

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

72
РЕЦЕПТА

ПРИГОТОВЬ

№ 2 2012



Украинская кухня с. 2



с. 16

СЫТНЫЕ
САЛАТЫ



с. 30

РЕЦЕПТЫ
С МОРКОВЬЮ



с. 44

ПИР НА
МАСЛЕНИЦУ

ПРИГОТОВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГОТОВЬ»
№ 2 (28) февраль 2012

Главный редактор	Елена Геннадьевна КОЖУШКО (cooking@konliga.ru)
Арт-директор	Галина БАЧЕРИКОВА
Выпускающий редактор	Юлия БЕБУТОВА
Верстка	Екатерина АФОНЕНКОВА
Корректор	Татьяна ЛЕВИЦКАЯ
Издательский директор	Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор	Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению	Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела	Татьяна КАЧУРОВА
Директор по связям с общественностью и информации	Изабелла САВИЧЕВА
Бренд-менеджер	Екатерина КОНДАУРОВА
Размещение рекламы	ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Телефон/факс	(495) 775-14-35
Коммерческий директор	Ирина ШЕВЦОВА (i.shevtsova@konliga.ru)
Директор по рекламе	Татьяна ПОПОВА
Заместитель коммерческого директора по корпоративным продажам	Светлана ХАРЧЕНКО
Менеджеры по рекламе	Наталья ПАВЛЮТКИНА, Анна ЛУДАННАЯ, Татьяна СТРУНИНА, Наталья МОЗГОВАЯ, Ольга ПУТНАЯ
Менеджер по контролю за размещением рекламы	Мария ФИЛИПОВА

Учредитель и издатель ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



Основатели компании	Александр Владимирович КОЛОСОВ, Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА Максим ЗИМИН
Генеральный директор	
Адрес редакции (для писем)	105082, Москва, а/я № 5 ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Адрес редакции	107082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10
Телефон	(495) 775-14-35
Электронный адрес	cooking@konliga.ru www.konliga.ru

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

Печать	ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, Красногорский район, п/о Красногорск-5, Ильинское шоссе, 4-й км
Телефон	(495) 510-27-92
Заказ	№ 113057
Тираж	100 000 экз.
Цена свободная	

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

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

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

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

Дата выхода в свет:	27.12.11
Дата начала продаж:	10.01.12

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

В журнале использованы лицензионные материалы
Фото на обложке

ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA ©
SHUTTERSTOCK.COM

СОДЕРЖАНИЕ

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ



Борщ с пампушками, вареники, котлеты по-киевски, вергуны, смаженина, деруны...

СЫТНЫЕ САЛАТЫ



С курицей, свиной, креветками и кальмарами, сосисками, макаронами, тефтелями, рисом...

РЕЦЕПТЫ С МОРКОВЬЮ



Салат, запеканка, суп, пирог, суфле, плов, рыба, мясо, хлеб, рулет, сырники, торт...

ПИР НА МАСЛЕНИЦУ



Голубцы, паштет, заливное, жульен, быстрые блинчики, пряники, пончики...

ДИЕТА ДЛЯ ВАС



Как избавиться от лишних килограммов без жестких голодных диет и вреда для здоровья



Борщ и компания

ТЕКСТ: ЮЛИЯ БОГАТЫРЕВА

Украинская кухня очень похожа на нашу родную – русскую. Но при этом имеет свою индивидуальность, свой неповторимый вкус и свои рецепты, по которым хочется готовить, а еще больше хочется пробовать блюда, по этим рецептам приготовленные.

Чтобы настроиться на разговор об украинской кухне, вспомните, как в гоголевской «Ночи перед Рождеством» кушал Пацюк. Он «наклонил слегка голову к миске и хлебал жижу, схватывая по временам зубами га-

лушки». А галушек была целая кадушка, между прочим! Затем еще не сытый Пацюк переключился на вареники, они сами летели к нему в рот, перед этим окунаясь в миску со сметаной... Чудеса! Автор так вкусно описывает этот момент, что у читателей слюнки текут. Нам

кажется, что такую же реакцию может вызвать рассказ о любом украинском блюде – уж очень все они аппетитные и душевные. А главное, совершенно невозможно остановиться и прекратить есть, когда сидишь за столом, уставленным национальными кушаньями страны.

БЛАГОДАРИМ ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ ФОТОГРАФИИ И РЕЦЕПТЫ БЛЮД ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» (МАТЕРИАЛЫ ВЗЯТЫ ИЗ КНИГИ «УКРАИНСКАЯ КУХНЯ», 7-Й ТОМ СЕРИИ «КУХНИ НАРОДОВ МИРА», ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДИРЕКТ-МЕДИА» ПО ЗАКАЗУ ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»). ФОТОГРАФ И. ЗАВЬЯЛОВА

КАК У ПАЦЮКА

Берем муку, яйца, воду, масло и соль, замешиваем тесто, скалываем его в жгут и нарезаем ломтиками. Оставляем их на 30 минут для заветривания, а затем отвариваем. Вот и все – легендарные галушки готовы. Перед подачей их можно обжарить на сале или залить сметаной. Это блюдо настолько популярно на Украине, что даже удостоилось монумента в свою честь: в Полтаве поставлен памятник местной галушке.

Не обошла народная любовь и упомянутые вареники. Есть с картошкой, творогом, грибами, капустой, печеню, яблоками... Но самые родные – с вишней, их даже едят по-особенному. Нужно взять вареник, посыпать сахаром, окунуть в сметану, а потом... Нет, не думайте, что достаточно просто съесть его целиком. Сперва надо надкусить, выпить сок, а затем уже приниматься за оставшуюся часть.

С САЛЬЦЕМ

Считается, что привязанность к свинине зародилась на

НА УКРАИНЕ ПОЧИТАЮТ СВЕКЛУ.

ОНА ВАЖНА
ДЛЯ МЕСТНЫХ
КУЛИНАРОВ
ТАК ЖЕ, КАК
КАРТОФЕЛЬ

ДЛЯ БЕЛОРУССКИХ



Украине во времена монголо-татарского нашествия. Мусульманские захватчики это «грязное» животное не ели, чем местное население активно пользовалось. Украинцы не только избегали голода, но и порядком злились противника этим «нечистым» пунктом своего меню. Вот и сегодня без сала никуда. Оно соленое и копченое, вареное и жареное, с тмином и чесночком, паприкой и болгарским перцем... Сало едят само по себе, на нем готовят, им шпигуют, в него заворачивают, даже в сладких

блюдах можно встретить этот продукт.

Если вы окажетесь на Украине и решите отведать местного сала, то отдавайте предпочтение закарпатскому. Выбирайте белые кусочки (не розоватые и не желтые), плотные и с тонкой шкуркой.

ВСЕМ БОРЩАМ БОРЩ

Чем украинский борщ отличается от русского и белорусского, спросите вы.

Во-первых, местом «производства» и, как следствие, заложенным в него национальным колоритом. Во-вторых, пампушками – сдобными булочками, без которых украинский борщ просто немыслим. И наконец, заправкой из толченого сала с чесночком и петрушкой. Но если говорить о чистоте, то нет смысла искать отличия, потому что в каждой области самой Украины борщ готовят по-своему, и обязательно в рецепте только одно – наличие свеклы, в честь старославянского наименования которой суп и получил свое название. ■

Кулинарный словарь

СУПЫ

Кулеш – каша или густой суп из пшена, сала и других ингредиентов. Это блюдо – потомок венгерской каши из пшена («келеша»).

Юшка – жидковатый отвар с наполнителем, например клецками или рисом. Раньше на Украине юшкой называли все рыбные и мясные бульоны с овощами.

ГОРЯЧЕЕ

Деруны – оладьи из тертого картофеля.

Душенениа – мясное рагу с овощами.

Сиченики – лепешки, состоящие из рубленых продуктов (мяса, рыбы или овощей), обваленные в сахаре и зажаренные на масле.

Смаженина – жаркое.

ВЫПЕЧКА

Вергуны – украинский аналог русского «хвороста». Готовят вергуны из крутого бездрожжевого теста, при этом в рецепте обязательно присутствует алкоголь. Жарят вергуны на топленом свином жире.

Пухкеники – украинские пончики из заварного теста в виде галушек.

ДЕСЕРТЫ

Налистники – пресные блинчики с разнообразной начинкой.

Узвар – компот из сушеных или свежих фруктов (яблоко, груш, слив, изюма, клубники). Чаще всего подается как десерт. Узвар принято готовить из одного вида фруктов или ягод с добавлением изюма.



Борщ с пампушками

1 Грудинку очистите от сухожилий, промойте, положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения, снимите пену и варите на слабом огне 1,5–2 часа. Затем мясо выньте, освободите от костей, нарежьте и отложите.

2 Свеклу нарежьте тонкой соломкой. На сковороде разогрейте половину масла, выложите свеклу, добавьте томатную пасту и уксус по вкусу. Тушите до мягкости.

3 Лук и морковь нарежьте соломкой и

жарьте на отдельной сковороде на оставшемся масле до прозрачности. Картофель нарежьте дольками. Капусту нашинкуйте.

4 В кипящий бульон положите картофель, чуть позже – капусту. Варите 10–15 минут, добавьте пассерованные овощи, свеклу, лавровый лист и перец горошком. Посолите и варите под крышкой на слабом огне еще 15 минут. Чеснок мелко нарежьте, добавьте в борщ. Кастрюлю снимите с огня, положите в нее мясо, дайте настоять-

ся перед подачей не менее получаса.

5 Для пампушек в теплой воде разведите дрожжи, соль, сахар, добавьте 1,5 ст. ложки масла и муку. Замесите тесто и оставьте на час. Затем разделите на шарики, уложите на противень, смазанный маслом, дайте пампушкам подняться и выпекайте при 190–210° до готовности (около 30 минут). Чеснок истолките, добавьте соль, 1 ст. ложку масла и зелень. Полейте пампушки и подавайте их к борщу. ■

Борщ с пампушками

Говяжья грудинка жирная – 400 г
Вода – 3 л
Свекла – 2 шт.
Масло растительное – 4–6 ст. ложек
Томатная паста – 2 ст. ложки
Уксус
Лук репчатый – 1 головка
Морковь – 2 шт.
Картофель – 3–4 шт.
Капуста белокочанная – 400 г
Лавровый лист – 2–3 шт.
Перец черный – 5–6 горошин
Соль
Чеснок – 3 зубчика

Для пампушек:
Вода теплая – 0,25 стакана
Дрожжи – 5 г
Соль – щепотка
Сахар – 0,5 ст. ложки
Масло растительное – 3 ст. ложки
Мука – 1 стакан
Чеснок – 2–3 зубчика
Зелень рубленая – 0,3 стакана



Варя гуцульская

Варя гуцульская

Свекла – 3 шт.
 Фасоль белая
 сухая – 300 г
 или
 Фасоль белая
 консервированная –
 1 банка
 Чернослив – 300 г
 Соль
 Перец черный
 молотый
 Масло подсолнечное

1 Свеклу вымойте и варите до готовности около часа. Затем почистите и мелко нарежьте.

2 Предварительно замоченную в холодной воде на 6–8 часов фасоль промойте, варите до готовности около часа, откиньте на дуршлаг и охладите. Если используется консервированная фасоль, замачивание и варка не требуются.

3 Чернослив промойте, залейте кипятком на 15 минут, затем обсушите и нарежьте маленькими кусками.



4 Соедините свеклу, фасоль и чернослив. Посолите, поперчите, заправьте маслом по вкусу, перемешайте и подавайте на стол.

5 Для заправки варя гуцульской можно использовать не только обычное подсолнечное масло, но и жидкую сметану. ■

Верещака

1 Грудинку порубите на небольшие куски, в кастрюле разогрейте жир, жарьте на нем мясо 15 минут.

2 Лук почистите и запекайте в духовке, разогретой до 160–180°, в течение 20 минут, после чего слегка охладите и разрежьте на дольки.

3 Добавьте к мясу запеченный лук, черный и душистый перец и лавровый лист. Залейте квасом и тушите до готовности около 40 минут.

4 Булочку очистите от корочки и натрите на терке. Готовую верещаку посолите, засыпьте в нее тертый хлеб, доведите до кипения и подавайте к столу горячей.



5 Для свекольного кваса очищенную свеклу нарежьте ломтиками, уложите в стеклянную банку и залейте теплой кипяченой водой так, чтобы осталось место для брожения. Добавьте сахар и хлеб. Накройте банку чистой салфеткой и оставьте при комнатной тем-

пературе на 4–5 дней. Образующуюся на поверхности кваса пену нужно периодически снимать. Квас будет готов, когда пена перестанет появляться. Готовый свекольный квас процедите, разлейте по бутылкам и храните в холодильнике не более 4–5 дней. ■

Верещака

Грудинка свиная
 жирная – 700 г
 Жир свиной
 топленый –
 4 ст. ложки
 Лук репчатый –
 2 головки
 Перец черный –
 4–5 горошин
 Перец душистый –
 3–4 горошины
 Лавровый лист –
 2 шт.
 Квас свекольный –
 3 стакана
 Булочка белая
 черствая – 1 шт.
 Соль

Для свекольного
 кваса:

Свекла – 1 кг
 Вода – 1,25 л
 Сахар –
 2–3 ст. ложки
 Хлеб ржаной
 черствый –
 2–3 ломтика

Котлеты по-киевски

Котлеты по-киевски

Хлеб белый –
1 батон небольшой
Филе куриное –
2 шт. (400 г)
Соль
Перец черный
молотый
Масло сливочное –
1–2 ст. ложки
Яйцо – 1 шт.
Масло
растительное
или топленое для
фритюра –
2 стакана



1 С белого батона срежьте корки, оставьте мякиш на 5–7 часов для подсыхания. Затем натрите на терке, чтобы получились мелкие крошки – панировочные сухари.

2 Куриные филе слегка отбейте, посолите

и поперчите. На середину каждого филе выложите кусочек замороженного сливочного масла. Аккуратно сверните рулетиком.

3 Яйцо взбейте. Обмакните рулеты в яйцо, затем в панировочные сухари, повторите

дважды. Панировать курицу нужно очень тщательно, так как неаккуратная панировка может стать причиной сухости котлет.

4 Жарьте котлеты в хорошо разогретом фритюре до золотистой корочки.

5 Доводите котлеты до готовности в духовке, разогретой до 180°, в течение 10–12 минут.

6 Подавайте котлеты к столу горячими, сразу после приготовления. Гарнируйте рисом. ■

Потапцы с помидорами

Потапцы с помидорами

Хлеб пшеничный –
4 ломтика
Масло
растительное –
2 ст. ложки
Помидоры
средние – 2 шт.
Сыр тертый –
2 ст. ложки

Для соуса:

Чеснок – 6 зубчиков
Соль
Масло
подсолнечное –
2–3 ст. ложки

1 Ломтикам пшеничного хлеба придайте квадратную форму, удалив корочки.

2 На сковороде разогрейте растительное масло, жарьте хлеб с обеих сторон.

3 Помидоры нарежьте кружками средней толщины.

4 Выложите на куски хлеба помидоры, посыпьте тертым сыром. Запекайте в разогретой духовке в течение 5–7 минут. Подавайте на стол горячими.

5 Для улучшения вкуса потапцы можно по-



сыпать измельченным чесноком и рубленой зеленью или полить соусом. Для его приготовления чеснок по-

чистите, пропустите через пресс, разотрите с солью по вкусу и заправьте подсолнечным маслом. ■

Меживо из баклажанов



Меживо из баклажанов

Баклажаны – 4 шт.
Соль
Масло
растительное –
2 ст. ложки
Лук репчатый –
3 головки средние
Помидоры – 3 шт.
Бульон мясной –
1,5 стакана
Уксус (3%) –
2 ст. ложки
Сахар – 1 ч. ложка
Перец черный
молотый
Лавровый лист –
2 шт.
Петрушка
рубленая –
3 ст. ложки

1 Баклажаны помойте, срежьте хвостики, нарежьте средними кружками и выложите в миску. Посолите и оставьте на 10–15 минут, чтобы ушла горечь, затем отожмите выделившийся сок.

2 На сковороде разогрейте растительное

масло, обжарьте кружки баклажанов с обеих сторон.

3 Лук мелко нарежьте, жарьте на растительном масле до прозрачности.

4 Помидоры нарежьте кубиками.

5 В глубокой кастрюле соедините баклажа-

ны, лук и помидоры. Залейте бульоном, добавьте уксус, соль, сахар, перец и лавровый лист.

