

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

**70**  
РЕЦЕПТОВ

# ПРИГОТОВЬ

№ 3 2012



## Блюда с фаршем



4 607128 320292



**ЕДА ВОСТОЧНОЙ  
ЕВРОПЫ**



**ГОТОВИМ  
СУПЫ**



**ПОСТНОЕ  
МЕНЮ**



# ПРИГОТОВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГОТОВЬ»

№ 3 (29) март 2012

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

Учредитель и издатель ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



Основатели компании	Александр Владимирович КОЛОСОВ, Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор	Максим ЗИМИН
Адрес редакции (для писем)	105082, Москва, а/я № 5
Адрес редакции	ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» 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 (495) 510-27-92
Телефон	№ 120107
Заказ	100 000 экз.
Тираж	
Цена свободная	

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

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

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

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

Дата выхода в свет:	31.01.12
Дата начала продаж:	06.02.12

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©  
ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA©

## СОДЕРЖАНИЕ

### КУХНЯ ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЫ



**с. 2**  
Венгерский гуляш, лечо с колбасой, бигос, абрикосы с творогом, шоколадный пудинг...

### ГОТОВИМ СУПЫ



**с. 16**  
Сырный, с фасолью и беконом, куриный с овощами, грибной, молочный, рыбный...

### РЕЦЕПТЫ С ФАРШЕМ



**с. 30**  
Паштет с сыром, рулет с начинкой, пирожки, драки, буритто, запеканка, котлеты...

### ПОСТНОЕ МЕНЮ



**с. 44**  
Пирог с рисом и луком, кундюмы, чечевица с помидорами, плов, печенье...

### ДИЕТА ДЛЯ ВАС



**с. 58**  
Пища для ума: продукты, которые улучшают память и помогают думать





# Тур по Европе

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВОЛКОВ

Мы решили приготовить обед в восточноевропейском стиле. В мелодии меню польские, чешские и венгерские нотки. А чтобы нагулять аппетит, для начала отправимся в виртуальное гастрономическое путешествие по кухням этих стран.

**В** Восточной Европе вкусовые пристрастия поваров со всего мира переплелись настолько, что смогли образовать свою уникальную, ни на что не похожую кухню. В ней соедини-

лись европейские, славянские, скандинавские и азиатские кулинарные традиции. Прочувствовать, а главное, попробовать результат сего соединения можно, отправившись в поездку на поезде «Будапешт – Варшава, через Прагу». Только не

спешите собирать вещи, вам понадобится только фантазия!

## ПЕРВАЯ ОСТАНОВКА

Венгрия – родина баночек с маринованными овощами и лечо. Кстати, настоящее, «родное» лечо – вовсе не вегетарианское

БЛАГОДАРИМ ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ ФОТОГРАФИИ И РЕЦЕПТЫ БЛЮД ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» (МАТЕРИАЛЫ ВЗЯТЫ ИЗ КНИГИ «ВОСТОЧНОЕВРОПЕЙСКАЯ КУХНЯ», 26-Й ТОМ СЕРИИ «КУХНИ НАРОДОВ МИРА», ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДИРЕКТ-МЕДИА» ПО ЗАКАЗУ ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»). ФОТОГРАФ И. ЗАВЬЯЛОВА



блюдо, к которому мы так привыкли. В классическом рецепте обязательно присутствует слабокопченая свиная колбаса. Вообще венгры по натуре мясоеды, редко какое блюдо у них обходится без этого ингредиента. «Коли мясо, так свинина, коли сало – острый шпик!» – истинный лозунг венгерского кулинара. Гуляш, паприкаш, жаркое из молочного поросенка, фаршированного рубленым свиным окороком... Согласитесь, одни названия этих блюд – чарующие звуки для настоящего гурмана, что уж говорить о вкусе!

Ко всему прочему, венгры очень практичны. В большой тарелке вам подадут и первое, и второе в одном. Тот же паприкаш, тушенная в сметане курица с луком, согреет и накормит на целый день.

Истинный венгерский десерт – торт «Эстерхази» с орехами, шоколадом и сливочным кремом. Его создание требует особой сноровки, но если готовите не вы, то займите время мучительного ожидания сладкого бокалом десертного то-

## ЕДОКУ СЛОЖНО ОСТАТЬСЯ ГОЛОДНЫМ НА ВОСТОКЕ ЕВРОПЫ: ЗДЕСЬ УВАЖИТЕЛЬНО ОТНОСЯТСЯ К ЕДЕ – ПОРЦИИ БОЛЬШИЕ, ВКУСНЫЕ И ОЧЕНЬ СЫТНЫЕ!

кайского вина с привкусом изюма или абрикосовой водкой.

### ЧЕШСКОЕ МЕНЮ

Успели проголодаться? Вперед за кнедликами, похлебкой и рулькой! В чешском меню чувствуется влияние немецкой кухни: крутом сосиски, колбаски и шпикачки. Еще здешние жители очень любят соусы – есть огуречный, томатный, из хрена, укропный, чесночный. В давние времена чехи вообще ели соус как отдельное блюдо.

Итак, что же будем заказывать? Конечно же, упомянутые

картофельные кнедлики, еще сладкий суп из квашеной капусты с тмином и жареного карпа. Кстати, в Чехии считают, что карп на рождественском столе приносит удачу. Но мы не будем ждать целый год и полакомимся рыбкой прямо сейчас. Еще можно заказать маринованное свиное колено, суп в хлебе, шпикачки – утопенцы и гусятину в красной капусте.

### ПРАКТИЧЕСКИ ДОМА

На польской кухне можно почувствовать себя как дома! Рассольник, капустник, борщ – знакомые все лица. Поляки большинство блюд готовят на гусином жире, что свидетельствует о влиянии еврейской национальной кухни. Истинно польскими блюдами являются супы «Чернина» из гусиной крови с клецками и сухофруктами и «Флячки» из говяжьих рубцов. Стоит отведать бигос – капусту с мясом, а на десерт полакомиться традиционным маковником под рюмочку зубровки, настоянной на травах из Беловежской пуши, которыми питаются зубры. ■

## Восточноевропейские вкусы

### ГУЛЯШ

Национальное венгерское кушанье, представляющее на столе сразу и первое, и второе блюда. Для него кусочки мяса тушат с луком, картофелем, болгарским перцем и шпиком. Рецепт гуляша берет свое начало от венгерских пастухов, которым хотелось в походных условиях приготовить что-то простое и сытное.

### КНЕДЛИКИ

Любимое чехами блюдо, похожее на заграничные клецки и ленивые вареники. Кнедлики делают из муки, картофеля или фруктов и варят в большом количестве воды. Чаше их подают как гарнир к мясным блюдам. Можно встретить чешские рецепты супов с кнедликами, а также кнедлики под соусом.

### МАКОВНИК

Польский слоеный пирог: для одного слоя мак заливают молоком и смешивают с изюмом, орехами и ромом. Для второго слоя ломтики белого хлеба или сухари окунают в горячее молоко. Перед подачей пирог долгое время охлаждают, а затем оформляют миндалем или кусочками шоколада.

### ПИВО

В Восточной Европе любят и умеют готовить пиво. Нет смысла расхваливать напиток, сваренный в какой-то отдельной местности: кто любит светлое пиво, кто темное... Главное, что в каждой из стран напиток по-своему хорош, а в Чехии его вообще считают национальной достопримечательностью.





## Карловарский рулет (Чехия)

**1** Мякоть телятины надрежьте вдоль таким образом, чтобы затем раскрыть ее и отбить, получив в итоге большой плоский кусок. Посолите и поперчите по вкусу. Бекон и копченое мясо нарежьте тонкими ломтиками, выложите на телятину ровным слоем.

**2** Огурец мелко нарежьте. Яйца взбейте и, помешивая, слегка обжарьте на масле. Затем остудите и выло-

жите следующим слоем на мясо. Посыпьте нарезанным огурцом.

**3** Сверните мясо в рулет, перевяжите кулинарной нитью и жарьте со всех сторон на горячей сковороде в течение 7–8 минут.

**4** Переложите рулет в форму для запекания с высокими бортиками, влейте воду на 1 см от дна. Запекайте рулет при 150–160° около часа, периодически поливая образующимся соком.

**5** Муку жарьте на сухой сковороде в течение 1–2 минут. Для соуса процедите выделившийся при жарке мяса сок и заправьте его мукой.

**6** Перед подачей разрежьте рулет на несколько частей и обильно полейте соусом.

**7** Подавайте рулет с картофелем (отварным или жареным), рисом, тушеными овощами или свежим салатом. ■

### Карловарский рулет

<i>Филе телятины</i>	– 400 г
<i>Бекон или шпик</i>	– 40 г
<i>Мясо копченое или ветчина</i>	– 40 г
<i>Соль</i>	
<i>Перец черный молотый</i>	
<i>Огурец соленый</i>	– 1 шт.
<i>Яйца</i>	– 2 шт.
<i>Масло сливочное</i>	– 2 ст. ложки
<i>Мука</i>	– 1 ст. ложка





## Моравский огуречный суп (Чехия)



ФОТО: И. ЗАВЯЛОВА

### Моравский огуречный суп

**Картофель** – 2 шт.  
**Соль**  
**Вода** – 1,5 л  
**Семена тмина** – 1 ч. ложка  
**Огурцы маринованные или соленые** – 4 шт.  
**Сметана** – 1 стакан  
**Мука** – 2 ст. ложки  
**Укроп** – 1 пучок  
**Сахар** – 1–2 ч. ложки  
**Перец черный молотый**

1 Картофель нарежьте кубиками и варите до полуготовности в подсоленной воде (около 12 минут) с добавлением семян тмина.

2 Сметану смешайте с мукой. Огурцы нарежьте мелкими кубиками, добавьте в сметанно-мучную смесь и выложите в кастрюлю с супом. Варите на слабом огне до готовности картофеля (около 12 минут).

3 Добавьте в суп сахар, мелко рубленый укроп, черный перец по вкусу, перемешай-

те и подавайте к столу горячим. ■

### Капуста по-богемски с колбасками

**Сало топленое** – 1 ст. ложка  
**Жир утиный** – 2 ст. ложки  
**Лук репчатый** – 1 головка  
**Капуста белокачанная** – 500 г  
**Бульон мясной** – 0,5 стакана  
**Тмин** – 1 ч. ложка  
**Соль**  
**Перец черный молотый**  
**Масло сливочное** – 2 ст. ложки  
**Колбаски свиные** – 8 шт.  
**Мука** – 1 ст. ложка  
**Сахар** – 3 ч. ложки  
**Уксус (9%)** – 1 ч. ложка

## Капуста по-богемски с колбасками (Чехия)

1 На сковороде растопите сало и утиный жир. Лук нарежьте полукольцами, капусту нашинкуйте соломкой. Выложите капусту с луком на сковороду.

2 Влейте на сковороду немного мясного бульона, добавьте тмин, соль и черный перец по вкусу. Тушите, периодически помешивая, на слабом огне под крышкой до готовности (около 30 минут), доливая бульон при необходимости.

3 На отдельной сковороде разогрейте сливочное масло, жарьте на нем кол-



баски со всех сторон до румяной корочки (около 5 минут).

4 Когда капуста станет мягкой, посыпьте ее мукой, добавьте

сахар и сбрызните уксусом, перемешайте, разложите по тарелкам, дополните жареными колбасками и подавайте к столу. ■

ФОТО: И. ЗАВЯЛОВА



# Халасле (венгерский рыбацкий суп с паприкой)

Халасле  
(венгерский  
рыбацкий суп  
с паприкой)

*Карп – 1 шт. (около  
1 кг)  
Соль  
Паприка молотая  
подкопченная –  
1 ст. ложка  
Вода – 2 л  
Лук репчатый –  
1 головка  
Перец болгарский  
красный – 1 шт.  
Перец чили – 1 шт.  
Лук зеленый –  
4–5 перьев*



**1** Рыбу очистите от чешуи, удалите внутренности, вымойте. Отрежьте голову и плавники. Тушку нарежьте поперек кусками по 2–3 см шириной. Натрите солью и молотой паприкой.

**2** В кастрюлю влейте холодную воду, положите рыбью голову и плавники, доведите до кипения. Луковицу очистите и целиком положите в кипящий бульон. Варите на слабом огне около часа.

**3** Готовый бульон процедите. Лук, рыбью голову и плавники верните в бульон, протерев через сито.

**4** Болгарский перец очистите от семян и перегородок и нарежьте соломкой. Перчик чили

освободите от семян и нарежьте колечками.

**5** Положите в кипящий бульон перцы и куски рыбы, снова доведите до кипения и варите на среднем огне 10 минут. Посыпьте зеленым луком. ■



## «Вепрево колено» (Чехия)

### «Вепрево колено»

Пиво светлое – 0,5 л  
Тмин – щепотка  
Соль  
Перец черный молотый  
Колено свиное – 1 шт. (около 1,5 кг)  
Чеснок – 6 зубчиков  
Лук репчатый – 1 головка  
Масло растительное – 3 ст. ложки  
Чернослив без косточек – 100 г  
Яблоко моченое – 1 шт.  
Капуста квашеная – 400 г

**1** В пиво с тмином, солью и перцем положите свиное колено на 12 часов.

**2** Выложите колено на противень, смажьте раздавленным чесноком и накройте фольгой так, чтобы она не соприкасалась с поверхностью колена.

