

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

65
РЕЦЕПТОВ

ПРИГОТОВЬ

№ 10 2012



Мясо с овощами



4 607128 320292



КУХНЯ
МАЛАЙЗИИ



ГОТОВИМ
НА МОЛОКЕ



СУПЫ-
ПЮРЕ

Corella



НОВИНКА!

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

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

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

ДЕСЕРТЫ



МАРМЕЛАДЫ



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

ПРИГОТОВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГОТОВЬ»
№ 10 (36) октябрь 2012

Главный редактор	Елена Геннадьевна КОЖУШКО (cooking@konliga.ru)
Арт-директор	Галина БАЧЕРИКОВА
Выпускающий редактор	Юлия БЕБУТОВА
Редактор	Юлия БОДУНОВА
Корректор	Татьяна ЛЕВИЦКАЯ
Издательский директор	Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор	Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению	Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела	Татьяна КАЧУРОВА
Директор по связям с общественностью и информацией	Изабелла САВИЧЕВА
Бренд-менеджер	Ольга ТАРАСОВА
Размещение рекламы	ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» (495) 775-14-35
Телефон/факс	Ирина ШЕВЦОВА (i.shevtsova@konliga.ru)
Коммерческий директор	
Заместитель коммерческого директора	Ольга МОВЧАН
Директор по рекламе	Жанна РУСАКОВА
Заместитель коммерческого директора по корпоративным продажам	Светлана ХАРЧЕНКО
Отдел рекламы	Наталья ПАВЛЮТКИНА, Анна ЛУДАННАЯ, 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, Райса 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 (495) 775-14-35

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 (495) 510-27-92
Телефон	№ 121825
Заказ	100 000 экз.
Тираж	
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:	28.08.12
Дата начала продаж:	03.09.12

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

Фото на обложке SHUTTERSTOCK.COM

СОДЕРЖАНИЕ

КУХНЯ МАЛАЙЗИИ



Курица карри, сибас в кокосовой корочке, спринг-роллы, ванильный пирог...

СУПЫ-ПЮРЕ



Из кабачков, с рыбой и креветками, сырный, тыквенный, с курицей и грибами, с грушей...

МЯСНОЕ МЕНЮ



Свинина с виноградом, пряная баранина, говядина в пиве, рагу из кролика, пельмени...

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Жареное молоко, кефирный кекс, крем из ряженки, творожное печенье, сметанник...

ДИЕТА ДЛЯ ВАС



Развенчиваем 8 мифов о еде. Есть яйца и пить во время обеда совсем не вредно!



Малайзия рядом

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВОЛКОВ

Малайзия не ближний свет. Пешком не дойти, на поезде не доехать, а лететь – так часов десять. Поэтому для начала давайте организуем обед в малайском стиле прямо на своей кухне. За потрясающий вкус блюд ручаемся!

Mалайзийская кухня похожа на красочную мозаику. Ее многие годы складывали кулинары из разных стран, проживающие на территории государства. Поэтому в местном меню можно встретить индийские, китайские, тайские и даже евро-

пейские мотивы. Достаточно пройти мимо здешних уличных ларьков с едой, чтобы понять вкуснейшую малайскую кулинарию.

Хотя нет. Недостаточно! Обязательно нужно все попробовать. Вашему вниманию предлагаются разнообразные закуски, супы, каши, жареные пирожки. Но начать стоит с на-

си и лаук. Звучит непредсказуемо? Не стоит бояться, все просто: первое – это рис, второе – добавки к нему. Белая крупа возглавляет не только будничные, но и праздничные трапезы малайцев. Она сытная в сочетании с овощами, птицей и рыбой; пестрая, когда смешана с ароматными пряностями; сладкая, если разварена

в кокосовом молоке и соединены с фруктами для десерта. Из риса также делают лапшу, чипсы, пудинги, котлеты, муку для выпечки – всего и не перечислишь.

РОДОМ ИЗ ИНДИИ

Если привязанность к рису у малайцев появилась явно под влиянием китайского населения, то индузы привили им любовь к острым специям. Пряностями чаще всего сдабривают соусы к мясу и рыбе. Прекрасный пример тому – популярное кушанье сате. Это шашлычок из баранины, курицы, говядины, свинины, рыбы или даже оленины. Мясо для блюда мелко нарезают и выдерживают в пряном маринаде из лука, чеснока, кориандра, кумина, куркумы или других специй. Затем жарят на открытом огне, сбрызгивая сгущенным молоком и маслом. Подают этот кулинарный шедевр на тонких бамбуковых палочках с кисло-сладким арахисовым соусом.

Свинину и говядину кулинары используют редко, разве что в торжественных случа-

МАЛАЙЦЫ ПОНИМАЮТ ВСЮ ВАЖНОСТЬ ЗАВТРАКА, ПОЭТОМУ ЧАСТО НАЧИНАЮТ УТРО С СЫТНОГО И ПИТАТЕЛЬНОГО КАРРИ



ях. А вот дары океана в стране представлены широким ассортиментом блюд. На стол подают рыбное карри, анчоусы, жареные гребешки, крабы, устрицы – все свежайшее и, естественно, без намека на какую-либо заморозку.

АРОМАТ НЕ ГЛАВНОЕ

Широкую мировую славу завоевал местный фрукт дуриан, похожий на дыню с шипами. Из-за резкого запаха его даже не разрешают проносить в отели. Но едоки, которые один раз перебороли себя и попробова-

ли сочную мякоть плода, на- всегда стали фанатами этого фрукта. И не прогадали: ведь кроме вкуса, напоминающего клубнику со сливками, дуриан наделен свойствами мощного афродизиака и содержит множество витаминов.

Кстати, фрукт повышает температуру тела, поэтому его нельзя совмещать с алкоголем. А жаль, ведь можно было бы попробовать еще и местный самогон туак, рисовый или пальмовый. В некоторых регионах Малайзии этот напиток имеет особое значение: его пьют почти каждый день, а также во время традиционных праздников и религиозных церемоний.

Но если желание вкусить дуриан возобладает над мечтой о туаке, то отведайте один из популярных безалкогольных напитков страны. Для консерваторов припасены чай и кофе, для энергичных особ – сок лайма и других фруктов, для сладстен – шоколадный мило, для экспериментаторов – бодрящее снадобье из кофе, женшеня и сгущенки. ■

Занимательная кулинария

ЯИЧНЫЙ ВОПРОС

В малайском меню можно встретить много удивительных яичных рецептов. Например, мраморные яйца. Продукт сначала варят с ароматными травами, затем надавливают на скорлупу, чтобы появились трещинки, и доваривают в чае. Благодаря такой обработке на яйцах появляются красивые темные разводы.

ЧТО К ЧАЮ?

Самые частые ингредиенты малайских десертов – экзотические фрукты, кокосовое молоко и тростниковый сахар. Но есть и необычные «экспонаты»: лапша, фасоль и др. А в любимейший десертный деликатес вообще добавляют горох. Речь идет о каше бубур ча ча из сладкого картофеля, гороха и желе.

ЛОВКОСТЬ РУК

Обычно малайцы пьют чай, добавив сгущенное молоко и специи. Заваривание такого напитка – непростая церемония. После того как чай закипит, повар берет в руки две чашки, разводит руки на максимально большое расстояние и начинает переливать чай из одной чашки в другую. Это своего рода вытягивание напитка.

ПЕРВЫЕ В МИРЕ

В 2011 году туристический сайт spnogo.com признал малайское кушанье ренданг самым вкусным блюдом в мире. Говядина, тушенная в кокосовом молоке со специями, обогнана лазанью, суши и другие гастрономические шедевры. Невероятный вкус ренданг получает за счет длительности тушения.





Масала из баранины

1 Семена фенхеля обжарьте на сухой сковороде и вместе с остальными специями положите в блендер. Добавьте измельченные лук, чеснок и имбирь и перемешайте. Выложите пряную смесь на разогретую с маслом глубокую сковороду и жарьте, постоянно помешивая, до появления характерного пряного аромата.

2 Мясо нарежьте кубиками. Положите на сковороду со специя-

ми, перемешайте и жарьте на сильном огне в течение 30 секунд. Затем влейте 2 стакана воды и готовьте на слабом огне 45 минут до мягкости мяса.

3 В конце жарки влейте кокосовое молоко и лимонный сок. Добавьте мелко нарезанные помидоры, сахар и соль. Доведите до кипения и снимите с огня.

4 Для заправки репчатый лук нарежьте

полукольцами. Перец чили очистите от семян и вместе с чесноком и имбирем измельчите. Ингредиенты, подготовленные для заправки, перемешайте и жарьте на разогретой с маслом сковороде до светлокоричневого цвета и появления пряного аромата.

5 Выложите заправку на сковороду с мясом и перемешайте. Подавайте с вареным рисом. ■

Масала из баранины

Мякоть баранины – 500 г
Лук-шалот – 10 головок
Чеснок – 2 зубчика
Корень имбиря – 3 см
Кориандер – 1 ч. ложка
Семена фенхеля – 1 ч. ложка
Зира – 1 ч. ложка
Смесь специй карри – 3 ч. ложки
Перец чили молотый – 1 ч. ложка
Куркума молотая – 1 ч. ложка
Масло растительное – 4 ст. ложки
Молоко кокосовое или сливки коровьи (4%) – 0,5 стакана
Сок лимонный – 1 ч. ложка
Помидоры – 2 шт.
Рис вареный
Сахар – щепотка
Соль

Для заправки:
Лук репчатый – 1 головка
Перец чили красный
маленький – 1 шт.
Корень имбиря – 2 см
Чеснок – 2 зубчика
Смесь специй карри – 0,5 ч. ложки
Масло растительное для жарки – 2 ст. ложки

Яйца под соусом карри

Яйца под соусом карри

Яйца – 6 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Чеснок – 2 зубчика
Перцы чили красные – 5 шт.
Масло растительное – 3 ст. ложки
Сок лайма – 1 ч. ложка
Сахар
Соль

1 Лук, чеснок и перцы чили, очищенные от семян, соедините в блендере. Добавьте немного масла и измельчите.

2 Подготовленную смесь тушите на разогретом масле в течение 10 минут (на среднем огне).

3 Добавьте соль, сахар и сок лайма.

4 Яйца отварите вкрутую. Затем охладите и очистите. Подавайте, полив соусом.



5 При желании можете выложить яйца на сковороду с еще го-

товящимся соусом на 2–3 минуты, а затем подавать на стол. ■

Энчи кабин (куриные крылышки по-малайски)



1 Лук очистите, нарежьте и измельчите в блендере до состояния кашицы.

2 Подготовленные специи перемешайте. Добавьте молоко, лу-

ковую кашицу, сахар и соль. Вновь хорошо перемешайте.

3 Куриные крылья промойте и обсушите. Залейте молочным маринадом, перемешай-

те и поставьте в холодильник на 8 часов.

4 Жарьте крылышки на разогретом растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. ■

Энчи кабин (куриные крылышки по-малайски)

Крылья куриные – 1 кг
Лук-шалот – 5 головок
Перец чили молотый – 2 ч. ложки
Кориандер молотый – 1 ст. ложка
Тмин молотый – 1 ч. ложка
Семена фенхеля молотые – 1 ч. ложка
Корица молотая – 0,5 ст. ложки
Гвоздика молотая – щепотка
Куркума – 1 ч. ложка
Перец черный молотый – 1 ч. ложка
Молоко кокосовое или сливки коровьи (4%) – 0,25 стакана
Сахар – 1,5 ч. ложки
Соль – 1,5 ч. ложки
Масло растительное

Куи бакар (малайский ванильный пирог)



Куи бакар
(малайский
ванильный пирог)

Мука – 200 г
**Молоко кокосовое
или сливки коровьи
(4%) – 300 мл**
Яйца – 4 шт.
Сахар – 180 г
**Ванильный сахар –
1 пакетик**
**Кунжут –
1 ч. ложка**
Соль – 1 ч. ложка
Масло сливочное

1 Муку смешайте с двумя видами сахара и солью. Добавьте кокосовое молоко и яйца. Замесите тесто.

2 Выложите тесто в смазанную сливочным маслом форму для выпечки и посыпьте кунжутом.

3 Выпекайте в разогретой до 180° духовке 45 минут. Затем остудите, не вынимая из формы. ■

Куриный суп с картофелем

Куриный суп с картофелем

**Филе куриное –
300 г**
Картофель – 2 шт.
**Лук репчатый –
1 головка**
Чеснок – 2 зубчика
**Корень имбиря –
2 см**
**Масло
растительное –
1 ст. ложка**
**Кардамон –
3 бутона**
**Корица молотая –
щепотка**
Зира – 1 ч. ложка
**Кориандер моло-
тый – 1 ч. ложка**
Петрушка свежая
**Перец черный
молотый**
Соль

1 Лук, чеснок и имбирь очистите. Лук и чеснок измельчите, имбирь нарежьте тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты перемешайте и жарьте на разогретом растительном масле в течение 1–2 минут. Добавьте все специи, кроме перца. Влейте 3 стакана воды и доведите до кипения.

2 Куриное филе промойте и нарежьте ломтиками (поперек волокон). Картофель очистите и нарежьте кубиками. Положите курицу и картофель в суп, посолите и перчите. Варите на



слабом огне в течение 10 минут. При подаче на стол разлейте

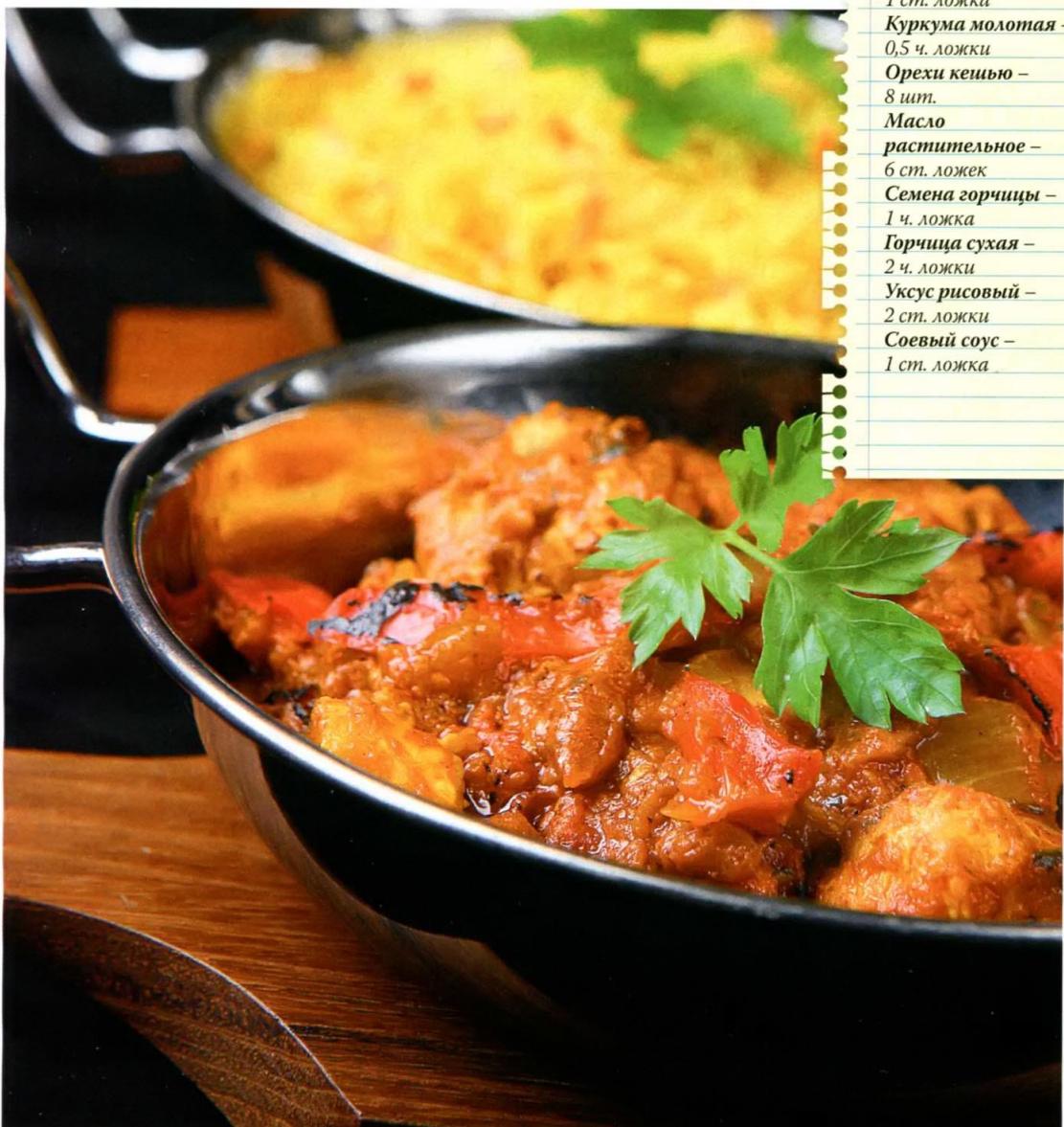
суп по тарелкам и посыпьте рубленой петрушкой. ■

Курица карри

1 Перцы чили, очищенные лук, имбирь и чеснок порубите.
2 Курицу нарежьте. Семена горчицы разомните в ступке.
3 В блендере соедините перцы, половину лука и чеснока, имбирь, кориандр, орехи и куркуму. Перемешивайте до состояния пасты.