6 Тушите меживо под крышкой 15–20 минут, после чего охладите. При подаче посыпьте зеленью петрушки. ■

Вергуны



1 Желтки разотрите с сахаром, добавьте уксус, соль, сметану и ром. Постепенно добавляя муку, замесите крутое тесто.

2 Раскатайте тесто в пласт толщиной 3 мм, нарежьте полосками шириной 1–2 см и длиной 10–12 см. Полосы заплетите косичками, концы плотно слепите.

3 В низкой широкой кастрюле хорошо разогрейте жир, жарьте на нем вергуны до золотистой корочки, затем выньте шумовкой, чтобы стек жир, и посыпьте сахарной пудрой. ■

Вергуны

Желтки яичные – 3 шт.
Сахар – 1 ст. ложка
Уксус (3%) – 0,5 ст. ложки
Соль – 0,5 ч. ложки
Сметана – 0,5 стакана
Ром – 2 ст. ложки
Мука – 3 стакана
Жир свиной топленый – 600 г
Сахарная пудра – 2 ст. ложки

ФОТО: И. ЗАВЯЛОВА

Ягодный холодец

Ягодный холодец

Вишня – 600 г
Вода – 1 стакан
Сахар – 1 стакан
Вино сухое – 1 стакан
Корица – 0,25 ч. ложки
Гвоздика – 2–3 бутона
Сок лимонный – 1 ст. ложка

1 Вишню переберите, промойте, удалите косточки. Половину ягод отложите, оставшиеся протрите через сито.

2 Мезгу (остатки ягод) залейте водой, добавьте сахар, вино и пряности. Варите на слабом огне 15–20 минут.

3 Отвар охладите, процедите и добавьте в него лимонный сок.

4 Разложите вишневое пюре и целые ягоды по креманкам, залейте отваром и поместите на холод на 2–3 часа для застывания.

5 Для приготовления холодца можно



использовать любые ягоды, как по отдельности, так и в смесях – например, малину пополам с клуб-

никой. При подаче креманки с десертом можно украсить взбитыми сливками и листочками мяты. ■

ФОТО: И. ЗАВЯЛОВА

Повидлянка

1 Аккуратно отделите яичные белки от желтков.

2 Желтки разотрите с 2 ст. ложками сахара добела. Смешайте с повидлом, ромом и манной крупой.

3 Яичные белки взбейте до крепкой пе-

ны и осторожно введите в тесто.

4 Миндаль истолките в ступке или мелко нарежьте.

5 Форму для выпечки смажьте маслом, выложите в нее тесто, посыпьте оставшимся сахаром и минда-

лем. Выпекайте повидлянку около 30 минут в духовке, разогретой до 180°. Перед подачей немного охладите.

6 Вместо миндаля для приготовления этого блюда можно использовать фундук или грецкие орехи. ■

Повидлянка

Яйца – 5 шт.

Сахар –

3 ст. ложки

Повидло ягодное или фруктовое – 600 г

Ром или мадера –

3 ст. ложки

Крупа манная – 200 г

Масло сливочное –

1 ст. ложка

Миндаль –

1 стакан



Смаженина с сельдью

1 Филе сельди вымочите в воде, чтобы избавиться от лишней соли, затем отожмите и очень мелко нарежьте. Если для приготовления блюда используется слабосоленая сельдь, вымачивать ее не нужно.

2 Булку замочите в молоке, затем хорошо отожмите и измельчите. Яйцо слегка взбейте.

3 Соедините сельдь, булку, яйцо, размяг-

ченное сливочное масло и укроп. Посолите, поперчите и вымесите до однородного фарша.

4 Свинину целиком жарьте на сковороде со всех сторон до образования ровной румяной корочки. Затем выложите мясо на разделочную доску, сделайте в нем глубокие надрезы, заполните их рыбным фаршем.

5 Форму для запекания смажьте жиром,

выложите в нее нафаршированное мясо.

6 Запекайте смаженину в духовке, разогретой до 180°, до готовности (около 1,5 часов), периодически подливая в форму воду, чтобы избежать пригорания.

7 За 10–15 минут до окончания жарки полейте смаженину сметаной. Подавайте к столу горячей, разрезав на порционные куски. ■

Смаженина с сельдью

Сельдь соленая – 4 филе больших
Булочка белая небольшая – 1 шт.
Молоко – 0,5 стакана
Яйцо – 1 шт.
Масло сливочное – 2 ст. ложки
Укроп рубленый – 2 ст. ложки
Соль
Перец черный молотый
Мякоть свинины – 600 г (одним куском)
Жир свиной топленый – 1 ст. ложка
Сметана – 0,5 стакана



Сельдь киевская



1 Сельдь выпотрошите, почистите, разделайте на филе, удалив кожу и кости.

2 Батон замочите в молоке на 2 минуты, предварительно срезав корки. Отожмите.

3 Филе сельди вместе с хлебом дважды пропустите через мясорубку. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте к рыбному фаршу.

4 Размягченное сливочное масло разотри-

те ложкой, добавьте к фаршу. Заправьте горчицей и перцем, хорошо перемешайте.

5 Выложите паштет в селедочницу в форме рыбы, ложкой на поверхности сделайте узор в виде чешуи.

6 Сельдь пряного посола можно приготовить самостоятельно. Для этого рассол из воды, соли, лавровых листьев, душистого перца кипятите в течение 5–10 минут. Свежую сельдь вымойте, выложите в миску и залейте остывшим рассолом. Придавите гнетом и поставьте на сутки в прохладное место. ■

Сельдь киевская

Сельдь пряного посола – 2 шт.

Батон – 4 ломтика

Молоко –

0,6 стакана

Сыр твердый –

100 г

Масло сливочное –

300 г

Горчица –

1 ст. ложка

Перец черный

молотый

Для рассола:

Вода – 0,5 л

Соль – 0,25 стакана

Лавровый лист –

2 шт.

Перец душистый –

3 горошины

Юшка по-херсонски

Юшка по-херсонски

Вода – 1,5 л

Лавровый лист –

2 шт.

Перец черный –

5–6 горошин

Перец душистый –

2–3 горошины

Филе лосося – 200 г

Филе сома – 200 г

Лук репчатый –

1 головка

Морковь

небольшая – 1 шт.

Картофель

средний – 3 шт.

Перец болгарский

красный – 1 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Укроп – 1 пучок

маленький

Петрушка –

1 пучок маленький

Соль

1 В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения, положите лавровый лист, черный и душистый перец.

2 Рыбные филе нарежьте небольшими кусочками, опустите в кипяток и варите на очень слабом огне 7–8 минут.

3 Лук и морковь нарежьте мелкими кубиками, картошку – средними кубиками. Добавьте овощи в кастрюлю с рыбой, варите 10–15 минут.

4 Перец, очищенный от перегородки и семян, нарежьте небольшими квадратиками. Добавьте в кастрюлю за 10 минут до окончания варки.



5 Чеснок измельчите, укроп и петрушку мелко нарежьте. Разотрите в ступке чеснок с зеленью и солью. Залейте небольшим количеством горячего бульо-

на, накройте крышкой и дайте настояться 5–7 минут.

6 Разлейте юшку по тарелкам, заправьте смесью чеснока с зеленью. ■

Куриный заколот

1 Курицу вымойте, разрежьте на куски, положите в кастрюлю с холодной водой. Доведите до кипения и варите на слабом огне около 2 часов, снимая пену и жир. За час до окончания варки добавьте целые очищенные луковицу и морковь, а также корень петрушки, лавровый лист, соль и перец.

2 Сваренную курицу выньте и немного

остудите. Удалите кожу, отделите мясо от костей и нарежьте небольшими кусочками.

3 Белые грибы варите в отдельной посуде в течение 15–20 минут, остудите, мелко нарежьте и положите в куриный бульон. Вместо свежих белых грибов можно использовать замороженные или маринованные (в последнем случае перед приготовлением

блюда их нужно вымачивать, а не варить).

4 Желатин замочите в половине стакана куриного бульона для набухания, затем влейте в кастрюлю и доведите до кипения, но не кипятите. Процедите.

5 Куриное мясо разложите в глубокие тарелки, поперчите и залейте бульоном с желатином. Поставьте в холодильник на 3 часа для застывания. ■

Куриный заколот

Курица
небольшая – 1 шт.
(около 1 кг)
Вода – 1,5 л
Лук репчатый –
1 головка небольшая
Морковь – 1 шт.
Корень петрушки –
1 ломтик
Лавровый лист –
2–3 шт.
Соль
Перец черный
молотый
Грибы белые
свежие – 100 г
Желатин – 20 г



Душенина из баранины



1 Бараньи кости положите в кастрюлю, залейте водой и варите в течение 1,5–2 часов. Слегка посолите после закипания.

2 Грудинку нарежьте небольшими кусочками, обваляйте в муке.

3 На сковороде разогрейте сливочное масло, жарьте на нем мя-

со до появления румяной корочки.

4 Картофель нарежьте толстыми кружочками и смешайте с луком, нарезанным полукольцами.

5 На дно глубокой кастрюли выложите половину овощей, посолите, добавьте 2–3 горошины душистого перца и 1 лавровый лист.

6 Выложите обжаренное мясо на картофель с луком, накройте второй половиной овощей и специй, залейте горячим костным бульоном. Тушите под крышкой до готовности около часа. ■

Душенина из баранины

Кости бараньи –

300 г

Грудинка баранья

жирная – 700 г

Мука – 1 ст. ложка

Масло сливочное –

3 ст. ложки

Картофель –

6–8 шт.

Лук репчатый –

2 головки

Перец душистый –

5–6 горошин

Лист лавровый –

2 шт.

Соль

Деруны

Деруны

Картофель – 7 шт.

Лук репчатый –

1 головка

Чеснок – 2 зубчика

Яйца – 2 шт.

Соль

Перец черный

молотый

Мука – 0,5 стакана

Масло

растительное –

3 ст. ложки

Сметана –

0,5 стакана

Укроп рубленый –

3 ст. ложки



1 Картофель почистите и натрите на крупной терке. Лук и чеснок очень мелко нарежьте.

2 Смешайте картофель с луком и чесно-

ком, добавьте яйца, посолите и поперчите по вкусу. Введите муку и тщательно вымешайте массу.

3 На сковороде разогрейте растительное

масло. Небольшими порциями (столовой ложкой) выкладывайте картофельную массу на сковороду в форме оладушек и жарьте их с обеих сторон до

появления золотистой корочки.

4 Подавайте деруны к столу горячими, со сметаной, посыпав нарезанным укропом. ■

Вареники с вишней



Вареники с вишней

Мука – 3,5 стакана
Яйцо – 1 шт.
Вода ледяная –
1 стакан + вода для
варки
Вишня – 600 г
Сахар – 1 стакан
Соль
Сметана –
0,5 стакана

❶ Муку просейте на стол горкой, в центре сделайте углубление, влейте в него ледяную воду и вбейте яйцо, замесите ровное пресное тесто. Дайте ему немного «отдохнуть». На присыпанном му-

кой столе раскатайте тесто в пласт толщиной 1–2 мм, формочкой вырежьте кружки диаметром 5–7 см.

❷ Вишню вымойте, удалите косточки, смешайте с сахаром. В середину каж-

дого кружка теста положите несколько вишен, края аккуратно и плотно защипните, чтобы получился полукруглый вареник.

❸ В широкой кастрюле вскипятите воду, чуть посолите и опу-

стите в нее вареники. Варите 5–7 минут до всплытия.

❹ Достаньте готовые вареники шумовкой, выложите в миску, полейте сметаной и подавайте к столу горячими. ■

Щука по-закарпатски

Щука по-закарпатски

Щука – 1 шт.
(500–600 г)
Соль
Перец черный
молотый
Лук репчатый –
1 головка
Сало свиное
топленое –
3 ст. ложки
Помидор большой –
1 шт.
Перец болгарский
красный – 1 шт.
Сметана –
0,5 стакана

❶ Щуку почистите и выпотрошите. Отрежьте голову и хвост, нарежьте на порционные куски, натрите солью и перцем.

❷ Лук почистите и мелко нарежьте. В кастрюле с толстым дном растопите сало и жарьте на нем лук до золотистого цвета.

❸ Выложите в кастрюлю куски рыбы, жарьте со всех сторон до румяной корочки.

❹ Перец освободите от семян и перегородок и мелко нарежьте. Так же нарежьте помидор.



❺ Добавьте овощи к рыбе, полейте сметаной и тушите до готов-

ности (около 20 минут). Подавайте блюдо горячим. ■

Курица с лапшевником

1 Варите лапшу в подсоленной воде до полуготовности, затем откиньте на дуршлаг и переложите в миску.

2 Репчатый лук мелко нарубите. Жарьте на сливочном масле до светло-золотистого цвета. Затем добавьте в лапшу, посолите и поперчите по вкусу.

Введите яйца и перемешайте.

3 Курицу вымойте, обсушите, аккуратно удалите кости, оставив голени и крылышки. Натрите солью и перцем снаружи и внутри.

4 Заполните курицу начинкой из лапши, отверстие плотно за-

шейте. Поместите птицу на противень, выложите вокруг вынутые кости, налейте немного воды и запекайте в течение 50–60 минут при 180°.

5 Готовую курицу разрежьте на порционные куски, посыпьте зеленью и подавайте на стол. ■

Курица с лапшевником

Лапша – 300 г

Соль

Лук репчатый –

1 головка большая

Масло сливочное –

2 ст. ложки

Перец черный молотый

Яйца – 3 шт.

Курица – 1 шт.

(около 1 кг)

Петрушка

рубленая –

2 ст. ложки





Коронное блюдо

ТЕКСТ: ИРИНА ТОПОЛЕВА

По опросам социологов, сытные мясные или рыбные салаты всегда занимают главное место на столе россиян, будь то праздник или будни. Хозяйки их смело подают как самостоятельное, главное блюдо стола. И у каждой из них есть свой коронный рецепт салата.

Действительно, салат – универсальное, вкусное и питательное блюдо, которое можно приготовить буквально «из топора» – все, что лежит в холодильнике или стоит на кухонной полке, годится для него: зелень, свежие или консервированные овощи,

фрукты, ягоды, мясо и мясные продукты, сыр, бобовые, крупы и макароны, рыба и морепродукты, яйца, экзотические плоды, грибы, проростки... Только хозяйке решать, что войдет в ее салат.

Салаты, в которые добавлены сытные ингредиенты (мясо, птица, рыба и т.д.), чаще всего

подаются на стол как самостоятельное блюдо. Овощные салаты служат прекрасным гарниром к жареному или отварному мясу, рыбе, птице. Салаты с использованием фруктов и ягод – низкокалорийная альтернатива тортику или пирожному, самый удачный вариант десерта.

ХИТРИМ

Салаты, пожалуй, самые простые в приготовлении блюда. Но от того, как подготовлены продукты для салата, в значительной степени зависят его вкус и внешний вид.

Готовить салат нужно только в стеклянной, эмалированной или керамической посуде. При приготовлении салата овощи нарезаются по такому принципу: чем плотнее их ткани, тем мельче они нарезаются. Салаты из сырых овощей нужно готовить непосредственно перед подачей на стол. Для приготовления салата картофель, свеклу и морковь лучше варить в кожуре: так лучше сохраняется витамин С. Сваренные для салата овощи нужно хранить в неочищенном виде. Очищать и резать овощи нужно перед приготовлением салата, но сначала их необходимо остудить. Нельзя смешивать в салате теплые продукты с холодными. Если вы кладете в салат замороженные овощи, их надлежит варить буквально пару минут, не размораживая, а можно залить кипятком и дать постоять в нем минут 15.

• • • • •
**СОВЕТСКИЕ ХОЗЯЙКИ
СТАЛИ ДОБАВЛЯТЬ
В САЛАТЫ КОЛБАСУ,
ГОРОШЕК, РЫБНЫЕ
КОНСЕРВЫ,
ПЛАВЛЕННЫЙ СЫР,
КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ
И ПРАКТИЧЕСКИ
ИСКЛЮЧИЛИ ИЗ
БЛЮД ЗЕЛЕНЬ**
• • • • •

ПРИПРАВЛЯЕМ

Для заправки салатов используют майонез, сметану, натуральный йогурт, даже кефир или ряженку, еще применяют растительное масло (в чистом виде или смешанное с уксусом, медом, лимонным соком и перцем). Чтобы придать салатам различные вкусовые оттенки, в заправки частенько добавляют хрен, горчицу, разнообразные соусы. Все соусы и приправы не только улучшают вкус салатов: жир, содержащийся в них, обволакивает кусочки продуктов тонкой пленкой и предохраняет витамины от разрушения.

