. Посолите, поперчите, посыпьте петрушкой и остудите. Перед подачей разлейте суп по тарелкам и оформите нарезанным болгарским перцем, красным луком и дольками лайма. ■



Лимонное желе с персиками



Лимонное желе с персиками

Лимоны – 4 шт.
Сахар – 200 г
Персики (свежие или консервированные) – 2 шт.
Желатин – 2,5 ч. ложки

1 Желатин залейте 0,5 стакана воды и оставьте набухать.
2 Из лимонов выжмите сок и процедите. Добавьте сахар, перемешайте, затем до-

бавьте желатин. Разделите смесь на 2 части.
3 В одну часть желатина влейте 0,75 стакана кипятка, перемешайте до однородности. Разлейте теплую

смесь по креманкам и уберите в холодильник.
4 Через 40 минут достаньте желе из холодильника, сверху выложите персики.

5 Из второй части смеси приготовьте основу для желе, как и в первый раз, и залейте ею фрукты. Поставьте десерт в холодильник застывать. ■

Смузи из тыквы и апельсина

Мякоть тыквы – 300 г
Апельсины – 6 шт.
Сок апельсиновый – 150 мл
Сахар – 1–2 ст. ложки
Йогурт натуральный – 125 мл

1 Мякоть тыквы произвольно нарежьте.
2 Апельсины разделите на дольки, с каждой удалите кожицу. Мякоть нарежьте.
3 Соедините мякоть тыквы и апельсинов в блендере и измельчите.
4 Влейте в блендер апельсиновый сок и взбейте.
5 Положите в смесь сахар и хорошенько перемешайте.
6 Перед подачей охладите смузи в холодильнике, затем соедините с охлажденным йогуртом и перемешайте. ■



Лимонный торт со сливками

1 Готовый бисквит для торта разрежьте вдоль по горизонтали, чтобы получилось 2 коржа.

2 Каждый корж пропитайте сваренным кофе. В него можно предварительно добавить сахар, ликер или лимонный сироп по вкусу. Также можно взять для пропитки варенье, разбавленное водой. Главное, не используйте слишком много жидкости, чтобы коржи не размякли.

3 С лимона сотрите цедру (на крупной

терке). Положите цедру в кастрюльку с кипящей водой и варите минуту. Затем откиньте на дуршлаг.

4 Воду в кастрюльке поменяйте и доведите до кипения. Вновь положите цедру и варите минуту. Повторите операцию еще раз.

5 Налейте в кастрюльку 3 ст. ложки воды, добавьте 3 ст. ложки сахара, нагрейте, помешивая, до получения сиропа. Затем положите подготовленную цедру и варите 20 минут. Полученный сироп охладите

и процедите. Цедру отложите для оформления торта.

6 Охлажденные сливки взбейте с лимонным сиропом и оставшимся сахаром.

7 Один корж смажьте лимонным джемом. Затем распределите на нем половину подготовленных сливок.

8 Второй корж также смажьте джемом и накройте им сливки.

9 Оформите торт оставшимися сливками. Посыпьте засахаренной цедрой лимона. Уберите в холодильник. ■

Лимонный торт со сливками

Бисквит для торта готовый
Джем лимонный – 250 г
Сливки – 1 стакан
Сахар – 4 ст. ложки
Цедра 1 лимона
Кофе



Цыпленок с муссом из сыра маскарпоне и лимоном

1 Для мусса желатин распустите в холодной кипяченой воде. Маскарпоне или другой сливочный сыр положите в миску, приправьте солью и перцем. Добавьте рубленый тимьян и цедру лимона. Хорошо перемешайте.

2 Сок лимона выжмите в кастрюльку. Доведите до кипения. Положите отжатый желатин, сразу же снимите с огня, перемешайте и введите мед.

3 Полученный сироп соедините с маскарпо-

не, перемешайте и уберите в холодильник.

4 Цыплят обработайте, снаружи и изнутри натрите солью и перцем.

5 Хлеб разрежьте на кубики и сбрызните лимонным соком. Соедините с 4 ст. ложками сливочного масла и рублеными чесноком и тимьяном. Немного тимьяна оставьте для посыпки.

6 Распределите подготовленный фарш по цыплятам, вложите в каждого по четвер-

тинке лимона, отверстия скрепите зубочистками.

7 Положите цыплят на противень, смазанный маслом. Сбрызните оставшимся лимонным соком. Посолите, поперчите, посыпьте отложенным тимьяном. Положите на каждого по кусочку масла.

8 Выпекайте цыплят 45–50 минут в духовке, разогретой до 180°, периодически поливая образующимся соком.

9 Подавайте цыплят с охлажденным лимонным муссом. ■

Цыпленок
с муссом из сыра
маскарпоне
и лимоном

Цыплята – 4 шт.

(по 500 г)

Чеснок – 5 зубчиков

Лимон – 1 шт.

Сок 1 лимона

Тимьян – 1 пучок

Хлеб вчерашний – 4 ломтика

Масло

сливочное – 100 г

Перец черный
молотый

Соль

Для мусса:

Маскарпоне или
другой сливочный
сыр – 300 г

Лимон – 1 шт.

Желатин – 1 лист

Тимьян – 2 веточки

Мед – 1 ст. ложка

Перец черный
молотый

Соль



Вино с апельсиновым кремом



Вино с апельсиновым кремом

Желтки яичные – 4 шт.
Вино белое сладкое – 0,5 стакана
Сахарная пудра – 140 г
Сок апельсиновый – 0,5 стакана
Цедра апельсиновая

1 Яичные желтки перемешайте с сахарной пудрой.

2 Положите желтковую массу в сотейник. Влейте вино и апельсиновый сок и варите, помешивая, на слабом огне в течение 10 минут. Крем должен стать густым и пенистым. Если крем закипит, значит, он готов.

3 Разлейте полученный десерт по стаканам.

4 Оформите апельсиновой цедрой и подавайте на стол. ■

Курица, запеченная с лимоном

Курица, запеченная с лимоном

Курица – 1,5 кг
Тимьян – веточка
Розмарин – веточка
Чеснок – 1 зубчик
Лимоны – 3 шт.
Масло сливочное – 40 г
Перец черный молотый
Соль

1 Чеснок, тимьян и розмарин порубите. С 1 лимона снимите цедру. Подготовленные ингредиенты соедините со сливочным маслом.

2 Положите масляную смесь на сковороду и растопите на медленном огне.

3 Курицу вымойте и высушите. Посолите и поперчите снаружи и изнутри.

4 С помощью кулинарной кисти смажьте курицу нагретым маслом с травами.

5 Переложите птицу на противень, смазанный маслом.

6 Запекайте курицу в духовке, разогретой до 190°, в течение 40 минут, периодически поливая образующимся соком. Поло-



жите на противень с птицей разрезанные лимоны и готовьте ку-

рицу еще 20 минут, не забывая поливать образующимся соком. ■

Апельсиновый сорбет



1 Разрежьте апельсины пополам и осторожно выньте мякоть. Освобожденную кожуру уберите в холодильник.

2 Из сахара и 0,5 стакана воды сварите сироп. Охладите.

3 Из апельсиновой мякоти и половинки лимона отожмите сок, влейте в сироп, перемешайте и поставьте в морозильник на полчаса. За это время сорбет нужно 3–4 раза вынуть и перемешать.

Апельсиновый сорбет

Апельсины

крупные – 4 шт.

Лимон – 0,5 шт.

Сахар – 100 г

Белок яичный – 1 шт.

4 Взбейте в пену яичный белок, введите в сорбет и уберите в морозильник на час. Разложите мороженое по формочкам из апельсиновой кожуры. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Профитроли с лимоном

Профитроли с лимоном

Молоко – 600 мл

Мука – 3 ст. ложки

Желтки яичные – 6 шт.

Сахар –

1,3 стакана

Лимоны – 4 шт.