**3** Жарьте колено в духовке в течение 3,5 часов при 180°, периодически переворачивая и поливая выделяющимся соком.

**4** Для гарнира рубленый лук пассеруйте на масле до золотисто-



го цвета. Чернослив нарежьте полосками, очищенное от кожуры яблоко – кубиками, добавьте на сковоро-

ду к луку и жарьте на среднем огне 5–7 минут. Положите квашеную капусту и тушите еще 20 минут. ■

## Венгерский гуляш



**1** Мясо помойте, обсушите и нарежьте небольшими кубиками. Лук и чеснок измельчите.

**2** Разогрейте на сковороде свиной жир и на сильном огне жарьте мясо до румя-

ной корочки. Добавьте лук, чеснок, тмин, майоран, паприку, соль и перец. Влейте 1 стакан воды и доведите до кипения.

**3** Затем переложите мясо в глубокую кастрюлю и тушите под

крышкой около часа (на слабом огне).

**4** Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы, мякоть нарежьте ломтиками. Картофель очистите и нарежьте кубиками. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Капусту тонко нашинкуйте.

**5** Положите картофель, перец и капусту в кастрюлю с мясом, влейте бульон. Доведите до кипения и готовьте на среднем огне до мягкости картофеля (около 25 минут).

**6** Положите в кастрюлю помидоры и тушите еще 10 минут. Подавайте блюдо к столу горячим. ■

### Венгерский гуляш

Говядина – 600 г  
Лук репчатый – 2 головки  
Чеснок – 3 зубчика  
Жир свиной топленый  
Тмин – щепотка  
Майоран сушеный – щепотка  
Паприка молотая – 1 ст. ложка  
Соль  
Перец черный молотый  
Помидоры – 3 шт.  
Картофель – 1 шт.  
Перец болгарский зеленый – 2 шт.  
Капуста белокочанная – 300 г  
Бульон мясной – 2 стакана



## Палатшинкен (венгерское печенье)



**1** Яйца разотрите с сахаром и маргарином, добавьте молоко и соль. Всыпьте муку и замесите однород-

ное тесто. Оставьте в прохладном месте на 25–30 минут.

**2** Раскатайте тесто в толстый пласт (око-

ло 1 см) и с помощью выемки вырежьте 12 кружков.

**3** Кружочки теста выложите на противень, смазанный растительным маслом, и выпекайте до золотистого цвета в духовке, разогретой до 180°.

**4** Фундук или миндаль слегка обжарьте на сухой сковороде, затем мелко нарубите. Посыпьте печенье орехами и изюмом и подавайте к чаю.

**5** Кстати, существует множество вариантов приготовления этого несложного печенья, неизменной остается лишь его основа.

### Палатшинкен (венгерское печенье)

*Яйца – 2 шт.  
Сахар –  
1 ст. ложка  
Маргарин – 100 г  
Молоко –  
0,75 стакана  
Соль  
Мука – 2 стакана  
Масло  
растительное –  
2 ст. ложки  
Фундук или  
миндаль – 100 г  
Изюм без  
косточек – 100 г*

С ней одинаково хорошо сочетаются мармелад, творожная масса, цукаты и другие сладости. ■

### Абрикосы с творогом по-венгерски

*Абрикосы спелые –  
8 шт.  
Творог – 200 г  
Мед светлый –  
2 ст. ложки  
Корица молотая  
Фундук – 100 г  
Сахарная пудра –  
2 ст. ложки*

## Абрикосы с творогом по-венгерски

**1** Абрикосы вымойте и обсушите. Разрежьте пополам, выньте косточки.

**2** Творог протрите через сито, добавьте мед и корицу, тщательно перемешайте.

**3** Фундук жарьте на сухой сковороде до золотистого цвета, затем мелко нарубите ножом или истолките в ступке.

**4** Наполните творожной массой половинки абрикосов, сверху посыпьте сахарной пудрой и измельченными орехами.



**5** Кстати, если для свежих абрикосов не сезон, то можно приготовить этот аромат-

ный десерт с курагой, предварительно замочив ее в горячей воде и обсушив. ■



## Ретэш с черешней (Венгрия)

**1** Яйцо взбейте с 2 ст. ложками теплого свиного жира и теплой водой, добавьте уксус. Всыпьте просеянную муку и замесите тесто. Оно должно хорошо отставать от рук.

**2** Разделите тесто на 2 части и скатайте 2 шара. Накройте их салфеткой и оставьте в холодильнике на 15–20 минут.

**3** Поверхность стола слегка присыпьте му-

кой. Выложите шар из теста, смажьте растопленным жиром и раскатайте скалкой до максимальной тонкости.

**4** Повторите процедуру с оставшимся тестом. Смажьте поверхность теста для обоих рулетов растопленным жиром.

**5** Черешню перемешайте с сахаром, добавьте корицу. Половину начинки выложите на край раската-

нного теста, сверните рулет, смажьте растопленным жиром. Повторите со второй порцией начинки и оставшимся пластом теста.

**6** Поместите рулеты на противень и выпекайте 35–40 минут при 180°.

**7** При желании готовые рулеты можно посыпать сахарной пудрой, смешанной с небольшим количеством корицы. ■

### Ретэш с черешней

Для теста:

Мука – 4 стакана

Яйцо – 1 шт.

Жир свиной

топленый –

1,5 стакана

Вода – 0,5 стакана

Уксус столовый –

1 ст. ложка

Для начинки:

Черешня без

косточек – 1 кг

Сахар –

0,5 стакана

Корица молотая –

1 ч. ложка





## Блинчики «Грундель» (Венгрия)

**1** Для начинки в роме замочите изюм и мелко нарезанную цедру. Оставьте на сутки. Затем процедите, ром сохраните.

**2** Сливки доведите до кипения, всыпьте орехи, сахар, корицу и пропитавшиеся ромом изюм и цедру. Варите до загустения (около 40 минут), затем немного остуди-

те и добавьте половину рома.

**3** Для теста отделите яичные белки от желтков. Желтки разотрите с сахаром, постепенно вливая молоко. Добавьте соль, растопленное сливочное масло и муку. Тщательно перемешайте. Аккуратно введите взбитые белки. Испеките тонкие блинчики.

**4** Для соуса шоколад растопите на водяной бане. Добавьте молоко, яйца, сливки, сахар и ванилин. Взбейте смесь миксером до однородности.

**5** На каждый блинчик выложите начинку, распределив ее по поверхности. Сверните блинчики рулетиками и полейте горячим соусом. ■

### Блинчики «Грундель»

Для начинки:

Изюм – 2 ст. ложки

Цедра апельсина  
тертая –

1 ст. ложка

Ром белый –

0,75 стакана

Сливки – 1 стакан

Орехи грецкие

молотые –

1 стакан

Сахар –

1,5 стакана

Корица молотая –  
щепотка

Для теста:

Яйца – 4 шт.

Сахар –

0,5 стакана

Молоко –

2,5 стакана

Соль – 1 ч. ложка

Масло сливочное –

2 ст. ложки

Мука – 2,5 стакана

Для соуса:

Шоколад – 100 г

Молоко – 1 стакан

Яйца – 2 шт.

Сливки –

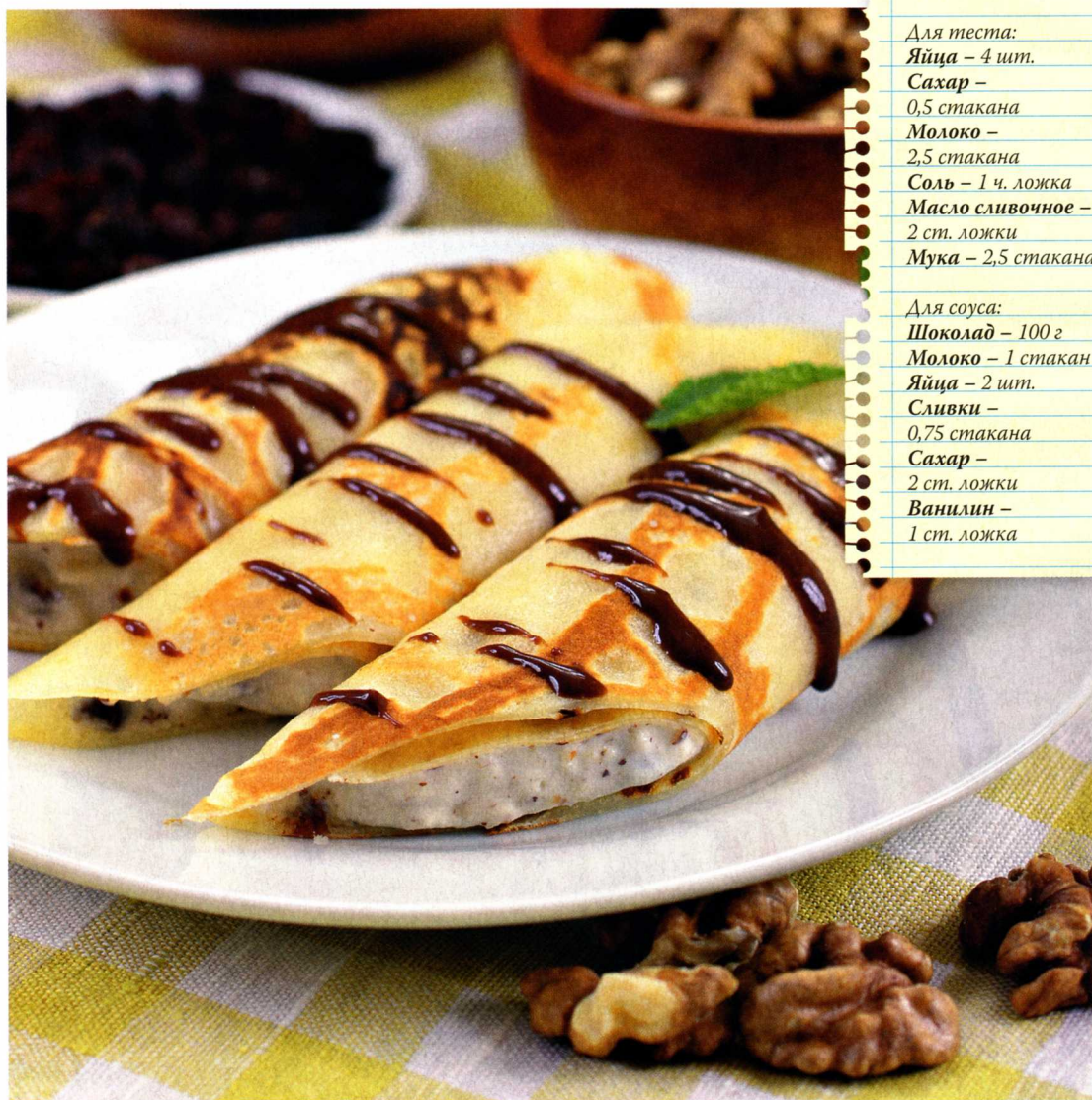
0,75 стакана

Сахар –

2 ст. ложки

Ванилин –

1 ст. ложка





## Венгерский шоколадный пудинг с орехами



### Венгерский шоколадный пудинг с орехами

*Яйца – 6 шт.  
Сахар – 1 стакан  
Масло сливочное – 5 ст. ложек  
Шоколад молочный – 50 г  
Миндаль рубленый – 5 ст. ложек  
Сухари панировочные – 3 ст. ложки*

**1** Отделите белки от желтков. Белки взбейте в крепкую пену.

**2** Желтки разотрите с сахаром и 3 ст. ложками сливочного мас-

ла добела. Аккуратно соедините с белками.

**3** Шоколад растопите на водяной бане, добавьте миндаль и панировочные сухари.

**4** Соедините шоколад с яичной смесью и тщательно перемешайте.

**5** Форму для запекания смажьте оставшимся сливочным маслом. Выложите в нее массу для пудинга, поверхность разровняйте.

**6** Поместите форму с пудингом в кастрюлю с кипящей водой

и готовьте на водяной бане на среднем огне в течение 45–50 минут. ■

## Холодный вишневый суп (Венгрия)

### Холодный вишневый суп

*Вишня свежая – 1 кг  
Вино красное сухое – 3 стакана  
Вода – 1 стакан  
Корица – 1–2 палочки  
Сахар – 1 стакан  
Миндальная эссенция – 1 ч. ложка  
Сметана нежирная – 1 стакан  
Сливки – 1 стакан*

**1** Вишню промойте и обсушите. Удалите косточки.

**2** Влейте в кастрюлю вино и воду, добавьте вишню, корицу и сахар. Доведите до кипения, затем уменьшите нагрев до слабого и варите 25–30 минут.

**3** Снимите суп с огня, добавьте миндальную эссенцию, перемешайте и немного охудите.

**4** В глубокой миске смешайте сметану и сливки, добавьте смесь в суп и перемешайте. Хорошо охладите и подавайте к столу.

**5** Кстати, миндальную эссенцию можно приготовить самостоятельно. Для этого



1 ст. ложку очищенных миндальных орехов обжарьте на слабом огне, затем крупно нарубите, пересыпьте в маленькую буты-

лочку и залейте 75 мл миндального масла (его можно приобрести в аптеке). Настаивайте эссенцию в течение 3–4 дней. ■



## Салат «Будапештский» (Венгрия)

**1** Перцы очистите от семян и перегородок и нарежьте очень тонкой соломкой. Лук нарежьте тонкими полукольцами.

**2** Салами очистите от шкурки, нарежьте тонкими брусочками. Чеснок пропустите через

пресс. В салатник положите перцы, лук и салами, добавьте чеснок и перемешайте.