Солить салат следует перед подачей на стол, особенно если он состоит из свежей зелени и овощей (иначе они выделяют много сока). Растительное масло подливают в салат только после того, как его посолили, добавили яблочный уксус или бальзамик и перец.

Заправлять салат соусом (майонезом, к примеру, или сметаной) надо непосредственно перед едой, иначе он потеряет всю ценность и потечет. Поначалу салат перемешивают с заправкой в отдельной миске, а затем обязательно перекладывают в другую миску, позаботившись о том, чтобы ее края остались чистыми. Соус добавляют только в нужное количество салата, а остаток ставят, накрыв крышкой, в холодильник незаправленным.

Подают салаты в красивых салатниках, блюдах или даже стаканах. Украшают в основном теми продуктами, из которых они состоят. Кроме того, салаты можно порционно сервировать на листике зеленого салата или китайской капусты, на ломтике хлеба или крекере, закладывая их в тарталетки. ■

Из истории салатов

ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА

В Древнем Риме под салатом понималось исключительно растительное блюдо из сырых зеленых листовых овощей и огородных трав (эндивия, петрушки и лука), приправленных медом, перцем, солью и уксусом.

XVIII ВЕК

В салатах стали появляться не только овощи, но и корнеплоды. Французы экспериментировали с заправками: в ход шло вино, лимонный сок, оливковое масло. Стали добавлять измельченные душистые травы и пряности.

XIX ВЕК

В салатах появились варенные яйца. Тогда же наступила эра майонезной заправки. Майонез и раньше подавался к некоторым блюдам и салатам, но только в России этот соус стали перемешивать с салатом еще до подачи.

XX ВЕК

В салаты попадают все виды мяса и рыбы, грибы, консервированные бобы, свежие и консервированные фрукты. Салат перестает быть вспомогательным блюдом или закуской — он переходит в разряд самостоятельных блюд.





Оливье со свинойной

1 Картофель, морковь и свинину варите до готовности. Остудите. Овощи почистите.
2 Порежьте все овощи, а также яйца и мя-

со одинаковыми кубиками. Аккуратно нарежьте зеленый лук.
3 Смешайте подготовленные ингредиенты и зеленый горошек

в салатнике, посолите по вкусу.

4 Перед подачей на стол заправьте оливье майонезом и перемешайте. ■

Оливье со свинойной

Картофель – 8 шт.
 Лук зеленый – 1 пучок
 Морковь – 2 шт.
 Огурцы маринованные – 4 шт.
 Огурцы свежие – 4 шт.
 Свинина – 600 г
 Горошек зеленый консервированный – 1 банка
 Яйца, сваренные вкрутую – 6 шт.
 Майонез
 Соль

Салат из морепродуктов с лимоном

1 В кастрюлю поместите очищенную луковицу, лавровый лист и 4–5 веточек петрушки. Залейте водой и доведите до кипения. Положите очищенных кальмаров и варите на слабом огне до готовности, затем выньте и охладите.

2 Креветок очистите от панциря и внутрен-

ностей. В кастрюлю налейте вино и стакан воды. Положите креветок и доведите до кипения. Варите 1 минуту. Затем охладите.

3 Нарежьте кальмаров на тонкие ломтики и положите их в миску. Добавьте креветок.

4 В банку с закрывающейся крыш-

кой налейте оливковое масло и лимонный сок. Добавьте рубленый чеснок, соль и перец. Закройте банку крышкой и хорошенько встряхните. Полученной заправкой полейте морепродукты.

5 Хорошенько перемешайте салат и посыпьте рубленой петрушкой. ■

Салат из морепродуктов с лимоном

Кальмары – 500 г
Креветки – 400 г
Лук репчатый – 1 головка
Петрушка – 1 пучок
Лавровый лист – 1 шт.
Вино белое сухое – 1 стакан
Сок лимонный – 2 ст. ложки
Чеснок – 0,5 зубчика
Масло оливковое – 5 ст. ложек
Перец черный молотый
Соль



Экзотический салат

1 Из лимона выжмите сок. Авокадо очистите от кожицы, разрежьте пополам, выньте косточки, мякоть нарежьте кубиками и полейте частью лимонного сока, чтобы она не потемнела.

2 Перепелиные яйца отварите вкрутую, затем очистите и разрежьте пополам.

3 Из банки с крабовым мясом слейте жидкость. Мясо обсушите на бумажном полотенце. Листья салата порвите руками.

Сельдерей и зеленый лук нарежьте.

4 Подготовленные ингредиенты перемешайте. Полейте маслом, смешанным с горчицей. Сбрызните оставшимся лимонным соком, посолите и перемешайте. ■

Экзотический салат

Мясо крабовое консервированное – 300 г
Авокадо – 2 шт.
Салатные листья – горсть
Яйца перепелиные – 8 шт.
Сельдерей – 2 стебля
Масло оливковое – 4 ст. ложки
Лук зеленый – 1 пучок
Лимон – 1 шт.
Горчица – 2 ч. ложки
Соль





Салат с сосисками

1 Картофель очистите и варите в подсоленной воде до готовности. Затем остудите и нарежьте небольшими кубиками.

2 Репчатый лук нарежьте небольшими

кусочками. Шнитт-лук порубите.

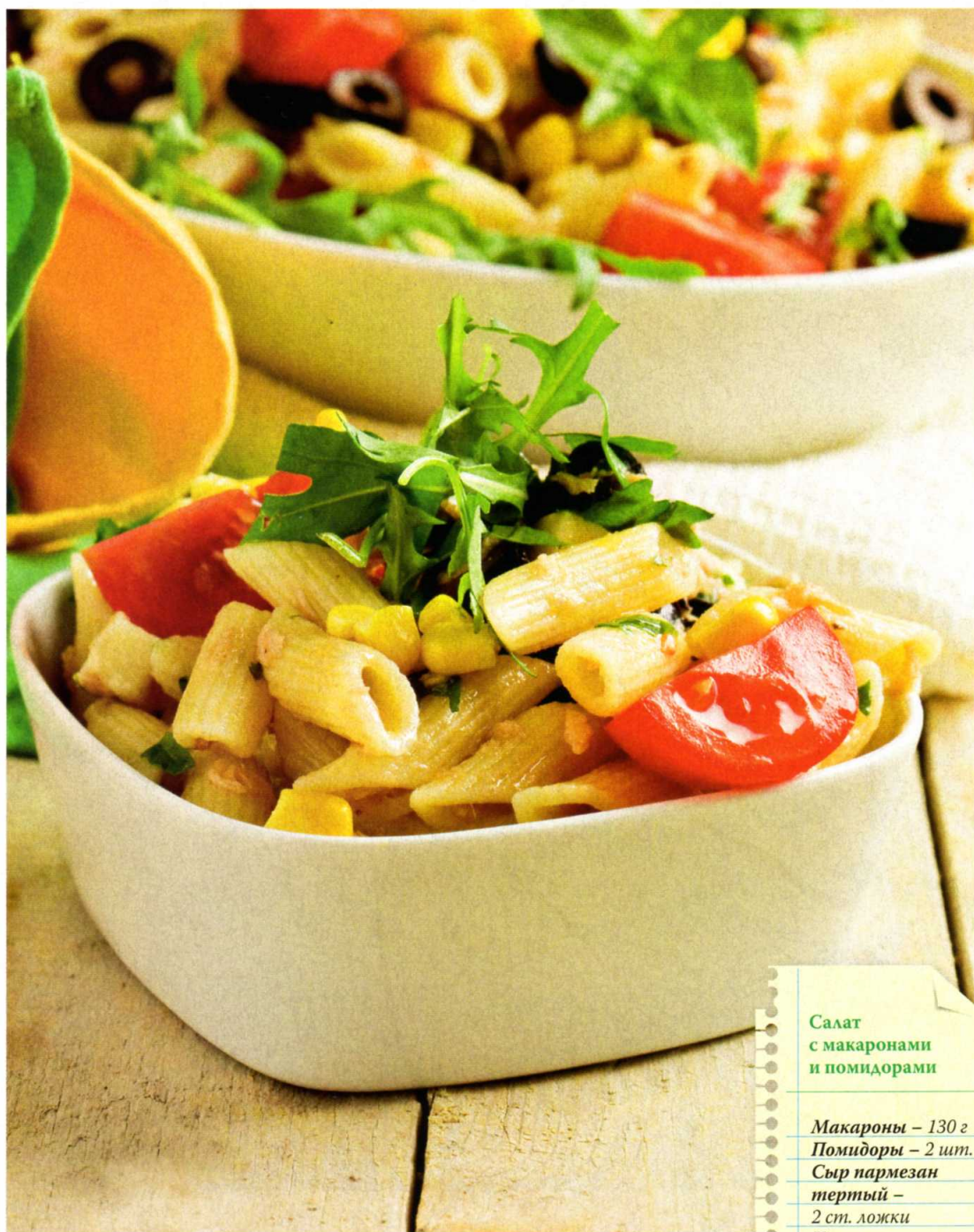
3 Сосиски варите до готовности, затем нарежьте тонкими ломтиками и слегка зажарьте на сковороде с разогретым рас-

тительным маслом. Остудите.

4 В салатнике соедините подготовленные ингредиенты, заправьте майонезом, хорошенько перемешайте и подавайте. ■

Салат с сосисками

Картофель – 2 шт.
Сосиски – 2 шт.
Лук репчатый
красный –
0,5 головки
Масло
растительное
Майонез
Шнитт-лук или
лук зеленый
Соль



Салат с макаронами и помидорами

1 Макароны варите до готовности, затем откиньте на дуршлаг и перемешайте с маслом. Помидоры

нарежьте дольками и слегка посолите.

2 Оливки нарежьте кружочками. Зелень порубите. Пере-

мешайте макароны, помидоры, оливки, кукурузу, зелень. Посыпьте сыром и оформите рукколой. ■

Салат с макаронами и помидорами

Макароны – 130 г
Помидоры – 2 шт.
Сыр пармезан тертый – 2 ст. ложки
Кукуруза консервированная – 2 ст. ложки
Оливки без косточек – 10 шт.
Масло сливочное – 1 ст. ложка
Петрушка свежая
Укроп свежий
Руккола
Соль

Куриный салат с лимоном и базиликом

1 Из лимона выжмите сок, с половины фрукта сотрите цедру.

2 Куриную грудку разделите на 2 филе и положите в миску с лимонным соком. Полейте 3 ст. ложками оливкового масла. Посыпьте перцем, рубленым чесноком и горстью листьев базилика. Перемешайте и поставьте мариноваться в прохладное место на 30 минут.

3 Салатные листья помойте, обсушите

и по необходимости порвите руками (в зависимости от сорта и размера листьев).

4 Помидоры разрежьте пополам, положите на сухую разогретую сковороду, посолите и жарьте по минуте с каждой стороны.

5 В миске соедините салатные листья, помидоры, кукурузу (без жидкости) и листья базилика. Посыпьте лимонной цедрой, солью и перцем. Сбрызните оливковым мас-

лом и перемешайте. Распределите салат по 4 тарелкам.

6 Курицу выньте из маринада и жарьте на разогретой сковороде гриль, присыпанной солью, по 4–5 минут с каждой стороны. Затем остудите, нарежьте толстыми ломтиками и разложите поверх салата.

7 Полейте салат оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, и подавайте на стол. ■

Куриный салат с лимоном и базиликом

Грудка куриная – 600 г

Лимон – 1 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Базилик – 1 пучок

Помидоры

черри – 200 г

Кукуруза

консервированная – 100 г

Салатные

листья – 100 г

Масло оливковое

Перец черный

молотый

Соль



Салат с рисом и лососем

1 Из банок с морковью, лососем и горошком слейте жидкость. Морковь тонко нарежьте. Лосось помните вилкой, уда-

ляя в процессе косточки.

2 Майонез смешайте с лимонным соком, оливковым маслом и рубленым укропом.

3 Рис соедините с овощами и рыбой. Полейте соусом и перемешайте. Подавайте, оформив веточкой укропа. ■

Салат с рисом и лососем

*Рис вареный –
1 стакан*

*Лосось
консервированный
в собственном
соку – 200 г*

*Горошек зеленый
консервированный –
200 г*

*Морковь
консервированная –
200 г*

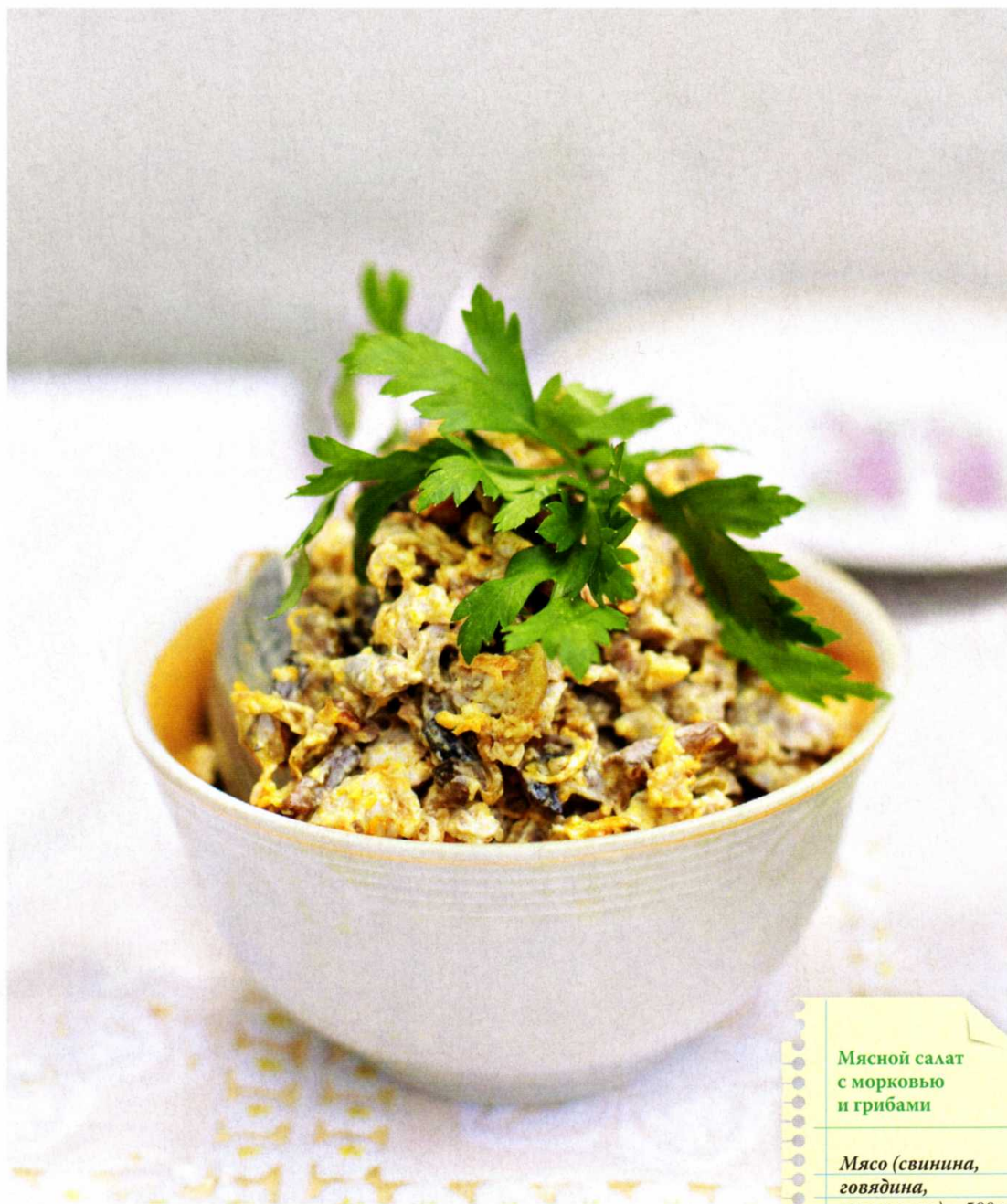
*Майонез –
6 ст. ложек*

Сок 0,5 лимона

*Масло оливковое –
4 ст. ложки*

Укроп свежий





Мясной салат с морковью и грибами

1 Мясо отварите до готовности и нарежьте кубиками.