Сахарная пудра –

2 ст. ложки

Сливки – 350 мл

Для начинки:

Мука – 1,2 стакана

Молоко – 1,5 л

Вода – 0,5 стакана

Масло

сливочное – 100 г

Яйца – 4 шт.

Соль

1 Для теста масло нарежьте и положите в кастрюлю с молоком. Добавьте воду и соль. Доведите до кипения, помешивая. Введите муку и варите, помешивая ложкой и поднимая муку со дна. Затем остудите и по одному введите яйца.

2 Отсадите тесто из кондитерского мешка на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте профитроли при 200° в течение 20 минут.

3 Из лимонов отожмите сок (вам понадобится 170 мл) и процедите. С половины лимонов сотрите цедру, с оставшихся срежьте кожуру и нашинкуйте. Соедините сок с цедрой и кожурой, добавьте половину нормы сахара и варите 15 минут. За-



тем цедру с корками выньте и отложите.

4 Для крема желтки взбейте венчиком с оставшимся сахаром. Помешивая, введите муку и горячее молоко. Варите 10 минут.

5 Сливки взбейте с сахарной пудрой. Профитроли охладите и заполните кремом. Уложите на тарелку в виде пирамидки. Полейте сливками и оформите цедрой лимона. ■

ФОТО: MONDADORI.IT

Утка под апельсиновым соусом

1 Для начинки в миске соедините цедру 1 апельсина, 60 г сливочного масла, мускатный орех, соль и перец.

2 Утку обработайте, обсушите. Смажьте солью и перцем (снаружи и изнутри) и наполните масляной начинкой.

3 На сковороде разогрейте оставшееся масло. Как только оно начнет пениться, положите утку и жарьте до золотистого цвета.

4 Влейте на сковороду апельсиновый и лимонный сок, положите оставшуюся апельсиновую и лимонную цедру, соль и перец.

5 Накройте сковороду крышкой и тушите содержимое на слабом огне 1 час 30 минут до мягкости утки. Один раз за время готовки переверните птицу, чтобы она приготовилась равномерно. При необходимости добавьте на сковороду немного бульона

или воды, чтобы птица не пригорела.

6 Переложите готовую утку на теплое блюдо, чтобы она не остыла.

7 Со стенок сковороды деревянной ложкой соберите шкварки, перемешайте их с соусом, образовавшимся во время готовки. Процедите.

8 Залейте соусом птицу. Оформите апельсином, нарезанным на кружочки, и подавайте на стол. ■

Утка под апельсиновым соусом

Утка – 1 шт.

Цедра 3 апельсинов

Сок 2 апельсинов

Сок и цедра

1 лимона

Апельсин – 1 шт.

Масло

сливочное – 90 г

Мускатный

орех молотый –

щепотка

Перец черный

молотый

Соль



Чизкейк с лаймом

Чизкейк с лаймом

Для теста:

Печенье –

1,5 стакана

Сахар – 2 ч. ложки

Маслосливочное – 80 г

Цедра 1 лайма

Для начинки:

Сыр творожный –

500 г

Сливки (35%) –

1 стакан

Сахар – 1 стакан

Яйца – 3 шт.

Мука – 2 ст. ложки

Лайм – 2 шт.

Для оформления:

Сливки (35%) –

1 стакан

Лайм – 1 шт.

Сахарная пудра

1 Растопите сливочное масло, перемешайте с лаймовой цедрой и снимите с огня.

2 Перемелите печенье в крошку и смешайте с маслом и сахаром. Получившуюся массу распределите по дну и краям разъемной формы для выпечки (диаметром 21 см). Выпекайте при 180° около 10 минут.

3 Для начинки сливки взбейте с сахаром, постепенно добавляйте по одному яйца, сок и цедру лаймов, творожный сыр и муку. Взбивайте до получения однородной



массы. Выложите начинку на основу, разровняйте. Выпекайте 40 минут при температуре 180°. Дайте остыть. Извлеките пирог из формы.

4 Оставшиеся сливки взбейте в густую пену

с 2–3 ст. ложками сахарной пудры.

5 Лайм разрежьте на небольшие кусочки, посыпьте сахарной пудрой. Украсьте чизкейк кусочками лайма и взбитыми сливками. ■

Лаймовые кексы



1 Разотрите до однородной массы масло, сахар и ванильный сахар. Затем добавьте яйца, цедру и сок лайма. Все хорошо размешайте.

2 Постепенно добавляйте муку. Когда тесто хорошо перемешается, влейте молоко. Должна получиться масса консистенции сметаны. Аккуратно введите в нее разрыхлитель.

3 Смажьте формы для выпечки маслом и присыпьте мукой, чтобы тесто не прилипло. Выложите тесто. Выпекайте кексы 1 час при 180°.

4 Возьмите кастрюльку, нарежьте в нее половинку лайма

Лаймовые кексы

Масло сливочное –

125 г

Мука – 1 стакан

Сахар –

0,5 стакана

Ванильный сахар –

1 ч. ложка

Яйца – 2 шт.

Молоко –

0,25 стакана

Разрыхлитель –

2 ч. ложки

Сок лайма –

4 ч. ложки

Цедра лайма

тертая –

0,5 ч. ложки

Лайм – 0,5 шт.

и засыпьте сахаром. Варите до тех пор, пока сахар не растворится. Смажьте сиропом готовые, чуть остывшие кексы. ■

Салат с поджаренным хлебом

1 Огурцы очистите от кожицы. Сначала нарежьте продольными брусочками, затем кубиками. Полученные кусочки обсушите на бумажном полотенце. По желанию предварительно удалите из огурцов центральную часть с семенами.

2 Помидоры разрежьте пополам. Удалите семена. Мякоть нарежьте на небольшие кусочки.

3 Редис также нарежьте. Салатные ли-

стья, петрушку и мяту вымойте, обсушите и порубите или порвите руками.

4 Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками и на 10 минут положите в миску с холодной водой для маринования.

5 Питу (можно взять обычный белый хлеб, желательно вчерашний) нарежьте аккуратными кубиками, сбрызните оливковым маслом и поджарьте на сухой сковороде до

коричневого цвета и хрустящей корочки.

6 Маринованный лук обсушите на бумажном полотенце.

7 Для заправки соедините соль, перец, лимонный сок и 4 ст. ложки оливкового масла. Слегка взбейте венчиком.

8 В глубоком салатнике соедините подготовленные овощи и зелень. Полейте заправкой. Посыпьте хлебными гренками и подавайте на стол. ■

Салат с поджаренным хлебом

Помидоры – 2 шт.

Огурцы – 2 шт.

Лук репчатый

красный –

1 головка

Салат зеленый

листовой – 1 кочан

Редис – 2 шт.

Мята – 4 веточки

Петрушка –

10 веточек

Пита – 1 шт.

Лимон – 0,5 шт.

Масло оливковое

Перец черный

молотый

Соль





Снимаем сливки

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВОЛКОВ

Как иногда хочется съесть пирожное! Именно то – из далеких зарубежных фильмов: взбитые сливки в крохотной песочной корзиночке венчает коктейльная вишенка... Вкусно? Мы тоже так думаем. Полезно? Давайте разбираться.

С одной стороны, сливки содержат большое количество жира и достаточно калорийны. С другой стороны, сливки – это неотъемлемая часть настоящего, непастеризованного и облагороженного цивилизацией молока. По большому счету,

сливки совмещают в себе все лучшее, что есть в молоке. Это диетический продукт, который благотворно влияет на усвояемость и пищеварение в целом. Сливки содержат большое количество витаминов, в особенности редкого витамина А, чрезвычайно полезного для наших глаз и кожи. Именно этот

витамин влияет на рост и развитие детей.