**3** Сметану взбейте с уксусом, солью и перцем.

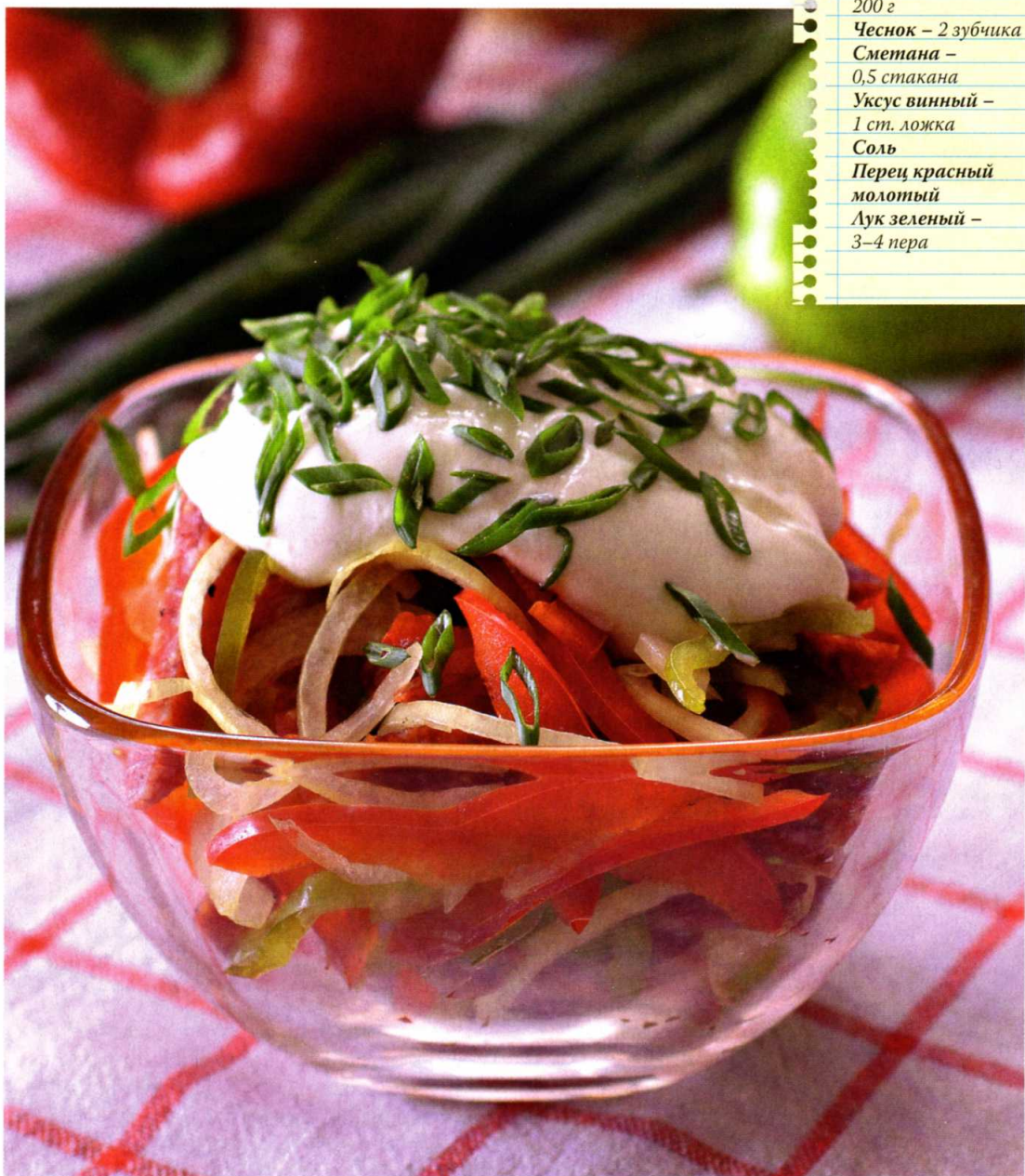
**4** Заправьте салат приготовленным соусом, посыпьте мелко

порезанным зеленым луком и подавайте к столу.

**5** Если хотите, чтобы блюдо получилось более легким, замените сметану натуральным йогуртом, а вместо салами используйте поджаренное мясо. ■

### Салат «Будапештский»

*Перец болгарский  
красный крупный –  
1 шт.*  
*Перец болгарский  
зеленый крупный –  
1 шт.*  
*Лук репчатый –  
1 головка*  
*Колбаса салами –  
200 г*  
*Чеснок – 2 зубчика*  
*Сметана –  
0,5 стакана*  
*Уксус винный –  
1 ст. ложка*  
*Соль*  
*Перец красный  
молотый*  
*Лук зеленый –  
3–4 пера*





## Салат «Сегедский» (Венгрия)



Салат  
«Сегедский»

Лук зеленый –  
1 пучок небольшой  
Масло  
растительное –  
4–5 ст. ложек  
Перец черный  
молотый  
Перец красный  
молотый  
Соль  
Сок лимонный –  
1 ст. ложка  
Филе судака  
отваренное – 350 г  
Перец болгарский  
зеленый – 1 шт.  
Помидоры – 2 шт.  
Салат зеленый –  
3–4 листа  
Яйца, сваренные  
вкрутую – 2 шт.

**1** Зеленый лук мелко нарежьте и залейте растительным маслом. Добавьте перец, соль, лимонный сок и перемешайте. Оставьте соус настаиваться на 20–30 минут.

**2** Рыбное филе нарежьте небольшими

кубиками. Болгарский перец очистите от семян, мелко нарежьте, выложите на сковороду, добавьте немного воды, посолите и тушите 3–4 минуты, затем остудите.

**3** Помидоры ошпарьте кипятком, снимите

кожицу, удалите семена, мякоть нарежьте кубиками.

**4** В глубокой миске соедините нарезанные продукты. Залейте соусом, перемешайте и поставьте охлаждаться на 30–40 минут. Украсьте салат по-

рванными салатными листьями и яйцами, нарезанными ломтиками. ■

Утопенцы (чешские  
маринованные  
шпикачки)

Перец болгарский  
крупный – 1 шт.  
Перцы чили – 4 шт.  
Лук репчатый –  
4 головки  
Огурцы малосольные – 4 шт.  
Шпикачки – 1,5 кг  
Уксус столовый –  
3 стакана  
Перец черный  
горошком –  
1,5 ч. ложки  
Гвоздика –  
1 ч. ложка бутонов  
Лавровый лист –  
3 шт.  
Масло  
растительное –  
2 ст. ложки  
Сахар – 1 ст. ложка

## Утопенцы (чешские маринованные шпикачки)



**1** Болгарский перец нарежьте соломкой. Перец чили разрежьте вдоль. Лук нарежьте

полукольцами. Огурцы помойте и нарежьте тонкими пластинками.

**2** Для маринада 1,5 л воды доведите до кипения, добавьте уксус, специи, масло и сахар, охладите.

**3** Каждую шпикачку очистите от оболочки и надрежьте вдоль. Начините луком, огурцом, сладким перцем и заколите шпажкой.

**4** Сложите шпикачки в пятилитровую банку, чередуя с оставшимися овощами и половинками перцев чили. Залейте маринадом и поставьте в холодное место на 7–14 дней. ■



## Лечо с колбасой (Венгрия)



### Лечо с колбасой

**Лук репчатый** –  
 2 головки  
**Перец болгарский**  
 красный – 6 шт.  
**Помидоры** – 6 шт.  
**Колбаса**  
 полукопченая –  
 400 г  
**Масло**  
 растительное –  
 1–2 ст. ложки  
**Соль**  
**Яйца** – 3 шт.

**1** Лук нарежьте полукольцами. Перец очистите от семян и перегородок и нарежьте тонкой соломкой. Помидоры и колбасу нарежьте кубиками.

**2** Разогрейте на сковороде растительное масло и жарьте на нем лук до золотистого цвета.

**3** Добавьте на сковороду перцы и колбасу.

**4** Тушите овощи с колбасой под крышкой на среднем огне в течение 10 минут.

**5** Выложите на сковороду помидоры, посолите по вкусу.

**6** Яйца взбейте вилкой, влейте в лечо, перемешайте и прогревайте в течение 4–5 минут.

**7** Подавайте блюдо к столу горячим. ■

### Перкельт (тушеная говядина в соусе из паприки)

**Мякоть говядины** –  
 1 кг  
**Жир свиной**  
 топленый –  
 2–3 ст. ложки  
**Лук репчатый** –  
 2 головки  
**Перец чили** – 1 шт.  
**Чеснок** – 2 зубчика  
**Вино белое сухое** –  
 1 стакан  
**Паприка**  
 молотая –  
 2 ст. ложки  
**Перец черный**  
 молотый  
**Майоран сушеный**  
**Перец болгарский**  
 красный – 2 шт.  
**Помидоры** – 2 шт.  
**Соль**

## Перкельт (венгерская тушеная говядина в соусе из паприки)

**1** Мясо нарежьте кубиками со стороны 3 см. В кастрюле растопите свиной жир. Жарьте мясо на сильном огне до румяной корочки (около 4–5 минут).

**2** Лук мелко нарежьте. Перец чили нарежьте колечками. Всыпьте перец и лук в кастрюлю с мясом и готовьте на среднем огне до прозрачности лука (около 4 минут).

**3** Чеснок мелко нарежьте, добавьте в кастрюлю с мясом. Влейте вино, всыпьте паприку, добавьте моло-

тый перец и майоран по вкусу. Тушите под крышкой на слабом огне около часа.

**4** Болгарский перец очистите от семян и перегородок и нарежь-

те небольшими кубиками. Помидоры мелко нарежьте.

**5** Добавьте к мясу перец и помидоры, перемешайте, посолите и тушите 30 минут. ■





## Бигос по-старопольски

**1** Грудинку и колбаски мелко нарежьте. Разогрейте глубокую сковороду, жарьте на ней грудинку до момента, когда начнет вытапливаться жир. Добавьте колбаски и жарьте до румяной корочки.

**2** Лук и морковь нарежьте соломкой. Выложите на сковороду к мясу. Тушите на среднем огне 3–4 минуты.

**3** Свежую капусту тонко нашинкуйте, квашеную промойте, дайте стечь воде. Добавьте капусту на ско-

вороду к луку и моркови, перемешайте. Посолите по вкусу, положите специи.

**4** Залейте бигос бульоном и тушите под крышкой на слабом огне в течение часа.

**5** Подавайте бигос к столу горячим. ■

### Бигос по-старопольски

#### Грудинка

копченая – 200 г

#### Колбаски

копченые – 200 г

Лук репчатый –

1 головка

Морковь – 1 шт.

#### Капуста

белокочанная –

500 г

#### Капуста

квашеная – 500 г

Соль

Перец черный

молотый

Майоран

сушеный – щепотка

Бульон мясной –

1 стакан







# Самое первое

ТЕКСТ: СВЕТЛАНА БАРХАТОВА

Наваристые мясные и легкие овощные, элегантные рыбные и пикантные молочные – супы бывают на любой вкус. И при всех спорах о питании в пользу первого, кажется, не сомневается никто. Поэтому с самого детства мы слышим, что без супа – никуда.

**Р**ебенку нужно каждый день есть суп, чтобы быть здоровым. А взрослому? Еще и для фигуры!

Если человек хочет пополнеть, он поступает правильно, игнорируя супы, – второе гораздо сытнее. Если же вы мечтаете похудеть, то не отказывайтесь от первого: оно создает ощу-

щение сытости и снижает желание излишествовать за столом. И даже если вам захочется побаловать себя отнюдь не легким харчо, то просто поставьте максимально облегчить второе.

## СУПОВОЙ НАБОР

Тарелка супа на овощном бульоне содержит порядка

35 ккал. При этом витамины, балластные и минеральные вещества из такого супчика образуют в организме ферменты, с помощью которых получаемые калории тут же сжигаются. Одновременно улучшается вывод шлаков и другие очистительные функции. Кроме того, лук и зелень способствуют расщеплению жиров. Бобовые



культуры содержат сапонины, которые отламливают молекулы холестерина, прежде чем те из кишечника поступят в систему кровообращения. Зеленые овощи имеют отрицательную калорийность, то есть на их переработку организм тратит больше энергии, чем они в себе несут. Пектин из моркови как бы сгущает пищевую массу и быстрее проталкивает ее в кишечник, одновременно стимулируя пищеварение и предупреждая превращение жиров в жировые клетки. А приправы усиливают секрецию пищеварительных желез.

С мясным бульоном надо быть осторожной. Вместе с белками, аминокислотами, витаминами и микроэлементами из мяса в бульон переносятся различные химические вещества, которые используют фермеры для увеличения веса животных и птиц. Однако существует рецепт, который уменьшает количество вредных веществ. Первичный бульон после 10 минут кипячения сливают, мясо промывают, заливают его чистым кипятком и варят дальше как обычно. Кстати, ку-

**АМЕРИКАНСКОЕ  
ИССЛЕДОВАНИЕ:  
ЛЮДЯМ ПРЕДЛАГАЛИ  
ПИЩУ В ВИДЕ СУПА  
И В ВИДЕ ЗАКУСОК.  
ТЕ, КТО ЕЛ СУП,  
В ИТОГЕ ПОЛУЧАЛИ**

**НА 27%**

**МЕНЬШЕ  
КАЛОРИЙ**

риный суп облегчает течение простуды и благоприятно влияет на кровеносные сосуды. Но учтите, что мясные бульоны исключаются при подагре, мочекаменной, желчнокаменной и язвенной болезнях, хроническом гастрите, повышенной кислотности желудочного сока, обострении панкреатита.