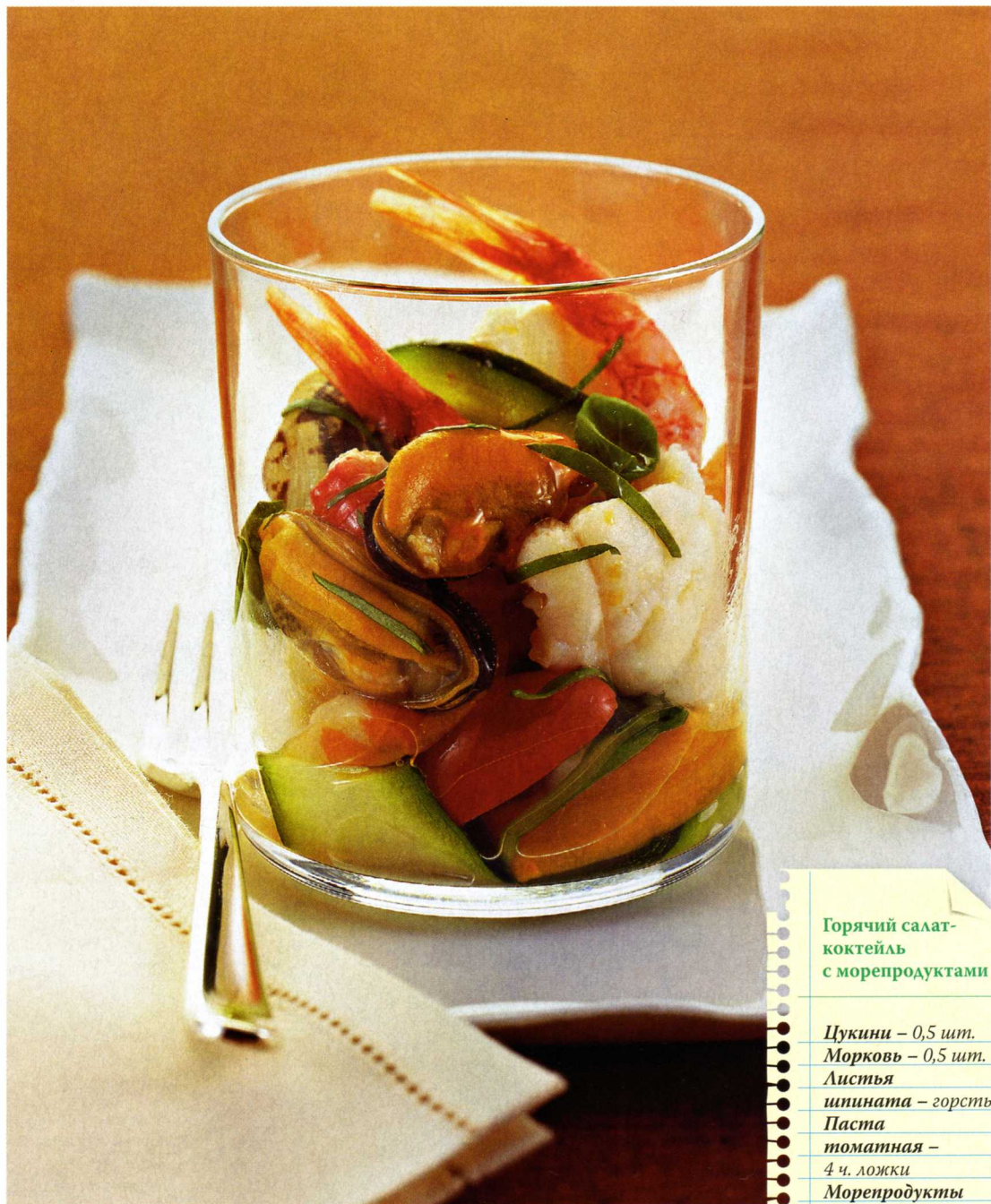
2 Морковь натрите на крупной терке и слегка обжарьте на растительном масле.

3 Грибы порежьте и зажарьте на сковороде. За 10 минут до готовности грибов добавьте на сковороду мелко порезанный репчатый лук.

4 Все ингредиенты остудите и перемешайте. Добавьте зубчик растолченного чеснока, соль и перец. Заправьте майонезом. ■

Мясной салат с морковью и грибами

Мясо (свинина, говядина, телятина) – 500 г
 Морковь – 4 шт.
 Лук репчатый – 2 головки
 Шампиньоны – 500 г
 Масло растительное
 Майонез
 Чеснок – 1 зубчик
 Перец черный молотый
 Соль



Горячий салат-коктейль с морепродуктами

1 Морковь и цукини очистите и нарежьте тонкими лентами. Перемешайте с томатной пастой. Листья базилика и шпината

порубите. Морепродукты варите до готовности.

2 Подготовленные ингредиенты разложите по 4 стаканам.

Посыпьте рубленным луком, солью и перцем. Сбрызните бульоном. Подогрейте в микроволновой печи и подавайте. ■

Горячий салат-коктейль с морепродуктами

Цукини – 0,5 шт.
Морковь – 0,5 шт.
Листья шпината – горсть
Паста томатная – 4 ч. ложки
Морепродукты (морские гребешки, мидии, кальмары, креветки) – 100 г
Лук-шалот рубленный – 2 ч. ложки
Бульон рыбный или овощной – 0,25 стакана
Листья базилика
Перец черный молотый
Соль

Салат с рыбными тефтелями и диким рисом

1 Рис отварите. Затем откиньте на дуршлаг и перемешайте с 1 ст. ложкой оливкового масла.

2 Ломтик хлеба и кунжутные семена слегка обжарьте на сухой разогретой сковороде.

3 Чеснок и петрушку порубите и перемешайте.

4 Перец очистите от кожицы, разрежьте пополам и удалите перегородку с семенами. Нарежьте небольшими

кубиками. Положите на сковороду, разогретую с 1 ст. ложкой масла, и прогревайте в течение 10 минут.

5 Камбалу очистите от кожи, разрежьте пополам и удалите кости. Мякоть мелко нарежьте и перемешайте с чесноком и половиной рубленой петрушки. Добавьте хлеб, предварительно замоченный в молоке и отжатый. Введите яйца и перемешайте.

6 Из полученного фарша сформируйте маленькие тефтели. Жарьте их в разогретом масле до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и посолите.

7 В салатнике соедините рис, тефтели, перцы, горошек (без жидкости), семена кунжута и оставшуюся петрушку. Сбрызните оливковым маслом, посолите, поперчите и перемешайте. ■

Салат с рыбными тефтелями и диким рисом

Рис дикий – 300 г

Камбала – 1 шт.

(500 г)

Горошек зеленый консервированный –

200 г

Перец болгарский желтый – 1 шт.

Хлеб белый –

1 ломтик

Чеснок – 1 зубчик

Молоко –

3 ст. ложки

Масло оливковое

Семена кунжута –

1 ст. ложка

Петрушка –

1 пучок

Яйца – 2 шт.

Перец черный

молотый

Соль





Миндальный салат с перцем

1 Куриную грудку разрежьте на ломтики.
2 Болгарские перцы очистите от семян и перегородок, разрежьте на широкие полоски.
3 Жарьте курицу и перцы вместе на разогретой сковороде по 4–5 минут с каждой стороны.

4 Переложите курицу и перцы в миску. Добавьте чеснок, порезанный тонкими ломтиками. Посыпьте рубленой петрушкой, солью и перцем. Сбрызните оливковым маслом и хорошенько перемешайте. Затем остудите.

5 Миндаль крупно порубите и зажарьте на сковороде с небольшим количеством масла. Лимонный сок перемешайте с горчицей и 2 ст. ложками оливкового масла.
6 Полейте салат заправкой и посыпьте миндалем. ■

Миндальный салат с перцем

Грудка куриная – 700 г
 Перец болгарский красный – 1 шт.
 Перец болгарский желтый – 1 шт.
 Петрушка – 1 пучок небольшой
 Миндаль – 60 г
 Горчица – 2 ст. ложки
 Лимон – 0,5 шт.
 Чеснок – 1 зубчик
 Масло оливковое
 Перец черный молотый
 Соль

Салат с кроликом и яичным соусом

1 В глубокую кастрюлю положите гвоздику, очищенные лук, морковь, сельдерей и 1 зубчик чеснока. Добавьте букет гарни, ягоды можжевельника, горошины черного перца и семена фенхеля. Влейте 2,5 л воды, доведите до кипения и варите 2–3 минуты.

2 Положите в кастрюлю хорошо вымытого кролика. Варите в течение часа до мягкости мяса. Через 20 ми-

нут после начала варки удалите из кастрюли морковь. Готовое мясо оставьте в бульоне до охлаждения.

3 Разрежьте кролика на куски и аккуратно удалите все кости. Мякоть нарежьте небольшими кусочками, равными по размеру апельсиновым долькам.

4 Яйца отварите вкрутую. Отделите желтки от белков. Желтки переложите в блендер. Влейте 5 ст.

ложек бульона, оставшегося от варки кролика. Добавьте горчицу, оливковое масло и соль. Взбивайте до однородности.

5 Распределите соус по 4 тарелкам. Сверху поместите кусочки кролика. Посыпьте оставшимся рубленным чесноком. Оформите тарелки ломтиками яичного белка, вареной моркови (из бульона) и помидоров. Посыпьте петрушкой. ■

Салат с кроликом и яичным соусом

Кролик – 0,5 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Морковь – 1 шт.
Сельдерей – 2 стебля
Яйца – 4 шт.
Букет гарни (сушеные тимьян, лавровый лист, розмарин, шалфей, собранные в холщовый мешочек) – 1 шт.
Гвоздика – 2 бутона
Чеснок – 2 зубчика
Можжевельник – 2 ягоды
Семена фенхеля – 10 шт.
Горчица – 0,5 ч. ложки
Петрушка рубленая – 1 ст. ложка
Помидоры – 4 шт.
Масло оливковое – 3–4 ст. ложки
Перец черный – 2–3 горошины
Соль





Рыжая красавица

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ГУРОВА

Морковь – овощ с богатой историей. Она попала в египетские фрески, книги древних греков и на полотна европейских художников эпохи Возрождения. Морковь издавна считается самым полезным овощем. Ну, обо всем по порядку.

Морковь известна человечеству как минимум 4000 лет. Первые изображения корнеплода найдены на стенах египетских гробниц – правда, морковь окрашена там в фиолетовый цвет: до XVII века люди не знали оранжевой моркови.

Оранжевой ее сделали намного позже, в Голландии. Предок всех сортов моркови – дикорастущая морковь – изначально был фиолетовым, сильно окрашивал пищу, хотя и имел характерную форму и размер. А еще когда-то морковь была белой, желтой, малиновой, красной, зеленой и даже черной.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Первыми начали культивировать морковь древние греки. Современное название моркови в европейских языках (*carota*) впервые упоминается Апицием в 230 году. Также греки одними из первых начали готовить блюда из моркови с растительным маслом, которое вытягивало из овоща полезные

вещества. В античности морковь считалась скорее лекарством, нежели пищей. Настоянное на моркови масло, впитавшее в себя большую часть витаминов и других полезных элементов, принимали при болезнях желудка.

В Средние века в Европе морковь утратила популярность, и лишь в XIV веке к ней вернулась былая слава. В это время родилось любопытное поверье: если отнести корзину моркови в лес, то утром в ней можно обнаружить золото. Считалось, что морковь – это любимое лакомство гномов, известных кладохранителей, и что в благодарность за угощение гномы одарят людей золотом.

В древности морковь считали афродизиак, наделяя овощ чудодейственной силой. Отчасти наши предки были правы: морковь содержит комплекс витаминов и минералов, которые чистят и тонизируют организм.

ПОРА НА КУХНЮ

Морковь встречается в кухнях практически всех народов:

МОРКОВЬ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА БЛАГОДАРЯ БОЛЬШОМУ СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНОВ (А, В₁, В₂, В₃, В₆, С, Е, К, РР), МИНЕРАЛЬНЫХ СОЛЕЙ (КАЛИЯ, ЖЕЛЕЗА, ЙОДА, ФОСФОРА), ФРУКТОЗЫ И КАРОТИНА

в супах, основных блюдах, салатах, пудингах и пирогах. Овощ входит в традиционные восточные блюда, например в плов. Популярна морковь и в Китае, где выращивают сорт овоща рекордной двухметровой длины.

Перед приготовлением корнеплод надо обработать: обрезать кончик и ботву, удалить деревянистые или изменившие окраску части. Молодую морковь можно почистить щеткой под струей холодной воды, старую – очистить ножом.

В кулинарии морковь хорошо сочетается с любыми овощами, фруктами и мясными блюдами. Ее можно использовать при приготовлении соусов, добавлять в начинки пирогов и другие кондитерские изделия. Особо популярны в разных странах морковники, или морковные пироги. Русский морковник – это пирог с начинкой из жареной моркови с луком. Восточносибирский пирог содержит вареную морковь в сметане с добавлением черемши. А в Прибалтике тертую с сахаром морковь добавляют непосредственно в тесто.

Морковь как приправа к блюдам вводится целиком, крупно и мелко нарезанной, а также в тертом виде или запеченной. Для улучшения вкуса, внешнего вида и для витаминизации блюда в него вводят пассерованную морковь. В сыром виде ее добавляют при приготовлении отварной рыбы, тушении мяса крупными кусками, при изготовлении соусов, диетических бульонов. Также морковь – полноправный ингредиент множества разнообразных салатов. ■

Интересные подробности

С ЖИРОМ ПОЛЕЗНЕЙ

Чем окраска моркови насыщеннее, тем больше в корнеплоде каротин, который, попадая в организм, превращается в витамин А. Для лучшего усвоения каротина нужно употреблять морковь с жирами (растительным или животным маслом, сметаной, йогуртом или сливками).

КАКОВА ДЛИНА?

Сорта моркови различаются по длине корня. Полудлинные – наиболее сочные и ароматные – используются для отжима сока и квашения. К стати, популярные маленькие морковки baby carrot часто делают из морковной некондиции, срезая поврежденные части большой моркови.

БУДЕМ ХРАНИТЬ

Морковь лучше хранить в самом холодном месте квартиры рядом с корнем хрена. Хрен содержит эфирное масло, которое обладает антимикробным действием, предотвращает заболевания. Заготовить впрок морковь можно путем сушки, заморозки или маринования.

ЗЕЛЕНый ДОКТОР

Сок моркови улучшает структуру зубов, борется с язвами и раковыми образованиями, лечит кожные заболевания. Морковь благоприятно действует на органы пищеварения, улучшает обменные функции печени, оказывает положительное действие на больных, страдающих стенокардией.



Морковная запеканка с розмарином

Морковь – 800 г
 Сыр адыгейский – 100 г
 Лук репчатый – 1 головка
 Чеснок – 2 зубчика
 Розмарин – 2 веточки
 Вино белое сухое – 0,75 стакана
 Масло оливковое – 2 ст. ложки
 Перец черный молотый
 Соль

Морковная запеканка с розмарином

1 Морковь очистите и нарежьте кружочками. Лук нарежьте и жарьте в кастрюле с маслом, чесноком и веточкой розмарина в течение 10 минут.

2 Влейте в кастрюлю вино, положите морковь, посолите и поперчите. Тушите под крышкой в течение 20 минут. Затем снимите крышку и готовьте до выпаривания жидкости.

3 Выньте из кастрюли чеснок и розмарин, остальное переложите в форму для запекания, смазанную мас-



лом. Посыпьте нарезанным сыром и готовьте в духовке, разогретой до 200°, до расплавления сыра.

4 Посыпьте запеканку оставшимся рубленым розмарином и подавайте на стол горячей. ■

ФОТО: MONDADORI.IT

Морковь под хлебными крошками



Морковь под хлебными крошками

Морковь – 700 г
 Мед – 2 ст. ложки
 Бульон овощной – 1 стакан
 Масло сливочное – 40 г
 Уксус яблочный – 3 ст. ложки
 Хлеб белый подсушенный – 2 ломтика
 Сок 1 апельсина
 Петрушка – 1 веточка
 Масло оливковое
 Перец черный молотый
 Соль

1 Морковь очистите и нарежьте ломтиками.

2 На сковороде растопите масло, положите морковь и жарьте в течение 2–3 минут до золотистого цвета.