4 Оставшиеся лук и чеснок пассеруйте в сотейнике, разогретом с маслом, до светло-коричневого цвета. Положите прянную пасту и жарьте 5 минут, периодически помешивая.
5 Затем добавьте семена горчицы и курицу, перемешайте и жарьте еще 5 минут. ■

6 Картофель очистите и нарежьте небольшими кусочками. Положите в сотейник, залейте 0,5 л воды. Доведите до кипения и тушите под крышкой в течение 15 минут. Затем влейте смесь из сухой горчицы, соевого соуса и уксуса и тушите еще 15–20 минут. ■



Курица карри

- | |
|---|
| <i>Курица</i> – 1 шт.
(весом 1,5 кг) |
| <i>Картофель</i> – 300 г |
| <i>Перцы чили маленькие</i> – 10 шт. |
| <i>Корень имбиря</i> – 5 см |
| <i>Лук-шалот</i> – 6 головок |
| <i>Чеснок</i> – 3 зубчика |
| <i>Кориандр молотый</i> – 1 ст. ложка |
| <i>Куркума молотая</i> – 0,5 ч. ложки |
| <i>Орехи кешью</i> – 8 шт. |
| <i>Масло растительное</i> – 6 ст. ложек |
| <i>Семена горчицы</i> – 1 ч. ложка |
| <i>Горчица сухая</i> – 2 ч. ложки |
| <i>Уксус рисовый</i> – 2 ст. ложки |
| <i>Соевый соус</i> – 1 ст. ложка |

**Лакса с креветками**

Креветки – 700 г
Корень имбиря – 4 см
Помидоры – 5 шт.
Лапша яичная – 350 г
Цедра 2 лаймов
Лук-шалот – 3 головки
Чеснок – 2 зубчика
Масло растительное – 2 ст. ложки
Куркума молотая – 0,5 ч. ложки
Паста карри зеленая – 2 ст. ложки
Молоко кокосовое или сливки коровьи (4%) – 3 стакана
Горошек зеленый в стручках – 250 г
Кинза свежая

Лакса с креветками

1 Лапшу варите до готовности, затем откиньте на дуршлаг.

2 Креветок очистите от панцирей, голов и кишечных вен (панцири сохраните для бульона).

3 Имбирь очистите и нарежьте ломтиками. Помидоры очистите от семян и кожицы и вместе со стручками

гороха нарежьте тонкими ломтиками.

4 В кастрюле смешайте имбирь, креветочные панцири и цедру. Залейте водой так, чтобы она лишь покрывала ингредиенты. Доведите до кипения и варите в течение 7 минут. Полученный бульон процедите.

5 Лук очистите, мелко нарежьте и жарьте в сотейнике с разогретым растительным маслом 3 минуты. Добавьте измельченный чеснок и куркуму. Через 2 минуты положите пасту карри и жарьте еще 3 минуты.

6 Влейте в сотейник кокосовое молоко и креветочный бу-

льон. Доведите до кипения и варите 15 минут. Затем добавьте креветки и стручки гороха. Готовьте 3 минуты. Положите помидоры и варите еще 2 минуты.

7 При подаче разложите лапшу по тарелкам, залейте супом и посыпьте рубленой кинзой. ■

Жаркое из брокколи с тофу

Жаркое из брокколи с тофу

Сыр тофу – 600 г
Брокколи – 650 г
Масло растительное – 2 ст. ложки
Соевый соус – 3 ст. ложки
Рисовый уксус – 2 ст. ложки
Хлонья перца красного – щепотка
Чеснок – 4 зубчика
Крахмал кукурузный – 1 ст. ложка
Орехи кешью – 0,5 стакана
Рис вареный
Соль

1 Тофу нарежьте кубиками и разложите на бумаге для выпечки (в один слой). Накройте бумажным полотенцем, прижмите прессом и оставьте на 20 минут.

2 Брокколи варите в кипящей подсоленной воде в течение 2 минут. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

3 Соевый соус взбейте с уксусом, красным перцем, измельченным чесноком, крахмалом и 0,75 стакана воды.

4 Тофу жарьте на разогретом масле до золотисто-коричневого цвета



15 минут. Затем выложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

5 На сковороду изпод тофу положите брокколи и жарьте на сильном огне, посто-

янно помешивая, в течение 3 минут. Добавьте соус и тофу. Тщательно перемешайте и посыпьте рублеными орехами.

6 Гарнируйте вареным рисом. ■

Сате с арахисовым соусом



1 В блендере измельчите лук, лемонграсс, зиру, кориандр и соль. Куриное филе нарежьте кубиками среднего размера. Перемешайте с приготовленной пряной смесью и по-

ставьте в холодильник на 8 часов.

2 Для соуса лук, чеснок, лемонграсс и имбирь порубите. Арахис жарьте на сухой сковороде или в духовке до золотистого цвета. Подарайте с арахисовым соусом. ■

Сате с арахисовым соусом

Филе куриное – 1 кг
Лук репчатый – 1 головка
Лемонграсс или мелисса – 3 веточки
Зира – 1 ч. ложка
Кориандр – 1 ч. ложка
Соль

та, затем измельчите в блендере. Добавьте к арахису лук, чеснок, имбирь и лемонграсс и вновь измельчите.

3 Влейте в соус теплый бульон (столько, чтобы получилась консистенция жидкой сметаны). Добавьте соль и сахар. Перемешивайте до полного растворения сахара.

4 Кусочки куриного филе насадите на деревянные шпажки, предварительно замоченные в холодной воде на 8 часов.

5 Жарьте шашлычки на гриле, периодически переворачивая, до золотистого цвета. Подарайте с арахисовым соусом. ■

Для соуса:
Арахис – 500 г
Лук-шалот – 1 головка
Чеснок – 2 зубчика
Корень имбиря – 2 см
Лемонграсс или мелисса – 2 веточки
Бульон куриный
Сахар коричневый – 2 ст. ложки
Соль

Картофельные пончики



1 Картофель очистите и варите в подсоленной воде до мягкости (20 минут). Затем отвар слейте, прощедите и немножко охладите. Картофель разомните и смешайте с отваром. Добавьте муку, сахар и перемешайте до однородности.

2 Из получившегося картофельного теста мокрыми руками сформируйте пончики.

3 Жарьте пончики на разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета. Готовые пончики выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Подавайте, посыпав сахарной пудрой. ■

Картофельные пончики

Картофель – 650 г
Мука – 1 стакан
Сахар – 2 ст. ложки
Масло растительное для жарки – 1–2 стакана
Сахарная пудра – 2–3 ст. ложки
Соль

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

вые пончики выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Подавайте, посыпав сахарной пудрой. ■

Пирожки с карри

Пирожки с карри

Масло растительное – 1,5 стакана + масло для жарки
Мука – 2 стакана
Вода – 1,5 стакана
Соль

Для начинки:
Фарш говяжий или куриный – 400 г
Картофель – 500 г
Масло растительное – 4 ст. ложки
Корица – 0,5 палочки
Лук репчатый – 3 головки
Лук-шалот – 2 головки
Чеснок – 2 зубчика
Корень имбиря – 2 см
Смесь специй карри – 2 ст. ложки
Сахар – 2 ч. ложки
Соль

1 Для начинки корицу жарьте на разогретом масле в течение 3 минут. Затем выньте палочку со сковороды, положите измельченные чеснок, лук-шалот, 0,5 головки репчатого лука и имбирь. Жарьте 2 минуты. Всыпьте карри и готовьте еще 2 минуты (на слабом огне).

2 Добавьте фарш и посолите. Влейте 1,5 стакана воды, доведите до кипения и варите, чтобы жидкость немного выкипела. Всыпьте сахар и нарезанный мелкими кубиками картофель. Тушите, пока вся жидкость не выкипит.
3 Оставшийся лук измельчите, добавьте к начинке и жарьте еще 2 минуты. Остудите.



4 Для теста масло доведите до кипения и влейте в миску с мукой. Перемешайте и немножко посолите. Остывшую массу перемешивайте руками до состояния крошки. Влейте холодную воду и замесите тесто.
5 Из теста сформируйте шарики, каж-

дый раскатайте (не очень тонко). На середину лепешек выложите немножко начинки. Края защипните, сформировав пирожки в виде полумесяцев.

6 Жарьте пирожки на разогретом масле с двух сторон до золотистой корочки (на слабом огне). ■

Ренданг из говядины

Мякоть

говядины – 500 г
 Перец чили
 красные
 маленькие – 5 шт.
 Лук репчатый –
 2 головки
 Чеснок – 3 зубчика
 Корень имбиря –
 4 см
 Лемонграсс или
 мелисса – 2 веточки
 Молоко кокосовое
 или сливки коровьи
 (4%) – 1 стакан
 Масло
 растительное –
 1 ст. ложка
 Сахар коричневый – 0,5 ст. ложки
 Соль
 Рис вареный



Ренданг из говядины

1 Говядину промойте и нарежьте небольшими кубиками.
2 Перецы чили очистите от семян. Лук и имбирь нарежьте крупными кусками. Подготовленные ин-

гредиенты положите в блендер. Добавьте чеснок, рубленый лемонграсс и немного молока. Измельчите до однородности.
3 Получившуюся смесь слегка обжарь-

те на глубокой сковороде, разогретой с растительным маслом (3 минуты).
4 Добавьте на сковороду мясо, влейте оставшееся молоко и тушите на слабом

огне до загустения соуса и мягкости мяса (50 минут). В конце готовки всыпьте сахар и соль.
5 Подавайте ренданг горячим с гарниром из вареного риса. ■



Рыбное карри с овощами

Окунь морской крупный – 1 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Чеснок – 4 зубчика
Масло растительное – 4 ст. ложки
Смесь специй карри – 3 ст. ложки
Помидоры – 2 шт.
Семена горчицы – 1 ч. ложка
Зира – 0,5 ч. ложки
Бамия – 8 стручков
Перцы чили зеленые – 4 шт.
Молоко кокосовое или сливки коровьи (4%) – 0,5 стакана
Соль – 1 ч. ложка

Рыбное карри с овощами

- 1 Очищенные лук и чеснок положите в блендер. Добавьте немного масла и измельчите до однородности.
- 2 Специи карри перемешайте с 4 ст. ложками воды, чтобы получилась паста.
- 3 Помидоры нарежьте дольками. Перцы чили разрежьте по-

полам. У бамии удалите жесткие хвостики. Кстати, бамию можно заменить стручковой фасолью.

4 Окуня почистите и промойте. Удалите голову и хвост. Нарежьте рыбу кусочками.

5 На разогретой с оставшимся маслом сковороде жарьте семена

горчицы и зиру до легкого потрескивания. Добавьте чесночно-луковую смесь и, постоянно помешивая, жарьте до светлокоричневого цвета (5 минут). Положите пасту из карри и готовьте на слабом огне, пока смесь не подсохнет и не начнет отде-

ляться масло. Влейте немного воды и доведите до кипения.

6 Положите на сковороду помидоры. Через 5 минут добавьте рыбку и тушите еще 5 минут. Добавьте бамию и перцы чили. Влейте молоко, посолите и тушите до готовности рыбы (10 минут).

Сибас в кокосовой корочке

Сибас в кокосовой корочке

Сибас – 1 шт.

Перцы чили сушеные – 8 шт.

Лук-шалот –

6 головок

Соус рыбный – 0,5 ч. ложки

Молоко кокосовое или сливки коровьи (4%) –

1 стакан

Куркума молотая –

1 ч. ложка

Сахар –

0,5 ч. ложки

Соль

2 Перцы замочите в воде, затем очистите от семян, нарежьте и перемешайте с рубленым луком. Измельчите в блендере, добавив рыбный соус и немного молока. Влейте оставшееся молоко и хорошенко взбейте.

3 Процедите перечную смесь в большую кастрюлю. Прогревайте до загустения и выделения масла (15 минут). Добавьте сахар и соль, перемешайте и снимите с огня.

4 Рыбу жарьте на гриле по 5 минут с каждой стороны. Затем полейте соусом, переверните и жарьте еще 5 минут. Вновь полей-



те соусом и переверните. Жарьте, пока соус не превратится в хрустящую корочку.

5 Кстати, рыбный соус можно заменить смесью соевого соуса

и пасты из перемолотых анчоусов или кильки пряного посола; 1 ст. ложка рыбного соуса соответствует 2 ч. ложкам соевого соуса и 1 ч. ложке пасты. ■

1 Рыбу почистите, промойте и обсушите. Затем натрите куркумой, смешанной с 1 ч. ложкой соли.

Спринг-роллы



1 Куриное филе мелко порубите. Чеснок измельчите и жарьте на разогретом растительном масле в течение 2 минут. Добавьте рубленую курицу и жарьте еще 5 минут (мясо не должно зарумяниться).

2 Положите натертую морковь, раскрошенный бульонный кубик и ростки бобовых. Готовьте, постоянно помешивая, 2 минуты. Затем немного остудите.

3 На каждый лист теста выложите по 1 ст.

ложке начинки. Сверните рулетики, края склейте, слегка смочив их водой.

4 Жарьте рулетики в большом количестве разогретого масла до золотистого цвета (2 минуты). Готовые роллы выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

5 Кстати, тесто для спринг-роллов можно приготовить самостоятельно. Смешайте 100 г муки и 50 мл горячей воды, замесите тесто, положите в миску, присыпанную мукой, накройте влажной салфеткой, чтобы тесто не засохло,

Спринг-роллы

Филе куриное – 250 г

Чеснок – 1 зубчик

Масло

растительное

Морковь – 0,5 шт.

Ростки бобовых –

1 стакан

Кубик бульонный

куриный – 1 шт.

Тесто для спринг-роллов готовое –

10 листов

оставьте на 15 минут. Затем раскатайте тесто в колбаску и разрежьте на 10 частей. Каждую часть раскатайте в квадрат. ■



Первый российский
круглосуточный
кулинарный телеканал
для всей семьи

Лотерея

ВТОРНИК/ЧЕТВЕРГ в 13.00 (МСК)

вкуса



ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ИГРАТЬ В ЛОТЕРЕЮ? А ведь каждый поход в магазин - это и есть своеобразная лотерея. От выбора продуктов и ингредиентов зависит качество приготовленных из них блюд. В студию к ведущей Вике Агаповой приходят лучшие шеф-повара, которые раскрывают свои секреты и учат не бояться экспериментов на кухне с теми продуктами, которые доступны в любом магазине.

ТВОРите СВОИ КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ ВМЕСТЕ С ТЕЛЕКАНАЛОМ «КУХНЯ ТВ»!

www.kuhnyatv.ru www.red-media.ru, www.redmediatv.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

Рогалики с мармеладом

МАРМЕЛАД – НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ СЛАДОСТЬ, НЕ СОДЕРЖАЩАЯ ЖИРА. УПОТРЕБЛЯТЬ ЕГО МОЖНО ДАЖЕ ЛЮДЯМ, СИДЯЩИМ НА ДИЕТЕ. ПЕКТИН, ВХОДЯЩИЙ В СОСТАВ МАРМЕЛАДА, – ЭТО РАЗНОВИДНОСТЬ КЛЕТЧАТКИ. С ПОМОЩЬЮ ПЕКТИНА ИЗ ОРГАНИЗМА ВЫВОДЯТСЯ ХОЛЕСТЕРИН И ТОКСИНЫ, ТАКЖЕ ОН ЗАЩИЩАЕТ ОТ ОБЛУЧЕНИЯ, НОРМАЛИЗУЕТ КИШЕЧНУЮ МИКРОФЛОРУ И ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ДИСБАКТЕРИОЗ.



Рогалики
с мармеладом

- Мука –**
2,5–3 стакана
- Яйца –** 2 шт.
- Сметана –** 250 г
- Масло сливочное или маргарин –**
150 г
- Сода –** 0,5 ч. ложки
- Мармелад –**
150–200 г
- Масло растительное**
- Сахарная пудра**

1 Муку смешайте со сливочным маслом комнатной температуры. Добавьте яйца, сметану и соду. Замесите тесто.
2 Разделите тесто на 3 части и положите на стол, присыпанный мукой. Раскатайте каждую часть в круг, разрежьте на 4 сектора,

затем каждый сектор – еще на 4 части (получится 16 секторов).

3 Мармелад нарежьте брусками. Положите на основание одного сектора из теста несколько брусков мармелада, заверните к центру, чтобы получился рогалик. Повто-

рите с оставшимися секторами и мармеладом.