Практически все супы из рыбы и морепродуктов имеют низкую калорийность, благодаря чему их удобно включать в свою диету больным с ожирением и избыточной массой тела.

## ПРИНЦИП ДИЕТЫ

Чтобы в течение недели снизить вес на 2,5 кг и более, прибегните к суповой диете. Она особенно хороша в холодное время года, так как супы обладают согревающим эффектом. Принцип суповой диеты прост. Варится нежирный, но питательный суп, и его едят в течение всего дня без хлеба небольшими порциями (в 6–7 приемов). Можно разбавлять рацион свежими овощами и фруктами, которые тоже помогают сбросить лишний вес. Самые известные сжигатели жира – ананас и авокадо. На следующий день необходимо для разнообразия сварить другой суп. Поскольку суповые диеты бедны сложными углеводами, то применять их следует не больше одной недели (а лучше несколько дней), после чего нужно по крайней мере в течение двух недель питаться нормально, но не переедать. Такая диета может быть рекомендована только взрослым и не подходит детям и подросткам.

Во время диеты не употребляйте хлеб, алкоголь и газировку. ■

## Суповые тайны

### ДОЛЬШЕ – НЕ ЛУЧШЕ

Супы не надо варить слишком долго, потому что они теряют пищевую ценность (витамины и прочее), ухудшается их вкус, внешний вид и аромат. Витамин С из овощей разрушается меньше, если закладывать их уже в кипящую жидкость.

### ОРАНЖЕВОЕ МАСЛО

Морковь для супа лучше пассеровать. Дело в том, что каротин из овоща, растворившийся в жире при жарке, лучше усваивается организмом. К тому же масло, окрашиваясь в оранжевый цвет, придает супам красивый внешний вид.

### НЕ ЗАПАСАЕМСЯ!

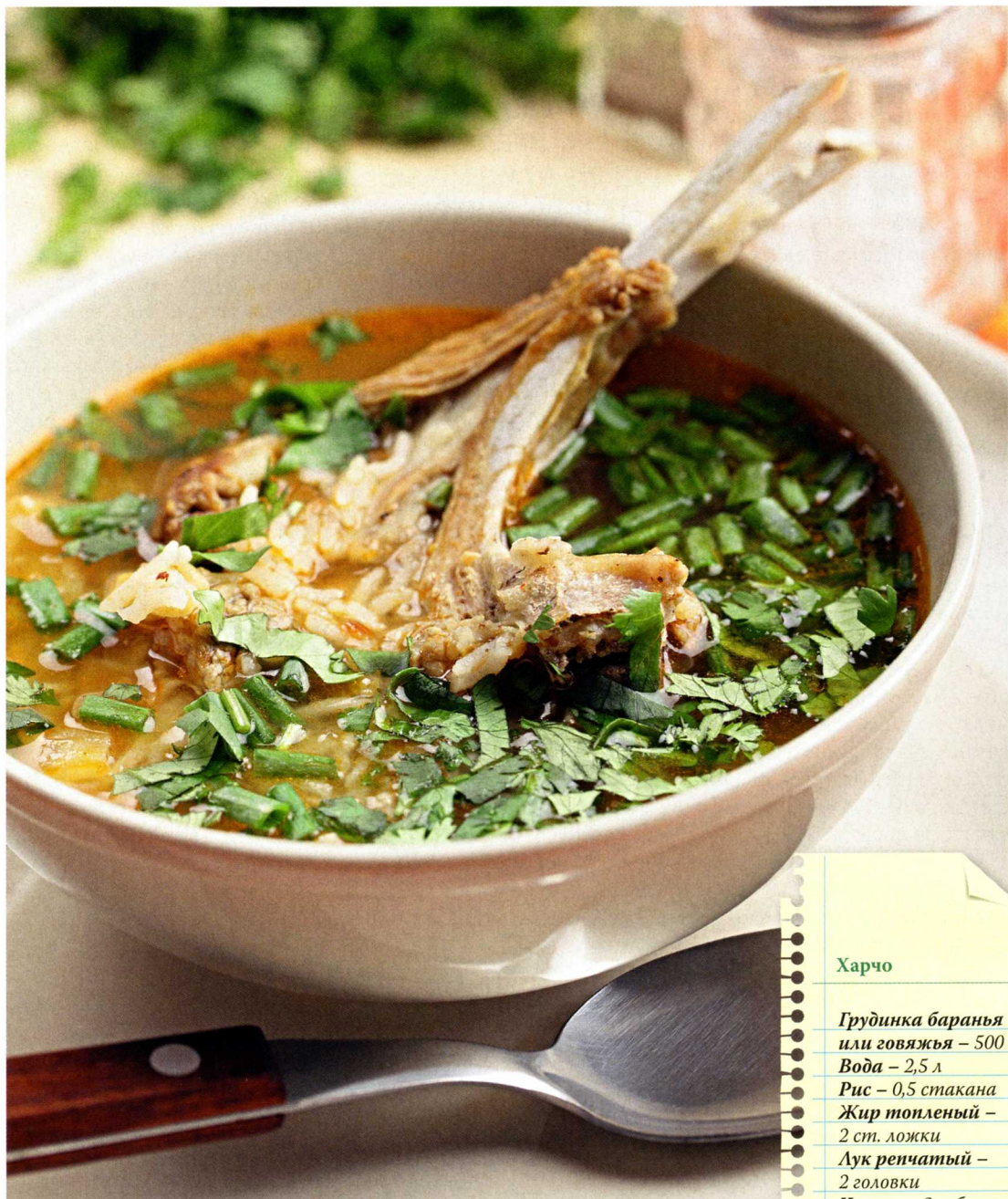
В идеале супы нужно готовить на один раз, не оставлять их на следующий день, потому что при разогревании разрушаются все водорастворимые витамины (исключение составляют борщи, которые вкуснее на второй день).

### НАСОЛИТЬ СУПУ

Бульон-основу нужно солить лишь слегка. Остальную соль следует добавлять в суп за 15 минут до конца варки, когда в нем будут соединены все ингредиенты, но не в самом конце, иначе овощи и мясо не успеют просолиться.







## Харчо

**1** Грудинку разрежьте на крупные куски и промойте. Затем залейте холодной водой и варите на среднем огне в течение 2 часов.

**2** Положите в кастрюлю с мясом рис и ва-

рите до готовности крупы.

**3** Лук мелко нарежьте и спассеруйте на жире, смешанном с томатной пастой. Чеснок порубите.

**4** За 15 минут до конца варки посолите суп,

добавьте подготовленный лук, перец, ткемали и часть рубленого чеснока.

**5** Готовый суп заправьте оставшимся чесноком и посыпьте зеленью. Подавайте на стол горячим. ■

### Харчо

Грудинка баранья  
или говяжья – 500 г  
Вода – 2,5 л  
Рис – 0,5 стакана  
Жир топленый –  
2 ст. ложки  
Лук репчатый –  
2 головки  
Чеснок – 3 зубчика  
Томатная паста –  
2 ст. ложки  
Соус ткемали –  
2 ст. ложки  
Перец черный –  
3 горошины  
Соль  
Петрушка  
рубленая –  
1 ч. ложка  
Кинза рубленая –  
1 ч. ложка



## Быстрый рыбный суп

**1** Овощи очистите. Картофель и морковь нарежьте. В кастрюле вскипятите воду. Положите целую луковицу, картофель и морковь. Добавьте пучок петрушки, перевязанный нитью, посоли-

те и варите в течение 15–20 минут.

**2** Выньте из кастрюли луковицу. Положите рыбные консервы вместе с соком. Перемешайте и варите еще 10 минут. За 5 минут до готовности добавь-

те в суп душистый перец и лавровый лист.

По желанию положите очищенные креветки. Готовому супу дайте немного настояться, вынув из кастрюли лавровый лист. ■

### Быстрый рыбный суп

*Морковь – 1 шт.  
Лук репчатый – 1 головка  
Картофель – 2 шт.  
Соль  
Петрушка – 0,5 пучка  
Лавровый лист – 2 шт.  
Перец душистый – 5 горошин  
Консервы рыбные в собственном соку – 1 банка  
Креветки по желанию*





## Куриный суп с овощами

**1** Куриные грудки варите в 2,5 л воды, затем выньте и нарежьте. Куриный бульон процедите и посолите.

**2** Картофель нарежьте крупными кубиками, морковь, лук и сладкий перец, очи-

щенный от семян, – мелкими кубиками.

**3** Лук и морковь жарьте на разогретом масле в течение 3 минут. Добавьте картофель и сладкий перец, перемешайте и готовьте еще 5 минут.

**4** Бульон доведите до кипения, добавьте фасоль и зеленый горошек, варите 5 минут.

**5** Затем добавьте в суп куриное мясо и обжаренные овощи, приправьте по вкусу и готовьте еще 10 минут. ■

### Куриный суп с овощами

*Грудки куриные – 400 г*

*Картофель – 3 шт.*

*Фасоль*

*замороженная – 100 г*

*Горошек зеленый замороженный – 100 г*

*Перец болгарский – 1 шт.*

*Лук репчатый – 1 головка*

*Морковь – 1 шт.*

*Масло*

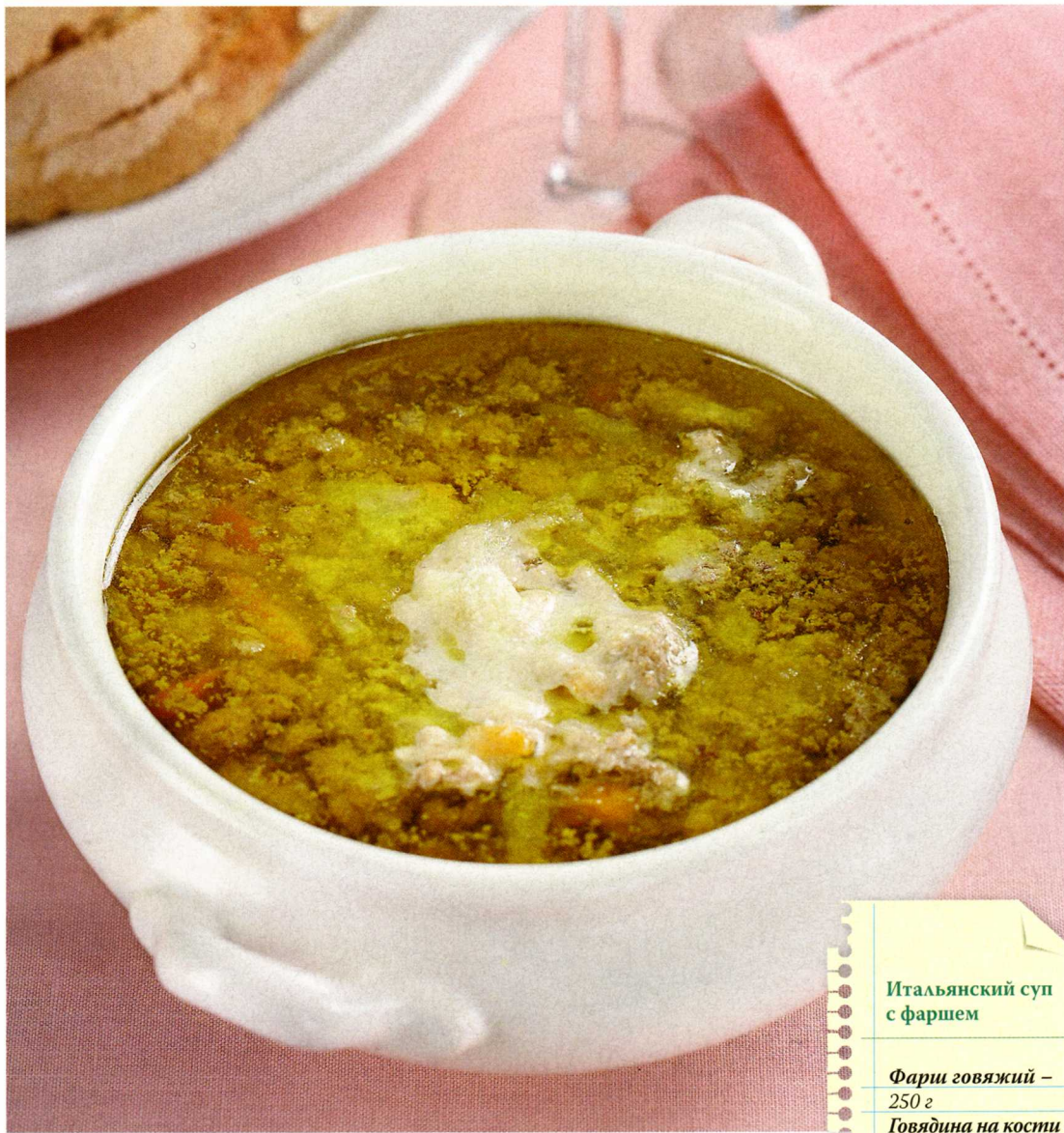
*растительное – 3 ст. ложки*

*Соль*

*Специи по вкусу*







## Итальянский суп с фаршем

**1** В большую кастрюлю налейте 2,5 л воды. Положите мясо, 1 морковь, 2 стебля сельдерея и 1 луковицу. Посолите. Варите после закипания в течение 4 часов, периодически снимая с поверхности образующуюся пену.