Теперь о главном. Сливки – это не боец-одиночка, а настоящий командный игрок. Конечно, могут найтись любители выпивать по утрам стакан прохладных 35%-ных сливок – этого никто не запрещает. Но разве не здорово приго-

товить грибы в соусе на основе сливок, замариновать в них курицу, запечь картофель по-фински или отведать прибалтийского сливочного супа с гренками? Каким был бы кофе по-венски без этого ингредиента? А морковный сок – он просто вреден без него! Сливки своим благородным, слегка сладковатым вкусом смогут подчеркнуть нужные ноты вашего гастрономического букета. Выходит, со сливок именно в компании можно снять все сливки!

ЖИРНОСТЬ В ПОМОЩЬ

Сливки бывают разной жирности, и не стоит пренебрегать этим параметром, когда запасаетесь ингредиентами для готовки. Сливки пониженной жирности (10%) подходят для каш. Их хорошо добавлять в десерты и кофе (соприкасаясь с горячим напитком, продукт не образует комочков). Из сливок средней жирности (11–25%) получаются вкусные соусы для горячего или салатов. Они прекрасно чувствуют себя в супах-пюре и без труда взби-

**СЛИВКИ ЛЕГКО
ВПИТЫВАЮТ
ОКРУЖАЮЩИЕ
ЗАПАХИ,
ИХ ЛУЧШЕ ХРАНИТЬ
В ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ,
В ТЕМНОМ МЕСТЕ.
ОПТИМАЛЬНАЯ
ТЕМПЕРАТУРА**

+3–6°

ваются в блендере до нужной консистенции. Жирные сливки (33%) используют для приготовления сливочного крема. Они лучше всего подходят для взбивания, долго держат заданную форму и способны украсить любой десерт.

ВЗБИВАЕМ С УМОМ

Согласно распространенной легенде, взбитые сливки изобрел Франсуа Ватель, метрдотель замка Шантийи, в XVII веке. Именно с тех пор сливки начали активно взбивать и добавлять в десерты. Сегод-

ня в продаже можно встретить готовые взбитые сливки в баллончиках. Но они, естественно, не могут похвастаться натуральностью. Предлагаем вам не лениться и взбивать сливки самостоятельно. Это достаточно просто, нужно только соблюсти следующие правила:

- Сливки должны быть достаточно жирными.
- Продукт должен быть очень холодным. Если сливки теплые или замороженные, то при взбивании произойдет расслоение или они, наоборот, станут маслом.
- Посуда, в которой взбивают сливки, и венчик должны быть очень холодными.
- Если сразу включить миксер на большие обороты, то из сливок может взбиться масло. Не торопитесь, сначала взбивайте на малых оборотах, постепенно повышая скорость.
- В процессе взбивания добавьте немного сахарной пудры (из расчета 1,5 ч. ложки на 500 мл сливок).
- Результат достигнут, если на поверхности сливок останутся следы от венчика. ■

Проверено кулинарами

КОФЕ ПО-ВЕНСКИ

Сварите и разлейте по чашечкам кофе (на 0,75 объема). Сверху выложите заранее приготовленные взбитые сливки, так чтобы полностью заполнить чашку. Посыпьте тертым шоколадом и/или какао. Можно добавить корицу.

ФРУКТОВЫЙ ДЕСЕРТ

Желтки 5 яиц хорошенько разотрите с 200 г сахарной пудры, добавьте 500 мл жирных сливок и доведите до кипения на среднем огне. Отдельно взбейте яичные белки и введите в общую массу. Соедините крем с фруктами или ягодами.

ШТРУДЕЛЬ

Этот чудесный яблочный десерт прекрасно сочетается с взбитыми сливками. Приготовьте пирог и просто украсьте его небольшим количеством взбитых сливок и сахарной пудры. Это лакомство хорошо как горячим, так и холодным.

МОРОЖЕНОЕ

Взбивая сливки, добавьте к ним 0,6 банки сгущенки. Поставьте в морозилку на 40 минут. Затем вновь взбейте. Уберите в холодильник. Пропустите эту процедуру еще 2 раза, после чего уберите мороженое в морозилку на 3 часа.





Лимонный поссет

1 Измельченную цедру и лимонный сок поместите в миску. Добавьте вино и сахар. Перемешайте.

2 Яичный белок взбейте в крепкую пену.

3 Сливки взбейте до густоты.

4 Не прекращая взбивать, добавьте в сливки лимонную смесь. Аккуратно введите яичный белок.

5 Разложите крем по бокалам. Подавайте, оформив взбитыми сливками, свежими ягодами и мятой. По желанию гарнируйте печеньем. ■

Лимонный поссет

Цедра и сок

1 лимона

Вино белое сухое –
0,4 стакана

Белок яичный –
1 шт.

Сахар –

0,3 стакана

Сливки жирные –
2,5 стакана

Ягоды и мята для
оформления

Мороженое из киви

- 1** Киви очистите от шкурки и нарежьте. Засыпьте половиной стакана сахара и оставьте на 3 часа.
- 2** Яичные желтки взбейте с оставшимся сахаром, молоком и ванильным сахаром.
- 3** Перелейте смесь в кастрюльку и нагре-

вайте на водяной бане, постоянно помешивая, до загустения.

4 Поставьте кастрюльку в емкость со льдом и взбивайте смесь венчиком до остывания. Введите сливки и соль и взбейте миксером.

5 Поставьте мороженое в холодильник.

Когда оно начнет замерзать, добавьте кусочки киви, перемешайте и верните мороженое в холодильник до готовности.

6 Перед подачей можно оформить мороженое ломтиками киви, шоколадным сиропом и вафельками. ■

Мороженое из киви

Сливки густые – 2 стакана
Киви – 5 шт.
Сахар – 1 стакан
Желтки яичные – 4 шт.
Молоко – 1 стакан
Сахар ванильный – 1 ст. ложка
Соль – щепотка



Безе с шоколадным кремом

1 Для крема мелко порубите шоколад и положите в миску.

2 Молоко соедините со сливками и доведите до кипения. Вылейте молочную смесь в миску с шоколадом и хорошенько перемешайте. Поставьте в прохладное место.

3 Для безе белки взбейте миксером до появления пены. Не прекращая взбивать, постепенно добавляйте сахар и сахарную пудру. Должна получиться плотная пена.

4 С помощью кулинарного шприца или ложки небольшими

порциями выложите белковую массу на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте безе 40 минут при 120°.

5 На подготовленные безе выложите крем. Посыпьте рублеными орехами и оформите ягодами по вкусу. ■

Безе с шоколадным кремом

Для крема:

Молоко – 400 мл

Сливки жирные – 0,6 стакана

Шоколад темный – 150 г

Для безе:

Белки яичные – 4 шт.