4 Уложите рогалики на смазанный растительным маслом противень. Выпекайте в разогретой до 180–200° духовке в течение 25–30 минут. Готовые рогалики посыпьте сахарной пудрой. ■



Взбил и съел!

ТЕКСТ: ИРИНА ТОПОЛЕВА

В осенне-зимний период ни один российский семейный обед или ужин не обходится без супа. Более того, наши хозяйки, как правило, все больше варят супы насыщенные и калорийные. Съев всего одну тарелку такого первого, едок уже не захочет второго.

В пользу первых блюд не сомневается ни один диетолог или гастроэнтеролог. Мясной, рыбный и другой бульон, на основе которого приготовлен суп, придает сил, вареные овощи легко усваиваются, зелень и специи способствуют хорошему пищеварению. Вегетариан-

ские супы поддерживают полезную микрофлору кишечника, нормализуют его моторику. Супы с крупами (перловкой, пшеницей) богаты пищевыми волокнами. Пектины выводят из кишечника токсины, соли тяжелых металлов, а клетчатка препятствует всасыванию в кровь вредного холестерина. Вообще, суп – это уникальное блюдо,

экспериментировать с которым можно до бесконечности. Например, взбивать его блендером, превращая в пюре.

ЧТО ЗА ФРУКТ?

Суп-пюре – это густой суп, чаще всего приготовленный из протертых овощей или круп, объединенных с мясом, птицей, рыбой или морепродукта-

ми. В основе блюда лежит овощной отвар, мясной или рыбный бульон, а также вода, которую принято разбавлять молоком или сливками. Густой суп обязан пропертим овощам с высоким содержанием крахмала (картофель, тыква, морковь) и/или бобовым (горох, фасоль, чечевица), а также свекле, капусте цветной и/или брокколи, черешковому сельдерею, луку-порею, авокадо, кабачкам и т.д.

Для супа-пюре продукты варят до готовности в бульоне или воде, затем вынимают их шумовкой и измельчают блендером или протирают через сито. В готовое пюре постепенно вводят бульон или отвар, добиваясь необходимой консистенции.

КРЕМОВОЕ ПЕРВОЕ

Разновидность супа-пюре – крем-суп. Его готовят не на бульоне или воде, а на облегченном варианте соуса бешамель (мука, обжаренная на сливочном масле и разведенная водой или бульоном) или же с добавлением сливок, сметаны, моло-

• • •

ОДНОРОДНАЯ КОНСИСТЕНЦИЯ СУПА-ПЮРЕ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕЛУДКА, НО И НА САМОЧУВСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА В ЦЕЛОМ

• • •

ка или яиц. Для яичной заправки желтки разбивают венчиком и, помешивая, вливают в них горячее молоко. Затем ставят на огонь и размешивают, чтобы смесь не закипела и не загустела. Полученную массу процеживают и добавляют в суп.

Частенько в крем-суп кладут сыр. В зависимости от рецепта он может быть плавленым, твердым, полумягким и даже с плесенью. На 1 л воды можно добавлять до 400 г сыра, в зависимости от его вида. Итальянцы используют твердые или полутвердые сыры, такие как чеддер или пармезан,

их трут на терке и добавляют в суп в конце варки. А вот плавленые или сливочные сыры нарезают и кладут в начале готовки, до овощей и грибов. Но бывает и наоборот.

К примеру, французы добавляют бри и рокфор в почти готовый суп и смешивают с молоком и сливками.

СЕКРЕТЫ ВАРКИ

Знатоки нарезают овощи для крем-супа одинаковыми ломтиками, чтобы они равномерно проварились.

Многие кулинары не довольствуются измельчением ингредиентов в блендере и вдобавок протирают полученное пюре через сито, ведь готовый суп-пюре должен быть однородным, без комков заварившейся муки и кусочеков непропертых продуктов.

После заправки суп-пюре еще раз прогревают на плите. Именно прогревают: его нельзя доводить до кипения, так как при этом разрушается и выделяется на поверхность эмульсия, образующаяся при заправке супа маслом. ■

Хозяйке в помощь

КАСТРЮЛЯ

Знатоки утверждают, что для сохранения чистого вкуса суп лучше всего варить в эмалированной кастрюле. Однако в ней не следует взбивать суп блендером – эмалированную посуду легко поцарапать. Просто перелейте суп в глубокую большую миску, взбейте и верните в кастрюлю.



БЛЕНДЕР

Погружной блендер – вещь, необходимая при приготовлении супа-пюре. Им можно взбивать немного охлажденный суп прямо в кастрюле. Только сперва отлейте из кастрюли часть жидкости, чтобы суп не получился слишком жидким. Блендер с чашей тоже гордится, наливайте в него суп небольшими порциями.



ДОБАВКИ

Если ваш суп-пюре получился жидким, загустите его плавленым сыром или ломтиком батона. Сырок разломите на маленькие кусочки и добавьте в уже пропертый суп в начале прогревания. А батон разомните в части супа и измельчите блендером, затем добавьте к общей массе и перемешайте.



ЧАША

Для подачи супа-пюре годится глубокая суповая чаша (миска) небольшого объема. Во-первых, много такого супа не съешь, он ведь очень насыщенный. Во-вторых, в чаше ваш суп-пюре будет смотреться наиболее эффектно. Кроме того, в такой миске суп дольше сохраняется теплым.





Кукурузный суп с мидиями

1 Мидии откиньте на дуршлаг, чтобы стек сок. Вино доведите до кипения в небольшом сотейнике. Положите мидии, уменьшите огонь и готовьте, постоянно помешивая, пока вино не выпарится.

2 Морковь и лук очистите. Морковь нарежьте тонкими кружочками, лук – мелкими кубиками, сельдерей – небольшими кусочками. Жарьте подготовленные овощи разогретом с маслом

сотейнике в течение 3 минут. Затем уменьшите огонь до минимума, накройте сотейник крышкой и готовьте овощи до мягкости.

3 В кастрюле доведите до кипения 0,5 л воды, добавьте кукурузу вместе с соком. Варите 3 минуты. Получившийся бульон процедите через сито в другую кастрюлю. Приберите кипящий бульон в теплое место.

тепе 2 минуты. Затем немного остудите и измельчите блендером.

4 Выложите овощное пюре в кастрюлю с процеженным бульоном. Влейте молоко, добавьте лавровый лист, соль и перец. Перемешайте и прогрейте. Добавьте мидии и отложенную кукурузу, перемешайте и снимите с огня.

5 При подаче разлейте суп по тарелкам. Украстьте мидиями в панцире и посыпьте рубленой зеленью. ■

Кукурузный суп с мидиями

- Мидии консервированные в собственном соку – 300 г
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 головка
- Сельдерей – 1 стебель
- Кукуруза консервированная – 400 г
- Масло растительное – 2 ст. ложки
- Вино белое сухое – 200 мл
- Молоко – 500 мл
- Лавровый лист – 1 шт.
- Зелень свежая
- Перец черный молотый
- Соль
- Мидии в панцире вареные по желанию

Суп-пюре из кабачков

1 Рис промойте и залейте горячим овощным бульоном. Сбрзните лимонным соком. Варите на слабом огне в течение 10 минут.

2 Кабачки очистите и нарежьте кубиками. Положите на разогре-

тую с маслом сковороду, посыпьте тертым цедрой и куркумой. Готовьте, помешивая, 5–6 минут.

3 Переложите кабачки в кастрюлю с рисом и варите 10 минут. Посолите и поперчите. Затем измельчите суп

блендером до однородной консистенции, прогрейте и снимите с огня.

4 При подаче разлейте суп по тарелкам и заправьте сметаной. Посыпьте черным перцем и рубленой зеленью. ■

Суп-пюре из кабачков

Кабачки средние –
4 шт.

Рис – 1 стакан

Бульон овощной –
1,6 л

Сок из цедры

1 лимона

Масло

растительное –
2 ст. ложки

Куркума –

2 ч. ложки

Сметана

Зелень свежая

Перец черный молотый

Соль



Крем-суп из шампиньонов

1 Сушеные грибы замочите в кипятке на 20 минут. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Нарежьте грибы кусочками. Настройте сохраните.

2 Шампиньоны нарежьте ломтиками и перемешайте с белыми грибами. Жарьте на 2 ст. ложках разогретого масла в те-

чение 10 минут. Немного грибов отложите для украшения.

3 Муку пассеруйте в кастрюле, разогретой с оставшимся маслом, в течение 2 минут. Затем влейте бульон, грибной настой и 150 мл кипятка, доведите до кипения.

4 Добавьте в кастрюлю грибы, тимьян

и неочищенный зубчик чеснока. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Варите 8 минут. Затем чеснок выньте, суп измельчите в пюре. Влейте сливки и прогрейте (до кипения не доводите).

5 При подаче украсьте тарелки с супом отложенными грибами. ■

Крем-суп из шампиньонов

Шампиньоны –

500 г

Грибы белые

сушеные – 30 г

Мука – 3 ст. ложки

Бульон куриный –

600 мл

Сливки (35%) –

150 мл

Чеснок – 1 зубчик

Масло сливочное –

3 ст. ложки

Орех мускатный

молотый –

щепотка

Тимьян сушеный –

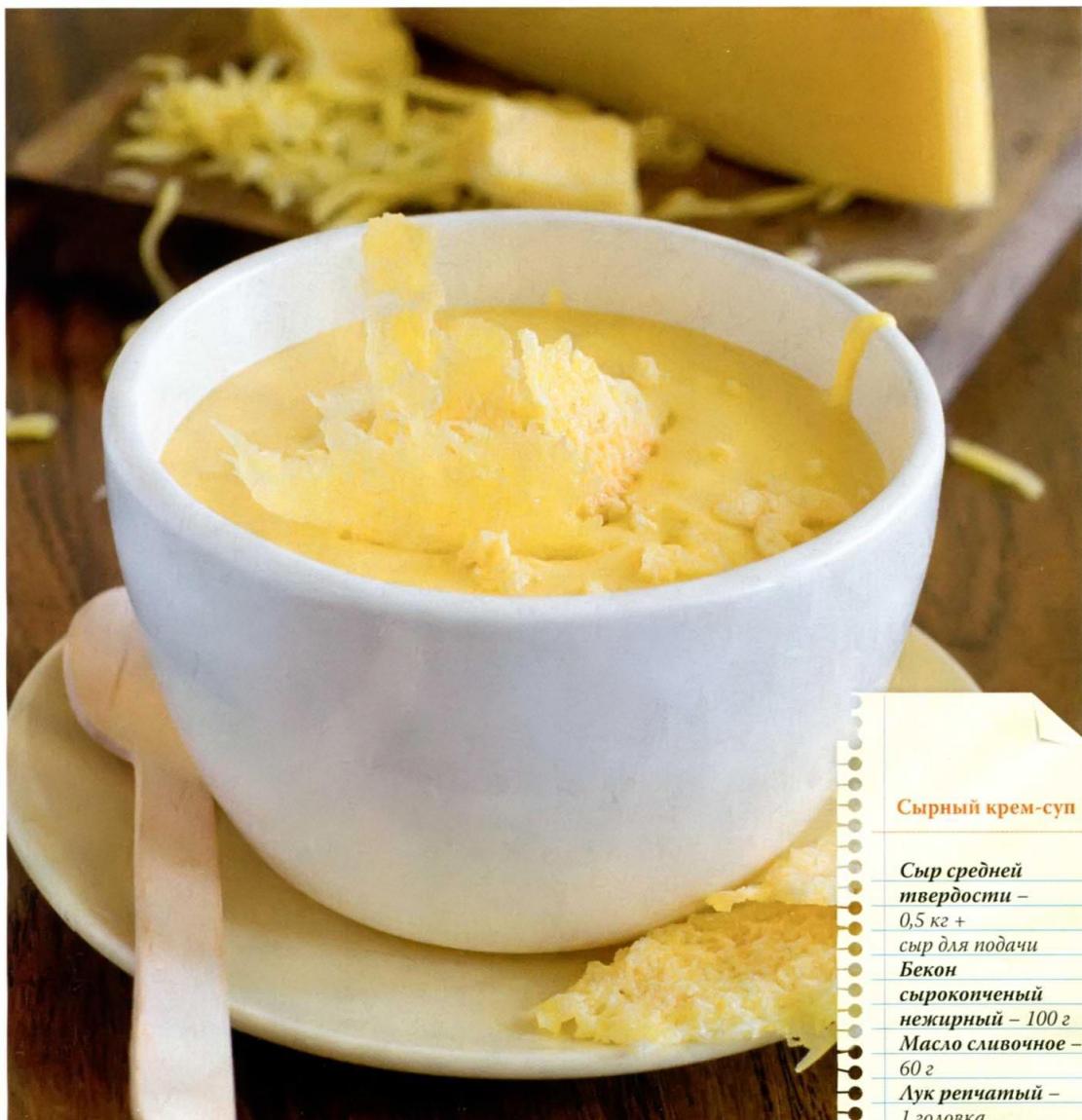
щепотка

Перец черный

молотый –

Соль





Сырный крем-суп

1 Бекон нарежьте тонкими полосками и жарьте на сухой глубокой сковороде до хрустящей корочки. Вытопившийся жир слейте. Добавьте на сковороду масло и измельченный лук. Пассеруйте на небольшом огне до прозрачности лука. **2** Помидоры ошпарьте кипятком и очистите от кожицы и семян.

Мякоть протрите через сито и положите к луку. Добавьте горчицу, вустерский соус и паприку. Перемешайте, посолите и перчите. Помешивая, доведите до кипения и варите 2 минуты.

3 Влейте на сковороду горячий бульон и варите на слабом огне в течение 30 минут. Затем небольши-

ми порциями всыпьте натертый на мелкой терке сыр, каждый раз тщательно размешивая и растирая деревянной ложкой. Варите еще 20 минут.

4 Перед подачей на стол влейте в суп подогретые сливки. Перемешайте и посыпьте крупно натертым сыром, слегка поджаренным на сковороде. ■

Сырный крем-суп

- Сыр средней твердости – 0,5 кг + сыр для подачи
- Бекон сырокопченый нежирный – 100 г
- Масло сливочное – 60 г
- Лук репчатый – 1 головка
- Помидоры спелые – 5 шт. или консервированные – 400 г
- Бульон куриный – 1 л
- Сливки (15–20%) – 0,5 л
- Горчица дижонская – 1 ст. ложка
- Вустерский соус – несколько капель
- Паприка – 2 щепотки
- Перец черный молотый
- Соль



Крем-суп из сельдерея

1 Корень сельдерей очистите и нарежьте кусочками. Залейте кипящей водой так, чтобы она покрывала сельдерей на 2–3 см. Варите до готов-

ности, затем пюрируйте блендером.

2 Добавьте молоко (столько, чтобы суп получился желаемой консистенции). Посолите, попречите

и перемешайте. Слегка прогрейте, не доводя до кипения.

3 Подавайте суп, посыпав рубленой петрушкой, перцем и сухариками. ■

Крем-суп из сельдерея

Корень сельдерея –
500 г

Молоко

Петрушка свежая

Сухарики

пищевые

Перец белый

молотый

Соль

Суп-пюре с брокколи и курицей

1 Куриные грудки промойте, положите в пятилитровую кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Затем воду слейте и залейте курицу 3 л чистой воды. Добавьте 1 луковицу, перец и соль. Варите на слабом огне в течение часа.

2 Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками. Оставшийся лук пору-

бите и жарьте на разогретом сливочном масле до золотистого цвета.

3 Готовый бульон процедите, положите картофель, брокколи и обжаренный лук. Варите до готовности капусты. Несколько соцветий брокколи отложите для украшения.

4 Куриное мясо отделите от костей. Каждую грудку разрежь-

те пополам. Три куска курицы нарежьте кубиками и положите в суп. Четвертый кусок оставьте для украшения или на тот случай, если суп окажется слишком жидким.