3 Влейте на сковороду бульон и варите морковь под крышкой в течение 15 минут. Всыпьте рубленую петрушку. Добавьте мед, апельсиновый сок, уксус, соль и перец. Пе-

ремешайте и варите 2 минуты.

4 Кусочки хлеба поломайте в крупную крошку и жарьте на сковороде, разогретой с большим количеством оливкового мас-

ла, в течение минуты. Затем обсушите на бумажном полотенце.

5 Подавайте морковь, посыпав хлебными крошками. ■

ФОТО: MONDADORI.IT

Фаршированная морковь

1 Морковь очистите и варите в подсоленной воде 20 минут. Затем нарежьте крупными кусками.

2 Ломтик хлеба очистите от корки и размочите в теплой воде, затем отожмите.

3 Мясо тунца (без жидкости) разомните

вилкой, добавьте хлеб, петрушку, сыр и соль. Хорошенько перемешайте.

4 Кусочки моркови аккуратно очистите от сердцевин. Наполните подготовленной начинкой.

5 В сотейнике разогрейте растительное

масло и жарьте рубленый лук до мягкости. Залейте лук томатной пастой, положите кусочки моркови, посолите и варите под крышкой на слабом огне в течение 30 минут. По необходимости долейте воды или бульона. ■

Фаршированная морковь

Морковь

большая – 1 шт.

Соль

Хлеб белый

подсушенный –

ломтик

Тунец

консервированный

в собственном

соку – 35 г

Петрушка

рубленая

Сыр пармезан

тертый –

1 ч. ложка

Лук репчатый

– 0,25 головки

Масло

растительное –

1 ст. ложка

Томатная паста



Морковный торт с грецкими орехами

1 Орехи и морковь измельчите в блендере. Добавьте клюкву и перемешайте.

2 Просеянную муку перемешайте с корицей, мускатным орехом и разрыхлителем.

3 Яичные желтки взбейте миксером. Не останавливаясь, тонкой струйкой влейте масло и всыпьте сахар. Взбивайте еще 3 минуты. Соедините желтковую смесь с морковью и замесите тесто.

4 Яичные белки взбейте в крутую пену и введите в тесто. Добавьте муку. Аккуратно перемешайте лопаткой, двигаясь снизу вверх.

5 Вылейте тесто в форму для выпечки, застеленную пекарской бумагой и смазанную маслом. Выпекайте в духовке, разогретой до 170°, в течение 50 минут.

6 Для крема размягченное масло взбей-

те миксером до белого цвета. Не прекращая взбивать, всыпьте сахарную пудру. Добавьте сливочный сыр и перемешайте. Крем должен быть достаточно густым.

7 Готовый корж охладите и разрежьте поперек. Верх одного коржа смажьте частью крема, накройте оставшимся коржом. Смажьте торт оставшимся кремом и подавайте. ■

Морковный торт с грецкими орехами

Мука – 5 ст. ложек

Сахар
коричневый –

1,4 стакана

Масло

растительное –

0,7 стакана

Яйца – 3 шт.

Морковь – 300 г

Орехи грецкие –

0,7 стакана

Клюква сушеная –

2,5 ст. ложки

Корица молотая –

щепотка

Орех мускатный

молотый –

щепотка

Разрыхлитель –

щепотка

Для крема:

Сыр сливочный –

200 г

Сахарная пудра –

200 г

Масло сливочное –

4 ст. ложки



Морковный пирог с беконом



Морковный пирог с беконом

Морковь – 1 кг
Яйца – 3 шт.
Ломтики бекона – 250 г
Перец чили красный – 1 шт.
Тимьян свежий – 2 веточки
Масло оливковое – 4 ст. ложки
Перец черный молотый
Соль

1 Морковь очистите и варите 20 минут. Затем 2 моркови крупно нарежьте, остальные положите в блендер, добавьте яйца, порезанный перец чили (без семян), соль и перец. Перемешайте.

2 Морковную смесь перелейте в миску, положите подготовленные кусочки моркови и рубленый тимьян. Перемешайте.

3 Бекон жарьте до хрустящей корочки на сковороде с разогретым маслом. Затем переложите на бумажное полотенце и обсушите.

4 Форму для выпечки застелите пекарской бумагой. Выложите слои из моркови и бекона. Послед-

ний слой должен быть из бекона. Выпекайте пирог при 180° в течение 45 минут. Если бекон на поверхности начнет подгорать, накройте пирог фольгой. Готовому пирогу дайте остыть в течение часа. ■

Суфле из моркови и горошка

Суфле из моркови и горошка

Морковь – 500 г
Горошек зеленый – 150 г
Яйца – 2 шт.
Сыр пармезан тертый – 4 ст. ложки
Молоко – 2–3 ст. ложки
Мускатный орех молотый
Багет
Масло растительное
Соль

1 Морковь очистите, нарежьте и варите в подсоленной воде в течение 20 минут. Затем разомните в пюре с помощью миксера, добавьте молоко и остудите.

2 Горох варите до готовности в кипящей подсоленной воде, затем остудите.

3 В морковное пюре добавьте тертый сыр, яйца, мускатный орех, горошек и соль. Хорошо перемешайте.

4 Полученное тесто разлейте по формочкам, смазанным маслом. Накройте каж-



дую фольгой и поставьте в разогретую духовку на 30 минут.

5 Подавайте суфле с поджаренными ломтиками багета. ■

Сладкий плов с морковью и сухофруктами

Сладкий плов
с морковью
и сухофруктами

Рис – 700 г
Масло
растительное –
4 ст. ложки
Лук репчатый –
3 головки
Морковь – 3 шт.
Изюм – 1 стакан
Курага – 1 стакан
Чеснок – 3 зубчика
Зира и другие
специи по вкусу
Перец черный
молотый
Соль



1 Репчатый лук мелко порубите. Морковь нарежьте тонкими брусочками или натрите на терке.

2 Сухофрукты промойте в горячей воде и обсушите.

3 Масло раскалите в казане. Положите лук и нагрейте до шипения, помешивая. Добавьте морковь и также слегка нагрейте, помешивая.

4 Положите в казан сухофрукты, слегка обжарьте и залейте водой (на 2 пальца выше сухофруктов). Тушите в течение 30 минут.

5 Посолите, поперчите, добавьте зиру и положите зубчики чеснока (в шкурке).

6 Добавьте в казан рис, залейте водой (на 2 пальца выше уровня риса). На сильном огне доведите воду до кипения.

7 Снизьте нагрев и тушите плов под крышкой в течение 30 минут. Если в плове останется вода, то соберите рис горкой и деревянной палочкой сделайте в ней глубокие проколы.

8 Когда вся жидкость уйдет, снимите плов с огня и настаивайте под крышкой в течение 15 минут. ■

Сибас, запеченный с грибами и морковью



Сибас, запеченный
с грибами
и морковью

Сибас – 1 шт.

Шампиньоны –
4 шт.

Лук репчатый –
1 головка

Морковь – 2 шт.

Апельсин –
0,25 шт.

Масло оливковое –
1 ст. ложка

Тимьян – 1 веточка

Соль

Перец черный
молотый

1 Рыбу почистите, выпотрошите, удалите позвоночник и реберные кости.

2 Морковь очистите и нарежьте кружочками. Лук порубите. Грибы очистите и нарежьте ломтиками. Апельсин нарежьте тонкими кружочками.

3 Морковь и лук слегка обжарьте на масле. Грибы варите до готовности. Положите овощи, грибы и тимьян в рыбу. Посолите, поперчите и накройте ломтиками апельсина.

4 Смажьте сибаса маслом, заверните в бумагу для выпечки и готовьте в духовке, разогретой до 170°, в течение 20 минут. ■

Бананово-морковный хлеб

Мука – 220 г + мука
для формы

Бананы – 2 шт.

Йогурт
натуральный –
0,75 стакана

Изюм – 50 г

Морковь – 100 г

Масло сливочное –
50 г + масло для
формы

Сахар –

2 ст. ложки

Разрыхлитель –
2 ч. ложки

Яйца – 2 шт.

Сок 0,5 лимона

Соль

Бананово-морковный хлеб

2 В глубокой миске перемешайте масло с сахаром. По одному введите яйца. Всыпьте соль и муку, просеянную с разрыхлителем. Перемешайте.

3 Положите в тесто банановое пюре и морковь. Добавьте йогурт и изюм, предварительно замоченный в горячей воде и отжатый. Хорошенько перемешайте.

4 Форму для выпечки смажьте сливочным маслом и присыпьте мукой. Вылейте в нее тесто.

5 Пеките хлеб в духовке, разогретой до 200°, в течение 40 минут. Затем выньте из формы и оставьте на сутки. ■



1 Морковь очистите и натрите на терке. Бананы очистите, мякоть разомните в пюре, полив лимонным соком.

Морковная икра



1 Лук мелко нарубите. Томатную пасту разведите водой до консистенции густой сметаны, должно получиться 0,5 стакана смеси.

2 Соедините томатную пасту с луком, растительным маслом, лавровыми листьями, перцем и солью. Тушите до мягкости лука (масло к тому моменту окрасится в красный цвет).

3 Морковь натрите на мелкой терке. Жарьте на сковороде с разогретым маслом до золотистого цвета. Периодически добавляйте воду, чтобы морковь стала мягкой. Когда лук и морковь приготовятся, соеди-

Морковная икра

Морковь – 500 г

Лук репчатый – 250 г

Томатная паста

Масло растительное – 0,5 стакана + масло для моркови

Лавровый лист – 2 шт.

Перец черный молотый

Соль

ните их, перемешайте и тушите еще 10 минут.

4 Подавайте икру, намазав на тосты. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Морковный суп с рисом

Морковный суп с рисом

Морковь – 500 г

Лук репчатый – 1 головка

Рис – 3 ст. ложки

Бульон овощной – 1 л

Масло оливковое

Перец черный молотый

Соль

1 Лук очистите и нарежьте полукольцами. Положите в сотейник, добавьте 1–2 ст. ложки воды и соль.

2 Прикройте крышкой и кипятите на слабом огне в течение 4–5 минут до мягкости и прозрачности. При необходимости влейте еще воды и варите лук дольше.

3 Морковь очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте к луку, перемешайте и варите 1–2 минуты.

4 Всыпьте рис, влейте бульон и варите на сильном огне до кипения. Затем посоли-



те, поперчите, уменьшите нагрев и готовьте суп еще 40 минут. Готовый суп измель-

чите блендером до однородности, заправьте маслом и подавайте на стол. ■

ФОТО: MONDADORI.IT

Морковно-апельсиновый суп

1 Очищенные морковь и лук нарежьте некрупными кубиками. Положите в кастрюлю с разогретым маслом и пассеруйте на слабом огне до готовности.

2 Влейте овощной бульон и доведите до кипения.

3 Полученный суп снимите с плиты и измельчите блендером до однородности.

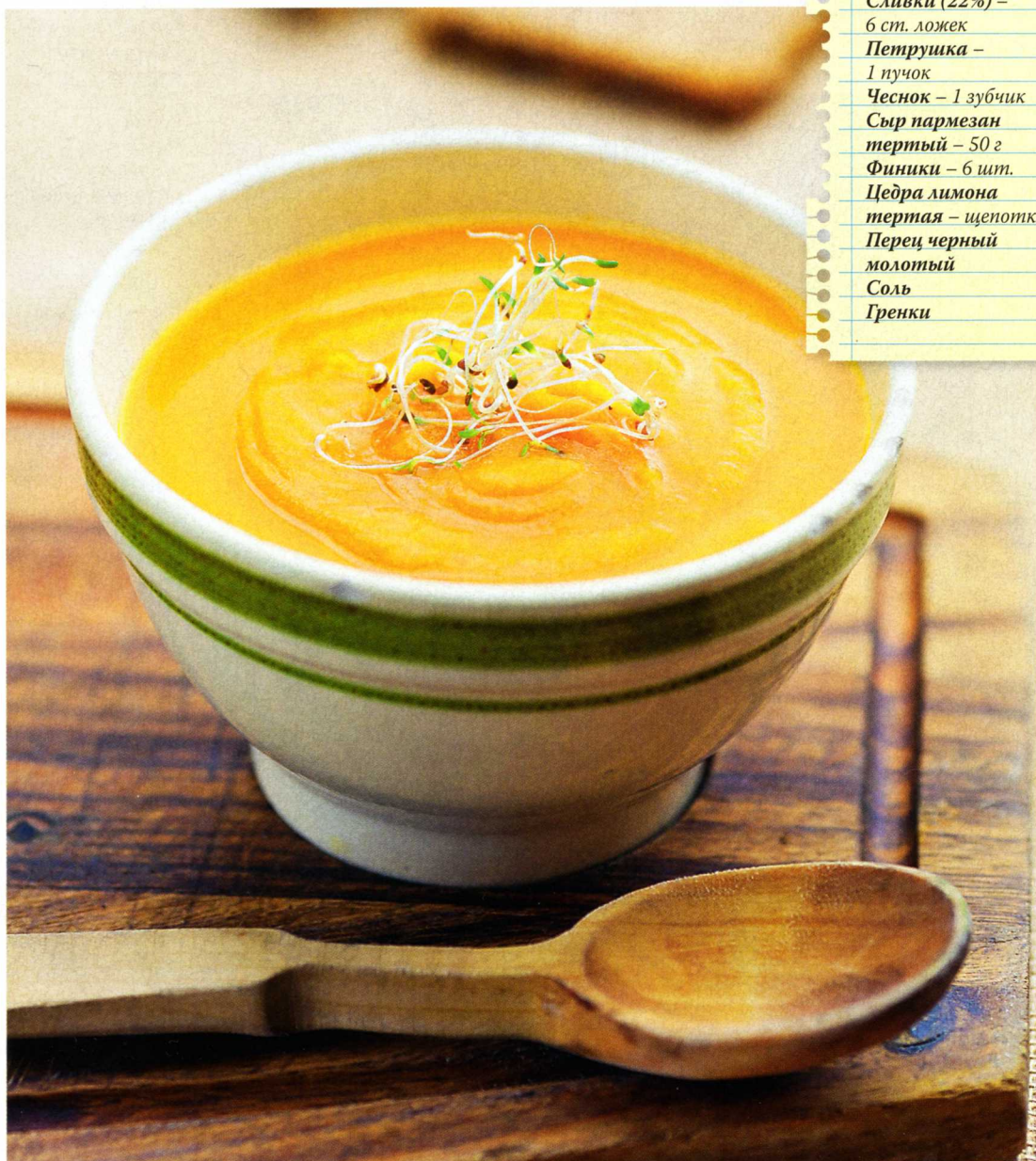
4 Затем верните суп на плиту, влейте сливки, апельсиновый и лимонный сок. Посолите, поперчите и вновь доведите до кипения.

5 Петрушку, чеснок, лимонную цедру, финики и сыр мелко порубите. Получится заправка для супа.

6 Готовый суп разлейте по тарелкам. Добавьте в каждую заправку и перемешайте. По желанию посыпьте гренками. ■

Морковно-апельсиновый суп

Морковь – 500 г
 Лук репчатый – 2 головки
 Масло сливочное
 Бульон овощной – 4 стакана
 Сок апельсиновый – 1 стакан
 Сок 0,5 лимона
 Сливки (22%) – 6 ст. ложек
 Петрушка – 1 пучок
 Чеснок – 1 зубчик
 Сыр пармезан тертый – 50 г
 Финики – 6 шт.
 Цедра лимона тертая – щепотка
 Перец черный молотый
 Соль
 Гренки



Прибалтийский морковник

1 Морковь почистите и натрите на мелкой терке.

2 Засыпьте подготовленную морковь сахаром и оставьте, чтобы сахар полностью растворился и впитался в овощ. Должна получиться однородная масса.

3 Пряности и цедру растолките в ступке. Желтки разотрите

с маслом и подготовленными пряностями до бела.

4 Соедините желтковую и морковную массы. Добавьте муку и взбитый белок. Замесите. Должно получиться тесто, как для оладий, поэтому количество муки может варьироваться. Введите разрыхлитель.

5 Выложите морковное тесто в форму, застеленную пекарской бумагой. Толщина слоя теста не должна превышать 2 см.

6 Выпекайте пирог в духовке, разогретой до 150°, в течение 40 минут.

7 По желанию перед подачей посыпьте морковник сахарной пудрой. ■

Прибалтийский морковник

Морковь – 400 г

Сахар – 400 г

Желтки яичные – 2 шт.