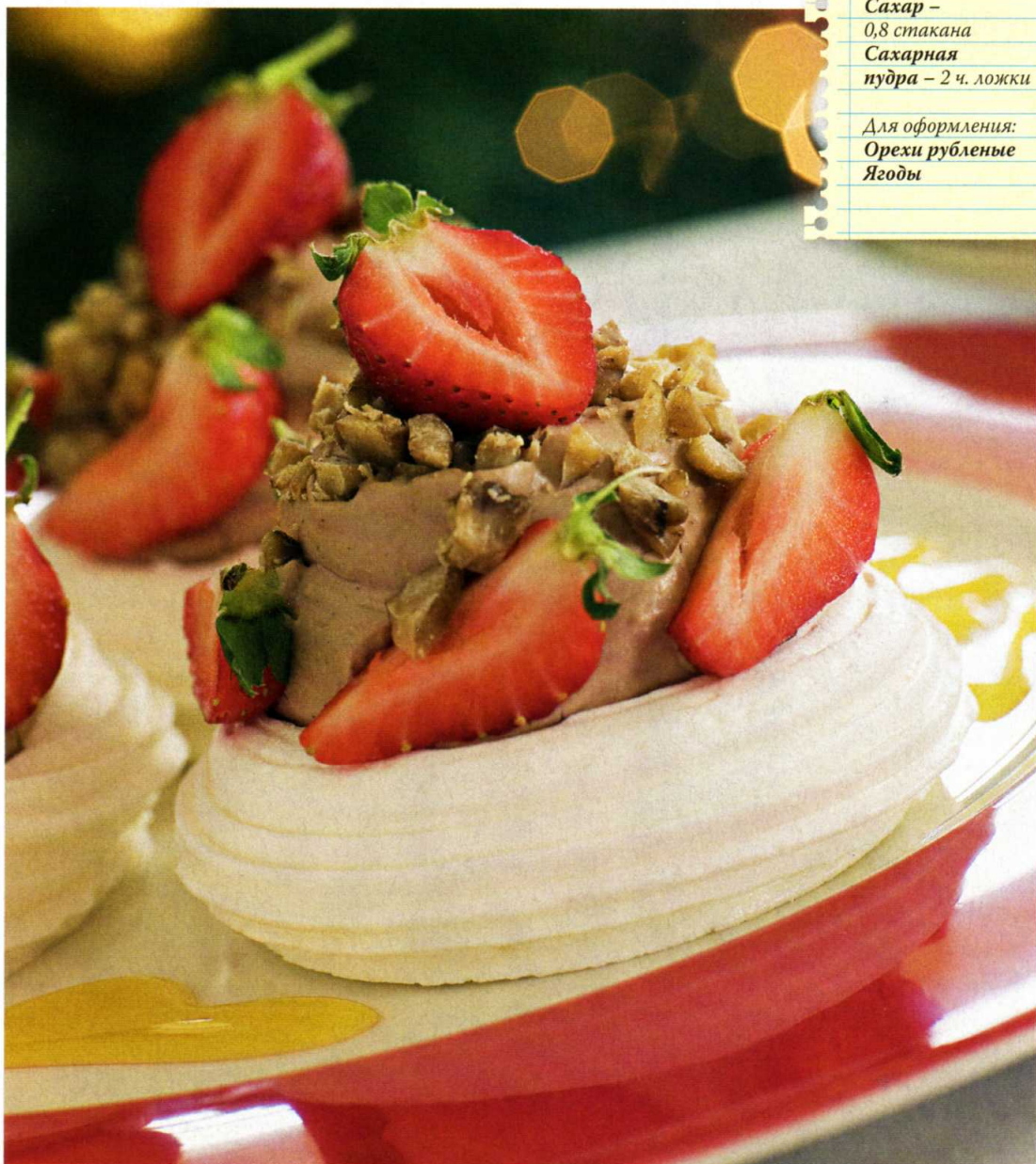
Сахар – 0,8 стакана

Сахарная пудра – 2 ч. ложки

Для оформления:

Орехи рубленые

Ягоды





Конфеты «Птичье молоко»

1 Желатин залейте стаканом процеженного сока до набухания.

2 Добавьте оставшийся сок и поставьте смесь на медленный огонь. Нагревайте, постоянно помешивая, пока желатин не растворится, затем снимите с огня и остудите.

3 Постоянно взбивая, аккуратно влейте к соку с желатином кон-

центрированное молоко (масса должна стать пенистой).

4 Затем разлейте смесь по формочкам и поставьте на холод на 4–6 часов. Следите, чтобы масса не заморозилась, иначе готовые конфеты потекут!

5 Перевернув формы, выложите конфеты на доску.

6 Шоколад растопите на водяной бане, до-

бавьте сметану и прогревайте, постоянно помешивая, до однородности.

7 Подготовленные конфеты аккуратно окуните наполовину в шоколадную глазурь и верните в холодильник до застывания шоколада.

8 Присыпьте конфеты какао, смешанным с сахарной пудрой, и подавайте на стол. ■

Конфеты «Птичье молоко»

Сок фруктовый

или компот – 2 стакана

Желатин – 1 ст. ложка

Молоко

концентрированное – 1 банка

Шоколад темный – 1 плитка (100 г)

Сметана – 3 ст. ложки

Какао

Сахарная пудра



Молочный пудинг

1 Молоко налейте в кастрюлю. Влейте сливки. Добавьте 50 г сахара, стручок ванили и цедру апельсина. Перемешайте и доведите до кипения на слабом огне. После закипания сразу выключите огонь и отставьте смесь на 30 минут.

2 Желатин замочите в холодной воде на 10 минут, затем ото-

жмите и распустите на водяной бане. Введите в молочную смесь. Перемешайте и процедите через мелкое сито.

3 Оставшийся сахар перемешайте с лимонным соком и стаканом воды. Доведите до кипения и варите до загустения, чтобы получилась золотая карамель.

4 Налейте карамель в форму (1,2 л) и равно-

мерно распределите ее по дну и стенкам. Дайте остыть. Затем влейте молочную смесь.

5 Уберите форму в холодильник на 6 часов.

6 Перед подачей на несколько секунд окуните форму в теплую воду. Затем переверните на блюдо, снимите форму, чтобы пудинг отошел и остался на блюде. ■

Молочный пудинг

Молоко – 800 мл
Сливки – 1 стакан
Сахар – 0,8 стакана
Ваниль – 1 стручок
Желатин – 5 ч. ложек
Цедра 1 апельсина
Сок 1 лимона

Панакота с клубничным соусом

1 В сотейнике соедините молоко, сливки, сахар, ваниль и лимонную цедру. Перемешайте и доведите до кипения.

2 Желатин размягчите в холодной воде, затем отожмите и добавьте в молоч-

ную смесь. Остудите до комнатной температуры.

3 Далее процедите и разлейте по формочкам. Уберите в холодильник на 5 часов.

4 Для соуса клубнику нарежьте, соедините с сахаром и поместите в

сотейник. Помешивая, доведите смесь до кипения и варите минуту.

5 Полейте тарелки соусом. Затем выложите на них панакоту. Для этого переверните охлажденную формочку вверх дном на тарелку. ■

Панакота с клубничным соусом

Сливки – 900 мл
Молоко – 1,5 л
Сахар –
2 ст. ложки
Ваниль –
1 стручок
Цедра 1 лимона
тертая
Желатин –
8 г (лист)

Для соуса:
Сахар –
0,4 стакана
Клубника – 300 г





Рулет с малиновым вареньем и взбитыми сливками

Мука – 0,5 стакана
Картофельный
крахмал –
0,5 ст. ложки
Сахар –
0,5 стакана
Яйца – 3 шт.
Цедра 0,5 лимона
тертая
Ванилин –
0,5 пакетика
Малиновое
варенье
Сливки –
1,5 стакана
Сахарная пудра
ванильная –
4 ст. ложки
Сок яблочный –
0,5 стакана
Ликер сладкий –
0,5 стакана
Соль – щепотка
Малина свежая по
желанию

Рулет с малиновым вареньем и взбитыми сливками

1 Для бисквита яичные желтки взбейте с сахаром, лимонной цедрой, ванилином. Должна получиться легкая и пушистая масса.

2 Перемешайте просеянную муку и крахмал. По одной ложке вводите в желтковую

смесь, аккуратно помешивая.

3 Яичные белки взбейте с солью до плотной массы. Введите в тесто, помешивая ложкой снизу вверх.