5 Блендером измельчите суп в пюре, добавьте подогретые сливки и перемешайте. Подавайте, украсив соцветиями брокколи и кусочками курицы. ■

Суп-пюре с брокколи и курицей

- | | |
|---|---------------------|
| Грудки куриные на кости без кожи – | 2 шт. (1 кг) |
| Лук репчатый – | 2 головки |
| Картофель – | 4 шт. |
| Масло сливочное – | 1 ч. ложка |
| Брокколи замороженная – | 800 г |
| Сливки (10–20%) – | 200–300 мл |
| Соль – | 2 ч. ложки |
| Перец черный молотый | |



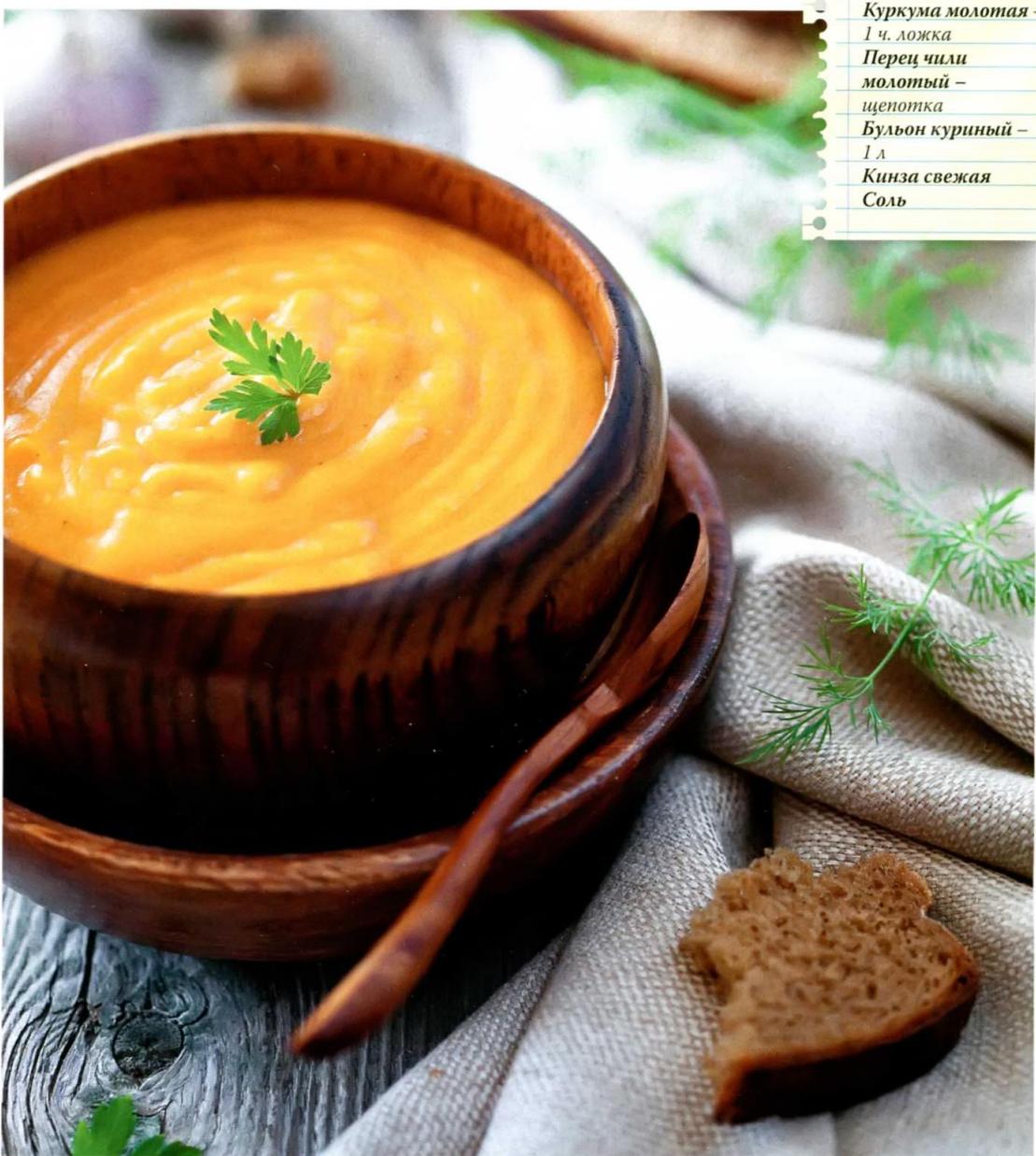
Острый суп-пюре с морковью

1 Морковь очистите и по одной заверните в фольгу. Запекайте 35 минут при 180°. Затем аккуратно разверните фольгу, обдайте морковь холодной водой и нарежьте.

2 Картофель очистите и нарежьте мелкими кубиками.

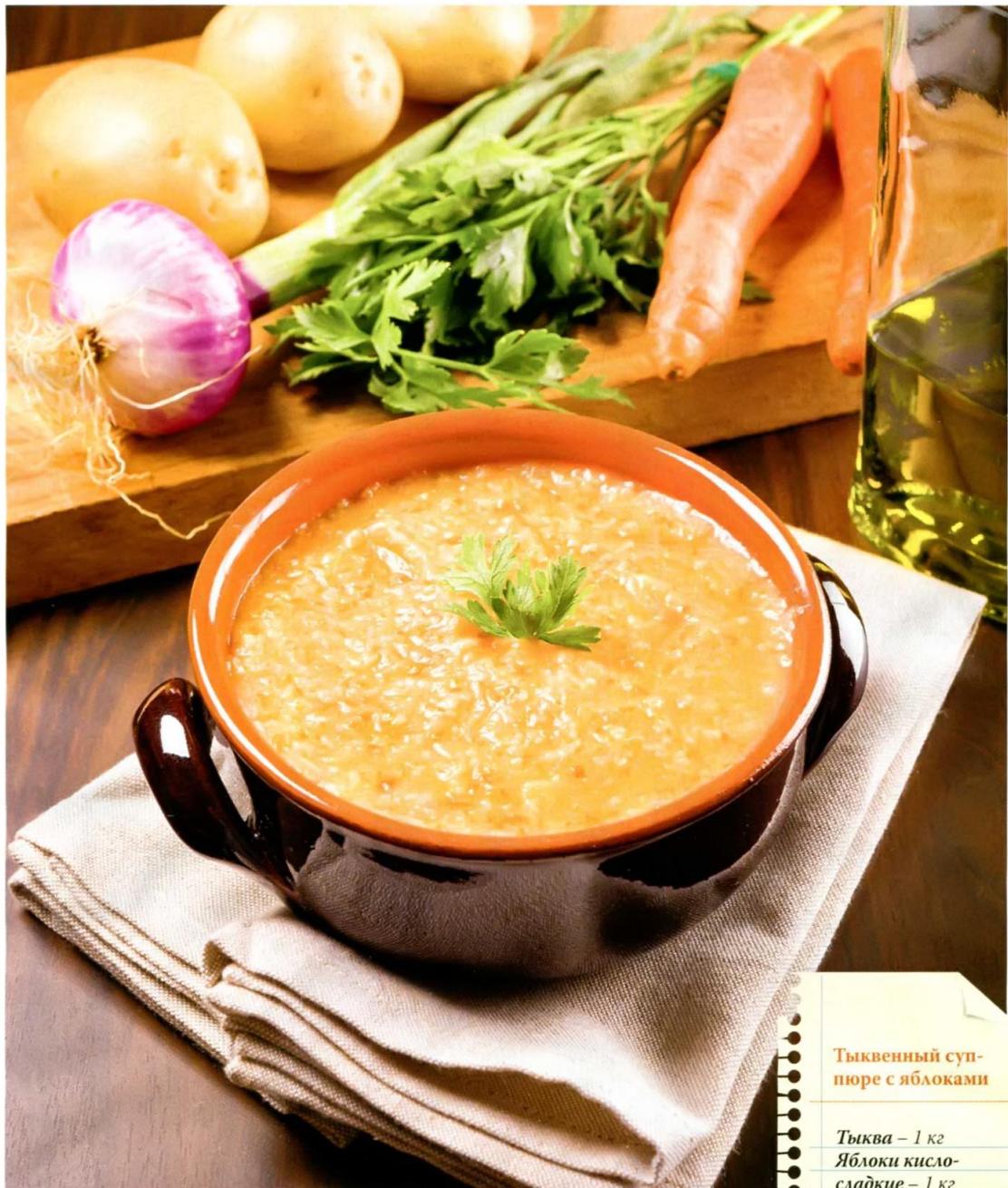
3 Лук очистите, измельчите и пассеруйте в разогретой с растительным маслом кастрюле в течение 6 минут. Добавьте морковь и все специи. Жарьте еще минуту. Затем влейте куриный бульон и доведите до кипения.

4 Добавьте в кастрюлю с супом картофель и варите под крышкой в течение 15 минут.
5 Готовый суп измельчите блендером и приправьте солью.
6 При подаче разлейте суп по тарелкам и посыпьте листиками кинзы. ■



Острый суп-пюре с морковью

Морковь – 700 г
Картофель – 2 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Масло растительное – 1 ст. ложка
Кориандр молотый – 1 ч. ложка
Куркума молотая – 1 ч. ложка
Перец чили молотый – щепотка
Бульон куриный – 1 л
Кинза свежая
Соль



Тыквенный суп-пюре с яблоками

1 Тыкву очистите от кожуры, удалите семена. Яблоки, лук и чеснок очистите. Из яблок удалите сердцевину с семенами. Подготовленные ингредиенты нарежьте небольшими кусочками.

2 Лук и чеснок жарьте в разогретой с растительным маслом кастрюле в течение 5 минут.
3 Добавьте к луку тыкву, яблоки, тимьян, соль и перец. Влейте 750 мл воды,

доведите до кипения и варите на среднем огне под крышкой в течение 20–25 минут.
4 Готовый суп измельчите блендером. Затем влейте сливки и прогрейте (до кипения не доводите). ■

Тыквенный суп-пюре с яблоками

- Тыква – 1 кг
- Яблоки кисло-сладкие – 1 кг
- Лук репчатый – 2 головки
- Масло растительное – 4 ст. ложки
- Чеснок – 2 зубчика
- Тимьян сушеный – 0,5 ч. ложки
- Сливки (22%) – 500 мл
- Перец черный молотый
- Соль



Крем-суп с рыбой и креветками

1 Рыбу очистите от костей и нарежьте кусочками.

2 Лук очистите, измельчите и пассеруйте на половине разогретого масла в течение 2 минут. Добавьте рыбу, креветки и тушите на слабом огне 10 минут. Затем остудите. Несколько креветок отложите для украшения. Остальную массу

измельчите блендером до состояния пюре и тщательно протрите через сито.

3 Муку пассеруйте на оставшемся масле в течение 2–3 минут до светло-золотистого цвета. Затем небольшими порциями, постоянно помешивая и не допуская образования комков, влейте рыбный бульон. Дове-

дите до кипения и варите на слабом огне, помешивая, в течение 5 минут.

4 В бульон введите рыбное пюре и сливки, посолите и поперчите. Прогрейте и снимите с огня.

5 При подаче разлейте суп по тарелкам, украсьте отложенными креветками и веточками укропа. ■

Крем-суп с рыбой и креветками

Филе судака, трески или наваги – 300 г

Лук репчатый – 1 головка

Креветки очищенные – 100 г

Мука – 1 ст. ложка

Бульон рыбный – 500 мл

Сливки (33%) – 100 мл

Масло сливочное – 2 ст. ложки

Укроп свежий

Перец черный молотый

Соль

Суп-пюре с болгарским перцем

1 Болгарские перцы положите на противень разогретой духовки и запекайте до мягкости.

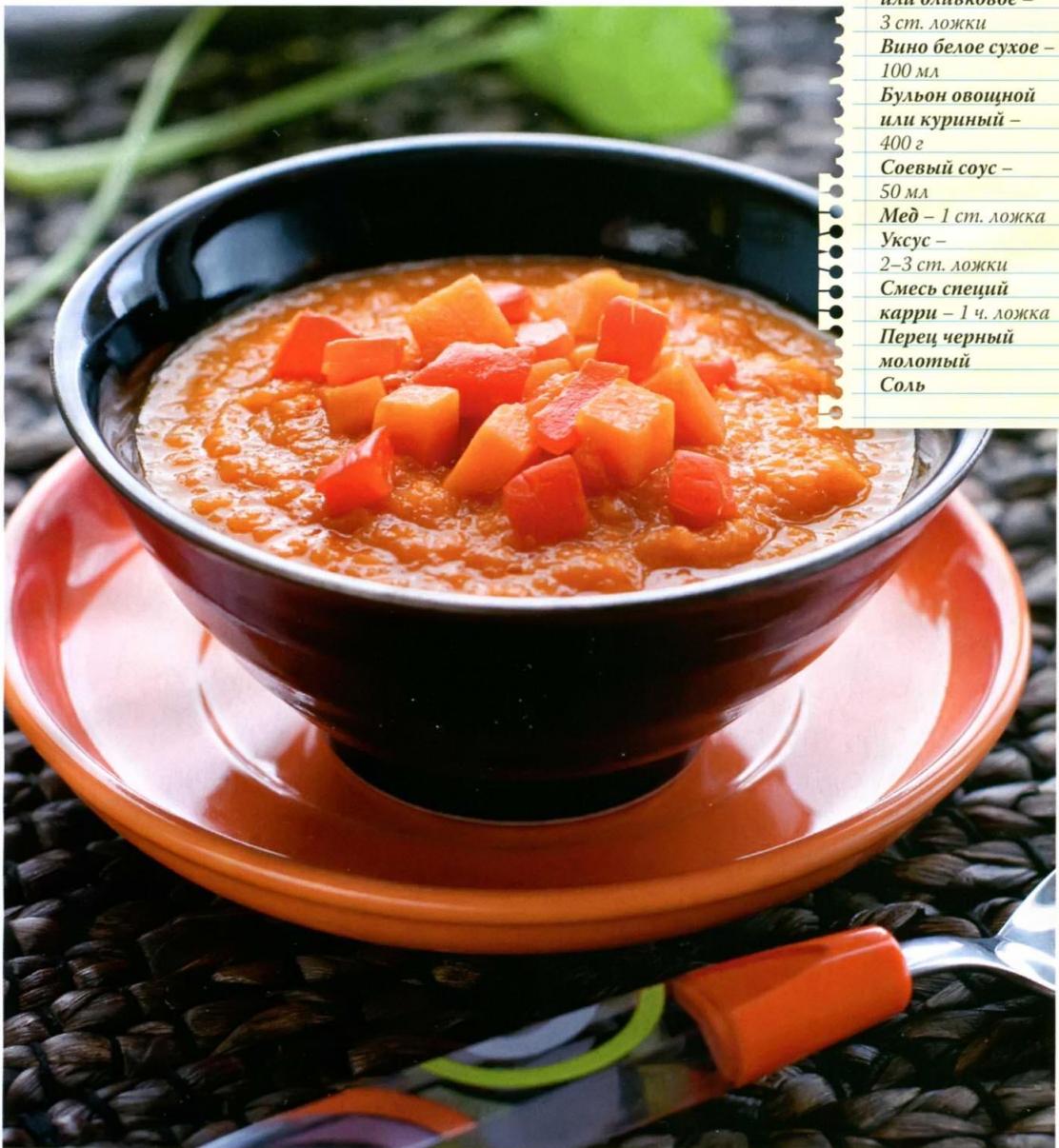
2 Печенные перцы и тыкву очистите от кожицы и семян и нарежьте кубиками.

3 Лук и чеснок измельчите и пассеруйте в разогретой с мас-

лом кастрюле до прозрачности. Добавьте тыкву, измельченный имбирь и очищенный от семян перец чили. Все слегка обжарьте.

4 Влейте вино, бульон и соевый соус, доведите до кипения и готовьте на среднем огне 15 минут до мягкости тыквы. ■

5 Шумовкой выньте из супа четверть овощей. В кастрюлю добавьте мед, уксус, карри и печенный перец. Измельчите блендером. Положите отложеные овощи и слегка прогрейте. Посолите, поперчите, перемешайте и подавайте на стол. ■



Суп-пюре с болгарским перцем

- Тыква – 600 г
- Перцы болгарские красные – 2–3 шт.
- Лук репчатый – 1 головка
- Чеснок – 2 зубчика
- Корень имбиря – 3 см
- Перец чили красный – 1 шт.
- Масло сливочное или оливковое – 3 ст. ложки
- Вино белое сухое – 100 мл
- Бульон овощной или куриный – 400 г
- Соевый соус – 50 мл
- Мед – 1 ст. ложка
- Уксус – 2–3 ст. ложки
- Смесь специй карри – 1 ч. ложка
- Перец черный молотый
- Соль

Суп-пюре с грушей

1 Лук, чеснок и сельдерей порубите и пассеруйте на разогретом оливковом масле до мягкости. Добавьте специи и мелко нарезанную капусту. Влейте горячий бульон и варите 10 минут.

2 Положите 2 груши, нарезанные кубиками, и варите еще 5 минут. Готовый суп измельчите блендером, посолите и поперчите.
3 Оставшуюся грушу нарежьте ломтиками и жарьте на сливоч-

ном масле 3 минуты. Затем посыпьте сахаром и готовьте, пока поверхность кусочков не карамелизуется.
4 Разлейте суп по тарелкам, украсьте ломтиками груши и зеленью петрушки. ■



Суп-пюре с грушей

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| Лук репчатый – | 1 головка |
| Чеснок – | 1 зубчик |
| Сельдерей – | 2 стебля |
| Цветная капуста – | 500 г |
| Груши – | 3 шт. |
| Бульон овощной – | 1 л |
| Смесь специй карри – | 1 ч. ложка |
| Тмин молотый – | 0,5 ч. ложки |
| Перец чили молотый – | 2 щепотки |
| Сахар коричневый – | 1 ч. ложка |
| Масло оливковое – | 2 ст. ложки |
| Масло сливочное | |
| Петрушка свежая | |
| Перец черный молотый | |
| Соль | |

Суп-пюре с курицей и грибами

Курица – 800 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый –
 2 головки
Грибы белые
сушеные – 50 г
Мука – 2 ст. ложки
Масло сливочное –
 50 г
Желтки яичные –
 2 шт.
Сливки (20%) –
 150 мл
Гренки пшеничные
Укроп свежий
Соль



Суп-пюре с курицей и грибами

1 Курицу нарежьте крупными кусками, залейте 1 л воды и доведите до кипения. Образовавшуюся пену снимите.