**2** Готовый бульон процедите и поставь-

те в теплое место, чтобы он не остыл.

**3** Оставшиеся морковь, лук и сельдерей нарежьте кубиками и спассеруйте на сковороде с разогретым маслом.

**4** В кастрюле перемешайте фарш и яичный белок. Влейте 1 л подготовленного бульона. Перемешайте

и влейте 1 л воды. Добавьте жареные овощи вместе с маслом. Посолите и поперчите. Варите суп, помешивая, до прозрачности бульона.

**5** В порционные тарелки положите ломтику поджаренного хлеба. Налейте суп, посыпьте сыром и рубленым чесноком. ■

### Итальянский суп с фаршем

**Фарш говяжий** – 250 г  
**Говядина на кости** – 500 г  
**Морковь** – 2 шт.  
**Сельдерей** – 3 стебля  
**Лук репчатый** – 2 головки  
**Чеснок** – 2 зубчика  
**Масло оливковое** – 4 ст. ложки  
**Белок яичный** – 1 шт.  
**Сыр пармезан тертый** – 40 г  
**Хлеб белый** – 4 ломтика  
**Перец черный молотый**  
**Соль**





## Щи ленивые

**1** Грибы залейте холодной водой и замочите на 3 часа, затем промойте. Полученный настой процедите, перелейте в кастрюлю и сварите в нем грибы. Готовые грибы нарежьте соломкой и зажарьте на разогретом масле. Бульон охладите.

**2** Капусту и картофель нарежьте и поло-

жите в кипящую воду (1,5 л). Добавьте нарезанные соломкой морковь и корень петрушки. Варите до полуготовности овощей.

**3** Репчатый лук мелко нарежьте. Томатную пасту разведите небольшим количеством воды, перемешайте с луком и зажарьте на разогретом масле. За-

тем, постоянно помешивая, добавьте муку. Слегка прогрейте, после чего охладите и разведите грибным бульоном.

**4** В суп положите грибы и перец. Варите в течение 10 минут. Добавьте томатную смесь и лавровый лист, посолите и варите суп еще 5 минут. ■

### Щи ленивые

Грибы сушеные –  
1 ст. ложка  
Капуста  
белокачанная –  
0,25 кочана  
Картофель –  
3 шт.  
Корень петрушки –  
0,5 шт.  
Морковь – 0,5 шт.  
Лук репчатый –  
0,5 головки  
Томатная паста –  
0,5 ст. ложки  
Масло  
растительное –  
3 ст. ложки  
Мука – 1 ст. ложка  
Лавровый лист –  
1 шт.  
Перец черный –  
3 горошины  
Соль



# Суп с фасолью и хрустящим беконом

**1** Фасоль положите в кастрюлю с холодной водой. Добавьте лавровый лист и варите фасоль до полуготовности 20 минут. Слегка посолите. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

**2** Морковь, лук и сельдерей нарежьте и пассеруйте в глубоком сотейнике на

разогретом масле до мягкости.

**3** Добавьте фасоль. Через несколько минут влейте горячий бульон.

**4** Когда суп практически закипит, всыпьте просеянную муку и перемешайте. Варите суп на слабом огне в течение 30–40 минут, периодически пе-

ремешивая деревянной ложкой.

**5** Бекон нарежьте кубиками и жарьте до золотистой корочки на сковороде с веточкой розмарина.

**6** Готовый суп посолите, поперчите иправьте томатной пастой. Положите в тарелку бекон и подавайте. ■

Суп с фасолью  
и хрустящим  
беконом

*Мука кукурузная – 150 г*  
*Фасоль замороженная – 200 г*  
*Лавровый лист – 1 шт.*  
*Томатная паста – 1 ст. ложка*  
*Морковь – 0,5 шт.*  
*Лук репчатый – 0,5 головки*  
*Сельдерей – 0,5 стебля*  
*Бекон – 50 г*  
*Бульон овощной – 1,2 л*  
*Розмарин – 1 веточка*  
*Масло оливковое*  
*Перец черный молотый*  
*Соль*





# Минестроне

**1** Картофель очистите, нарежьте кубиками и поставьте вариться в большой кастрюле.

**2** В глубоком сотейнике спассеруйте на смеси масел очищенные и нарезанные овощи, закладывая их по по-

рядку: морковь, тыква, перец, сельдерей, цукини, очищенные от кожицы помидоры.

**3** В кастрюлю с практически готовым картофелем положите макароны. Затем переложите овощи из сотей-

ника и добавьте фасоль без жидкости. Варите несколько минут.

**4** Посолите и добавьте порезанную зелень. Суп должен быть густым.

**5** Подавайте с соусом песто или сметаной. ■

## Минестроне

*Помидоры – 3 шт.*

*Картофель – 2 шт.*

*Цукини – 2 шт.*

*Морковь – 2 шт.*

*Перец болгарский – 2 шт.*

*Тыква – 1 ломтик*

*Петрушка – 1 пучок*

*Базилик – 1 пучок*

*Сельдерей – 2–3 стебля*

*Макароны*

*мелкие – 100 г*

*Масло оливковое – 3 ст. ложки*

*Масло сливочное – 3 ст. ложки*

*Фасоль консервированная – 1 банка*

*Соль*







### Чечевичный суп с тефтелями

Фарш говяжий – 200 г  
 Фарш куриный – 100 г  
 Крахмал – 1 ст. ложка с горкой  
 Бульон куриный или вода – 700 мл  
 Чечевица красная – 4 ст. ложки  
 Лук репчатый – 2 головки  
 Картофель – 1 шт.  
 Морковь маленькая – 1 шт.  
 Перец черный молотый  
 Соль  
 Лавровый лист – 1 шт.

## Чечевичный суп с тефтелями

**1** Для тефтелек соедините говяжий и куриный фарш, добавьте крахмал, соль, перец и 1 луковицу, натертую на терке. Перемешайте. Сформируйте маленькие тефтельки размером чуть больше лесного ореха.

**2** В кипящую воду или бульон положите тефтельки, промытую чечевицу и целую луковицу. Доведите до кипения и варите под крышкой при слабом кипении минут 12–15. Посолите и добавьте лавровый лист.

**3** Морковь и картофель почистите. Картофель нарежьте мелкими кубиками, морковь потрите на крупной терке.

**4** Добавьте овощи в суп и продолжайте варить до готовности овощей. ■





## Сырный суп

**1** Хлеб нарежьте кубиками и жарьте на разогретом масле до образования корочки.  
**2** Переложите хлеб в кастрюлю. Залейте бульоном и варите на

слабом огне в течение 5 минут после закипания.

**3** Влейте в кастрюлю молоко и сливки. Перемешайте и вновь доведите до кипения.

**4** Помешивая, добавьте в суп тертый сыр, соль и перец. Нагревайте до расплавления сыра. Перед подачей посыпьте суп рубленой зеленью. ■

### Сырный суп

Хлеб пшеничный –  
1 ломтик  
Масло сливочное –  
1 ст. ложка  
Бульон мясной –  
2 стакана  
Сливки –  
0,25 стакана  
Молоко –  
0,25 стакана  
Сыр тертый –  
4 ст. ложки  
Зелень свежая  
Перец черный  
молотый  
Соль



## Суп с омлетом

**1** В кастрюлю налейте 2 л воды. Положите кусок мяса с костью и очищенную морковь. Лук репчатый и порей, сельдерей и петрушку нарежьте и также добавьте в кастрюлю. Всыпьте мускатный орех и соль.

**2** Варите суп под крышкой в течение

2 часов. Затем процедите.

**3** Для лапши муку разведите молоком. Добавьте яйца, взбитые венчиком со щепоткой соли, и перемешайте.

**4** На сковороде растопите масло, влейте немного яичной смеси и зажарьте тон-

кий омлет. Повторите с оставшейся яичной смесью. Подготовленные блины остудите и нарежьте тонкими полосками.

**5** Положите лапшу в бульон. Доведите до кипения и варите несколько минут. Подавайте суп, посыпав тертым сыром. ■

### Суп с омлетом

*Говядина на кости – 500 г*  
*Морковь – 2 шт.*  
*Сельдерей – 1 стебель*  
*Лук-порей – 1 стебель*  
*Лук репчатый – 1 головка*  
*Петрушка – 1 пучок*  
*Орех мускатный тертый – 1 шт.*  
*Мука – 150 г*  
*Молоко – 1,5 л*  
*Яйца – 2 шт.*  
*Масло сливочное – 80 г*  
*Сыр твердый тертый – 40 г*  
*Соль*





# Грибной суп с мучной заправкой

**1** Петрушку, базилик и тимьян крепко перевяжите нитью. Овощи очистите и нарежьте. Лук репчатый и порей пассеруйте в сотейнике с 4 ст. ложками оливкового масла до мягкости.

**2** В глубокой кастрюле соедините лук с другими овощами. Залейте 1,75 л воды. Положите зелень и перец горошком. Посолите. Варите бульон

на медленном огне в течение 1 часа 30 минут после закипания. За 5 минут до готовности положите лавровый лист. Готовый бульон процедите.

**3** Грибы очистите и нарежьте. На сковороде разогрейте оставшееся оливковое масло, положите грибы и жарьте на сильном огне до испарения жидкости. Затем посолите, поперчите, влейте

те вино и варите на слабом огне в течение 15 минут.

**4** В кастрюле растопите сливочное масло, всыпьте муку, перемешайте и нагревайте до загустения. Затем, постоянно помешивая, влейте в кастрюлю горячий бульон и варите суп в течение 20 минут. Положите подготовленные грибы и нагревайте еще 2 минуты. ■

## Грибной суп с мучной заправкой

**Грибы** – 300 г  
**Овощи** (морковь, сельдерей, лук репчатый, лук-порей, картофель, свекла, шпинат, цукини) – 1 кг  
**Базилик** – 1 пучок  
**Лавровый лист** – 1 шт.  
**Петрушка** – 2 веточки  
**Тимьян** – 2 веточки  
**Масло оливковое** – 6 ст. ложек  
**Перец черный** – 5 горошин  
**Вино белое сухое** – 1 стакан  
**Масло сливочное** – 2 ст. ложки  
**Мука** – 3 ст. ложки  
**Перец черный молотый**  
**Соль**







## Молочный суп с морепродуктами

**1** В кастрюле вскипятите воду. Влейте молоко.

**2** Лук мелко порубите и жарьте на масле до мягкости.

**3** Добавьте к луку муку, сметану и сливки и тушите 5 минут.

**4** Переложите луковую смесь в кастрюлю с водой и молоком.

**5** Добавьте креветки и порезанное филе семги. Варите 5–10 минут. Затем посолите, снимите с огня и дайте настояться. ■

### Молочный суп с морепродуктами

Молоко – 250 мл  
 Вода – 500 мл  
 Лук репчатый – 1 головка  
 Мука – 0,4 стакана  
 Сметана – 100 г  
 Сливки – 5 ст. ложек  
 Филе семги – 150 г  
 Креветки очищенные – 150 г  
 Масло растительное  
 Соль





# Все перемелется!

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИСТОМИНА

Фарш – очень полезное изобретение кулинаров. Его можно приготовить практически из всех видов мяса – от говядины до свинины и баранины, от птицы до дичи, от рыбы до морепродуктов.

**С**делать питательный и полезный фарш совсем не сложно, была бы под рукой мясорубка. А дальше воображение хозяйки может быть безграничным. Из фарша готовят и легкие закуски, и красивые парадные блюда. В принципе, фарш можно просто обжарить

с луком и добавить к нему отваренные макароны. Даже для создания замысловатых произведений кулинарного искусства из фарша нет необходимости проводить на кухне сутки. Кроме того, в рыбном фарше вы найдете высококачественный белок, селен, кальций, цинк, фтор и фосфор. А мясной фарш – это витамины, железо,

цинк и прочие полезные микроэлементы. Кто-то скажет о повышенном содержании жира в фарше, но это справедливо для магазинного; домашний вы делаете для себя любимых из самого лучшего мяса.

## ГОТОВИМ С УМОМ

Проще, конечно, приобрести готовый фарш. Но надежней



самому купить кусок мяса, птицы или большую рыбину и не полениться пропустить их через мясорубку, блендер или комбайн. Такой фарш будет вам только на пользу.

Мясорубка – самый простой и надежный прибор, особенно ручная. Главное, убедитесь, что нож стоит режущими плоскостями к решетке. Сначала нужно удалить с мяса пленки, убрать хрящи, косточки и жилы, затем порезать на кусочки, положить в жерло и крутить, чуть приминая пальцем. Степень измельчения выберите любую, однако специалисты советуют ограничиться однократным прокручиванием продукта в мясорубке с решеткой среднего размера.

Комбайн или блендер тоже годятся, но здесь есть шанс или недопомолоть мясо, или перестараться. Из мелко рубленного мяса получаются сухие и жесткие гамбургеры. А для крупных кусочков надо искать рецепт блюда из рубленного мяса.