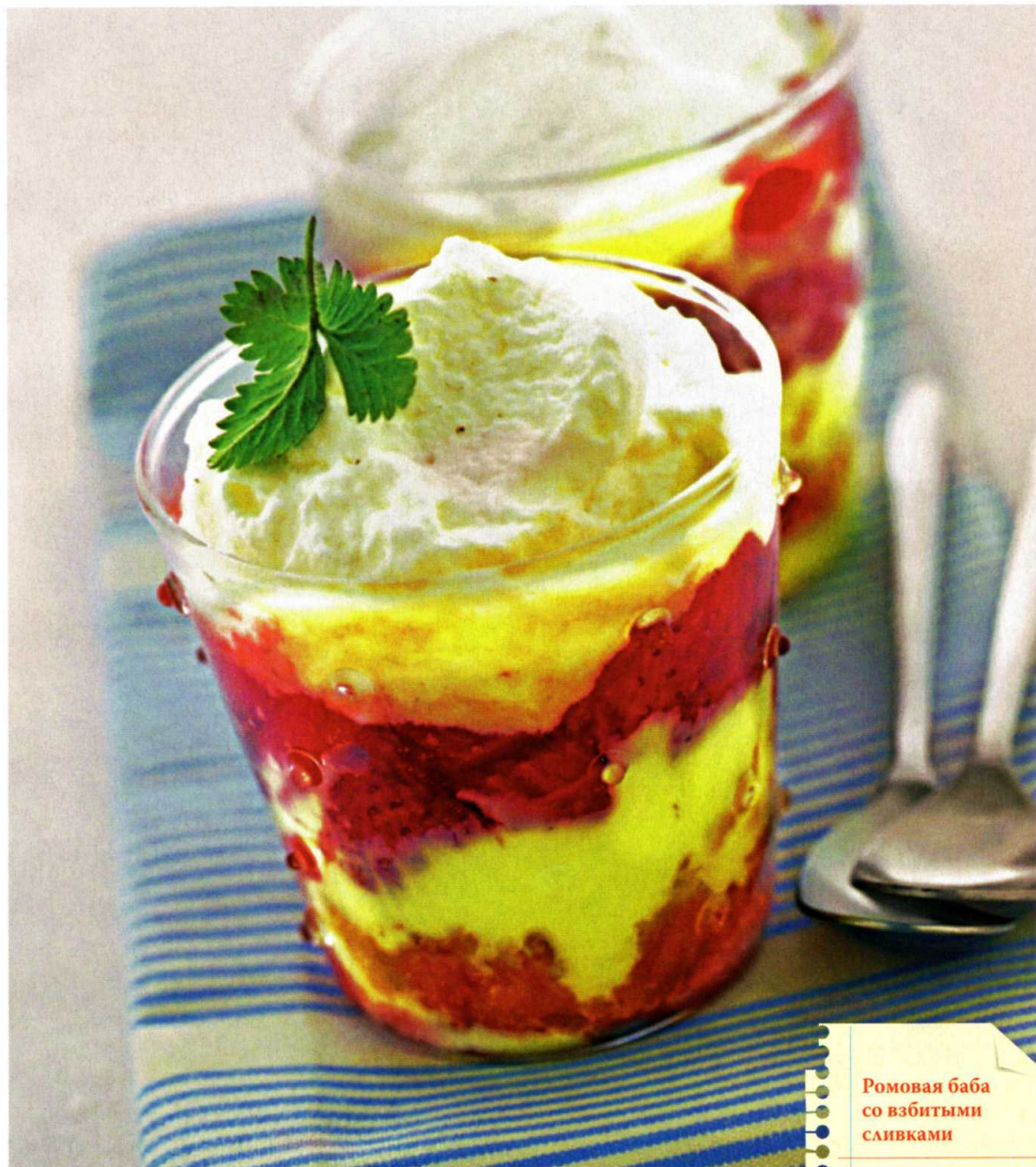
4 Вылейте тесто на противень, застеленный пекарской бумагой. Разровняйте. Дол-

жен получиться слой толщиной 1 см.

5 Выпекайте корж в духовке, разогретой до 170°, 10–15 минут. С помощью кулинарной кисти смажьте готовый корж теплым ликером, перемешанным с яблочным соком.

Затем намажьте вареньем и с помощью пекарской бумаги скрутите в рулет.

6 Холодные сливки взбейте с ванильной сахарной пудрой и оформите ими полностью остывший рулет. По желанию украсьте малиной. ■



Ромовая баба со взбитыми сливками

1 Клубнику нарежьте на кусочки. С лимона сотрите цедру, выжмите сок. В сотейник положите клубнику и цедру, влейте сок лимона, добавьте коричневый сахар и прогревайте 15 минут, постоянно помешивая.

2 Яичные желтки взбейте с сахаром, добавьте теплое молоко и кардамон.

3 Влейте сливки, перемешайте и варите на водяной бане в течение 10 минут. Затем остудите и выньте кардамон.

4 Ромовые бабы разломайте на кусочки и разложите по порционным стаканам. Сначала полейте клубничной смесью, затем сливочной. Оформите десерт взбитыми сливками и подавайте на стол. ■

Ромовая баба со взбитыми сливками

Клубника – 400 г
Лимон – 1 шт.
Сахар
коричневый – 100 г
Сахар белый –
3 ч. ложки
Ромовые бабы
маленькие – 4 шт.
Молоко –
4 стакана
Желтки яичные –
4 шт.
Кардамон
Сливки – 1 стакан
Взбитые сливки
для оформления



Шоколадные кубки со сливками

Шоколад
 темный – 130 г
Сахар –
 2 ст. ложки
Желтки яичные –
 2 шт.
Крахмал
 картофельный –
 1 ч. ложка
Сливки –
 0,5 стакана
Вино белое сухое –
 0,5 стакана

Шоколадные кубки со сливками

1 Половину шоколада поломайте на куски и растопите на водяной бане.

2 Возьмите 2 бумажных стаканчика (как для конфет), положите один в другой. Влейте 1 ч. ложку шоколада. Затем начинайте поворачивать двойной стаканчик так, чтобы шоколад равномерно распределился по дну и стенкам. Повторите процедуру с оставшимся растоп-

ленным шоколадом и другими бумажными стаканчиками.

3 Поставьте подготовленные «кубки» на поднос, накройте бумагой для выпечки и уберите в холодильник на 2 часа. Затем переверните и верните в холодильник еще на час.

4 Оставшийся шоколад растопите на водяной бане и сделайте из него второй шоколадный слой в кубках. Вновь охладите их

в холодильнике, как в первый раз.

5 Возьмите подготовленный кубок в руки. Слегка согрейте. Затем поставьте открытой стороной на стол и снимите стаканчики. Повторите с оставшимися кубками. Верните их в холодильник.

6 Для крема в небольшой кастрюле взбейте желтки с сахаром. Слегка нагрейте на слабом огне и, постоянно помешивая,

введите вино, соединенное с крахмалом.

Помешивая, варите крем до густоты, не давая ему закипеть.

7 Готовый крем охладите, поместив кастрюлю в миску со льдом.

8 Периодически помешивайте крем. Затем введите взбитые сливки и поставьте в холодильник на 2 дня.

9 Наполните шоколадные кубки кремом. ■

Кофейно-шоколадный десерт

1 Шоколад разломайте и растопите на водяной бане.

2 Половину нормы сливок взбейте с 2 желтками и 2 ст. ложками сахара. Влейте горячее молоко и варите на слабом огне, помешивая, до загустения.

3 Снимите с огня. Введите половину же-

латина, замоченного в холодной воде и отжатого, и шоколад. Перемешайте и охладите.

4 Оставшиеся сливки, желтки и сахар взбейте. Влейте кофе. Варите на слабом огне, помешивая, до загустения.

5 Снимите с огня и введите оставшийся

желатин, замоченный в холодной воде и отжатый. Остудите.

6 Разложите по чашкам шоколадную массу, затем – кофейную. Уберите в холодильник на 3 часа. Перед подачей оформите десерт взбитыми сливками и кусочками шоколада. ■

Кофейно-шоколадный десерт

Шоколад

темный – 100 г

Сливки – 320 мл

Молоко – 1,2 л

Желтки яичные – 4 шт.

Кофе крепкий – 700 мл

Сахар – 5 ст. ложек

Желатин – 6 г (лист)

Взбитые сливки для оформления





Ванильные трюфели

1 Сливки доведите до кипения. Шоколад поломайте на кусочки и, помешивая, растворите в сливках.

2 Охладите шоколадную массу при комнатной температуре, затем венчиком взби-

вайте до момента, когда она станет густой и светлой. Поставьте массу в холодильник на час.