2 Морковь и 1 луковицу очистите, разрежьте пополам и жарьте на сухой разогретой сковороде в течение 3 минут. Пе-

реложите овощи в бульон. Посолите и варите 30 минут. Затем бульон процедите, а курицу нарежьте.

3 Грибы замочите в воде на 10 минут, затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Положите грибы в 0,5 л кипящей воды. Посолите и варите 15 минут. Го-

товый бульон процедите, а грибы нарежьте соломкой.

4 Для соуса оставшийся лук очистите, измельчите и жарьте на сливочном масле в течение 3 минут. Добавьте муку и немного куриного бульона. Перемешайте и пропустите через сито.

5 Куриный и грибной бульон смешайте. Добавьте соус, яичные желтки и сливки. Перемешайте и слегка прогрейте.

6 Подавайте суп, положив в тарелки кусочки грибов и курицы. Посыпьте пшеничными гренками и рубленым укропом. ■



Мясные секреты

ТЕКСТ: ГАЛИНА ЛИХАЧЕВА

Мясо – особый продукт, универсальный и разнообразный. Приготовить его в общем-то несложно, но некоторые хитрости есть как у профессиональных поваров, так и у опытных хозяек. Об этих секретах мы и поговорим.

Мясо, как известно, готовят разными способами. Мы расскажем о нескольких и начнем с варки. Чтобы получить по-настоящему вкусное отварное мясо, его нужно готовить на очень слабом огне, практически без кипения. Перед варкой продукт следует

приправить и слегка обжарить на смеси сливочного и растительного масла, чтобы получилась корочка – так в куске сохранится больше сока. Варить мясо шеф-повара советуют в сотейнике или кастрюле, схожих по размеру с габаритами куска, чтобы между куском мяса и стенками сотейника оставался минимальный зазор, при

этом между крышкой и поверхностью воды зазор должен составлять несколько сантиметров – для максимальной концентрации пара. Чтобы мясо не подгорало в процессе приготовления, на дно кастрюли можно положить кусок свиной кожи, а поверх него – слой нашинкованного лука и моркови. Желательно добавить в бульон для

отваривания вино, сидр или даже лимонный сок – вкус мяса заметно облагородится. Многие повара рекомендуют уже готовый кусок отварного мяса пропарить и минут 10 запекать в духовке.

ЗАПЕЧЕННОЕ МЯСО

В Европе мясо принято запекать крупными кусками – это очень вкусно, так как в продукте сохраняются природные сочи. Мясо следует выложить из холодильника (и тем более разморозить) заранее, иначе середина будет плохо пропекаться. Для запекания берите сотейник такого размера, чтобы в нем практически не оставалось незанятой поверхности, иначе мясо будет пригорать. Если вы используете сотейник с антипригарным покрытием, то не нужно добавлять в него жира – достаточно протереть посуду куском бумажного полотенца, смоченного в масле. Ну а если вы перед запеканием смазываете куски мяса маслом, то и это не обязательно. Только в конце запекания в сотейник добавляют кусочек сливочно-

ЕСЛИ ПОСОЛИТЬ МЯСО В НАЧАЛЕ ГОТОВКИ, ТО ВЫДЕЛИТСЯ СОК, КОТОРЫЙ ПОМЕШАЕТ ФОРМИРОВАНИЮ КОРОЧКИ

го масла и немного воды, чтобы получить соус.

ЖАРКА В ДУХОВКЕ

Если вы хотите зажарить мясо в духовке (один или несколько кусков), то соблюдайте несложные правила. Как и при варке, продукт нужно предварительно обжарить. Сотейник должен соответствовать по размерам куску мяса, чтобы выделившийся сок не пригорал. Повара не рекомендуют добавлять в сотейник воду, так как она размягчает корочку на мясе. Воду можно добавлять только при приготовлении свинины. Чтобы мясо прожарились равномерно, оно не должно соприкасаться

с дном посуды (есть специальные сотейники с вставными решетками – вот ими и нужно пользоваться или соорудить нечто подобное из подручных средств).

Зажаренное в духовке мясо солят только по готовности. Если это сделать заранее, то из-за соли мясо выделит много сока, который не даст сформировать поджаристой корочке.

Готовое мясо нельзя сразу подавать на стол: оно будет горячо вкуснее, если слегка настоятся. Для этого кусок мяса вынимают из сотейника за 5 минут до готовности, заворачивают в фольгу и на 15 минут оставляют на дверце горячей духовки. Дело в том, что при обжаривании мяса соки и кровь под воздействием жара отливают от краев, концентрируясь в середине. Если сразу вынуть мясо из духовки и нарезать его ломтями, то ближе к поверхности они будут сухие, ближе к середине – более рыхлыми. А при настаивании мяса соки равномерно распределяются по всему куску, и блюдо получится более сочным и нежным. ■

Хозяйке в помощь

BARBECU ALU GRILL

Алюминиевые поддоны для приготовления сочных бифштексов и сосисок. Благодаря жаростойкому покрытию они приспособлены для жарки и разогрева на углях. Главное преимущество Barbecue Alu grill от Paclan – система сбора жира: в специальные отверстия на дне поддона стекает лишняя влага и жир.

АЛЮМИНИЕВАЯ ФОЛЬГА

Фольга Paclan (есть 10, 20, 30 и 50 м) обладает высоким коэффициентом расширения, поэтому ее качество и эластичность сохраняются при длительном нагреве во время запекания продукта. Матовая поверхность одной из сторон позволяет предохранять продукты от подгорания и высыхания.

РУКАВ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ

Не требует использования масла и делает мясо сочным и ароматным. Рукав для запекания от Paclan защищает кухню от запахов, а духовку – от загрязнений. Выпускается в двух форматах – 3+1 метр и XXL (5 метров). Для готовки можно отрезать рукав необходимой длины и закрыть его жаростойкими клипсами.

ПИЩЕВАЯ ПЛЕНКА

С ее помощью можно не только хранить, но и замораживать, а также разогревать продукты в микроволновой печи. Пленка выдерживает температурный режим СВЧ до 150°. Она не только сохраняет сочность продуктов, но и предохраняет микроволновую печь от загрязнений. Эластичная, хорошо растягивается.

Больше информации на сайте www.paclan.ru





Гамбургер из телятины и говядины

Говядина – 500 г
Телятина – 500 г
Булочки для гамбургеров – 12 шт.
Лук репчатый красный – 3 головки
Чеснок – 4 зубчика
Помидоры – 3 шт.
Салат айсберг – 0,5 кочана
Масло растительное – 4 ст. ложки
Кетчуп – 4 ст. ложки
Уксус винный – 70 мл
Зелень укропа сушеная – щепотка
Семена сельдерея или стебель сельдерея, мелко нарезанный – 1 ч. ложка
Перец черный молотый
Соль

Гамбургер из телятины и говядины

1 Оба вида мяса пропустите через мясорубку. Чеснок и 1 луковицу измельчите, оставшийся лук нарежьте тонкими кольцами.

2 Смешайте фарш, соль, перец, семена сельдерея, кетчуп, измельченные чеснок и лук. Полученную

массу разделите на 12 тонких лепешек. Заверните каждую в пекарскую бумагу и уберите в холодильник на 30–45 минут.

3 Кольца лука залейте винным уксусом и растительным маслом, посыпьте укропом. Уберите в холодильник на 30–45 ми-

нут. Затем лук выньте, а маринад оставьте для жарки котлет.

4 Мясные лепешки выньте из пекарской бумаги, положите на решетку духовки, разогретой до 180°, и запекайте до готовности (20 минут), периодически поливая луковым маринадом.

5 Булочки для гамбургеров разрежьте пополам. Нижние половинки накройте листиками салата и крупочками помидора. Сверху положите по котлете и горсточке маринованного лука. Накройте верхними половинками булочек и подавайте. ■

Ароматная баранина

Ароматная баранина

Баранина молодая на кости (нога или лопатка) – 500 г
Масло оливковое – 1 ст. ложка
Лавровый лист – 1 шт.
Орегано свежая – 2 веточки
Перец черный молотый
Соль
Картофель молодой для подачи
Ягоды для украшения

1 Баранину промойте, обсушите и порубите на порционные куски. Лишний жир срежьте. Перемешайте мясо с остальными ингредиентами, накройте тарелкой и оставьте на 8–10 часов при комнатной температуре.

2 Переложите мясо вместе с маринадом в емкость для тушения. Влейте холодную воду (столько, чтобы мясо было полностью покрыто жидкостью). Накройте емкость крышкой или фольгой.

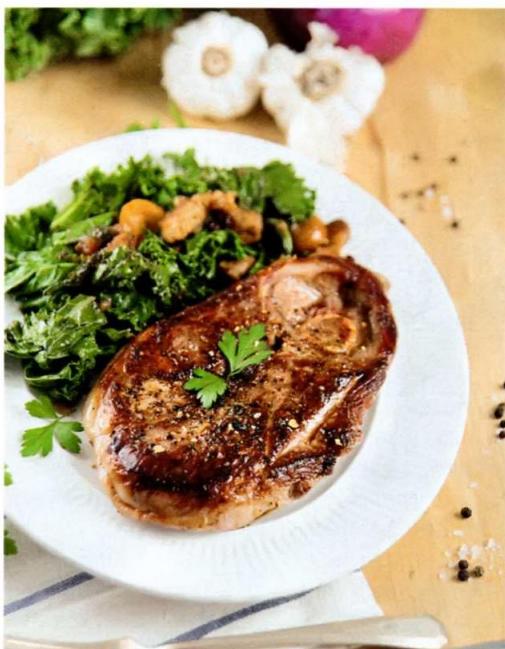
3 Готовьте баранину на среднем огне до мягкости (2–2,5 часа). В процессе готовки мясо всегда должно быть покрыто жидкостью,



поэтому при необходимости добавляйте воду.

4 Подавайте мясо сваренным картофелем, украсив ягодами. ■

Пряная баранина



1 Баранину промойте, удалите лишний жир. Мякоть нарежьте крупными кусками и натрите перцем.

2 Смешайте апельсиновый сок, горчицу, соль и мед. Положите в приготовленную смесь мясо и тщательно перемешайте, чтобы каждый кусочек полностью покрылся маринадом. Накройте емкость с мясом крышкой и оставьте в теплом месте на 30–40 минут.

3 Маринованное мясо жарьте на раскаленной сковороде по 6 минут с каждой сто-

Пряная баранина

Мякоть баранины – 400 г
Горчица дижонская – 1 ст. ложка
Сок 1 апельсина
Мед гречишный – 1 ст. ложка
Перец черный молотый
Соль

роны. Затем уменьшите огонь и жарьте баранину под крышкой 5–10 минут до готовности. ■

Баранья корейка в ореховом панцире



1 Баранью корейку очистите от пленок и жира и разрежьте на 4 части.

2 Жарьте мясо на половине разогретого масла до золотистого цвета. Затем переложите на противень разогретой до 180° духовки и запекайте 10 минут.

3 Лук и чеснок измельчите и обжарьте на оставшемся разогретом масле. Посолите и поперчите. Добавьте рубленый фундук и перемешайте. По желанию положите рубленую кинзу.

Баранья корейка в ореховом панцире

Корейка

баранья – 1 кг

Масло оливковое – 100 мл

Лук репчатый

красный – 2 головки

Чеснок –

6–8 зубчиков

Фундук – 150–200 г

Кинза по

желанию – 1 пучок

Перец черный

молотый

Соль

4 Обильно смажьте мясо ореховой смесью и запекайте еще 15 минут. ■

Свинина с виноградом

Свинина с виноградом

Свиная шейка без кости – 1,5 кг

Лук репчатый – 3 головки

Виноград черный без косточек – 500 г

Сахар –

2 ст. ложки

Уксус

бальзамический – 0,5 стакана

Масло

растительное – 4 ст. ложки

Розмарин –

2 веточки

Шалфей –

2 веточки

Тимьян – 4 веточки

Перец черный молотый

Соль

1 Свинину нарежьте кусочками, удалите лишний жир.

Натрите каждый кусочек перцем. Небольшими порциями жарьте мясо в разогретом с 2 ст. ложками масла глубоком жаропрочном сотейнике (по 6 минут с каждой стороны). Готовое мясо переложите на блюдо. Образовавшийся в сотейнике жир слейте.

2 Рубленый лук и ягоды винограда жарьте в сотейнике, разогретом с оставшимся маслом, в течение 4 минут. Добавьте сахар и готовьте, помешивая, 30 секунд. Влейте уксус и доведите до кипения.



3 Верните в сотейник мясо. Добавьте 2 стакана воды и зелень.

Доведите до кипения. Накройте фольгой и запекайте 30 минут при 160°. Затем переверните кусочки мяса, посыпьте солью и готовьте еще 20 ми-

нут. Переложите мясо на блюдо.

4 Из сотейника выньте травы, с поверхности соуса снимите жир. Доведите соус до кипения и варите 7 минут, посолите и поперчите. Полейте соусом мясо. ■

Картофельные пирожки с бараниной и орешками

1 Для начинки лук мелко нарежьте и жарьте на разогретом масле до мягкости. Добавьте фарш и жарьте до готовности (5–7 минут). Положите остальные ингредиенты, перемешайте и охладите.

2 Для теста очищенный картофель варите

в подсоленной воде до готовности. Затем слегка обсушите и, не давая остывать, разомните. Перемешайте с мукой и слегка взбейте яйцом.

3 На присыпанной мукой поверхности сформируйте из картофельного теста 8 лепешек. На середину

каждой положите по 1 ст. ложке начинки. Края лепешек соедините и сформируйте пирожки.

4 Жарьте пирожки на разогретом масле до образования золотистой корочки. Подавайте с соусом из йогурта, смешанного с укропом и чесноком. ■



Картофельные пирожки с бараниной и орешками

Для начинки:

Фарш бараний – 250 г

Лук репчатый – 1 головка

Орехи кедровые – 50 г

Томатная паста – 1 ч. ложка

Гвоздика

молотая – 0,5 ч. ложки

Корица молотая – 0,5 ч. ложки

Кардамон молотый – 0,5 ч. ложки

Масло

растительное для жарки

Перец черный молотый – 0,5 ч. ложки

Соль

Для теста:

Картофель – 700 г

Мука – 1 ст. ложка

Яйцо – 1 шт.

Соль

Для соуса:

Йогурт

натуральный

Укроп рубленый

Чеснок рубленый



Пельмени с начинкой из кролика

1 Яйца смешайте с 0,5 стакана воды. Небольшими порциями, помешивая, всыпьте просеянную муку. Замесите однородное тесто. Заверните в пленку и уберите в холодильник.

2 Для начинки зубчик чеснока разрежьте пополам и вместе с розмарином слегка обжарьте на разогретом масле. Добавьте

нарезанное мясо. Когда мясо изменит цвет, влейте водку и готовьте, пока не исчезнет запах алкоголя.

3 Сметану разбавьте равным количеством воды и влейте на сковороду к мясу. Посолите и поперчите. Накройте крышкой и тушиите на минимальном огне в течение 10–12 минут. Затем немного остудите

и измельчите в блендере до состояния пюре.

4 Тесто еще раз замесите и накройте влажным полотенцем, чтобы оно не подсыпало во время лепки пельменей. Отщипните небольшой кусочек теста и сформируйте очень тонкую лепешку. Повторите с оставшимся тестом. На каждую лепешку вы-

ложите по 1 ч. ложке начинки и аккуратно защищите края.

5 В бульон добавьте неочищенные зубчики чеснока и доведите до кипения. Положите пельмени и варите 1–2 минуты.