Еще учтите: в процессе рубки мясо сильно разогревается. Если не использовать его в течение 4 часов, то оно поте-

• • • • •  
**ЕСЛИ ВЫ  
ПРИГОТОВИЛИ ФАРШ  
ЗАРАНЕЕ, ХРАНИТЕ  
ЕГО В ЕМКОСТИ ПРИ  
ТЕМПЕРАТУРЕ  
+2...+4°  
НЕ БОЛЕЕ СУТОК.  
МИСКУ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
НАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ  
ИЛИ ПИЩЕВОЙ  
ПЛЕНКОЙ**  
• • • • •

ряет вкус и питательность. Избежать этого можно, положив фарш в холодильник (не более чем на сутки) или в морозилку (не более чем на 6 месяцев).

### КАКОЕ МЯСО БРАТЬ?

Говядина для фарша должна быть ярко-красной, баранина – темно-розовой, птица – кремовой. Приобретать дорогую говяжью вырезку для фарша не стоит (тефтели из нее получаются суховатыми), а вот спинка, шейка, лопатка, грудинка

и некоторые части задней ноги подойдут идеально. Вместе с говядиной в фарш можно добавить свинину – она сделает котлеты нежными и сочными (на 1 кг говядины – 0,5 кг свинины или 250 г сала). Впрочем, котлеты могут быть сделаны и из баранины, телятины, курицы, индейки, дичи. Кстати, для получения хорошего куриного фарша, так же как и для индюшачьего, не берите сухое белое мясо. А если хотите погурманствовать, сделайте фарш из кальмаров (без щупалец), а для придания ему сочности добавьте немного свинины. Рыбный фарш может быть приготовлен из любой рыбы – одного или нескольких видов.

Связать фарш воедино помогут яйца (не больше 2 штук на 1 кг мяса). Лука на 1 кг мяса потребуется примерно 200 г, причем предварительно спассерованного и охлажденного. Сделать котлеты более мягкими и нежными поможет размоченный хлеб (на 1 кг мяса – 250 г подсушенного белого хлеба без корки и 300 мл молока). Для куриного фарша хлеба и яиц нужно меньше. ■

## Несколько хитростей

### БЪЕМ БЕЗ СОЖАЛЕНИЙ

Эластичным и крепким фарш станет, если его как следует отбить. Массу надо взять в руки и несколько раз с силой бросить об стол (предварительно положите фарш в пакет). Эта процедура обязательна для приготовления котлет и фрикаделек.

### СПАСАЕМ ПОЛОЖЕНИЕ

Если фарш из баранины получился сухим, добавьте в него сливки, хлебные крошки и яйцо. Яйцо также можно положить в сухой куриный фарш, а в говяжий – говяжий жир. В свиной фарш при желании добавьте яблоко, грибы, ветчину для приятного вкуса.

### ПЫШНОЕ РЫБНОЕ

При приготовлении рыбных котлет добавьте в фарш тертую на мелкой терке свежую картофелину, оставшееся от ужина пюре, охлажденные сливки или разбавленный водой сок лимона – это сделает ваши котлеты очень пышными и сочными.

### ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

Ингредиенты, улучшающие консистенцию фарша, добавляются к мясу в процессе вымешивания. А те, что придают вкус и аромат (специи и соль), – ближе к концу. За исключением тех случаев, когда мясо или рыбу надо заранее замариновать.





## Мясной рулет с фисташками под зеленым соусом



Мясной рулет  
с фисташками под  
зеленым соусом

Фарш свиной –  
700 г  
Колбаса вареная –  
200 г  
Фисташки  
очищенные – 30 г  
Сыр пармезан –  
40 г  
Яйцо – 1 шт.  
Коньяк –  
1 ст. ложка  
Мускатный  
орех молотый –  
щепотка  
Перец черный  
молотый  
Соль – щепотка  
Бульон мясной

Для соуса:  
Петрушка – 80 г  
Чеснок – 1 зубчик  
Анчоусы в масле  
или килька  
пряного посола –  
2 филе  
Каперсы соленые –  
1 ст. ложка  
Хлеб белый  
подсушенный –  
1 ломтик  
Масло оливковое –  
0,5 стакана  
Уксус  
Перец черный  
молотый  
Соль





**1** Яйцо сварите вкрутую и порубите.

В глубокой миске перемешайте фарш, нарезанную колбасу, яйцо, мелко натертый сыр, фисташки, мускатный орех, коньяк, соль и перец.

**2** Из полученного мясного теста сформируйте рулет, по

форме напоминающий хлебную буханку. Заверните рулет в полотенце, концы перевяжите толстой нитью. Переложите рулет в кастрюлю с большим количеством горячего бульона, доведите до кипения, затем уменьшите нагрев и варите

в течение 1 часа 20 минут.

**3** Для соуса чеснок и петрушку порубите. Анчоусы и каперсы промойте холодной водой, затем мелко нарежьте. Хлеб натрите на мелкой терке, чтобы получились сухари. Подготовленные ингредиенты пе-

ремешайте и сбрызните уксусом. Посолите, поперчите, заправьте маслом и вновь перемешайте.

**4** Готовый мясной рулет выньте из бульона и охладите. Снимите полотенце. Подавайте рулет нарезанным вместе с соусом. ■





### Аранчини (рисовые шарики с мясной начинкой)

Рис – 300 г  
Яйца – 3 шт.  
Сыр пармезан  
тертый – 50 г  
Масло сливочное –  
50 г  
Мука – 2 ст. ложки  
Соль  
Масло  
растительное  
Вода для риса –  
4 стакана

Для начинки:  
Фарш говяжий –  
100 г  
Лук репчатый –  
0,5 головки  
Томатная паста –  
1 ст. ложка  
Сахар – щепотка  
Сыр пармезан  
тертый –  
1 ст. ложка  
Масло  
растительное –  
2 ст. ложки  
Петрушка  
рубленая –  
1 ст. ложка  
Вода –  
0,75 стакана  
Перец черный  
молотый  
Соль

## Аранчини (рисовые шарики с мясной начинкой)

**1** Для начинки лук порубите и пассеруйте на разогретом масле в течение 5 минут.

**2** Положите к луку фарш, влейте воду и доведите до кипения, постоянно разминая мясные комки вилкой.

**3** Добавьте на сковороду соль, перец, сахар и томатную пасту. Хорошо перемешайте и варите на среднем

огне в течение 20 минут.

**4** Посыпьте подготовленный фарш петрушкой и прогревайте еще минуту. Затем снимите с огня и перемешайте с тертым сыром.

**5** Рис всыпьте в кипящую подсоленную воду и варите 18 минут. Затем снимите с огня и перемешайте со сли-

вочным маслом и тертым сыром. Добавьте 1 яйцо, взбитое венчиком, и хорошенько перемешайте.

**6** Руками, смоченными в воде, возьмите горку риса и слегка разомните на ладони. В серединку положите ложку мясной начинки. Сформируйте шарик. Повторите со всем рисом и начин-

кой. Оставшиеся яйца взбейте со щепоткой соли. Обваляйте аранчини в муке, затем окуните в яйцо и панировочные сухари. Жарьте в раскаленном масле в течение 5–7 минут до золотистой корочки. Затем переложите аранчини на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. ■



## Котлеты из сельди



### Котлеты из сельди

#### Сельдь

свежемороженая –

1 кг

Творог – 250 г

Лук репчатый –

1 головка

Яйца – 2 шт.

Чеснок – 5 зубчиков

Мука – 2 ст. ложки

Масло

растительное –

3 ст. ложки

Перец душистый

молотый

Соль

**1** Сельдь разморозьте, очистите от чешуи, выпотрошите и промойте.

**2** Полученное филе пропустите через мясорубку вместе с луком и чесноком.

**3** Творог протрите через сито и соедините с рыбным фаршем. Добавьте яйца, соль и перец. Перемешайте до однородности.

**4** Сформируйте из фарша котлеты. Запанируйте в муке. Жарьте котлеты на разогретом масле до золотистой корочки. Затем накройте крышкой и прогревайте до готовности. ■

## Американский мясной соус

### Американский мясной соус

Фарш говяжий

нежирный – 500 г

Масло кукурузное

или другое

растительное –

2 ст. ложки

Лук репчатый –

1 головка

Перец болгарский –

2 шт.

Морковь – 1 шт.

Томатный сок –

1 стакан

Сахар – 1 ч. ложка

Сок 1 лимона

Чеснок – 1 зубчик

Лавровый лист –

1 шт.

Паприка –

щепотка

Перец черный

молотый

Соль

**1** Лук, перец и морковь мелко нарежьте. В сотейнике с разогретым маслом жарьте фарш до полуготовности (на сильном огне). Добавьте лук, перец и морковь. Уменьшите нагрев и тушите все под крышкой, периодически помешивая, до мягкости перца и моркови.

**2** Влейте томатный сок, добавьте сахар, соль и перец. Тушите под крышкой 15 минут. Следите, чтобы соус не пригорел.

**3** За 5 минут до готовности добавьте лавровый лист, паприку, лимонный сок и рубленый чеснок. ■





# Закрытые пирожки с мясной начинкой

**1** Дрожжи растворите в стакане теплой воды. Всыпьте 100 г просеянной муки. Накройте опару полотенцем и оставьте на 10 минут.

**2** На стол высыпьте оставшуюся муку. В центре сделайте углубление. Влейте в него опару, высыпьте щепотку соли. Кончиками пальцев начните перемешивать ингредиенты – сначала медленно, затем ускоряя темп. По необходимости добавляйте по лож-

ке холодной воды. Тесто должно быть мягким, но упругим.

**3** Переложите подготовленное тесто в миску, накройте пищевой пленкой и оставьте на час.

**4** Лук порубите и пассеруйте на разогретом растительном масле до прозрачности. Добавьте к луку фарш и рубленый тимьян, перемешайте, влейте вино. Посолите, поперчите и жарьте на сильном огне в течение 10 минут.

**5** Творог перемешайте с яйцом и паприкой. Соедините с фаршем.

**6** Подготовленное тесто раскатайте до толщины полсантиметра, вырежьте лепешки диаметром 15 см. На каждую поместите немного фарша. Сложите лепешки пополам, края защипните, хорошенько смочив водой.

**7** Переложите пирожки на противень, застеленный пекарской бумагой, и выпекайте 20 минут при 200°. ■

## Закрытые пирожки с мясной начинкой

Мука – 400 г  
Дрожжи свежие – 15 г  
Фарш мясной – 200 г  
Лук репчатый – 1 головка  
Вино красное сухое – 4 ст. ложки  
Творог – 200 г  
Листья тимьяна – 1 ч. ложка  
Яйцо – 1 шт.  
Паприка молотая – щепотка  
Перец черный молотый  
Соль  
Масло растительное





## Куриный террин (паштет) с сыром



### Куриный террин (паштет) с сыром

Филе куриное – 600 г  
Сливки жирные – 1 стакан  
Сыр твердый – 100 г  
Яйца – 2 шт.  
Орех мускатный  
Масло растительное  
Соль

**1** Филе и сыр нарежьте кубиками. Дважды пропустите филе через мясорубку.

**2** Добавьте в фарш соль, мускатный орех, яйца и сливки. Взбейте массу блендером. Положите сыр и перемешайте.

**3** Форму для запекания смажьте маслом. Выложите террин. Аккуратно разровняйте.

**4** Поставьте форму с террином в форму большего размера, на-

полненную водой. Запекайте 50 минут при 180°. ■

## Мясной рулет с пикантной начинкой

### Мясной рулет с пикантной начинкой

Фарш говяжий – 500 г  
Яйца – 4 шт.  
Сыр твердый тертый – 2 ст. ложки  
Сухари панировочные – 70 г  
Сыр средней твердости – 70 г  
Колбаса сыровяленая – 70 г  
Томатная паста – 400 г  
Петрушка – 1 пучок небольшой  
Чеснок – 1 зубчик  
Мука  
Масло растительное – 4 ст. ложки  
Перец черный молотый  
Соль

**1** В миску разбейте 2 яйца. Добавьте фарш, панировочные сухари, тертый сыр и рубленую петрушку. Посолите, поперчите и перемешайте до однородности.

**2** Оставшиеся яйца сварите вкрутую, очистите и нарежьте кубиками. Так же нарежьте колбасу.

**3** Подготовленный фарш переложите на лист пекарской бумаги. Сформируйте прямоугольник толщиной 2 см. По центру прямоугольника (вдоль длинной стороны) выложите кусочки яйца, ломтики сыра средней твердости и колбасу.

**4** С помощью пекарской бумаги сверните фарш рулетом. Придайте ему форму буханки. Присыпьте мукой.



**5** Чеснок целиком положите на сковороду, разогрев с маслом. Жарьте до золотистого цвета. Затем чеснок выньте, а на сковороду положите томатную пасту. Слегка прогрей-

те. Выложите рулет, накройте крышкой и тушите на слабом огне в течение 30 минут, периодически переворачивая.