3 Какао перемешайте с сахарной пудрой и ванильным сахаром и просейте в миску.

4 Чайной ложкой отделяйте от шоколадной массы небольшие кусочки и руками скатывайте их в шарики. Хорошенько обваляйте трюфели в миске с какао и уберите в холодильник. ■

Ванильные трюфели

Сливки –
1,25 стакана
Шоколад
молочный – 200 г
Шоколад
темный – 250 г
Сахар
ванильный –
2 ст. ложки
Какао –
4 ст. ложки
Сахарная пудра –
2 ст. ложки

Пирог с безе

1 Яичные белки взбейте с сахарной пудрой до мягкой пены. Введите муку.

2 Залейте яичную массу теплым молоком и нагревайте 5 минут, постоянно помешивая, до консистенции крема.

3 Добавьте апельсиновый сок и варите еще 10 минут до уплотнения. Следите, чтобы смесь не кипела.

4 Тесто раскатайте до диаметра 24 см. Поместите в форму, застеленную пекар-

ской бумагой и смазанную маслом. Сделайте бортики. Покройте тесто кремом.

5 Выпекайте пирог 50 минут в духовке, разогретой до 180°.

6 За 8 минут до готовности посыпьте пирог цедрой. ■

Пирог с безе

Тесто слоеное

готовое – 500 г

Белки яичные – 3 шт.

Сахарная пудра – 150 г

Мука – 5 ч. ложечек

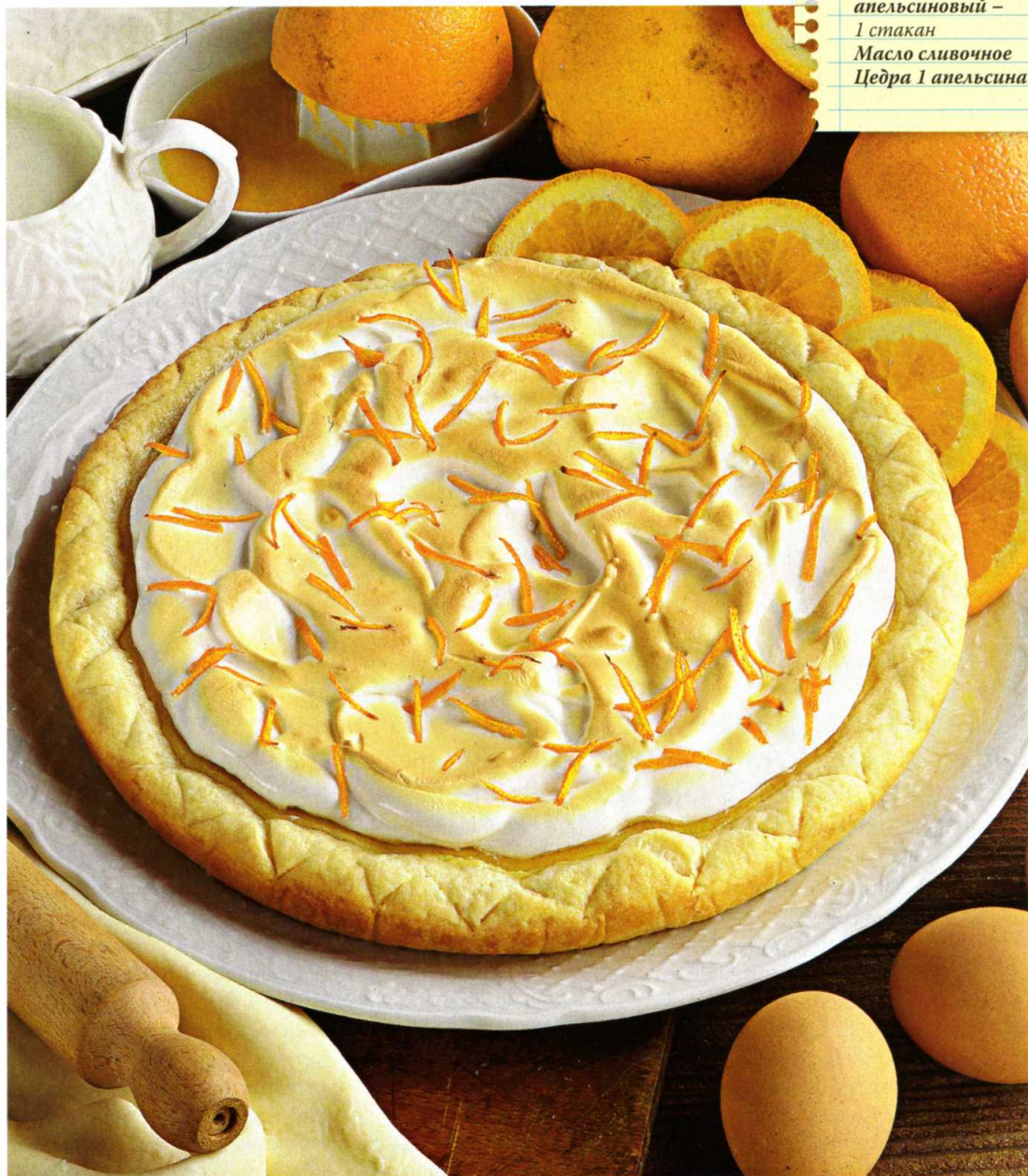
Молоко – 1 стакан

Сок

апельсиновый – 1 стакан

Масло сливочное

Цедра 1 апельсина





Легкий праздник

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

В Новый год совсем не хочется думать о калориях и килограммах, однако находятся те, кто и за праздничным столом пытается соблюдать диету. Мы считаем так: перебарщивать не следует, но о мере тоже нужно помнить.

Если вы уже представили себе, какковыряете салатик изогурцов с заправкой из ничего, в то время как ваши соседи по столу поглощают калорийные деликатесы, не пугайтесь. Низкокалорийные блюда тоже могут быть аппетитными! Из них можно полностью составить вкусное

праздничное меню — от закуски до десерта.

НАЧНЕМ С ЗАКУСОК

Закуски, холодные и горячие или только холодные, обычно составляют основной объем праздничного меню. Правда, далеко не все из них безобидны. Сразу придется сказать твердое «нет» традиционным

новогодним салатам: мимозе, селедке под шубой, разнообразным вариациям на тему крабовых палочек, риса и майонеза и, конечно, оливье. Впрочем, если вам удастся найти оригинальный рецепт мсье Оливье, вы увидите, что высококалорийных ингредиентов в нем гораздо меньше, чем в том салате, который теперь по недоразуме-

нию называют его именем. Попробуйте обратиться к рецептам средиземноморских салатов. В их основе – разнообразные овощи, что делает их низкокалорийными, а креветки, оливки, орешки, брынза или пармезан придают салатам праздничный вид и вкус. Особое внимание уделите заправке: соусы из обезжиренного йогурта, оливкового масла, соевого соуса, бальзамического или винного уксуса и дижонской горчицы в различных сочетаниях будут вполне уместны.

Теперь поговорим о заливном. Заливная рыба, телятина или индейка, оригинально оформленные кусочками овощей, ломтиками лимона и зеленью, станут настоящим украшением стола, при этом калорийность их совсем невысока. Остальные закуски можно условно разделить на две группы. В первую попадают икра, паштеты, любые колбасы, мясные и рыбные консервы, копчености, соленая рыба, включая селедку. Эти продукты содержат много жиров и калорий, поэтому от них лучше отказаться вовсе или же поставить на другой конец стола.

● ● ● ● ● **КОНСЕРВИРОВАННЫЕ** **И СВЕЖИЕ ФРУКТЫ** **И ЯГОДЫ –** **НЕПЛОХОЙ ВАРИАНТ** **ПРАЗДНИЧНОГО** **ДЕСЕРТА** ● ● ● ● ●



Вторая группа – всяческие соленья и маринады. У овощей и грибов, из которых они сделаны, калорийность очень низкая. Но обилие соли и пряностей в этих блюдах сильно стимулирует аппетит и приводит к задержке воды, что аукнется вам, когда после праздников вы встанете на весы. Поэтому продукты из второй группы можно себе позволить только в минимальном количестве.