6 Разложите пельмени по глубоким тарелкам, при желании добавьте немного бульона. Дополните блюдо сметаной и зеленью. ■

Пельмени с начинкой из кролика

Мука – 2,5 стакана
Яйца – 2 шт.
Бульон куриный или вода – 2 л
Чеснок – 2–3 зубчика
Сметана
Зелень рубленая

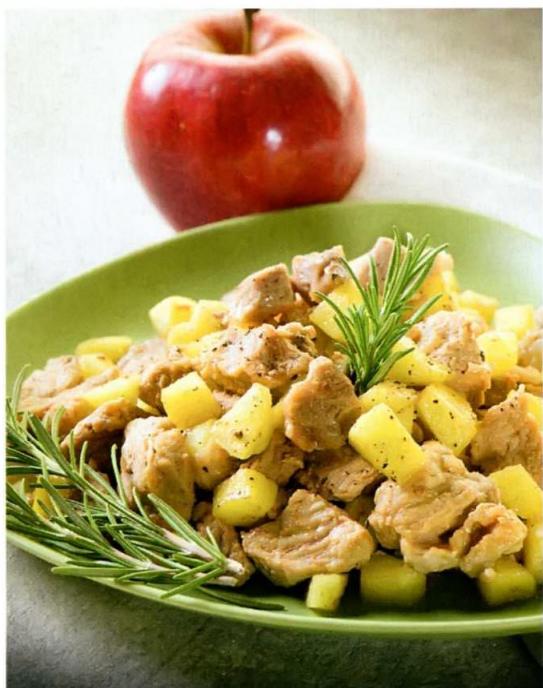
Для начинки:
Мясо кролика – 700 г
Водка – 30 мл
Чеснок – 1 зубчик
Масло сливочное – 25 г
Розмарин рубленый – 1 ч. ложка
Сметана – 4 ст. ложки
Перец черный молотый
Соль

Баранина с яблоками

Баранина с яблоками

Баранина –
1 кг
Яблоки
антоновские –
4 шт.
Картофель
крупный – 8 шт.
Чеснок – 2 головки
Перец черный
молотый
Соль

- 1 Мясо промойте и тонко нарежьте. Яблоки очистите от сердцевины с семенами. Картофель очистите и вместе с яблоками нарежьте крупными кубиками. Головки чеснока разделите на зубчики, не очищайте.
- 2 Подготовленные ингредиенты выложите в кастрюлю с толстым дном следующими слоями: мясо, половина картофеля, зубчики чеснока, яблоки и оставшийся картофель. Посолите и поперчите. Влейте 1 л воды и готовьте на слабом огне под крышкой 1,5 часа. ■



Бограч



- 1 Очищенные свиные ножки положите в чугунную сковороду, залейте 5 л холодной воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 5 часов. Затем бульон проце

- 2 Грудинку (оба вида) и телятину нарежьте небольшими кусками, залейте горячим бульоном и доведите до кипения. Добавьте лавровый лист и вари те на слабом огне 4 ча-

са (через 2 часа после начала варки выньте лавровый лист).

- 3 Лук, морковь и корень петрушки нарежьте крупными кубиками, перец – соломкой. Жарьте овощи на разогретой со смальцем большой сковороде на среднем огне до золотистого цвета (10 минут).
- 4 Помидоры ошпарьте, снимите кожице, мякоть порубите и вместе с обжаренными овощами добавьте в бульон. Приправьте паприкой, тмином и солью. Варите еще час. За 30 минут до готовности положите нарезанный четвертинками картофель. ■

Бограч

Ножки свиные –
2 шт.
Грудинка свиная –
1 кг
Грудинка
телятичья – 1 кг
Мякоть
телятины – 1 кг
Лук репчатый –
3 головки
Морковь – 3 шт.
Корень петрушки –
2 шт.
Перец болгарский
красный – 2 шт.
Помидоры – 4 шт.
Картофель
молодой – 300 г
Лавровый лист –
5–7 шт.
Смалец или масло
сливочное
Паприка молотая
Тмин
Соль

Рагу из кролика



1 Кролика разделайте на порционные кусочки. Овощи очистите.

Лук и чеснок измельчите, морковь нарежьте мелкими кубиками.

2 Кролика положите в большой жаропрочный сотейник, разогретый с маслом, и жарьте со всех сторон до румяной корочки. Затем переложите на тарелку, посолите и поперчите.

3 В сотейник положите овощи и лавровый лист. Жарьте 7 минут. Добавьте вино, уксус, корицу, зиру, соль и перец. Доведите до кипения. Верните кусочки кролика и перемешайте. Плотно закройте фольгой и запекайте при 160° в течение 1,5 часов. ■

Рагу из кролика

Кролик – 1,2 кг
Лук репчатый – 3 головки
Чеснок – 2 зубчика
Морковь – 2 шт.
Вино красное сухое – 300 мл
Уксус винный красный – 2 ст. ложки
Масло оливковое – 7 ст. ложек
Лавровый лист – 2–3 шт.
Корица – 1 палочка
Зира – 1 ч. ложка
Перец черный молотый
Соль

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Мясной суп с цветной капустой

Мясной суп с цветной капустой

Мякоть говядины – 300 г
Цветная капуста – 300 г
Картофель – 200 г
Морковь – 1 шт.
Перец болгарский желтый – 1 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Горошек зеленый замороженный – 50 г
Масло растительное – 50 мл
Зелень свежая
Перец черный молотый
Соль

дите до кипения и варите на слабом огне до готовности. Затем выньте мясо и нарежьте кусочками, бульон процедите и доведите до кипения.

2 Лук очистите и поберите. Морковь нарежьте кружочками, картофель и перец, очищенный от перегородок и семян, – кубиками. Капусту разберите на соцветия. Положите овощи в кипящий бульон.

3 Варите суп 5 минут. Затем посолите и поперчите. Влейте масло. Варите на слабом огне еще 10 минут. Добавьте горошек и кусочки мяса, варите 5 минут. Посыпьте рубленой зеленью и подавайте. ■

1 Говядину положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Дове-



**Баранина
с черносливом
и картофелем
из горшочка**

**Лопатка баранья
(с косточкой) –
800–900 г**

**Картофель –
5–6 шт.**

**Чернослив без
косточек – 12 шт.**

**Лук репчатый –
2 головки**

Чеснок –

**4 зубчика + чеснок
для подачи**

**Масло
растительное**

**Зелень кинзы или
петрушки**

**Перец душистый
горошком**

**Перец черный
молотый**

Соль



Баранина с черносливом и картофелем из горшочка

1 Баранину промойте и обсушите. Отделите мякоть от кости и нарежьте кубиками. Кость залейте холодной водой и доведите до кипения, пену снимите. Добавьте несколько горошин перца, накройте крышкой и варите при слабом кипении 40 минут. Затем бульон процедите и посолите.

2 Мякоть баранины жарьте на разогретой

с небольшим количеством масла сковороде до румяной корочки. Готовые кусочки перекладывайте на блюдо.

3 Лук и чеснок очистите и порубите. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками. Чернослив разрежьте пополам. На сковороду с оставшимся от жарки мяса соком влейте немного масла, выложите лук, слегка посолите и, по-

мешивая, жарьте до мягкости.

4 Подготовленные ингредиенты разложите по керамическим горшочкам следующими слоями: мясо, картофель, чернослив и лук. Пересыпайте каждый слой чесноком, солью и перцем. Влейте в горшочки бульон (по плечики). Если у вас мясо без косточки, возьмите овощной бульон или воду.

5 Закройте горшочки крышками, поставьте в холодную духовку, установите нагрев 180° и готовьте около 2 часов (чем дольше тушить, тем мягче будет баранина). Затем аккуратно выньте горшочки из духовки и оставьте на 10–15 минут.

6 Подавайте баранину в горшочках, посыпав зеленью и рубленым чесноком. ■



Баранина по-индийски

Фарш бараний –
250 г
Помидор
крупный – 1 шт.
Горошек зеленый
молодой – 100 г
Лук репчатый –
0,5 головки
Чеснок – 1 зубчик
Корень имбиря –
2 см
Перец чили
небольшой – 1 шт.
Масло
растительное –
2 ч. ложки
Приправа гарем
масала –
1 ст. ложка
Куркума
молотая –
1 ч. ложка
Йогурт
натуральный –
1 ст. ложка
Кинза свежая
Соль – 0,5 ч. ложки

Баранина по-индийски

1 Помидор, сделав на нем крестообразный надрез, опустите на минуту в кипящую воду, затем обдайте холдной водой и очистите от кожицы. Мякоть очень мелко нарежьте.

2 Зеленый горошек варите в кипящей воде в течение 3 минут, за-

тем откиньте на дуршлаг.

3 Лук, чеснок и имбирь очистите. Из перца удалите семена. Нарежьте подготовленные овощи крупными кусками и измельчите в блендере до однородности. Жарьте получившуюся смесь в разогретом с маслом со-

тейнике 4 минуты. Добавьте фарш и готовьте, помешивая и разбивая комочки, 6 минут. Всыпьте гарем масалу и куркуму и жарьте еще минуту.

4 Положите в сотейник мякоть помидора, доведите до кипения. Через минуту добавьте йогурт и соль, переме-

шайте. Влейте 0,25 стакана воды и вновь перемешайте. Уменьшите огонь и готовьте еще 35 минут (под крышкой).

5 За 5 минут до конца готовки добавьте в сотейник горошек. Затем снимите с огня и посыпьте листиками кинзы. ■

Стейк «Солсбери»

Стейк «Солсбери»

Фарш говяжий –

1 кг

Сухари

панировочные –

0,5 стакана

Горчица сухая –

2 ч. ложки

Кубик бульонный говяжий – 1 шт.

Кетчуп –

3 ст. ложки

Лук репчатый –

1 головка

Бульон говяжий –

2 стакана

Крахмал

кукурузный –

1 ч. ложка

Масло сливочное

Соус вустерский

1 Фарш смешайте с панировочными сухарями, сухой горчицей, измельченным бульонным кубиком, вустерским соусом и 2 ст. ложками кетчупа.

2 Сформируйте из фарша продолговатые котлетки. Жарьте на разогретом сливочном масле в течение 4 минут. Затем переверните и жарьте на среднем огне до готовности.

3 Крахмал смешайте с небольшим количеством бульона.

4 Выложите котлеты со сковороды. По-



ложите нарезанный полукольцами лук и жарьте до прозрачности. Добавьте говяжий бульон, вустерский

соус и кетчуп. Тушите 3–4 минуты. Затем влейте разведенный крахмал, положите котлеты и прогрейте. ■

Говядина с пряником



1 Говядину нарежьте небольшими кусочками и жарьте на разогретой с маслом сковороде на сильном огне в течение 10 минут. Затем переложите в сотейник с толстым дном.

2 Лук очистите, мелко порубите и жарьте на сковороде из-под говядины в течение 7 минут. Затем переложите в сотейник к мясу.

3 Добавьте лавровый лист и перец. Влейте

воду (столько, чтобы она покрыла мясо на 2–3 см). Тушите под крышкой на слабом огне в течение часа, периодически подливая воду.

4 Добавьте сахар, соль, томатную пасту,

Говядина с пряником

Говядина – 1 кг

Лук репчатый –

2 головки

Хлеб черный –

2 ломтика

Пряник медовый –

1 шт. (3–4 см)

Сахар –

1 ст. ложка

Масло

растительное –

3 ст. ложки

Томатная

паста – 2 ч. ложки

Горчица –

1 ч. ложка

Лавровый лист –

3 шт.

Перец черный –

5 горошин

Соль

горчицу, нарезанные кубиками хлеб и пряник. Тушите 30 минут, помешивая. ■

Свинина в панировке



1 Свинину нарежьте порционными кусочками. Накройте пленкой и слегка отбейте.

2 Оливковое масло смешайте с солью и перцем. Подготовленной смесью смажьте кусочки мяса (с двух сторон).

3 Пармезан натрите на терке и смешайте с желтками и мускатным орехом.

4 Окуните кусочки свинины в крахмал, затем в сырную смесь. Жарьте на разогретой с оливковым маслом сковороде по 3 минуты с каждой стороны. ■

Свинина в панировке

Мякоть

свинины – 400 г

Пармезан – 150 г

Желтки яичные – 4 шт.

Орех мускатный

молотый – щепотка

Крахмал –

3 ст. ложки

Масло

оливковое – 50 мл +

масло для жарки

Перец черный

молотый

Соль

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Говядина в пиве

Говядина в пиве

Мякоть

говядины – 1,5 кг

Бекон – 250 г

Лук репчатый – 4 головки

Чеснок – 2 зубчика

Пиво темное – 1 л

Уксус – 1 ст. ложка

Мука – 3 ст. ложки

Сахар – 2 ст. ложки

Лавровый лист – 1 чай.

Петрушка

рубленая – горсть

Тимьян сушеный – 0,5 ч. ложки

Перец черный

молотый

Соль

мажное полотенце. На сковороде оставьте 2 ст. ложки жира из-под бекона, остальной жир слейте в отдельную емкость.

2 Лук и чеснок очистите. Лук нарежьте тонкими кольцами, чеснок измельчите. Жарьте лук и чеснок на сковороде с жиром в течение 5 минут.

3 Мясо промойте и обсушите.

4 Оставшийся жир разогрейте в широкой жаропрочной кастрюле, положите говядину и жарьте со всех сторон до коричневого цвета (15 минут). Добавьте 1 стакан воды, лавровый лист, соль, перец, сахар, тимьян, обжаренные лук с чесноком и пиво. До-



ведите до кипения и тушите под крышкой на минимальном огне в течение 2 часов.

5 Муку жарьте на сухой сковороде до золотистого цвета (2–3 минуты). Затем переложите в кастрюлю с мясом, тщательно перемешайте, чтобы не бы-

ло комков, и готовьте еще 10 минут. В конце готовки влейте уксус, положите петрушку, перемешайте и снимите с огня.

6 Мучной соус смешайте с поджаренным беконом и подавайте к мясу, нарезанному ломтиками. ■

1 Бекон нарежьте тонкими ломтиками и жарьте на сухой сковороде до хрустящей корочки (7 минут), затем переложите на бу-



Свинина в кисло-сладком соусе

Филе свиное – 250 г

Лук репчатый –

1 головка

Морковь – 1 шт.

Перец болгарский

красный – 1 шт.

Ананас

консервированный – 250 г

Масло

растительное –

0,5 стакана

Мука – 130 г

Крахмал –

1 ст. ложка

Разрыхлитель –

1,5 ст. ложки

Для соуса:

Сахар коричневый – 5 ст. ложек

Крахмал –

2 ст. ложки

Уксус винный белый – 120 мл

Чеснок рубленый –

2 зубчика

Томатная паста –

4 ст. ложки

Сок ананасовый –

5 ст. ложек

Свинина в кисло-сладком соусе

1 Крахмал соедините с мукой, разрыхлителем, 1 ст. ложкой масла и 1 ст. ложкой воды. Перемешивайте до получения густого теста.

2 Мясо промойте, обсушите и нарежьте ломтиками. Окуните кусочек мяса в тесто и сразу же положите на глубокую сковороду, разогретую с большим количеством масла. Жарьте 5 минут. Затем

переложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Повторите с оставшимся мясом. Можете жарить несколько кусочков одновременно.

3 Перец очистите от семян и нарежьте ломтиками. Лук и морковь очистите. Лук измельчите, морковь нарежьте кружочками, ананас – кусочками. Обжарьте подготовлен-

ные ингредиенты на 1 ст. ложке масла, оставшегося после готовки мяса. Затем выньте шумовкой и выложите на бумажное полотенце.

4 Ингредиенты для соуса перемешайте, доведите до кипения и, помешивая, готовьте минуту. Добавьте обжаренные мясо и овощи и прогревайте еще 2 минуты. ■



Молочные реки

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИСТОМИНА

Кефир, ряженка, сливки, сметана, йогурт, айран – далеко не полный перечень продуктов, которые делают из молока. Они вкусны сами по себе, полезны как важнейший источник белков, жиров и минералов, а кроме того, широко применяются в кулинарии.

Большинство современных людей, к сожалению, не любят молоко, объясняя это тем, что оно тяжело усваивается, содержит аллергены, холестерин и жиры. Возможно, истинная причина этой нелюбви состоит в том, что в магазинах можно купить лишь подобие настоящего мо-

лока, лишенное истинного вкуса и полезных свойств. Но это тема для отдельной статьи. Сегодня мы поговорим о том, что же делать с молоком и молочными продуктами, если не употреблять их в чистом виде.

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

На молоке варят супы и каши, тушият овощи и грибы. Про-

дукт входит в состав теста для выпечки и блинов. Его добавляют при варке рыбы или овощей для нейтрализации запаха. В молоке вымачивают печень, сушёные грибы, а также соленую и копченую рыбу для смягчения вкуса. Молоко входит в состав шоколада, крема, мороженого, коктейлей. Молоко, добавленное в черный чай

и кофе, смягчает вкус этих напитков и связывает дубильные вещества.

Область применения **сливок** схожа с молочной. Основа многих вкусных десертов – жирные сливки, ими же (взбитыми) украшают торты и пирожные. Сливки придают особый вкус сладким блюдам. Из них можно приготовить стойкую заправку для супов и закусок. Их же добавляют в крем-супы. Сливки по праву считаются отличной основой для соусов к мясу или рыбе.

Сметана может разбавить и смягчить вкусовую гамму множества блюд. Она является наиболее популярным соусом к супам (борщу, солянке, окрошке, рассольнику), блинам, оладьям и сырникам, пельменям и вареникам, голубцам и фаршированному перцу. Сметану часто используют при тушенении мяса (например, для бефстроганова) и овощей. Хорошо известны караси в сметане, в ней также можно жарить окуней и щук. Грибы в сметане – еще одно чрезвычайно популярное блюдо. Сме-

• • •

**ПРОГРЕВАЙТЕ
МОЛОКО ПРИ
74–76°
В ТЕЧЕНИЕ
НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ
(ПАСТЕРИЗУЙТЕ), И
СРОК ЕГО ХРАНЕНИЯ
В ПРОХЛАДНОМ
МЕСТЕ УВЕЛИЧИТСЯ
ДО 2 НЕДЕЛЬ**

• • •

таной заправляют салаты, особенно из свежих овощей; ею заменяют майонез в таких традиционных русских салатах, как оливье и сельдь под шубой. Сметану используют при выпечке, добавляя в тесто и готовя на ее основе крем для торты. Она часто входит в рецептуру пудингов и запеканок.