Белок яичный – 1 шт.

Масло сливочное – 75 г

Мука – 0,5 стакана

Разрыхлитель – 1,5 ч. ложки

Анис – 1 ч. ложка

Цедра лимона тертая – 1 ч. ложка

Корица – 2 ч. ложки

Гвоздика – 3 бутона

Сахарная пудра по желанию



Морковные сырники



Морковные сырники

Творог (9%) – 150 г
Морковь – 1 шт.
Кумин – 0,25 ч. ложки
Кориандр – 0,5 ч. ложки
Сахар коричневый – 3 ст. ложки
Мука – 2 ст. ложки
Масло растительное

- 1** Морковь очистите и натрите на крупной терке.
- 2** На сковороде разогрейте масло, добавив специи, положите морковь и слегка прогрейте.
- 3** Затем влейте 2 ст. ложки воды и припушьте морковь 1–2 минуты до мягкости. Снимите с огня и остудите.
- 4** Перемешайте морковь с сахаром, мукой и творогом. Сформируйте сырники, слегка обваляйте их в муке и жарьте на разогретом масле до золотистого цвета.

5 Подавайте сырники горячими с медом или сметаной. ■

Морковь, запеченная в лимонном соке

Морковь – 8 шт.
Лимоны – 2 шт.
Розмарин – 2 веточки
Масло оливковое
Йогурт натуральный – 200 г
Шафран или куркума – щепотка
Перец черный молотый
Соль

Морковь, запеченная в лимонном соке

- 1** Морковь очистите и смажьте небольшим количеством масла. Выложите на противень, застеленный перкарской бумагой.
- 2** С одного лимона аккуратно сотрите цедру, чтобы не затронуть белую часть. Из всех лимонов выжмите сок, полейте им морковь, посыпьте тертой цедрой, солью, перцем и крупно рубленным розмарином.
- 3** Запекайте морковь в духовке, разогретой до 200°, в течение 20–25 минут. Следите, чтобы верх овощей не подгорел.
- 4** Для соуса йогурт перемешайте с шаф-



раном. Приправьте щепоткой соли и 1 ч. ложкой масла.

5 Подавайте соус к моркови в отдельной пиале. ■

Салат с морковью, луком и мятой



1 Апельсины очистите от кожуры, разделите на дольки. Каждую очистите от кожицы и разрежьте пополам. Выделившийся сок перемешайте с оливковым маслом, уксусом, солью и перцем.

2 Морковь очистите и нарежьте соломкой. Лук очистите и порубите. Соедините лук, морковь и апельсины в ситейнике. Перемешайте. Полейте подготовленным соусом. Посыпьте рубленой мятой и варите в течение 10 минут.

Салат с морковью,
луком и мятой

Морковь – 400 г
Апельсины – 2 шт.
Лук репчатый
красный –
1 головка маленькая
Мята – 1 веточка
Фисташки
соленые – 30 г
Уксус винный –
1 ч. ложка
Масло оливковое –
3 ст. ложки
Перец черный
молотый
Соль

3 Перед подачей посыпьте салат рублеными фисташками. ■

Говядина
с морковью,
тушенная
в горшочке

Говядина – 500 г
Чернослив без
косточек – 150 г
Морковь – 3 шт.
Сельдерей –
2 стебля
Лук репчатый –
2 головки
Перец душистый –
5 горошин
Соль

Говядина с морковью, тушенная в горшочке



1 Лук нарежьте полукольцами, морковь и сельдерей – тонкими кружочками, мясо – кубиками.

2 В кастрюле смешайте мясо, чернослив, лук, морковь, сельдерей и перец. Посолите по вкусу.

3 Влейте полстакана воды. Накройте кастрюлю крышкой и поставьте в духовку, разогрев до 180°, на 2 часа. ■

Мясной рулет, фаршированный морковью и сосисками

1 Морковь очистите, нарежьте толстыми брусками и припускайте в течение 2 минут в кипящей подсоленной воде. С хлеба срежьте корочки, мякиш замочите в молоке.

2 В миске перемешайте фарш, яйца, сыр, рубленые чеснок и петрушку, мускатный орех, отжатый мякиш хлеба, соль и перец.

3 Подготовленное мясное тесто толстым

слоем намажьте на лист пекарской бумаги. Накройте другим листом пекарской бумаги и аккуратно пройдитесь скалкой, чтобы получился прямоугольник толщиной 2 см.

4 Разложите на прямоугольнике морковь и сосиски (параллельно длинной стороне прямоугольника). С помощью бумаги сверните все в плотный рулет. Оберните

рулет бумагой для выпечки, края соберите и завяжите толстой ниткой. В нескольких местах перевяжите рулет толстой ниткой, чтобы он держал форму.

5 Положите рулет в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варите под крышкой в течение 40 минут. Затем выньте из воды, охладите, удалите бумагу и разрежьте на кусочки. ■

Мясной рулет,
фаршированный
морковью
и сосисками

Фарш из индейки – 600 г
Яйца – 2 шт.
Молоко – 0,5 стакана
Хлеб белый – 2 ломтика
Сыр пармезан тертый – 50 г
Сосиски – 200 г
Морковь – 2 шт.
Орех мускатный молотый
Петрушка – 1 пучок
Чеснок – 1 зубчик
Перец черный молотый
Соль





Удалая Масленица

ТЕКСТ: ВЛАДИМИР ЦАПЕЛИК, президент Независимого винного клуба

На Масленицу принято много есть и пить. Причем российская зима диктует необходимость одеваться потеплее и напитки выбирать погорячее. Может быть, чай или русская водка должны решить все вопросы – и кулинарные, и погодные?

В церковных книгах Масленица называется еще и сырной неделей, а в народе – честной и широкой, так как в эти дни наши предки предавались разгулу. Главное блюдо Масленицы – блины, символизирующие солнце. А еще на праздничном столе появляются заливное, горячие рыбные

блюда, сыры, пироги, калачи, блюда из яиц, многочисленные сладкие блюда.

АЛЬТЕРНАТИВА ВОДКЕ

В далекие времена наши предки не знали дистилляции и соответственно не пили водку. Они варили меды, сбитни, квасы... Водка в современном виде появилась у россиян только

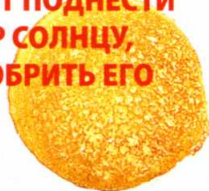
в конце XIV века. Но она сразу органично вписалась в формат гуляний, которые обычно проводятся на морозе. Кроме того, водка удачно подчеркивает вкус многих блюд русской национальной кухни.

Ну что же, кроме водки, можно предложить к праздничному столу на Масленицу? Вино! Хотя вино славяне узнали

еще в X веке с принятием христианства, но оно с большими трудностями привозилось из Греции и Малой Азии и стоило дорого, по большей части применялось при богослужении или потреблялось представителями элиты. И только во времена Петра I россияне познакомились с горячими напитками на основе вин с пряностями. Глинтвейн хорошо греет на русском морозе и вполне может заменить водку.

А вообще, выбирая вина к застолью на сырной неделе, нужно подумать о доминирующих вкусах праздничных блюд – соленом и сладком. Рыбные блюда и добавки к блинам приносят много соли, а мед и варенье – сладость. Многие блюда будут достаточно жирными, что потребует балансирующей кислотности в винах. Пожалуй, практически следует исключить из праздничной винной карты только полновесные красные сухие вина со значительной терпкостью, уместные больше при мясных блюдах, полностью запрещенных во время Масленицы.

БЛИН – КАК МАЛЕНЬКОЕ СОЛНЦЕ, КРУГЛЫЙ И ГОРЯЧИЙ. СМАЗАТЬ ЕГО МАСЛОМ – ЗНАЧИТ ПОДНЕСТИ ДАР СОЛНЦУ, ЗАДОБРИТЬ ЕГО



БЕЛЫЕ СТОЛОВЫЕ ВИНА

К блинам со слабосоленой семгой можно попробовать не самое дорогое французское шамбли из винограда «шардоне» – минеральное, с отличной кислотностью, оно прекрасно сбалансирует жирность и самого блина, и рыбы. Ко многим слегка острым и кислым блюдам подойдут эльзасские гевюрцтраминеры, которые могут быть в широком диапазоне сладости, от сухих до довольно сладких. Еще один интересный выбор – молодые австрийские гронер вельтлинеры с тонами

белого перца и освежающей кислотностью. Хороши и минеральные рислинги с цветочными тонами в аромате из Эльзаса, Германии и Австрии. Есть и менее дорогая отечественная альтернатива – вина из «рислинга», «алиготе» и «ркацители», произведенные на Дону.

РОЗОВЫЕ ВИНА

Красивые по цвету, они прекрасно подойдут ко многим закускам, особенно с использованием яиц. Например, можно взять известные еще по роману Александра Дюма «Три мушкетера» анжуйские вина.

ИГРИСТЫЕ ВИНА

Подойдут к икре и рыбе. В первую очередь стоит взять сухое шампанское на основе винограда «шардоне». Более сладкие варианты игристых вин могут удачно дополнить десерты, например блины с творогом и вишней. Может быть, самый интересный вариант для Масленицы – цимлянское игристое красное, которое сможет сопровождать все застолье от начала и до конца. ■

Масленичная неделя

В **ПОНЕДЕЛЬНИК** встреча Масленицы. В этот день пекли первые блины, а самый первый предназначался предкам. Его выносили на крыльцо с особым заговором и оставляли на ночь. В этот же день наряжали чучело Масленицы. Во **ВТОРНИК** заиграши. В этот день было принято гадать. Какие блины мужчина предпочитает, таков и

его характер. Блины с икрой любят суровые мужчины, с красной рыбой – ласковые, мечтатели. **СРЕДА** – лакомка. Во всех приличных домах накрывались богатые столы. В этот день приглашали в гости зятьев и ставили на стол все виды блинов. **ЧЕТВЕРГ** – разгуляй. В христианском календаре этот же день приходится на

Сретенье (то есть встречу). В этот день пекли голубей и жаворонков из теста, а детишки «кликали солнце», чтобы то «показалось из-за горы». В **ПЯТНИЦУ** зятья приглашали тещ к себе отведать блинов. Странность обычая усиливалась тем, что теща за день до этого должна была принести все ингредиенты для угощения.

И даже сковородку, кадку и черпак для приготовления блинов. **СУББОТА** – золовкины посиделки. Незамужние золовки звали в гости незамужних подруг. Невестка должна была их одаривать, а те – угощать гостей. **ВОСКРЕСЕНЬЕ** – последний день Масленицы, Прощеное воскресенье, сжигание чучела Зимы.



Пирог с клюквой и яблоками

1 Клюкву вымойте и обсушите. Если нет свежих ягод, возьмите замороженные.

2 Яблоки очистите от кожуры, нарежьте дольками и сбрызните лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела.

3 Размягченное масло взбейте миксером до пышности. До-

бавьте оба вида сахара. Вновь хорошенько взбейте. Введите яйцо и перемешайте.

4 Добавьте в тесто желтки и перемешайте до однородности. Затем введите муку, просеянную с разрыхлителем, и перемешайте.

5 Обваляйте клюкву в небольшом количе-

стве муки и введите в тесто.

6 Выложите тесто в смазанную маслом форму. Сверху поместите дольки яблок, слегка надавливая на них. Посыпьте яблоки сахаром.

7 Выпекайте пирог в течение 50 минут в духовке, разогретой до 180°. ■

Пирог с клюквой и яблоками

Яйцо – 1 шт.
Желтки яичные – 4–5 шт.
Масло сливочное – 150 г
Сахар – 140 г + 2 ч. ложки для яблок
Сахар ванильный – 1 ст. ложка
Мука – 1,5–2 стакана
Разрыхлитель – 0,5 ч. ложки
Сок лимонный
Яблоки – 2 шт.
Клюква – 150 г



Быстрые блинчики

Быстрые блинчики

Молоко – 1 стакан

Мука – 200 г

Сода – щепотка

Лимонный сок или уксус

Соль

Сахар

Куркума

Имбирь

Корица

Масло растительное

1 В муку добавьте соль, куркуму, имбирь, корицу и сахар. Перемешайте.

2 Постепенно влейте молоко, перемешивая массу венчиком. Тесто должно быть консистенции жидкой сметаны.

3 Добавьте в тесто небольшое количество соды, гашенной уксусом или лимонным соком. Перемешайте.

4 Небольшими порциями половником выливайте тесто на



сковороду с разогретым маслом и жарьте блинчики до золотистого цвета.

5 Подавайте блины со сметаной, вареньем или сгущенным молоком. ■

Блинный торт с шоколадом и апельсинами

1 Для крема масло смешайте с сахаром. Добавьте ликер. Взбейте смесь, постепен-

но вливая апельсиновый сок.

2 Для теста перемешайте муку, яйца, са-

харную пудру и 0,5 стакана молока. Добавьте растопленный шоколад и перемешайте. Постепенно добавляйте оставшееся молоко. Оставьте тесто на 30 минут.

3 Из настоявшегося теста пеките блины на сковороде с разогретым маслом.

4 Тарелку, на которую будете выкладывать торт, подогрейте. Каждый блин смажьте кремом и положите друг на друга.

5 Для глазури шоколад поломайте, соедините с маслом и цедрой и растопите на водяной бане до однородности.

6 Смажьте полученной глазурью блинный торт. ■



Блинный торт с шоколадом и апельсинами

Для крема:

Масло

сливочное – 200 г

Сахар

коричневый – 100 г

Ликер

апельсиновый –

4 ст. ложки

Сок 1 апельсина

Для теста:

Мука – 150 г

Сахарная пудра –

50 г

Яйца – 2 шт.

Молоко – 0,5 л

Шоколад – 100 г

Для глазури:

Шоколад темный –

100 г

Масло сливочное –

1,5 ст. ложки

Цедра 1 апельсина

Пряники праздничные



Пряники праздничные

Мука – 1 кг
Мед – 450 г
Сахар – 250 г
Масло сливочное – 100 г
Цукаты – 100 г
Яйца – 2 шт.
Гвоздика молотая – 0,5 ч. ложки
Корица молотая – 0,5 ч. ложки
Разрыхлитель – 6 ч. ложек
Соль – щепотка
Маргарин – 2 ст. ложки

Для глазури:
Шоколад темный – 100 г
Сок яблочный – 1 ст. ложка
Сок лимонный – 1 ч. ложка
Сахарная пудра

1 В сотейник положите мед, масло, сахар и, постоянно помешивая, нагревайте на слабом огне до однородности. Также все ингредиенты можно растопить в микроволновке.

2 Помешивая, охладите получившуюся

массу. Всыпьте корицу, гвоздику, муку, смешанную с разрыхлителем, яйца, взбитые с солью и мелко рубленными цукатами. Замесите тесто.

3 Получившееся тесто раскатайте на посыпанной мукой до-

ске до толщины 1 см. Формочкой вырежьте пряники, положите их на противень, смазанный маргарином, и выпекайте 15 минут при 200°.

4 Для шоколадной глазури растопите шоколад с 2 ст. ложками

кипятка. Для яблочно-лимонной глазури нагрейте до кипения яблочный и лимонный сок, помешивая, всыпьте сахарную пудру и варите до загустения. Обмакните пряники в глазурь и охладите. ■

Оладьи с фруктами

Оладьи с фруктами

Груши, бананы, яблоки – 500 г
Молоко – 1 стакан
Масло растительное
Молоко сухое – 5 ч. ложек
Мука – 1 стакан
Сода, гашенная лимонным соком – 1 ч. ложка
Корица молотая – 1 ч. ложка
Ягоды и варенье

- 1 Фрукты очистите и мелко нарежьте.
- 2 Муку соедините с корицей, сухим молоком и содой. Постепенно влейте молоко и перемешайте.
- 3 В полученное тесто введите фрукты. Перемешайте.
- 4 Жарьте оладьи на сковороде с разогретым маслом до готовности.
- 5 Украсьте ягодами и вареньем. ■



Пирожки из медово-творожного теста со сладкой начинкой



Пирожки из медово-творожного теста со сладкой начинкой

Мука – 150 г
Мед – 150 г
Творог – 150 г
Сахарная пудра – 150 г
Масло сливочное – 100 г
Цедра 0,5 лимона тертая
Желтки яичные – 2 шт.
Разрыхлитель – 1 ч. ложка
Корица молотая
Белок яичный – 1 шт.
Джем густой или повидло

- 1 Мед смешайте с размягченным маслом и распустите на водяной бане.
- 2 Творог протрите через сито и смешайте с медовой массой. Добавьте желтки, сахарную пудру, цедру, кори-

- цу и разрыхлитель. Перемешайте до однородности.
- 3 Соедините творожную массу с мукой, переложите на разделочную доску, присыпанную мукой, и замесите некрутое тесто.