ЛЮБИТЕЛЯМ ГОРЯЧЕГО

Горячее – кульминация праздничного стола, но и к его приготовлению стоит подходить с оглядкой. Свиной окорок или запеченный гусь – здорово, но не для вас! Попробуйте отыскать мясо лося, оленя или ка-

бана – в нем гораздо меньше жира, чем в мясе домашних животных. Нашпируйте кусок мяса маринованным чесноком и оливками, натрите специями и запеките в духовке или аэрогриле. Вы также можете удивить гостей запеченной стерлядью или перепелами гриль: эти блюда низкокалорийны и чрезвычайно эффектно. Конечно, такие виды горячего обойдутся недешево, но ведь и новогодняя ночь бывает раз в году!

Низкокалорийное горячее требует соответствующего гарнира. Любимый хозяйками картофель не рассматривается. В пароварке или духовке можно приготовить брокколи, кабачки или цукини, баклажаны, спаржу, стручковую фасоль. А чтобы овощи были вкуснее, подайте их с соусом из йогурта или томатного сока с добавлением бальзамического уксуса и пряных трав.

Можете облегчить себе задачу, приготовив горячее и гарнир «2 в 1». Нашпируйте фаршем из нежирного мяса помидоры, разрезанные вдоль цукини или баклажаны, посыпьте сверху тертым сыром и зеленью и запеките в духовке. ■

..... **Пить или не пить?**

СТАКАН САХАРА

Фруктовые соки и сладкая газированная вода могут свести на нет все ваши усилия сделать меню менее калорийным, ведь в некоторых из этих напитков может содержаться до 6 ч. ложек сахара на один стакан.

БОКАЛ СУХОГО

Чем алкогольные напитки крепче или слаще, тем больше в них калорий. Конечно, от традиционного первого бокала шампанского отказываться не стоит, но дальнейшее застолье лучше сопроводить белым или красным сухим вином.

РАЗНООБРАЗИЕ

Если сухое вино на Новый год кажется вам слишком скучным, то добавьте в него фрукты или ягоды, приготовьте холодный пуш или горячий глинтвейн. Такие коктейли послужат настоящим украшением праздничного стола.

ПОД ЦВЕТ ЕЛКИ

Если захотите завершить трапезу традиционным чаепитием, то заварите зеленый чай с жасмином. Можно даже побаловать себя 1 ч. ложкой сахара на чашку. Получится вкусный успокаивающий напиток, подавляющий аппетит.



Куриная грудка, запеченная с сыром и курагой



Куриная грудка, запеченная с сыром и курагой

*Куриная грудка – 1 шт.
Сок 0,5 апельсина
Курага – 6 шт.
Сыр мягкий типа дор блю – 100 г
Соевый соус – 2 ст. ложки
Масло оливковое – 1–2 ч. ложки*

1 Куриную грудку очистите от кожи и разрежьте пополам. Получится 2 филе.

2 Залейте филе маринадом из смеси соевого соуса и сока апельсина. Уберите в холодильник на 20–30 минут. Затем достаньте курицу из маринада и дайте согреться при комнатной температуре.

3 Курагу замочите в горячей воде. Затем обсушите и вместе с сыром нарежьте на мелкие квадратики.

4 На сковороде гриль жарьте филе с одной стороны. Остудите.

5 В каждом филе сделайте кармашки и начините их смесью кураги и сыра. Переложите на противень, смазанный маслом, закройте фольгой и запекайте 20 минут при 200°. ■

Греческий салат

Греческий салат

*Помидоры – 500 г
Перцы болгарские – 350 г
Огурцы – 400 г
Лук репчатый – 150 г
Брынза или сыр фета – 200 г
Маслины без косточек – 150 г
Зелень для оформления*

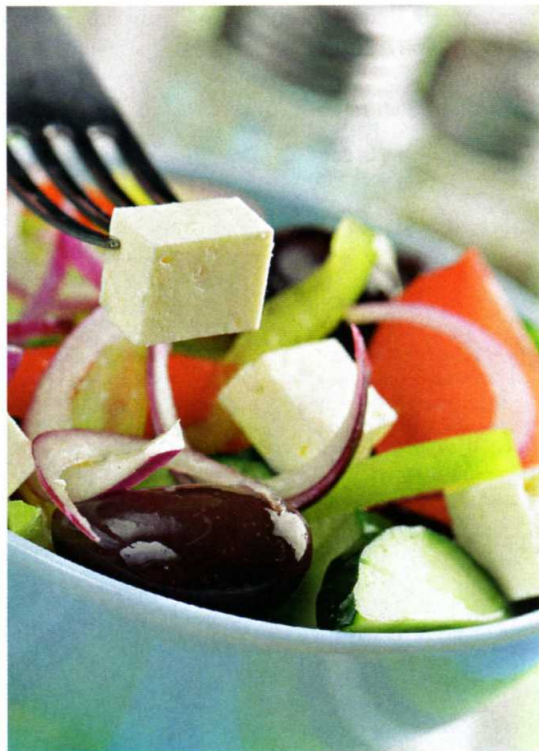
*Для соуса:
Масло оливковое или подсолнечное – 5 ст. ложек
Сок лимонный – 2 ст. ложки
Приправа «Прованские травы»
Перец черный молотый
Соль*

1 Помидоры и огурцы нарежьте крупными кусочками, лук – полукольцами, брынзу – кубиками. Перцы очистите от семян и нарежьте соломкой.

2 Для соуса смешайте масло и лимонный сок, посолите, поперчите и приправьте прованскими травами.

3 В салатник выложите помидоры, огурцы, перец и лук. Заправьте соусом и хорошенько перемешайте.

4 Затем выложите брынзу (она очень нежная, поэтому лучше перемешать ее с овощами только тогда, когда начнете раскладывать салат) и маслины. Оформите зеленью. ■



Лосось запеченный диетический



Лосось запеченный диетический

Лосось – 200 г
Чеснок – 2 зубчика
Корень имбиря свежий тертый – 1 ч. ложка
Соевый соус – 1 ч. ложка
Масло оливковое – 1 ч. ложка
Сок лимонный – 1 ст. ложка
Бasilik сушеный – 0,5 ч. ложки
Перец черный молотый
Соль морская

1 Чеснок пропустите через пресс и перемешайте с остальными ингредиентами (кроме лосося).

2 Рыбу помойте, обсушите и положите на лист фольги. Натрите чесночным маринадом с обеих сторон.

3 Заверните фольгу так, чтобы рыба оказалась в конвертике и уберите в холодильник на ночь.

4 Запекайте рыбу прямо в фольге в духовке, разогретой до 180°, в течение 20 минут.

5 Подавайте лосось, украсив зеленью и дольками лимона.

Также можно приготовить соус из натурального йогурта, чеснока и зелени. ■

Овощи гриль

Овощи гриль

Баклажаны – 4 шт.
Цукини или кабачки небольшие – 4 шт.
Помидоры крупные – 6 шт.
Перцы болгарские – 3–4 шт.
Лук репчатый красный – 4 головки
Чеснок – 4 зубчика
Масло оливковое – 5 ст. ложек
Приправа «Прованские травы»
Сок 1 лимона
Соль

1 Баклажаны, цукини и перцы нарежьте крупными кусками.

2 Помидоры и лук разрежьте на 4 равные части.

3 Полейте подготовленные овощи оливковым маслом и посыпьте чесноком, пропущенным через пресс. Перемешайте.

4 Выложите овощи на пергаментную бумагу. Посыпьте прованскими травами и поставьте в духовку, разогретую до 200°, на 20 минут до готовности и сильного зарумянивания.