Кефир является великолепной основой для соусов и холодных супов, а также отличным маринадом для мяса и птицы. Содержащий жиры, молочные кислоты и небольшое количество спирта напи-

ток размягчает мясо и придает ему особую нежность.

Кефир часто используется в качестве разрыхлителя теста для оладий, блинов и пирогов. Чтобы кефирное тесто не получилось «резиновым», повара советуют добавлять в него много негашеной соды: вступая в реакцию с кефиром, сода выделяет углекислоту, которая поднимает тесто. Продукт готовится и в тесто для пиццы, для которого 400 г муки, 0,5 л кефира, 0,5 ч. ложки соды и соль замешивают, укрывают на 20 минут, а затем снова замешивают.

Сгущенное молоко – любимое лакомство многих сладкоежек. Оно используется как наполнитель для торты, пирожных и прочих изделий кондитерской промышленности. В домашних условиях также можно сделать множество вкусностей на основе сгущенки, причем без особых усилий.

Из **творога** пекут пироги, печенье, делают сырники, запеканки, оладьи и множество других вкусных и полезных блюд. ■

Интересные родственники

АЦИДОФИЛИН

Ацидофилин защищает человека от многих болезней и считается прекрасным средством против старения. К тому же усваивается он гораздо лучше, чем молоко, а по вкусу не такой кислый, как кефир, поскольку сквашивается недолго.

КУМЫС

Кумыс – напиток из голубого сладко-терпкого молока кобылиц. Он невероятно полезен: прекрасно действует на обмен веществ, помогает пищеварению, восстанавливает силы. Кумыс любят казахи, киргизы, башкиры,калмыки.

РЯЖЕНКА

Ряженка – это особый вид простокваши из смеси молока и сливок, которую томят при высокой температуре, не доводя до кипения, пока масса не приобретет кремовый цвет топленого молока. Потом ее заквашивают, используя бактерии стрептококка.

ПАХТА

Пахта – это обезжиренные сливки, которые получают при сбивании масла. В кулинарии ее используют так же, как и сливки. Кроме того, из пахты делают кисломолочные продукты и диетический сыр. Применяют в кондитерском и хлебопекарном деле.





Запеченный крем из ряженки

1 Пакет с ряженкой поставьте в морозилку на ночь.

2 На глубокую миску поставьте дуршлаг, застелите его марлей. Выложите замороженную ряженку и оставьте до полного оттаивания. В результате на марле

останется нежная кремообразная масса, а в миске – сыворотка (она вам не понадобится). **3** В кремообразную массу добавьте яйцо, сахар и ванилин. Аккуратно перемешайте вилкой до однородности.

4 Печенье покрошите и выложите на дно формы. Сбрызните сиропом, сверху распределите кремообразную массу. Запекайте в разогретой до 150° духовке около 30 минут. Верх крема должен подрумяниться. ■

Запеченный крем из ряженки

Ряженка – 0,5 л
(1 пакет)

Сахар –
2 ст. ложки
Яйцо – 1 шт.
Печенье овсяное –
2–3 шт.
Ванилин
Сироп фруктовый
по вкусу

Сметанник из песочного теста



1 Для теста охлажденный маргарин настрийте на терке. Добавьте остальные ингредиенты и замесите эластичное тесто.

2 Ингредиенты, подготовленные для начинки, перемешайте. Затем слегка взбейте венчиком, чтобы сахар растворился.

3 Распределите тесто в форме для выпечки, сформируйте бортики. Влейте начинку.

4 Выпекайте сметанник в разогретой до 180° духовке 30–40 минут. ■

Сметанник из песочного теста

Для теста:
Маргарин или масло сливочное – 200 г
Яйцо – 1 шт.
Разрыхлитель – 1,5 ч. ложки
Сахар – 0,5 стакана
Мука – 2 стакана

Для начинки:
Сметана – 500 г
Яйца – 4 шт.
Сахар – 6 ст. ложек
Ванилин

Яйца в топленом молоке

Яйца в топленом молоке

Яйца – 4 шт.
Топленое молоко – 250 мл
Бекон – 4 ломтика
Сыр моцарелла – 50 г
Перец черный молотый
Соль
Зелень свежая
Перец чили по желанию

1 Сыр нарежьте брусками.

2 Бекон положите на разогретую сковороду и жарьте до хрустящей корочки. Кстати, вместо бекона можно использовать белый хлеб, нарезанный брусками.

3 Затем аккуратно разбейте на сковороду яйца. Залейте молоком. Посолите.

4 Готовьте яичницу на среднем огне под крышкой в течение 4 минут.

5 Добавьте сыр, посыпите и жарьте яичницу еще 2–3 минуты на слабом огне под крышкой.

6 Подавайте яичницу, посыпав нарезанной зеленью. По желанию украсьте колечками перца чили. ■



Творожные шарики



1 Творог разотрите с просеянной мукой. Добавьте яйца, сахар, соль, соду и замесите однородное, гладкое тесто. По необходимости добавьте еще муки.

2 Сформируйте из теста шарики размером с грецкий орех.

3 Жарьте шарики в большом количестве разогретого растительного масла до золотистого цвета.

4 Готовые шарики выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир, но следите, чтобы они не остывали.

5 Посыпьте шарики сахарной пудрой и подавайте. ■

Творожные шарики

Творог – 500 г
Мука – 2 стакана
Яйца – 3 шт.
Сахар – 0,5 стакана
Сода, гашенная уксусом – 1 ч. ложка
Соль на кончике ножа
Масло, растительное
Сахарная пудра

Клубничный йогуртовый торт

Клубничный йогуртовый торт

Яйца – 3 шт.
Мука – 0,5 стакана
Разрыхлитель – 1 ч. ложка
Йогурт клубничный (2,5%) – 500 г
Сметана – 100 г
Желатин – 20 г
Банан – 1 шт.
Сахар по вкусу

Для украшения:
Ягоды свежие
Шоколад

1 Яйца взбейте с 2 ст. ложками сахара. Всыпьте разрыхлитель и муку. Тщательно перемешайте и выложите в разъемную круглую форму для выпечки. Готовьте корж в разогретой до 180–200° духовке 10–15 минут.

2 Желатин залейте небольшим количеством теплой воды и оставьте для набухания на 20 минут. Затем, постоянно помешивая, нагревайте на водяной бане до исчезновения комочеков.

3 Банан нарежьте кружочками и выложите на готовый корж.



4 Йогурт смешайте со сметаной и сахаром. Постепенно влейте желатин и перемешайте. Вылейте массу на корж, разровняйте

и уберите в холодильник на 4–5 часов.

5 По желанию посыпьте торт тертым шоколадом и украсьте ягодами. ■

Пирожное «Птичье молоко»

Сливки – 200 г
Сгущенное молоко – 250 г
Желатин – 10–15 г
Молоко – 0,5 стакана + 2 ст. ложки для глазури
Сыр творожный – 140 г
Шоколад – 100 г



Пирожное «Птичье молоко»

1 Желатин залейте молоком и оставьте для набухания.

2 Сливки и сгущенное молоко доведите до кипения и варите на слабом огне минуту. Добавьте желатин и перемешивайте до полного растворе-

ния. Затем остудите до комнатной температуры.

3 Добавьте сыр и взбивайте миксером 10 минут. Затем переложите массу в силиконовую форму или в форму, застеленную пищевой пленкой,

и поставьте в холодильник на 2 часа.

4 Застывшее суфле выньте из формы, нарежьте прямоугольниками и выложите на лист бумаги для выпечки.

5 Шоколад растопите на водяной бане, до-

бавьте теплое молоко и перемешайте до однородности.

6 Каждый кусочек суфле полейте шоколадной глазурью. По желанию украсьте пирожные разводами из шоколадной глазури другого цвета. ■

Шоколадные маффины на ряженке



Шоколадные маффины на ряженке

Масло сливочное –
200 г + масло
для смазывания
формочек
Сахар – 80 г
Ряженка – 180 мл
Яйца – 3 шт.
Мука – 250 г
Кафе-порошок –
3–5 ст. ложек
Разрыхлитель –
1 пакетик (12 г)
Ванильный сахар –
1 пакетик

1 Яйца взбейте с размягченным маслом и сахаром. Влейте ряженку и вновь немногоНо взбейте.

2 Муку смешайте с разрыхлителем, кафе и ванильным сахаром. Добавьте в яичную смесь. Замесите тесто.

3 Выложите тесто в формочки для выпечки, смазанные маслом. Готовьте маффины при 180° в течение 20–25 минут. ■



Масло. Холст. «Грустят соседки».

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

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



www.ecomilk.ru



ТЕХНОЛОГИИ ЭКОЛОГИИ

Салат из свеклы с хреном и йогуртом



1 Свеклу варите до готовности, затем очистите и нарежьте.

2 В вино добавьте лавровый лист, перец и соль. Варите, пока жидкость не уменьшится в объеме вдвое. Затем остудите, добавьте свеклу и рубленые лук и чеснок. Поставьте на ночь в холодильник.

3 Утром маринад слейте. Добавьте в салат хрен и йогурт, при необходимости посолите и поперчите. ■

Салат из свеклы с хреном и йогуртом

Свекла – 300 г
Вино красное сухое – 150 мл
Лук зеленый – 70 г
Чеснок – 1 зубчик
Лавровый лист – 1 шт.
Хрен – 1–2 ст. ложки
Йогурт (10%) – 150 г
Перец черный – 2–3 горошины
Соль

Курица на молоке



Курица на молоке

Курица – 1,5 кг
Молоко – 500 мл
Корица молотая – 1 ст. ложка
Цедра 1 лимона
Чеснок – 6–8 зубчиков
Масло сливочное – 50 г
Масло оливковое
Перец черный молотый
Соль

1 Курицу промойте, обсушите и нарежьте. Посолите, поперчите и жарьте на разогретом оливковом масле до румяной корочки. **2** Чеснок раздавите плоской стороной лезвия ножа и положите в форму для запекания. Сверху выложи-

те обжаренные куски курицы.

3 На сковороду, где жарилась курица, выложите сливочное масло, корицу и цедру лимона. Слегка обжарьте. Добавьте молоко, немного прогрейте, посолите и выпейте на курицу.

4 Форму для запекания закройте фольгой и поставьте в разогретую до 200° духовку на час. Готовую курицу выложите на блюдо.

5 Образовавшийся в форме соус взбейте в блендере. Полейте соусом курицу, перемешайте и подавайте. ■



Рыбные котлеты с йогуртом

1 Лук очистите и измельчите в блендере. Добавьте яйцо и взбейте в пышную массу. Затем положите нарезанное кусочками рыбное филе и еще раз взбейте.

2 Отдельно измельчите овсянку, смешайте с рыбным фаршем. Добавьте мелко рубленный укроп, соль и перец. Влейте йогурт. Если тесто получится слишком жидким, до-

бавьте 1–2 ст. ложки муки.

3 Из теста сформируйте котлетки, каждую обвалийте в муке и жарьте на разогретой с маслом сковороде до готовности. ■

Рыбные котлеты с йогуртом

Филе трески – 800 г
Лук репчатый – 1 головка
Яйцо – 1 шт.
Хлопья овсяные – 0,5 стакана
Укроп – 0,5 пучка
Йогурт натуральный – 120 мл
Мука
Масло растительное
Перец черный молотый
Соль



Жареное молоко

1 Соедините цедру, палочку корицы и 750 мл молока. Доведите до кипения. Затем снимите с огня и оставьте под крышкой на 10 минут.

2 В оставшемся молоке растворите крахмал, добавьте слегка взбитые желтки.

3 Из горячего молока выньте корицу и цедру, добавьте сахар. Прогревайте на среднем огне до полного растворения сахара. Влейте молочно-

крахмальную смесь и, интенсивно помешивая венчиком, варите до загустения (до кипения не доводите). Смесь должна получиться однородной, без комков.

4 Выложите крем в смазанную сливочным маслом форму (слоем толщиной 2–3 см). Оставьте остывать на несколько часов (не в холодильнике), чтобы получилась плотная масса, похожая на желе.

5 Охлажденный крем выньте из формы и нарежьте произвольными кусочками. Каждый обвалийте в муке, затем во взбитом яйце и снова в муке. Жарьте на разогретой с большим количеством оливкового масла сковороде до золотистого цвета. Перекладывайте жареное молоко на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Затем обвалийте в смеси сахара и корицы. ■

Жареное молоко

- Молоко – 1 л
- Крахмал
- кукурузный – 120 г
- Желтки яичные – 2 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Цедра 1 лимона или апельсина
- Сахар – 180 г + сахар для посыпки
- Корица – 1 палочка
- Мука
- Масло оливковое
- Масло сливочное
- Корица молотая

Творожное печенье с сыром

Творожное печенье с сыром

Кефир –
0,75 стакана
Творог – 200 г
Сыр средней твердости – 100 г
Масло растительное –
2 ст. ложки + масло для смазывания противня
Мука – 3 стакана
Сода – 0,5 ч. ложки
Паприка
Соль

- 1 Соду погасите в кефире. Добавьте творог, тертый сыр и растительное масло, хорошо перемешайте. Всыпьте соль и паприку. Перемешивая, постепенно введите муку (столько, чтобы тесто перестало липнуть к рукам).
- 2 Готовое тесто раскатайте в не очень тонкий пласт. При помощи формочек или стакана вырежьте печенье.
- 3 Выложите печенье на смазанный маслом противень и готовьте в разогретой до 200° духовке в течение 10 минут.
- 4 Тесто для этого печенья также подходит для приготовления пиццы и пирогов. ■



Десерт «Сютлач»



- 1 Рис промойте, залейте 2 стаканами воды и варите до готовности, затем обсушите.
- 2 Желтки взбивайте с сахаром, постепенно добавляя молоко. Получившуюся смесь доведите до кипения на среднем огне.
- 3 Добавьте рис, ванильный сахар и разведенный водой или молоком крахмал. Доведите до кипения и снимите с огня.
- 4 Готовый сютлач разлейте по пиалам и остудите в холодильнике. При подаче посыпьте корицей. ■

Десерт «Сютлач»

Рис круглозерный –
0,5 стакана
Желтки яичные –
2 шт.
Сахар – 1 стакан
Молоко – 1 л
Крахмал картофельный или кукурузный –
3 ст. ложки
Ванильный сахар
Корица молотая



Творожные оладьи

1 Творог перемешайте с яйцом, солью, сахаром и разрыхлителем. Тщательно разотрите. Всыпьте муку и перемешайте. При необходимости добавьте молоко (тесто должно получиться густым и тягучим).

2 На сковороде разогрейте масло.

3 Ложкой выкладывайте на сковороду небольшие порции теста и жарьте с двух сторон до румяной корочки. Лучше выкладывать тесто на большом расстоянии друг

от друга – при жарке оладьи увеличиваются в размере.

4 Подавайте оладьи, посыпав сахарной пудрой.

5 По желанию дополните блюдо сметаной, сгущенным молоком или вареньем. ■

Творожные оладьи

- Творог – 250 г
- Яйца – 1–2 шт.
- Сахар – 3 ст. ложки
- Разрыхлитель – 1 ч. ложка
- Соль – щепотка
- Мука – 6–7 ст. ложек
- Молоко – по желанию – 2–4 ст. ложки
- Масло – растительное
- Сахарная пудра

Банановый мусс

Банановый мусс

Бананы – 3 шт.

Кефир –

2 ст. ложки

Сок лимонный –

1 ст. ложка

Сгущенное

молоко –

2 ст. ложки

Корица молотая

1 Бананы очистите, положите в блендер и измельчите до состояния пюре.

2 Постепенно влейте в банановое пюре кефир, лимонный сок и сгущенное молоко. Взбейте до однородности. Должна получиться пышная масса.

3 Готовый мусс разложите по стаканам или креманкам. Уберите в холодильник на 30–40 минут.

4 Охлажденный мусс посыпьте корицей и сразу же подавайте на стол. По желанию украсьте любыми свежими ягодами. ■



Кекс кефирный с яблоками



1 Муку просейте и рукаами разотрите с размягченным маслом. Добавьте яйца, кефир, сахар и тщательно перемешайте.

2 Цедру натрите на мелкой терке и вместе с цукатами добавьте в тесто.

3 Яблоко очистите от сердцевины с семенами и нарежьте кружочками.

4 Вылейте тесто в форму, смазанную маслом. Сверху выложите кружочки яблок. Присыпьте сахарной пудрой.