- 4 Раскатайте тесто в тонкий пласт и нарежьте на квадраты со стороной 8–10 см.
- 5 На середину каждого квадрата положите по 1 ч. ложке джема или повидла, сверните треугольником и хо-

- рошенько защипните края.
- 6 Смажьте поверхность пирожков взбитым белком и печите в разогретой духовке до готовности. По желанию посыпьте пирожки сахарной пудрой. ■

Аппетитные пончики

1 Дрожжи разведите в теплом молоке, всыпьте сахар и поставьте в теплое место. Через 20 минут дрожжи дадут «шапочку».

2 Муку всыпьте в глубокую миску, добавьте молоко с дрожжами, желтки, растопленное масло, коньяк и соль.

Замесите тесто и поставьте в теплое место на 30–40 минут.

3 Когда тесто подойдет, раскатайте его в пласт толщиной 1,5 см, стаканом вырежьте кружочки и вновь оставьте их на 15–20 минут.

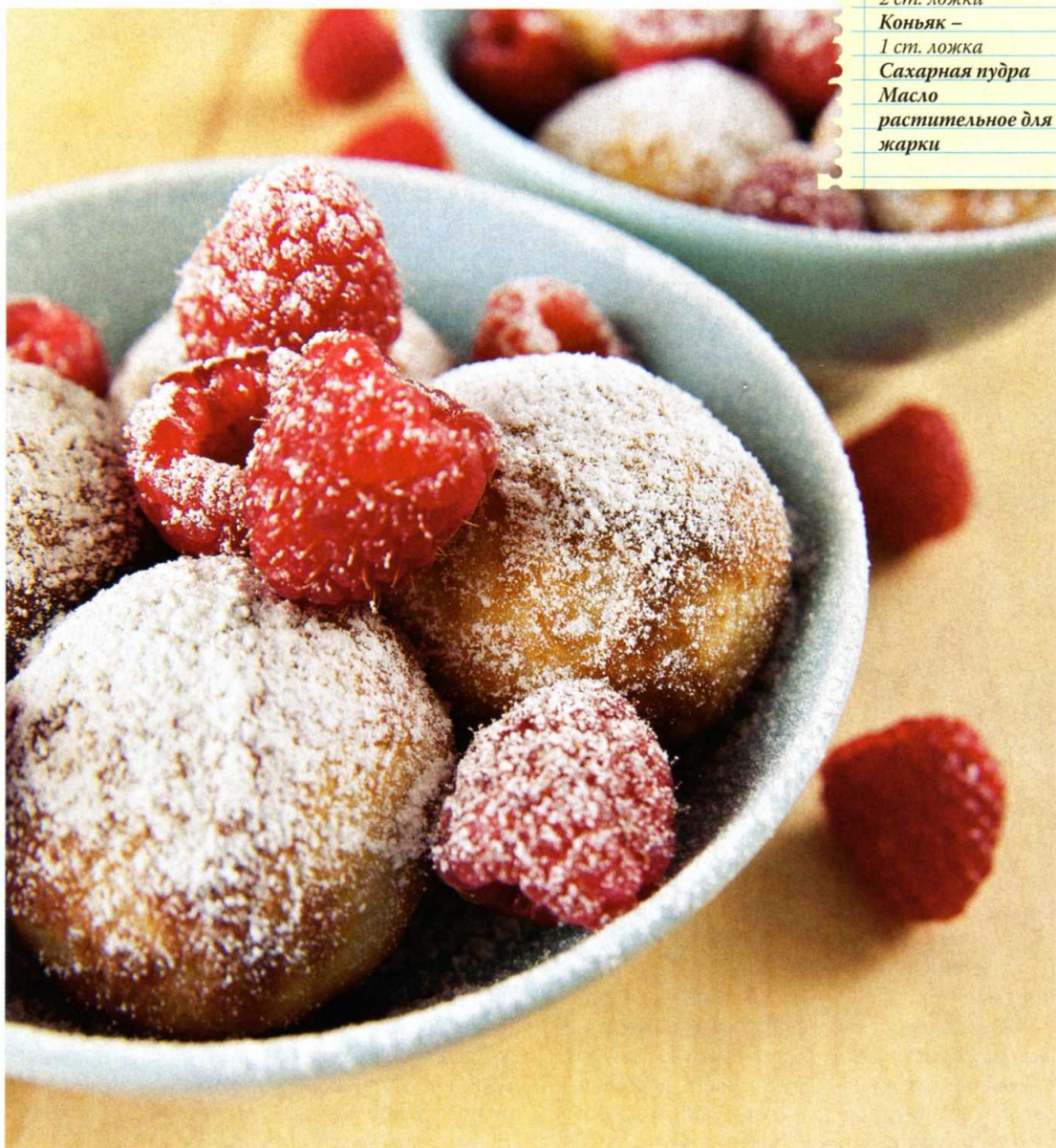
4 Можно сделать пончики в виде бубликов

(с дырочками). Для этого горлышком от винной бутылки сделайте в подготовленных кружочках дырочки.

5 Жарьте пончики до готовности в разогретом растительном масле. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой. ■

Аппетитные пончики

*Мука –
12 ст. ложек с
горкой
Желтки яичные –
3 шт.
Сахар – 1 ст. ложка
Дрожжи – 15 г
Молоко – 1 стакан
Соль –
на кончике ножа
Масло сливочное –
2 ст. ложки
Коньяк –
1 ст. ложка
Сахарная пудра
Масло
растительное для
жарки*



Фаршированные шампиньоны



1 У грибов удалите ножки и слегка соскребите мякоть из шляпок.

2 Ножки и вынутую мякоть мелко нарежьте, перемешайте с мелко нарезанным луком, посолите и жарьте на разогретом масле до мягкости.

3 Добавьте сметану, перемешайте и готовьте минуту. Всыпьте мелко рубленный укроп, вновь перемешайте и снимите с плиты. Добавьте 2 ст. ложки тертого сыра. Перемешайте. Шляпки грибов посолите и начините полученной массой.

4 Переложите грибы на противень, застелен-

Фаршированные шампиньоны

Шампиньоны
крупные – 9–10 шт.
Лук репчатый –
1 головка
Сметана –
2 ст. ложки
Сыр твердый
тертый – 150 г
Укроп – 2–3 веточки
Масло
растительное
Соль

ный пекарской бумагой, посыпьте оставшимся сыром. Налейте на противень немного воды. Запекайте грибы 25 минут при 200°. ■

Жюльен «Аристократ»

Жюльен «Аристократ»

Шампиньоны –
200 г
Мидии
замороженные –
100 г
Креветки
замороженные –
100 г
Лук репчатый –
1–2 головки или
Лук-порей –
1 стебель
Сметана –
3–4 ст. ложки
Сыр твердый –
50–70 г
Масло сливочное –
30–50 г
Зелень укропа
Перец черный
молотый
Соль

1 Грибы вымойте, обсушите и порежьте тонкими ломтиками или соломкой. Лук мелко порежьте. Сыр натрите на терке. Зелень порубите.

2 Жарьте лук на сливочном масле в течение 2 минут. Добавьте грибы и жарьте, помешивая, 5–7 минут.

3 Добавьте мидии и креветки (не размораживая) и жарьте на среднем огне, помешивая, до испарения жидкости. Посолите и поперчите по вкусу.

4 Положите сметану и хорошо перемешайте. Посыпьте жюльен рубленой зеленью и еще раз перемешайте.



5 Разложите жюльен по кокотницам или небольшим керамическим мисочкам (можно взять стеклянные порционные салатники).

Каждую порцию густо посыпьте сыром.

6 Запекайте жюльены при 180° в течение 10–15 минут до расплавления сыра. ■

Паштет из копченого лосося

Филе лосося или семги копченое – 250 г
Масло сливочное – 175 г
Сок лимонный – 1 ст. ложка
Коньяк – 1 ст. ложка
Сливки (30%) – 75 г
Зелень укропа
Перец белый молотый
Масло сливочное топленое – 4 ст. ложки

Паштет из копченого лосося

1 Рыбное филе порежьте тонкими ломтиками. Масло растопите на слабом огне.

2 В блендере взбейте рыбу с маслом до однородности. Добавьте лимонный сок, коньяк, перец и мелко нарезанную зелень укропа.

3 Накройте посуду с паштетом пленкой и оставьте при комнатной температуре на 15–20 минут.

4 Сливки взбейте в густую пену и смешайте с рыбной массой. Разложите паштет по порционным формочкам и охладите в холодильнике.



5 Топленое масло нагрейте на слабом огне, полейте им паштет.

Вновь охладите в холодильнике и подавайте. ■

Заливное из языка



1 Язык тщательно вымойте и варите с солью, перцем, лавровым листом, кореньями и луковицей. Затем снимите с мяса кожицу и порежьте его ломтиками.

2 Переложите ломтики языка на блюдо и оформите тонкими кружочками моркови.

3 Желатин замочите в холодной воде на час.

4 Бульон процедите, перемешайте с вином и майораном. Аккуратно влейте желатин и доведите до кипения (не кипятите!).

5 Полученное желе налейте поверх языка (в 3 захода). Дайте ему застыть. ■

Заливное из языка

Язык – 1 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Морковь – 2 шт.
Корень петрушки – 1 шт.
Корень сельдерея – 1 шт.
Лавровый лист – 1 шт.
Бульон – 1 л
Вино белое сухое – 0,5 стакана
Желатин – 40 г
Майоран – 1 веточка
Перец черный горошком
Соль

Голубцы с рыбой и рисом

1 У капусты вырежьте кочерыжку. Положите кочан в большую кастрюлю, залейте горячей водой, посолите и варите 10–20 минут (в зависимости от возраста капусты). Затем откиньте на дуршлаг и охладите.

2 Рыбное филе и сало пропустите через мясорубку. Добавьте к рису. Посолите, поперчите и перемешайте.

3 Кочан разберите на листья, утолщения срежьте. Выложите на один край листа немного фарша и сверните голубец. Повторите с оставшимися листьями и фаршем.

4 Каждый голубец обваляйте в муке и жарьте на растительном масле с обеих сторон.

5 Для соуса сливочное масло растопите. Добавьте томатную

пасту и быстро размешайте. Влейте 1,5 стакана воды. Добавьте сметану, лавровый лист и перец горошком. Посолите и тушите до однородности 5–7 минут.

6 Голубцы переложите в посуду для тушения, залейте соусом, накройте крышкой и томите на небольшом огне в течение 30 минут. ■

Голубцы с рыбой и рисом

Филе трески – 1 кг

Капуста

белокочанная –

1 кочан средний

Сало свежее или

соленое – 100 г

Рис вареный –

0,5 стакана

Масло сливочное –

100 г

Сметана –

2 ст. ложки

Томатная паста –

1 ст. ложка

Мука

Масло

растительное

Лавровый лист

Перец черный

молотый

Перец черный

горошком

Соль



Блинные рулетики с семгой

1 В кефир добавьте воду, сахар и соль. Введите соду. Дождитесь, пока кефир погасит соду. Добавьте яйца и перемешайте. Постепенно всыпьте просеянную муку.

2 Перемешивайте тесто до однородности. Добавьте раститель-

ное масло, перемешайте и испеките тонкие блинчики.

3 Творог протрите через сито или разомните вилкой. Добавьте рубленые орехи, зелень и чеснок, сметану, соль и перец. Хорошенько перемешайте. Семгу нарежьте полосками.

4 Возьмите блин, выложите рыбу, а затем толстый слой начинки. Сверните блин рулетом и скрепите зубочистками. Повторите с оставшимися ингредиентами. Поставьте рулетики в холодильник на 30 минут. ■

Блинные рулетики с семгой

Кефир – 0,5 л
Вода минеральная газированная – 1 стакан
Сахар – 2 ст. ложки
Сода – 1 ч. ложка
Соль – щепотка
Яйца – 2 шт.
Мука – 7–8 ст. ложек
Масло растительное – 2 ст. ложки

Для начинки:
Творог – 250 г
Сметана – 2 ст. ложки
Филе семги – 150 г
Чеснок – 2 зубчика
Орехи грецкие – 6 шт.
Зелень
Перец черный молотый
Соль



Семга соленая к блинчикам



1 Из семги удалите хребет и мелкие кости, разрежьте рыбину на 2 части, чтобы получилось 2 филе на коже.

2 Присыпьте филе с двух сторон солью и сахаром.

3 Половину укропа уложите в миску, на него поместите кусок семги (кожей вниз).

4 Присыпьте рыбу кориандром и черным перцем. Разложите на филе лавровые листья. Накройте оставшимся куском семги (кожей вверх).

5 Сверху уложите зелень укропа и поставьте

Семга соленая к блинчикам

*Семга свежая – 1 кг
Соль – 2 ст. ложки
Сахар – 1 ст. ложка
Лавровый лист – 3 шт.
Семена кориандра – 0,3 ч. ложки
Перец черный – 8 горошин
Укроп – 1 пучок средний*

те на сутки в холодильничек для засолки.

6 Готовое филе очистите от приностей и зелени и нарежьте тонкими ломтиками. ■

«Невесткин пирог» для тещиных посиделок

*Яйца – 3 шт.
Сметана – 1,25 стакана
Майонез – 1,25 стакана
Мука – 1,25 стакана
Разрыхлитель – 1 ст. ложка
Масло растительное*

*Для начинки:
Картофельное пюре – 200 г
Филе куриное отварное – 200 г
Яйца, сваренные вкрутую – 3 шт.*

«Невесткин пирог» для тещиных посиделок

2 Небольшими порциями всыпьте муку, тщательно перемешивая до однородной массы. По консистенции тесто должно напоминать сметану.

3 Для начинки яйца и филе нарежьте мелкими кубиками и перемешайте с картофельным пюре.

4 Половину теста вылейте в форму, застеленную пекарской бумагой и смазанную маслом. Затем равномерно выложите начинку. Вылейте оставшееся тесто.

5 Пеките пирог при 180° 20–30 минут до появления золотистой корочки. ■



1 Яйца разбейте в миску, добавьте сметану и майонез. Тщательно перемешайте, введите разрыхлитель.

Блинные мешочки с курицей



1 В молоке разведите яйца. Добавьте растопленное сливочное масло, постепенно,

помешивая, всыпьте муку, сахар и соль. Из полученного теста нажарьте блинов.

2 Лук порубите и спассеруйте на растительном масле. Добавьте мелко порезанную курицу, посолите и немного прожарьте.

3 С апельсина или лимона тонкой лентой срежьте кожуру. Немного кожуры порубите для курицы, остальную положите в горячую воду.

4 Залейте курицу сливками (их уровень должен быть слегка выше мяса). Добавьте тертую цедру и тушите до готовности.

5 На середину каждого блина выложите куриную начинку.

6 Сложите блины в виде мешочков и свяжите лентой из цедры апельсина или лимона. Если хотите upro-

Блинные мешочки с курицей

Молоко – 3 стакана
Мука – 2 стакана
Масло сливочное – 50 г
Яйца – 2 шт.
Сахар – 1 ч. ложка
Соль – 1 ч. ложка
Сливки (22%)
Филе куриное – 500 г
Лук репчатый – 1 головка
Масло растительное
Апельсин или лимон – 1 шт.

стить задачу, то вместо ленточек из цедры используйте длинные и толстые перья зеленого лука. ■

Сырные булочки

Сырные булочки

Молоко – 250 мл
Масло сливочное – 100 г
Мука – 160 г
Соль – 1 ч. ложка
Перец черный молотый – 0,25 ч. ложки
Яйца – 4 шт.
Сыр полутвердый – 160 г



1 В кастрюле соедините масло, соль и перец. Влейте молоко. Поставьте на огонь и нагревайте до закипания.

2 Затем снимите кастрюлю с огня, всыпьте

муку и перемешайте. Верните на плиту и нагревайте, постоянно помешивая, до момента, когда тесто станет однородным и будет отставать от борти-

ков кастрюли. Снимите с плиты.

3 Переложите тесто в миску, добавьте тертый сыр и хорошо перемешайте. По одному введите яйца, тщатель-

но перемешивая после каждого.