5 Готовые овощи посолите, полейте лимонным соком и подавайте на стол. ■



Салат из рисовой лапши



1 Лук порежьте полукольцами и положите в уксус для маринования.

2 Рисовую лапшу поломайте на кусочки и варите в кипящей воде в течение 3–4 минут. Затем откиньте на дуршлаг и сбрызните растительным маслом.

3 Сушеные грибы отварите. Затем зажарьте на масле.

4 Огурец и перец порежьте тонкой соломкой, смешайте с корейской морковью. Посолите. Добавьте специи по вкусу, заправьте растительным маслом и перемешайте с лапшой, марин-

Салат из рисовой лапши

Лук репчатый –

1 головка

Лапша рисовая –
200 г

Грибы сушеные –
1 горсть

Огурец – 1 шт.

Перец болгарский –
1 шт.

Морковь

корейская – 100 г

Уксус

Соль

Специи по вкусу

Масло

растительное

ванным луком и грибами. ■

Заливное из курицы

Желатин – 20–30 г

Вода – 1 стакан

Куриное мясо –

500 г

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый –

1 головка

Соль

Для оформления:

Морковь

отварная –

1–2 шт.

Огурцы

маринованные –

2–3 шт.

Зелень свежая

Горошек зеленый

консервированный –

2 ст. ложки

Кукуруза

консервированная –

2 ст. ложки

Заливное из курицы

1 В холодной воде растворите желатин и оставьте набухать на 1–2 часа.

2 Лук и морковь очистите. Из курицы сварите бульон, добавив соль и целые лук и морковь.

3 Готовый бульон процедите, налейте в кастрюльку, положите желатин и нагревайте до полного растворения желатина (до кипения не доводите).

4 Курицу из бульона порежьте на небольшие кусочки, маринованные огурцы – кружочками или полу-кружочками. Из вареной моркови вырежьте звездочки или иные фигурки.



5 В подготовленную форму налейте тонкий слой бульона с раствором желатина, поставьте в холодное место и дайте немного загустеть. В загустевшее желе выложите морковь, кукурузу, горошек, рубленую зе-

лень и часть кусочков огурца. Поставьте в холодильник до полного застывания.

6 На застывший слой желе выложите курицу и огурцы. Залейте оставшимся желе. Поставьте на холод до полного застывания. ■



Зимняя мечта

Уютный зимний вечер, чашка чая с молоком и целая тарелка свежих, теплых, пахнущих корицей и имбирем печений-«человечков» – мечта, которая легко может стать реальностью. Сухая смесь для выпечки «Печём дома» от компании «РУССКИЙ ПРОДУКТ» позволит воплотить желаемое в жизнь за считанные минуты. Кстати, печенье не обязательно должно быть имбирным: под маркой «Печём дома» выпускается смесь и для изысканного шоколадного печенья. ■



Прогноз на 2012 год

В Милане состоялась презентация календаря Samperi на 2012 год, главной героиней которого стала Милла Йовович. «Это конец света, детка!» – такое название получило 13-е издание календаря. На его страницах собраны самые невероятные версии конца света, который предсказали древние майя. Автор календаря фотограф Димитрий Данилофф представил свою интерпретацию этих мрачных прогнозов – позитивную и бескомпромиссно противоречащую всеобщим страхам. Календарь Samperi – один из всемирно известных культовых арт-календарей. Он распространяется ограниченным тиражом в 9999 экземпляров по всему миру. ■

Что на завтрак?

Компания Kellogg – производитель готовых завтраков выпустила новый вкусный и полезный злаковый завтрак для детей MIEL POPS «Медовые колечки». Особенностью продукта стала оригинальная на рынке готовых завтраков форма – хрустящие медовые колечки. Новый злаковый продукт поможет мамам накормить своих детей вкусным и полезным завтраком. MIEL POPS «Медовые колечки» обогащен витаминами, минералами и не содержит искусственных красителей, консервантов и ГМО. Основу готового завтрака составляют цельные злаки и натуральный мед. ■



Открытие сезона

Настоящее удовольствие получают ценители качественной выпечки, попробовав минипирожное «Пан ди Стелле». Лакомство из нежнейшего темного бисквита с прослойкой из легкого молочного крема украшено сахарными кристаллами и звездочками. Каждое пирожное имеет индивидуальную упаковку, поэтому вы можете легко взять его с собой и полакомиться в перерыве на работе или во время учебы. ■



Берегите продукты!

Каждый гражданин Евросоюза ежегодно выбрасывает на свалку в среднем 179 кг продуктов. Одна из главных причин расточительного отношения к еде – ее неправильное хранение. Марка Torrpits, предлагающая товары для хранения, замораживания и приготовления продуктов, призывает к бережному отношению к еде. Torrpits запустила на базе социальной сети Facebook информационно-просветительскую программу «Save Food – Save Money» («Бережное отношение к еде сохранит твои деньги»). Авторы программы рассказывают, как правильно хранить продукты, что можно приготовить из остатков еды и как спланировать поход в магазин, чтобы избежать ненужных трат. ■



Стандарт экономии

Дизайн смесителя для кухни из коллекции Inspire от AM•PM вдохновлен последними тенденциями моды и разработан одной из ведущих мировых студий Design3 (Германия, Гамбург). Он получил престижную международную премию Red Dot Design Award – международный знак качества за достижения в области дизайна. Но смеситель не только красив, но и практичен. Его суперсовременный картридж оснащен специальным механизмом, который помогает экономить воду, и дополнительной опцией, не позволяющей открыть напор в режиме абсолютно горячей воды, сберегая тем самым электроэнергию и руки владельца. ■

Самое необходимое

Hansa выпустила новый модельный ряд встраиваемых духовых шкафов Fusion. Наличие только самых необходимых функций формирует привлекательную цену на технику Fusion. Телескопические направляющие обеспечивают безопасное выдвижение противня без необходимости поддерживать его рукой. Электрический гриль порадует любителей блюд с хрустящей корочкой. Благодаря конвекции тепло распределяется по всей духовке, позволяя равномерно запечь блюда со всех сторон. Термозонд проверяет температу-

ру внутри мяса и по достижении нужного уровня подает сигнал для отключения духовки, а с функцией быстрого нагрева духовка достигает температуры 150° на 20% быстрее, чем в обычных моделях. ■



Рок-н-ролл на кухне

В честь 50-летнего юбилея со дня создания своих первых миксеров Bosch выпустил новую серию приборов Rock'n'Roll в стиле ретро. Неповторимый дизайн, мягкое, приятное на ощупь покрытие и элегантные линии корпуса двух соблазнительных оттенков в стиле 60-х – «горизонт на закате» и «шоколадный коктейль» – гарантируют отличное настроение на кухне. Для юбилейных миксеров предусмотрены 2 стандартные насадки: крюки для замешивания теста и турбовенчики из нержавеющей стали. Приборы оснащены 5 режимами скоростей, режимом «турбо» и возможностью подключения насадки «блендер». ■

В следующем номере журнала

ПРИГОТОВЬ

читайте:



РЕЦЕПТЫ УКРАИНСКОЙ КУХНИ



БЛЮДА ИЗ МОРКОВИ

НОВЫЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 10 ЯНВАРЯ



СЫТНЫЕ САЛАТЫ



ПРАЗДНУЕМ МАСЛЕНИЦУ

А также:

ДИЕТА ДЛЯ ВАС – РАЗГРУЗОЧНОЕ МЕНЮ

**СПЕШИТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА I ПОЛУГОДИЕ 2012 ГОДА
ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ РФ!**

**ИНДЕКС
В КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ
«ПОЧТА РОССИИ»**

10130



ВНИМАНИЕ!

В каталоге журнал размещается под названием
«Самая mini. ПРИГОТОВЬ».

Наиболее полную информацию о всех возможных способах
подписки вы найдете на сайте **www.konliga.ru**