5 Выпекайте при 180° в течение 20 минут. Затем уменьшите нагрев до 160° и выпекайте еще 30 минут до готовности. ■

Кекс кефирный с яблоками

Яблоко – 1 шт.

Масло сливочное или маргарин – 180 г + масло для смазывания формы

Мука – 500 г

Кефир – 500 мл

Яйца – 2 шт.

Сахар – 200 г

Цукаты – 2 горсти

Цедра лимонная по вкусу

Сахарная пудра



Мифы о еде

ТЕКСТ: АННА БЕЛОУСОВА

Ужинать вредно, пить после еды не рекомендуется, яйца опасны из-за холестерина, кашу надо варить исключительно на воде и без соли... Вам наверняка знакомы подобные утверждения! Сегодня мы попытаемся разобраться, насколько они обоснованы.

Взгляд современного человека на питание в целом или на отдельные продукты складывается из информации, не всегда отличающейся достоверностью. Это приводит к возникновению различных иллюзий в отношении пользы или вреда тех или иных продуктов и появле-

нию мифов о «правильном» питании.

МИФ № 1

Если не есть после 18 часов, можно легко похудеть. Пожалуй, это одно из самых распространенных заблуждений. Сколько женщин терзают себя, глядя голодными глазами на уплетающих вкусности мужей

и детей, собравшихся за столом после трудового дня!

А сколько отказывают себе в посещении ресторана с любимым мужчиной из-за нелепого табу на вечернюю еду?!

На самом деле наш организм действительно воспринимает пищу, поступившую во второй половине дня, хуже, чем ту, что была съедена на

обед или завтрак. Активность пищеварительных ферментов снижается, скорость усвоения питательных веществ тоже, поэтому плотные калорийные ужины, естественно, неполезны.

С другой стороны, не на пользу и большие перерывы между приемами пищи, а у тех, кто не ест после 18 часов, перерывы получаются более чем 12-часовые. Наш организм на фоне редкой кормежки перестраивается из режима расхода в режим накопления и хоть и расстается с запасами жира, но весьма неохотно.

Еще один важный момент. Ужин для семейных людей – это порой единственная за весь день возможность пообщаться друг с другом. Так стоит ли лишать себя такого удовольствия? Получается, что табу на еду после 18 часов может привести не только к потере веса, но и к появлению семейных проблем.

МИФ № 2

Самый здоровый способ приготовления каши – на воде, без соли и сахара. Желающие похудеть истязают себя этим

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ – ХОРОШАЯ ПАРА ДЛЯ ПОЛЕЗНОГО СЕМЕЙНОГО УЖИНА

сомнительным по вкусовым качествам блюдом. Но на самом деле каши, приготовленные на молоке, намного полезнее. Белок молока содержит аминокислоту лизин, которой очень мало в крупах. В сочетании с лизином белок круп становится более полноценным и лучше усваивается организмом. Таким образом, каша превращается из просто углеводного в белково-углеводный продукт. То есть пищевая ценность каши на молоке становится гораздо выше, а это особенно важно для тех, кто придерживается ограничительной диеты. Нужно лишь следить, чтобы жирность молока не превышала 1,5%. Добавление щепотки соли и 1 ч. ложки меда или джема (на порцию каши) также существенно не по-

вредит талии, зато сделает ваше блюдо вкуснее.

МИФ № 3

Нельзя пить жидкость сразу после еды – это ухудшает пищеварение. Казалось бы, жидкость, принятая во время или сразу после еды, может разбавить желудочный сок и замедлить пищеварение. Однако несколько проведенных исследований это не подтвердили. Лишь людям с очень низкой или «нулевой» желудочной секрецией может помешать обильное питье после еды.

Кстати, прием жидкости с пищей или в конце еды издавна практикуется у народов многих стран, разница лишь в виде напитка: вино, вода, чай, квас, соки, кефир. Таким образом, этот миф опровергается самой историей человечества.

МИФ № 4

В яйцах содержится холестерин, поэтому их есть вредно. Этот миф один из самых стойких, но часть правды все-таки в нем есть. В желтке яиц действительно содержится холестерин. Причем в перепели-

Есть нюансы...

УЖИН НЕ НУЖЕН?

Лучше не отказываться от ужина, а максимально его облегчить. Яйца вкрутую, или 150 г нежирного творога, или половина куриной грудки в сочетании с салатом из свежих овощей вполне подойдут для вечерней трапезы. Вегетарианцы могут поужинать тушенными овощами или бобовыми.

АТКИНСОН И МЯСО

Сотни россиян обращаются к медикам с жалобами на ухудшение здоровья после того, как сели на диету Аткинсона. Суть диеты – отказ от углеводов в пользу белков, то есть мяса. В результате белкового переедания в организме человека происходят необратимые изменения.

ХЛЕБ – ВСЕМУ ГОЛОВА

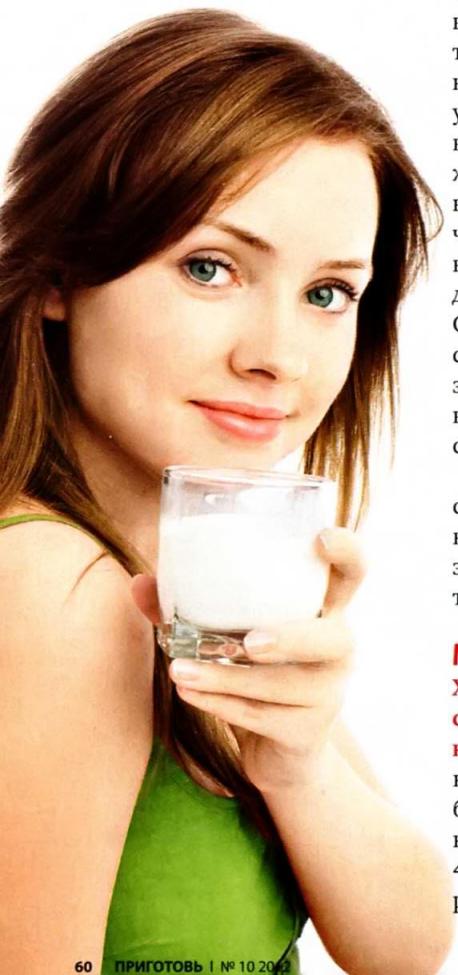
Абсолютно отказываться от хлеба нет необходимости даже тучным людям, ведь хлеб – это ценный источник витаминов и минеральных веществ. Но нужно выбирать «грубые» сорта с отрубями, зернами, овощной клетчаткой. При избытке веса можно есть от 50 до 150 г такого хлеба в день.

МОЛОЧНАЯ КОМПАНИЯ

Люди, которые плохо переносят молоко, могут без вреда есть творог и сыр, пить кефир и ряженку, поскольку в кисломолочных продуктах молочный сахар частично разрушается. Желающие же попить молочка могут приобрести в аптеке лактазу в капсулах (ее как раз и не хватает для усвоения молока).



ных яйцах, которые считаются более диетическими, его даже больше, чем в куриных. Но помимо холестерина в яйцах существуют еще и лецитин, и холин – вещества, предотвращающие вредное воздействие холестерина на сосудистые стенки. Кроме того, яйца – это прекрасный источник белка, хорошо усвояемых минералов, каротина и витаминов A, D, E и группы B. Поэтому здоровому человеку нет нужды исключать яйца из рациона: 1–2 штуки в день вполне допустимы. При повышенном уровне холестерина или атеросклерозе ограничивают только желтки (до 2–3 в неделю), при избытке веса или заболеваниях печени запрет распространяется только на яйца, сваренные вскрученную, и яичницу.



• • •

В СРЕДНЕМ КАЛОРИЙНОСТЬ МЯСА МОЖНО ПРИРАВНЯТЬ К КАЛОРИЙНОСТИ ХЛЕБА

• • •

МИФ № 5

Взрослым людям вредно молоко и молочные продукты. Этот миф основан на наблюдении биологов, что взрослые особи животных в дикой природе не употребляют молока. Да, любые млекопитающие, подрастая, утрачивают способность переваривать материнское молоко. В организме человека происходят похожие изменения: постепенно перестает вырабатываться фермент лактаза, переваривающий молочный сахар – лактозу. При этом употребление молока может вызвать дискомфорт, вздутие живота и диарею. Однако со временем первых животноводов человечество начало адаптироваться к приему молочных продуктов и во взрослом возрасте. Сегодня недостатком лактазы страдает лишь 50% населения земного шара, а другая половина человечества пьет молоко совершенно спокойно.

Поэтому всем людям нет смысла отказываться от молока и молочных продуктов, ведь это чрезвычайно ценные источники питательных веществ.

МИФ № 6

Худеющим нужно отказаться от белого хлеба и перейти на черный. На самом деле черный хлеб мало отличается от белого по калорийности: разница составляет от 20 до 40 ккал в зависимости от сорта. Кроме того, черный хлеб

содержит гораздо больше соли, которая способствует задержке воды и усилинию аппетита, так что вряд ли можно считать его более диетическим.

МИФ № 7

Чем меньше калорий в диете, тем она эффективнее. Действительно, на начальных этапах низкокалорийные диеты дают ощутимое снижение массы тела. Но они же очень быстро приводят к замедлению скорости основного обмена и снижению темпов убывания веса. Может произойти даже неприятная остановка потери лишних килограммов.

Демократичные диеты хоть и не дают столь быстрого результата, зато обеспечивают плавное снижение веса. Таким образом, количество килограммов, потерянное на очень низкокалорийных диетах, может оказаться даже меньшим. А переносимость жестких диет гораздо хуже, нежели диет с умеренными ограничениями, поэтому их широкое применение вряд ли оправданно.

МИФ № 8

От мяса не толстеют. Миф основан на том, что мясо считается белковым продуктом, а белки – единственный макрокомпонент пищи, не приводящий к набору лишнего веса. Да, человек, питающийся только мясом, действительно не потолстеть и даже похудеть – правда, попутно «посадив» почки, заимев запор, признаки интоксикации, гиповитаминоз и даже умственные нарушения. Тем же, кто имеет нормальный рацион, но является любителем мяса, нужно помнить, что помимо белка в продукте содержится животный жир, который отнюдь не снижает калорийность мясных блюд. ■

Творожный пудинг



фото SHUTTERSTOCK.COM

1 Молоко доведите до кипения. Все время помешивая, чтобы не образовывались комочки, тонкой струйкой всыпьте манную крупу. Варите 5 минут, затем остудите.

2 Творог разотрите с сахаром, желтками, ванилином, лимонной цедрой и манной кашей.

3 Белки взбейте с сахаром.

4 Осторожно смешайте творожную массу со взбитыми белками. Выложите смесь в смазанную маслом форму для запекания.

5 Выпекайте пудинг в разогретой до 180° духовке в течение 25 минут до образования румяной корочки. Подавайте на стол, украсив свежими ягодами или фруктами. ■

Творожный пудинг

Творог – 500 г
Крупа манная – 150 г
Молоко – 350 мл
Яйца – 4 шт.
Цедра 1 лимона тертая
Сахар – 100 г для творога + 50 г для белков
Ванилин
Масло сливочное
Фрукты или ягоды для украшения

ModnoeRukodelie.ru

Общение, творчество, практика.
Всё для рукоделия!



Модели и схемы для вязания



Школа творчества



Идеи для рукоделия



Общение

**Купить электронные версии журналов по вязанию.
Подробности на сайте parkreader.ru**

Запеченные яйца с грибами и болгарским перцем



1 Грибы тонко нарежьте и жарьте на разогретом масле в течение 5–7 минут до мягкости и слегка румя-

ного цвета (на среднем огне).

2 Добавьте нарезанный мелкими кубиками красный перец

и рубленую петрушку. Приправьте и жарьте еще минуту.

3 Разложите грибы по четырем формам для запекания. В каждую аккуратно разбейте по яйцу. Посыпьте тертым сыром (если готовите не диетическое блюдо).

4 Запекайте 10–12 минут при 180°. Белки должны стать твердыми, а желтки при этом – оставаться слегка мягкими.

5 Подавайте на стол с тостами. Слегка посыпьте рубленой зеленью. ■

Запеченные яйца с грибами и болгарским перцем

Масло

растительное – 1 ст. ложка

Грибы свежие – 250 г

Перец болгарский красный – 1 шт.

Петрушка

рубленая – 1 ст. ложка

Соль – щепотка

Перец черный молотый – щепотка

Тимьян сушеный – 0,5 ч. ложки

Яйца – 4 шт.

Сыр средней твердости по желанию – 0,3 стакана

Овощной суп

1 Картофель очистите, нарежьте кубиками и положите в кипящий бульон. Варите 7–10 минут.

2 Морковь натрите на крупной терке или нарежьте брусочками. Капусту разберите на мелкие соцветия. Подготовленные овощи положите в бульон и варите 7 минут.

3 Помидор нарежьте маленькими кубиками. Лук и чеснок очистите и измельчите. Положите помидоры, лук и чеснок в бульон. Варите 10 минут. По желанию можно положить в суп горошек, фасоль, кабачки или корень сельдерея.

4 Заправьте суп сметаной или йогуртом.



Подавайте на стол с кусочком хлеба. По-

сыпьте суп сушеным базиликом. ■

Овощной суп

Бульон овощной, куриный или мясной – 3 л
Картофель средний – 3–4 шт.
Морковь – 1 шт.
Цветная капуста – 300 г
Помидор – 1 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Чеснок – 2 зубчика
Базилик сушеный
Хлеб
Сметана или йогурт

Спецвыпуск журнала «Приготовь»

РЕЦЕПТЫ БЫСТРЫХ БЛЮД ДЛЯ БУДНИХ ДНЕЙ

Воскресный завтрак,
плавно переходящий
в обед

Готовим детям:
вкусные блюда и
оригинальная подача

Утренняя выпечка:
блинчики, пироги,
булочки, оладьи

Бодрящие напитки
на основе кофе и чая



1

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА №2 СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ 2012

на завтрак

Готовим детям:
накормить нехочуху

Яйца:
идеальный завтрак

Утренняя выпечка:
сладость в радость

17
рецептов
БЫСТРЫХ
БЛЮД

В ПРОДАЖЕ
с 20
АВГУСТА



Домашняя пекарня

Что может быть вкуснее настоящего, приготовленного собственными руками ароматного горячего домашнего хлеба? С хлебопечью REDMOND RBM-M1902 серии multiPRO вы сможете наслаждаться его вкусом каждый день. Процесс приготовления в хлебопечи настолько прост, что с ним справится даже ребенок: достаточно соединить необходимые ингредиенты в чаше прибора и запустить нужную программу. В хлебопечи также можно готовить сдобу и джем, жарить, варить и запекать любые продукты. Специально разработанная поварами REDMOND книга «101 рецепт» подскажет, как наилучшим образом сделать то или иное блюдо. ■



Просто супер!

Каждый день варить свежий, густой, ароматный и сытный суп для всей семьи – задача, с которой поможет справиться только супергерой. Благодаря «Суперсупу» от компании «РУССКИЙ ПРОДУКТ» вы сможете приготовить харчо по-кавказски, борщ по-украински и еще 4 вида вкуснейших первых блюд, причем всего за 20 минут! Настоящим героем «Суперсуп» делает не только широкий ассортимент любимых всеми рецептов и простота приготовления, но и натуральность состава. В продукте нет химических заменителей мяса и овощей. ■



Натуральное – дома

Современному человеку так хочется натуральных продуктов! Но даже оказавшись в деревне, мы вряд ли будем прыгать с утра по раньше вокруг коровы, чтобы получить парное молоко и осуществить свою гастрономическую мечту. Да и не следует! Ведь есть «Новая деревня», благодаря которой на вашем столе всегда будут натуральные молочные продукты, прошедшие строгий контроль качества. И далеко ходить, а тем более ездить, не надо! ■



Готовить легко!

Представляем вашему вниманию новую трехфазную пароварку Scarlett IS-550. Она удивляет своими возможностями! Благодаря съемным поддонам между чашами функциональное пространство прибора может увеличиваться, что позволяет приготовить в нем целую курицу. А чтобы запахи при одновременном приготовлении разных блюд не смешивались, предусмотрена специальная труба, подающая пар в каждую чашу отдельно. Блюда в этой пароварке не только получаются вкусными и полезными, но и готовятся без промедления – в режиме «Быстрый пар» уже через 35 секунд после включения начинается подача пара. ■

В следующем номере журнала

ПРИГОТОВЬ

читайте:



СУХОФРУКТЫ В КУЛИНАРИИ



НОВЫЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 1 ОКТЯБРЯ

БЛЮДА С КРУПАМИ



РЕЦЕПТЫ С СЫРОМ



КУХНЯ ИТАЛИИ

А также:

ДИЕТА ДЛЯ ВАС – РАЗГРУЗОЧНОЕ МЕНЮ

ПОДПИСТЬСЯ НА ЖУРНАЛ МОЖНО
ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ РФ!

ИНДЕКС
В КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ
«ПОЧТА РОССИИ»

10130

ВНИМАНИЕ!

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

Также можно подписаться через Интернет:

WWW.VIPISHI.RU



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