4 Чайной ложкой выкладывайте полученное тесто на противень, застеленный пергаментной бумагой. Выпекайте булочки в духовке, разогретой до 200°, в течение 12 минут. Затем снизьте нагрев до 180° и готовьте еще 12–15 минут. Остудите на противне.

5 Подавайте булочки к вину или в качестве дополнения к супу. Также их можно разрезать пополам и нафаршировать сыром, салатом или паштетом. ■

Блинчики с творожно-яблочной начинкой

1 Яйца разбейте в миску. Добавьте оба вида сахара и взбивайте венчиком 2 минуты.

Добавьте растительное масло и вновь хорошо взбейте.

2 Небольшими порциями введите половину муки и тщательно размешайте. Затем влейте половину нормы воды, перемешайте, введите оставшуюся муку, перемешайте, влейте оставшуюся воду и вновь перемешайте. Густоту теста

регулируйте по своему усмотрению, жидкое тесто – для тонких блинчиков.

3 Пеките блинчики на сковороде с разогретым маслом до золотистого цвета.

4 Яблоки очистите от сердцевин и мелко нарежьте. Масло растопите на сковороде.

В растопленное масло выложите нарезанные яблоки. Жарьте, помешивая, на среднем огне в течение 3–5 минут. Когда яблоки ста-

нут полупрозрачными, добавьте сахар и корицу, аккуратно перемешайте.

5 Жарьте все вместе в течение минуты, чтобы яблоки покрылись карамелью. Затем снимите с огня. Перемешайте с творогом. Полученную начинку заправьте в блинчики.

6 Вместо творога можно использовать творожную массу, но тогда следует уменьшить количество сахара в яблочной начинке. ■

Блинчики с творожно-яблочной начинкой

Яйца – 2 шт.

Сахар –

2 ст. ложки

Масло

растительное –

2 ст. ложки

Мука – 250 г

Вода минеральная

газированная

(несоленая) –

1,25 стакана

Сахар ванильный –

2 ч. ложки

Для начинки:

Яблоки – 2 шт.

Творог – 200 г

Сахар – 5 ч. ложек

Корица – щепотка

Масло сливочное –

50 г





Разгружаемся!

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

Из новогодних и рождественских торжеств мы, как правило, выходим, поправившись на несколько килограммов. Предлагаем пару отличных советов, которые помогут вам постройнеть, не мучаясь от жестких голодных диет.

Главное правило – зимой нельзя садиться на жесткие диеты. Они так обеднены необходимыми нам питательными веществами, что вместе с лишним весом можно потерять здоровье; также ухудшится внешний вид волос, кожи и ногтей. Кроме того, очень жесткие диеты не-

редко плохо переносятся и ведут к пищевым срывам. Так что ставьте перед собой реальные цели: уменьшение веса на 2–3 кг.

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ

Именно утренний прием пищи позволяет нам получить энергию на предстоящий день. Поэтому завтрак может быть до-

вольно плотным. В утреннем меню есть место кашам на нежирном молоке, сырникам, омлету, отварному картофелю и даже макаронам! Можно съесть бутерброд с зерновым или отрубным хлебом и отварным мясом. То, что предложенные блюда довольно калорийны, не страшно: за день вы калории потратите, а полноцен-

ное питание утром поможет снизить риск переедания вечером.

ДО СВИДАНИЯ, СОЛЬ И САХАР!

Ограничьте себя в соленом. Соль задерживает в организме воду, ведет к отечности тканей (в том числе и подкожной жировой клетчатки) и тормозит образование липотропных (разрушающих жиры) веществ. Так что полностью откажитесь на 3–4 недели от соленых продуктов и готовьте вообще без соли, досаливая блюда уже в тарелке. Около 5 г соли на день вполне хватит. Диеты с низким содержанием соли помогают быстро снизить вес и хорошо уменьшают аппетит.

Если ради стройной фигуры вы готовы пойти на более серьезные жертвы, оставьте себя еще и без сладкого. Для подслащивания чая и кофе используйте заменители сахара на основе растения стевии, а конфеты и прочие сладости замените свежими фруктами. Разрешается иногда баловать себя горьким шоколадом, пастилой или зефиром.

СИДЯЩИМ НА ДИЕТЕ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КОЛБАС, ПОЛУФАБРИКАТОВ, ГОТОВЫХ СОУСОВ, КОНСЕРВОВ, ЖАРЕННЫХ БЛЮД, КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ, СЛАДКИХ НАПИТКОВ

ЛЕГКИЕ ДНИ

Раз в неделю прибегайте к помощи разгрузочных дней – сделайте так называемую двоянную разгрузку (разгружаемся 2 дня подряд, но рацион первого дня всегда должен быть более сытным, чем второго). Но запомните, что делать их имеет смысл только тогда, когда и в остальные дни вы следите за своим питанием.

НЕ ЗАБУДЬТЕ!

Какой бы метод экстренного похудения вы для себя ни вы-

брали, он обязательно будет связан с теми или иными ограничениями в питании. Это значит, что не только калории, но и необходимые нашему организму элементы пищи будут поступать в недостаточном количестве. А ведь нехватка некоторых нутриентов может серьезно сказаться на здоровье и внешнем виде: кожа, волосы и ногти очень чутко реагируют на дефицит витаминов и минеральных веществ. Поэтому, планируя программу снижения веса, для начала купите себе комплекс витаминов и минералов. Особенно обращайте внимание на наличие в составе витаминов А, Е, С, а также селена, цинка, кальция и кремния, ответственных не только за наше здоровье, но и за красоту. Помимо этого потребуются и препараты с полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, которые также помогут отлично выглядеть, да еще и иммунную систему поддержат, что перед праздником особенно важно.

Руководствуясь этими несложными советами, вы порадуетесь новой фигуре. Что будет дальше, зависит от вас! ■

Два примера сдвоенных разгрузочных дней

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

На весь день:

- 300 г отварного мяса или вареной трески без соли с капустным гарниром
- 3 стакана чая или кофе без сахара
- 1 стакан несладкого компота



ДЕНЬ ВТОРОЙ

На весь день:

- 1,5 кг спелых яблок
- 2 стакана чая или кофе без сахара



ВТОРОЙ ВАРИАНТ

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

На весь день:

- 400 г нежирного творога или несладких сырников
- 3 стакана кофе черного или с молоком (0,5%) без сахара



ДЕНЬ ВТОРОЙ

На весь день:

- 1,2–1,5 л нежирного теплого молока или кефира



Утренний йогурт с грушей и ежевикой



1 Грушу очистите от сердцевины с семенами, положите в блендер вместе с 0,25 стакана йогурта и взбейте. Переложите смесь в бокал.

2 Замороженные ягоды и оставшийся йогурт взбейте в блендере. Аккуратно переложите в бокал, так чтобы слои не перемешались.

3 Посыпьте подсушенными на сухой сковороде овсяными хлопьями и семенами.

4 Сразу же подавайте к столу. ■

Утренний йогурт с грушей и ежевикой

Ежевика

замороженная – 50 г

Йогурт

натуральный питьевой – 0,75 стакана

Груша спелая – 1 шт.

Хлопья овсяные – 1 ст. ложка

Смесь семечек подсолнечника и тыквенных – 1 ч. ложка

Ананасовый сорбет



Ананасовый сорбет

Мякоть ананаса – 650 г
Сахарная пудра – 200 г
Сок лимонный – 1 ст. ложка
Вода – 0,75 стакана

- 1 Мякоть ананаса пюрируйте блендером.
- 2 Воду, смешанную с сахарной пудрой и лимонным соком, доведите до кипения. Затем снимите с огня.
- 3 Добавьте в воду ананасовое пюре. Верните на огонь и вновь доведите до кипения.
- 4 Полученной массе дайте остыть, перелейте ее в контейнер и поставьте в морозилку до застывания. В течение первого часа нужно перемешивать сорбет каждые 20 минут. ■

Рисово-тыквенная каша

Рисово-тыквенная каша

Молоко (1,5%) – 550 мл
Рис круглозерный – 100 г
Сахар ванильный – 2 ч. ложки
Сахар – 1 ст. ложка
Тыква – 400 г
Кокосовое молоко по желанию
Мед
Корица

- 1 Тыкву разрежьте кольцами и очистите от кожуры, затем нарежьте кубиками. Отложите.
- 2 В кастрюлю влейте воду, так чтобы она еле-еле прикрывала тыкву. Доведите до кипения, положите тыкву и варите до тех пор, пока мякоть не станет мягковатой (постарайтесь не переварить). Затем снимите с плиты, слейте воду и откиньте тыкву на дуршлаг.
- 3 Молоко доведите до кипения, всыпьте промытый под холодной водой рис и варите на медленном огне минут 15–20, время от времени помешивая.



- вая. Через 10 минут после начала варки добавьте поочередно ванильный и простой сахар, хорошенько размешайте.
- 4 Готовый рис тщательно перемешайте с

тыквой, размятой в пюре.

- 5 Подавайте немедленно, сбавив порцию подогретым кокосовым молоком (по желанию), медом и корицей. ■

Низкокалорийный лосось в соевом соусе



1 Ломтик корня имбиря нарежьте тонкими кружками. Чеснок раздавите плоской стороной ножа. Лимон

нарежьте тонкими кружками. **2** В посуду для микроволновой печи положите нарезанные им-

бирь, чеснок и лимон. Добавьте соевый соус и воду. Поставьте в микроволновую печь на максимальную мощность на 5 минут (не закрывая крышкой).

3 Положите лосось, посыпьте тертым имбирем, закройте крышкой и готовьте 5 минут при мощности 50%.

4 Для соуса перемешайте 2 ст. ложки жидкости, в которой готовился лосось, масло, петрушку, соль и перец. Полейте соусом филе лосося и подавайте на стол. ■

Низкокалорийный лосось в соевом соусе

Филе лосося без кожицы – 2 шт.
Корень имбиря свежего – ломтик (2,5 см)
Корень имбиря тертый – 1,5 ч. ложки
Чеснок – 2 зубчика
Лимон – 0,5 шт.
Соевый соус – 2–3 ст. ложки
Вода кипяченая – 1 ст. ложка
Масло растительное – 1 ст. ложка
Зелень петрушки рубленая
Перец черный молотый
Соль

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Омлет с помидорами

Омлет с помидорами

Яйца – 12 шт.
Помидоры крупные – 3 шт.
Лук репчатый средний – 1 головка
Бasilik свежий – 4–5 листиков
Сыр сливочный – 1 ст. ложка
Масло сливочное – 1 ст. ложка
Масло оливковое – 3 ст. ложки
Перец черный молотый
Соль

1 Помидоры сначала обдайте кипящей водой, затем холодной. Удалите кожицу, мякоть разрежьте, очистите от сердцевины и нарежьте средними кусочками. Лук и базилик мелко порубите.

2 На сковороде с толстым дном разогрейте 2 ст. ложки оливкового масла. Положите лук и жарьте на среднем огне 5–7 минут.

3 Добавьте помидоры, соль, перец и базилик. Когда лишняя жидкость испарится, снимите сковороду с огня и немного остудите.

4 Яйца слегка взбейте, добавьте содержимое сковороды и сливоч-



ный сыр, перемешайте. Сковороду протрите бумажными полотенцами и верните на огонь. Разогрейте на сильном огне смесь оливкового и сливочного масел. Если сливочное масло начнет пениться, снимите пену, чтобы она не горела.

5 Осторожно вылейте на сковороду яично-помидорную смесь. На сильном огне готовьте 4–5 минут, постоянно сдвигая схватившиеся части к центру. Омлет не должен быть пережаренным.

6 Сбрызните омлет оливковым маслом. ■

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Зимняя мечта

Не требующие варки хлопья «Мистраль» – продукт высоких пищевых технологий бережной обработки зерна, позволяющей сохранять его уникальные природные качества и традиционные свойства. Залейте их горячей водой или молоком, и чудесный завтрак будет готов уже через 3 минуты. Проявите фантазию

и начините хлопьями рыбные и овощные блюда или включите в рецепты запеканок, супов, выпечки. Получается быстро и полезно, ведь хлопья «Мистраль» являются уникальным источником энергии для человека и обеспечивают естественную очистку организма, выводя токсины. ■



Все для выпечки

Торт, кекс или пирожное – приготовление этих блюд не отнимет много времени. Главное – помнить о хитростях, с которыми процесс кулинарного колдовства будет максимально комфортным. Например, Dr. Oetker предлагает широкий ассортимент бакалейной продукции, в том числе разрыхлитель, желатин, ванильный сахар и дрожжи, которые не только окажутся прекрасными помощниками на кухне, но и подскажут, как правильно и вкусно приготовить задуманное блюдо, ведь на каждой упаковке продукции размещены рецепты-рекомендации от Dr. Oetker. Следуя инструкциям, вы добьетесь желаемого результата! ■



Надежный помощник

Maxwell представляет мощную мясорубку MW-1252 с металлическим лотком, ножами из высококачественной стали и долговечным бесшумным двигателем. В приборе предусмотрено 3 вида дисков, насадки для приготовления сосисок и кеббе. Функция «реверс» помогает уберечь мясорубку от поломки: вращение шнека в обратную сторону справляется с застрявшей жилкой – ее просто выталкивает в сторону входного отверстия. MW-1252 способна за минуту перемолоть 1 кг мяса в фарш, она станет большим подспорьем для истинных ценителей мяса. ■



Готовьте йогурты сами!

Идея полезного домашнего питания стала одним из самых модных трендов. Поэтому Tefal разработал революционную йогуртницу MultiDelices, с которой вы сможете приготовить вкусные йогурты, нежный домашний творог, а также разнообразные десерты. Пользоваться новым прибором удивительно легко: в йогуртнице MultiDelices предусмотрены 3 режима работы: «йогурт», «творог» и «десерт». Выбранная программа и время до ее окончания отображаются на встроенном ЖК-дисплее. О готовности блюда вас оповестит звуковой сигнал. ■

Английские традиции

Лipton представляет 2 новинки эксклюзивной коллекции: Lipton Imperial Earl Grey открывает для вас истоки английской чайной традиции, а с Lipton English Breakfast Tea вы сможете ощутить себя в изысканной обстановке королевского дворца. Превосходный купажа English Breakfast Tea соединяет достоинства лучших сортов черного листового чая, собранных на легендарных плантациях Азии. Благородный вкус черного чая Earl Grey и пикантный аромат бергамота гармонично сочетаются с нежными лепестками цветов, придавая купажу особенную изысканность. ■



Ручной пылесос

Справиться с пылью и крошками даже на самой маленькой кухне поможет новый пылесос для сухой уборки CVC-7100 Newton от Binatone. При высокой мощности всасывания прибор работает очень тихо и имеет компактные размеры (его можно удержать на ладони). Мультициклонная технология, на основе которой работает CVC-7100 Newton, позволяет осуществлять уборку без потери силы всасывания. Прибор не требует мешка для сбора пыли – она собирается в прозрачный пластиковый контейнер, который вытряхивается после окончания уборки. ■



Вкусно, быстро и полезно

Ведущие шеф-повара Европы уже давно используют уникальные по своим характеристикам погружные блендеры Bimix в своем кулинарном творчестве. Некоторые фирменные рецепты разрабатывались специально для новой книги рецептов «Готовим с кухонным мини-комбайном Bimix. Быстро, вкусно и полезно для здоровья». Эти блендеры имеют несколько ножей-насадок, которые позволяют смешивать, взбивать, измельчать и перемалывать любые продукты, а также колоть кубики льда. Именно поэтому книга рецептов получилась такой разнообразной и интересной. А шеф-повара не скрывают своего восхищения Bimix, производство и сборка которого осуществляются в Швейцарии. ■



Ароматы зимы

Air Wick представляет новую зимнюю коллекцию ароматов: «Пряное яблоко» и «Свежий снег» в линейке автоматических спреев Freshmatic, а также ароматизированные свечи «Согревающий глнтвейн» и «Пряный ароматный апельсин и сандаловое дерево». Это тонкие и изящные ароматы, которые помогут создать в вашем доме уют и волшебство зимних вечеров. ■

В следующем номере журнала

ПРИГОТОВЬ

читайте:



СУПЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС



БЛЮДА С ФАРШЕМ



КУХНЯ ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЫ



ПОСТНОЕ МЕНЮ

А также:

ДИЕТА ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ В ОФИСЕ: ПОДКРЕПЛЯЕМ МОЗГ

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

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

10130



ВНИМАНИЕ!

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

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