**6** Подавайте рулет вместе с соусом. ■



## Куриные котлетки с рисом



- 1** Лук потрите на терке, соедините с фаршем, яйцом, рисом, солью и перцем. Хорошо перемешайте.
- 2** Добавьте хлеб, предварительно замоченный в молоке и отжатый, и вновь перемешайте.
- 3** Жарьте котлеты с двух сторон на разогретом масле до появления корочки. Затем влейте на сковороду немного воды, накройте котлеты крышкой и прогревайте до готовности. ■

### Куриные котлетки с рисом

Фарш куриный – 500 г  
 Яйцо – 1 шт.  
 Хлеб белый подсушенный – 1 ломтик без корочки  
 Молоко  
 Лук репчатый – 1 головка  
 Рис вареный – 1 стакан  
 Масло растительное  
 Перец черный молотый  
 Соль

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM

## Буритто с фасолью и фаршем

### Буритто с фасолью и фаршем

Фарш – 500 г  
 Лепешки-тортильи – 8 шт.  
 Масло растительное – 2 ст. ложки  
 Салат зеленый – 8 листов  
 Фасоль консервированная красная – 400 г  
 Помидоры – 3 шт.  
 Перец болгарский красный – 2 шт.  
 Лук зеленый – 1 пучок  
 Лук репчатый – 2 головки  
 Томатная паста – 0,5 стакана  
 Перец чили молотый – 2 ч. ложки  
 Тмин молотый – 1 ч. ложка  
 Соль – щепотка  
 Перец черный молотый – щепотка

- 1** Репчатый лук порубите и жарьте на разогретом масле в течение 10 минут (на среднем огне).
- 2** Добавьте томатную пасту, смешанную с чили и тмином и разбавленную небольшим количеством воды. Перемешайте и тушите 5 минут.
- 3** Положите фарш и тушите до его готовности. Добавьте фасоль и слегка прогрейте. Посолите и поперчите.
- 4** Болгарские перцы, очищенные от семян, и помидоры нарежьте. Зеленый лук порубите.
- 5** На лепешки положите по салатному листу. Сверху разместите начинку из фарша и фасоли и нарезанные овощи. Посыпьте зеленым луком. Сверните лепешки в трубочки. ■



PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM



# Картофельная запеканка

## Картофельная запеканка

Картофель – 500 г  
 Масло сливочное –  
 1 ст. ложка  
 Яйца – 2 шт.  
 Йогурт  
 натуральный  
 (3,5%) – 350 г  
 Сыр средней  
 твердости – 100 г  
 Орех мускатный  
 молотый  
 Лук репчатый –  
 2 головки  
 Перец болгарский  
 красный – 1 шт.  
 Перец болгарский  
 зеленый – 1 шт.  
 Шампиньоны –  
 350 г  
 Фарш бараний –  
 1 кг  
 Томатная паста –  
 3 ст. ложки  
 Сливки –  
 5 ст. ложек  
 Горчица –  
 3 ст. ложки  
 Масло  
 растительное  
 Перец черный  
 молотый  
 Соль



**1** Репчатый лук мелко порубите. Болгарские перцы очистите от перегородок и семян и нарежьте кубиками. Шампиньоны почистите, обдайте холодной водой, просушите и нарежьте ломтиками. Картофель почистите и нарежьте тонкими ломтиками, сра-

зу опуская их в холодную воду.

**2** Фарш жарьте на сковороде с разогретым растительным маслом до полуготовности. Положите репчатый лук и перец и жарьте еще 5 минут.

**3** Добавьте томатную пасту, сливки и горчицу. Посолите, поперчите и приправьте му-

скатным орехом. Положите ломтики шампиньонов и готовьте 5 минут.

**4** В форму для запекания, смазанную сливочным маслом, выложите просушенные ломтики картофеля. Затем положите фарш. Чередуйте слои, пока не закончатся ингредиенты.

Верхний слой должен состоять из картофеля.

**5** Яйца взбейте с йогуртом, солью и перцем. Полейте яичной смесью запеканку. Посыпьте тертым сыром.

**6** Готовьте запеканку на нижней полке духовки, разогретой до 200°, в течение 50 минут. ■



## Фрикадельки в томатном соусе

**1** В миске смешайте фарш с сухарями, тертым сыром, нарезанным чесноком, рубленной петрушкой и яйцами.

**2** Приправьте фарш солью и перцем. Хорошо перемешайте. Руками, смоченными в холодной воде, сфор-

мируйте из фарша фрикадельки. Слегка обваляйте их в муке. Варите в подсоленной воде в течение 10 минут.

**3** На большой сковороде разогрейте масло. Спассеруйте лук, нарезанный тонкими полукольцами. Затем

положите очищенные от кожицы и нарезанные помидоры. Слегка посолите, поперчите и варите под крышкой на среднем огне в течение 20 минут.

**4** Положите на сковороду фрикадельки и тушите под крышкой еще 30 минут. ■

### Фрикадельки в томатном соусе

Фарш говяжий постный – 800 г

Сухари панировочные – 80 г

Сыр твердый – 30 г

Чеснок – 1 зубчик

Петрушка – 1 пучок

Яйца – 3 шт.

Масло оливковое – 0,5 стакана

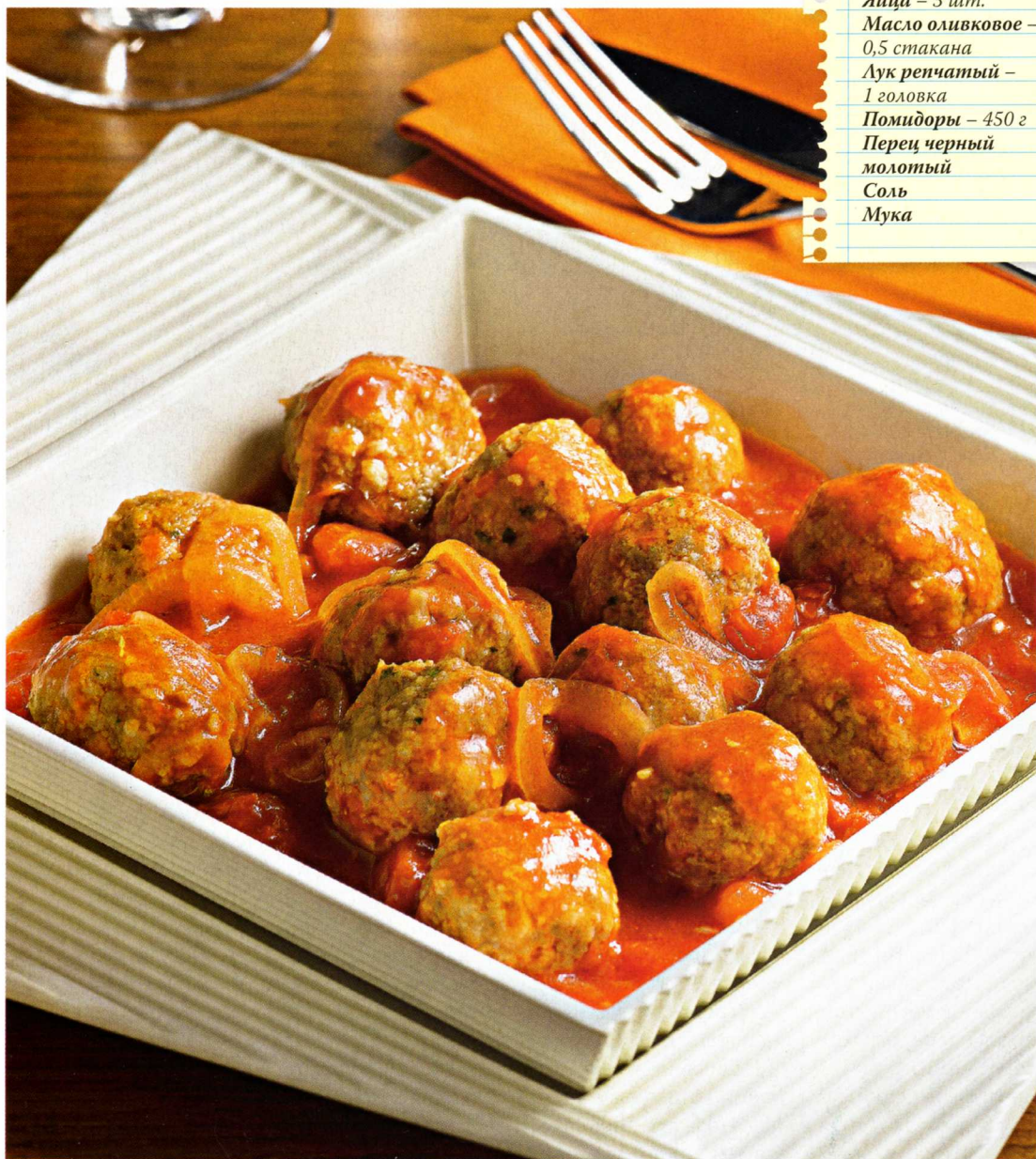
Лук репчатый – 1 головка

Помидоры – 450 г

Перец черный молотый

Соль

Мука





## Рыбные драники



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

### Рыбные драники

**Фарш рыбный** – 300 г  
**Лук репчатый** – 1 головка  
**Картофель** – 10 шт.  
**Грибы вареные** – 100 г  
**Яйцо, сваренное вкрутую** – 1 шт.  
**Яйцо сырое** – 1 шт.  
**Мука** – 2 ст. ложки  
**Масло растительное**  
**Перец черный молотый**  
**Соль**

**1** Грибы нарежьте и соедините с рубленым луком, фаршем, солью и перцем. Жарьте на масле до готовности фарша. Затем перемешайте с рубленым вареным яйцом.

**2** Натертый картофель отожмите и соедините с мукой, яйцом, солью, перцем. Выложите немного картофеля на сковороду, сверху положите фарш, накройте картофелем и сформируйте оладушек. Жарьте до готовности картофеля. ■

### Чили кон карне (мясное рагу с чили)

**Фасоль красная** – 350 г  
**Лук репчатый** – 2 головки  
**Чеснок** – 2 зубчика  
**Жир говяжий** – 50 г  
**Фарш говяжий** – 500 г  
**Соль** – 2 ч. ложки  
**Перец красный острый молотый** – 0,5 ч. ложки  
**Перец чили сушеный** – 1 шт.  
**Паприка молотая** – 1 ст. ложка  
**Перец черный молотый** – щепотка  
**Сок томатный** – 250 мл

## Чили кон карне (мясное рагу с чили)

**1** Фасоль залейте водой и оставьте на 12 часов. Лук нарежьте тонкими полукольцами, чеснок мелко порубите.

**2** Говяжий жир нарежьте кубиками и растопите на сковороде. Пассеруйте на нем лук и чеснок до золотистого цвета.

**3** Добавьте на сковороду фарш и жарьте, помешивая, до серого цвета.

**4** Положите к фаршу фасоль (вместе с жидкостью), соль, красный и черный перец, паприку и растертый чили. Влейте томатный сок и варите без крышки на сильном огне 1,5 часа. Периодически перемешивайте и доливайте сок. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



## Капустная запеканка с фаршем



**1** Лук мелко нарежьте. Каперсы промойте в холодной воде и порубите. Хлеб размочите в сливках.

**2** Фарш перемешайте с луком, отжатым хлебом, каперсами, слегка взбитыми яйцами, перцем и солью.

**3** Капусту двух видов разберите на соцветия, положите в кипящую подсоленную воду и варите 5 минут. Затем откиньте на дуршлаг.

**4** Форму для запекания, смазанную маслом, посыпьте сухарями. Выложите фарш. Сверху разместите капусту, слегка вдавливая соцветия в фарш.

**5** Посыпьте половиной сыра, натертого и смешанного с паприкой.

**6** Выпекайте 40 минут при 180°. Готовую запеканку посыпьте оставшимся тертым сыром и подавайте. ■

### Капустная запеканка с фаршем

Лук репчатый – 1 головка  
Хлеб белый черствый – 2 ломтика  
Каперсы – 8 шт.  
Фарш – 500 г  
Яйца – 2 шт.  
Брокколи – 250 г  
Цветная капуста – 250 г  
Масло сливочное  
Сыр средней твердости – 125 г  
Сухари панировочные  
Сливки (10%)  
Паприка молотая – 1 ст. ложка  
Перец черный молотый  
Соль

## Баклажаны с начинкой

### Баклажаны с начинкой

Баклажаны – 2 шт.  
Фарш из свинины и говядины – 400 г  
Помидоры черри – 2 шт.  
Лук репчатый – 1 головка  
Чеснок – 1 зубчик  
Масло растительное  
Майонез  
Сыр средней твердости тертый  
Перец черный молотый  
Соль

**1** Баклажаны помойте и разрежьте вдоль. Из половинок выньте мякоть. Получившиеся лодочки посолите и оставьте на 30 минут. Затем слейте образовавшийся сок. Лодочки поперчите.

**2** Для начинки лук порубите и жарьте на разогретом масле до золотистого цвета. Добавьте рубленый чеснок и слегка прогрейте. Положите фарш. Жарьте все вместе до готовности фарша, посолите и поперчите.

**3** Наполните начинкой половинки баклажанов. Выложите их в форму для запекания, застеленную пергаментной бумагой. Оформите ломтиками



помидоров и полейте майонезом. Запекайте 20–30 минут при 180°.

За 5 минут до готовности посыпьте баклажаны сыром. ■



# Яблоки, фаршированные курицей и черносливом



**Яблоки,  
фаршированные  
курицей  
и черносливом**

Яблоки крупные – 8 шт.  
Фарш куриный – 500 г  
Орехи грецкие – 50 г  
Чернослив без косточек – 50 г  
Лук репчатый – 1 головка  
Чеснок – 2 зубчика  
Яйцо – 1 шт.  
Масло растительное – 2 ст. ложки  
Масло сливочное – 2 ст. ложки  
Сахар – 1 ст. ложка  
Бульон куриный – 1 стакан

**1** Чернослив мелко нарежьте. Орехи порубите и жарьте на сухой сковороде, помешивая, в течение 3 минут.

**2** Лук и чеснок порубите и пассеруйте на разогретом растительном масле в течение 4 минут. Добавьте

фарш и жарьте, разминая комки вилкой, в течение 6 минут.

**3** Переложите фарш в миску. Добавьте чернослив, орехи и яйцо. Тщательно перемешайте.

**4** У яблок срежьте верхушки. Аккуратно удалите сердцевинки с се-

менами и часть мякоти (должны остаться стенки толщиной 1 см).

**5** Наполните яблоки куриной начинкой, накройте срезанными верхушками и поставьте в форму для запекания.

**6** В небольшом соейнике растопите

сливочное масло. Добавьте сахар и нагревайте, помешивая, в течение 3 минут. Затем перемешайте соус с бульоном.

**7** Полейте яблоки сахарным соусом, накройте фольгой и запекайте при 180° в течение 20 минут. ■





# Пост: за и против

ТЕКСТ: АННА БЕЛОУСОВА, врач-диетолог

Религия долгие годы была в нашей стране не в почете, так что теперь многие люди воспринимают пост как диету, с помощью которой можно похудеть и очистить организм. С точки зрения человека религиозного подобный подход не совсем верен...

**В** постах отказ от животных продуктов и всяких вкусовых не главное. Пост – это прежде всего время очищения души, а не тела, здесь забота о лишних килограммах просто неуместна. Поэтому, если вы задумались о посте, но при этом глубоких религиозных чувств

не испытываете, то лучше просто выберите себе хорошую диету. Тем более что поститься можно далеко не всем.

## СПЛОШНЫЕ ПЛЮСЫ?

В период поста из питания практически исчезают животные жиры и холестерин. Поэтому людям, страдающим атеросклерозом, болезнями серд-

ца и сосудов, печени и желчевыводящих путей попить даже полезно, причем рекомендуется соблюдать не только большие посты, но и обычные постные дни. Второй плюс поста – вынужденное употребление большого количества растительной клетчатки. В обычной жизни горожанин получает намного меньше клетчатки,



чем положено (25–30 г). А ведь она необходима для нормальной работы кишечника и для «подкармливания» полезной кишечной микрофлоры. Кроме того, клетчатка помогает выводить токсические вещества – как образовавшиеся в самом организме, так и поступившие извне. Но помимо плюсов пост имеет еще и минусы.

### ДЕФИЦИТ БЕЛКА

Наиболее доступным для усвоения пищеварительной системой и наиболее полноценным для нашего организма является белок животного происхождения, которого мы лишаемся во время поста. При дефиците белка страдает работа печени и поджелудочной железы, под ударом оказываются эндокринная и кроветворная системы, а иммунная система может откликнуться частыми простудами или обострением хронических воспалительных заболеваний.

Решить проблему дефицита белка можно, включив в рацион продукты из сои, соевое молоко или проростки соевых

• • • • •  
**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО  
ПОСТНЫХ ДНЕЙ  
В ГОДУ  
ОКОЛО  
200.  
ПОСТЫ  
ПРЕДШЕСТВУЮТ  
ОСНОВНЫМ  
ХРИСТИАНСКИМ  
ПРАЗДНИКАМ**  
• • • • •

бобов. Если же вы не употребляете соевые продукты, то готовьтесь потрудиться на кухне. Ведь вся проблема плохой усвояемости растительного белка в неполноценности его аминокислотного состава. Но в каждом виде растительных продуктов содержится разный набор аминокислот. Поэтому, сочетая разнообразные продукты, можно улучшить их белковый состав. К крупам или макаронам можно добавить томаты, арахис или авокадо – белок таких блюд станет почти полноценным.

### КАПРИЗНОЕ ЖЕЛЕЗО

В таких продуктах, как гречка или яблоки, содержится много железа, только усваивается оно с большим трудом. Так уж устроен наш организм, что принимаем мы в основном гемовое железо из животной пищи. Поэтому во время поста может развиваться железодефицитная анемия (малокровие). Чтобы этого не произошло, сочетайте растительные источники железа (белые грибы, чернику, горох и фасоль, яблоки и груши, орехи и гречневую крупу) с источниками витамина С (болгарский перец, цитрусовые, киви, гранат, петрушка и укроп), который облегчает усвоение железа и переход его в гемовую форму.

### ВСЕ РАВНО КАЛОРИЙНОЕ

Обычно в период поста наше питание становится не менее, а более калорийным. Исключив животные продукты, мы переключаемся на картофель, крупы и макароны, потенциально опасные для нашей талии. Употребляйте больше свежих овощей и фруктов, и талия останется тонкой! ■

## Кому не место на посту?

### НЕ ПО ВОЗРАСТУ

Маленьким детям и подросткам посты только вредят, ведь растущий организм требует полноценной пищи! Кроме того, голодный ребенок – нервный или переутомленный ребенок. В таком состоянии усваивать информацию трудно.

### ЗАБОТА О БУДУЩЕМ

Беременным и кормящим женщинам следует получить разрешение духовника на употребление хотя бы рыбы и молочных продуктов во время поста. Недостаток белка, железа и других микронутриентов может сказаться на состоянии мамы и малыша.

### НА БОЛЬНИЧНОМ

Людям с заболеваниями, выраженность которых напрямую зависит от питания, соблюдать пост нельзя. Это туберкулез в любой форме, анемия (железо- или В<sub>12</sub>-дефицитная), язвенная болезнь желудка, гастрит, гепатит, панкреатит, болезни кишечника.

### ДОБРОЕ ДЕЛО

Довольно сложно подобрать постный рацион и людям, страдающим сахарным диабетом. Впрочем, свою веру ведь можно показать и по-другому. Добрые дела во время Великого поста не менее ценны, чем ограничения в питании.





# Пирог с рисом и луком

**1** Для теста в теплой воде разведите дрожжи, сахар, соль и хорошо перемешайте. Постепенно всыпайте просеянную муку и замесите некрутое тесто. В конце замеса добавьте растительное масло. Замешивайте тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к миске и рукам.

**2** Готовое тесто слегка посыпьте мукой или смажьте растительным маслом, накройте полотенцем и поставьте в теплое место. Когда тесто поднимется, обомните его и вновь оставьте подходить.

**3** В подсоленной воде сварите рассыпчатую рисовую кашу. Зе-

леный лук нарежьте. Перемешайте рис с луком, посолите и поперчите. Влейте немного растительного масла. Если вы используете репчатый лук, то спассеруйте его и добавьте к рису вместе с маслом. Перемешайте. Готовое тесто разделите на 2 неравные части.

**4** Противень смажьте растительным маслом и распределите на нем большую часть теста. Поверхность теста немного смажьте растительным маслом, разложите начинку по всей поверхности пирога, не доходя до краев 2–3 см. Края пирога загните наверх, слегка заходя на начинку.

**5** Раскатайте меньший пласт теста, накройте им пирог и защипните края. Сделайте на пироге несколько отверстий для выхода пара и поставьте его в теплое место на 15–20 минут. Подошедший пирог смажьте растительным маслом и посыпьте кунжутом.

**6** Выпекайте пирог в духовке, разогретой до 200°, в течение 25–30 минут. Готовый пирог выложите на деревянную поверхность или на чистое полотенце, слегка сбрызните водой, накройте салфеткой и оставьте на 10 минут. Затем смажьте растительным маслом и подавайте. ■

## Пирог с рисом и луком

*Вода – 1,5 стакана  
Мука – 4 стакана  
Сахар –  
1 ст. ложка  
Соль – 0,25 ч. ложки  
для теста +  
Соль для начинки  
Масло  
растительное –  
3 ст. ложки +  
Масло для  
начинки,  
противня и пирога  
Дрожжи сухие –  
20–30 г  
Семена кунжута  
Рис – 1,5 стакана  
Лук зеленый –  
пучок или  
Лук репчатый –  
2 головки  
Перец черный  
молотый*





## Чечевица с помидорами и чесноком



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

### Чечевица с помидорами и чесноком

*Чечевица –  
1 стакан  
Помидоры  
консервированные  
в собственном  
соку – 300 мл  
Чеснок – 3 зубчика  
Кинза или базилик  
свежие  
Перец черный  
молотый  
Соль*

**1** Чечевицу варите до готовности, затем выложите на сковороду и залейте помидорами вместе с соком, посолите и поперчите.

**2** Доведите массу до кипения на сильном огне, затем уменьшите нагрев и тушите чечевицу, чтобы жидкость немного испарилась.

**3** Добавьте мелко нарезанный чеснок, перемешайте и тушите еще минуту.

**4** Посыпьте кинзой или базиликом. ■

## Печенье бананово-медовое

### Печенье бананово-медовое

*Банан спелый –  
1 шт.  
Мед – 2 ст. ложки  
Сахар – 1 стакан +  
Сахар для печенья  
Мука –  
3–4 стакана  
Разрыхлитель –  
1 ч. ложка*



**1** Банан хорошенько разомните вилкой до состояния однородной кашицы.

**2** Добавьте к банановому пюре сахар и мед. Нагревайте полученную смесь на водяной бане до растворения сахара.

**3** Добавьте разрыхлитель; после того как смесь побелеет и увеличится в объеме, снимите с водяной бани и охладите.

**4** В охлажденную смесь введите просеянную муку и замесите тесто.

**5** Раскатайте тесто в пласт шириной 8 мм. Выемкой вырежьте фигурки любой формы или кружочки, также можно вырезать ромбики при помощи острого ножа.

**6** Положите печенье на противень, сбрыз-

нутый водой. Кисточкой аккуратно смажьте каждое печенье водой и посыпьте сахаром.

**7** Выпекайте бананово-медовое печенье в разогретой духовке в течение 7–10 минут. Следите, чтобы оно не пригорело. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM





### Котлеты из гречки с грибами

Крупа гречневая –  
 1 стакан  
 Вода – 2 стакана  
 Соль  
 Вешенки или  
 шампиньоны –  
 700–800 г  
 Лук репчатый –  
 2–3 головки  
 Перец черный  
 молотый  
 Зелень петрушки  
 или укропа  
 рубленая  
 Мука или сухари  
 панировочные  
 Масло  
 растительное

## Котлеты из гречки с грибами

**1** Гречневую крупу хорошо промойте, залейте холодной водой, накройте крышкой и доведите до кипения на сильном огне. Затем убавьте огонь до среднего и варите кашу, не перемешивая, пока она не впитает в себя всю воду. Ближе к концу варки уменьшите огонь до минимального.

**2** Оберните кастрюлю с кашей махровым полотенцем и оставьте

упревать на 10–15 минут. Затем посолите и перемешайте.

**3** Грибы вымойте и нарежьте толстыми ломтиками. Репчатый лук мелко нарежьте. Зелень порубите.

**4** На разогретой с растительным маслом сковороде жарьте лук в течение 4–6 минут. Добавьте грибы и жарьте, помешивая, еще 10–15 минут. Посолите, поперчите и охладите.

**5** Жареные грибы с луком измельчите в блендере или прокрутите через мясорубку.

**6** В грибную пасту понемногу добавляйте гречневую кашу. Должна получиться довольно густая и вязкая масса. Положите зелень и перемешайте.

**7** Руками, смоченными в холодной воде, сформируйте из фарша аккуратные котлеты. Обваляйте их в му-

ке или панировочных сухарях.

**8** Жарьте котлеты на сковороде с разогретым растительным маслом до румяной корочки (с двух сторон).

**9** Затем уменьшите огонь, накройте сковороду с котлетами крышкой и готовьте в течение 3–5 минут. Подавайте на стол, посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа. ■



## Плов с сухофруктами и орехами



**1** Рис варите до полуготовности в слегка подсоленной воде.

**2** Изюм тщательно вымойте и переберите. Финики очистите от косточек и нарежьте соломкой. Курагу и чернослив также нарежьте соломкой.

**3** Добавьте в рис подготовленные сухофрукты, а также обжаренные толченые орехи (по желанию).

**4** Доведите плов до готовности под крышкой. Добавьте мед, перемешайте и дайте настояться. ■

### Плов с сухофруктами и орехами

Рис – 2 стакана  
Курага – горсть  
Чернослив – горсть  
Изюм – горсть  
Финики – 10–12 шт.  
Орехи грецкие – 4–5 шт.  
Мед – 2 ст. ложки  
Соль

## Быстрая квашеная капуста

### Быстрая квашеная капуста

Капуста  
белокочанная – 1 кочан  
Морковь – 1 шт.  
Вода – 1 л  
Соль – 2 ст. ложки  
Сахар – 150 г  
Уксус столовый (9%) – 10 ст. ложек  
Лук репчатый – 1 головка  
Масло растительное рафинированное – 3 ст. ложки

**1** Капусту нарежьте тонкой соломкой. Морковь натрите на крупной терке.

**2** Перемешайте капусту с морковью и плотно уложите в трехлитровую банку.

**3** Для рассола в воду добавьте соль, сахар и уксус. Перемешайте и доведите до кипения.

**4** Залейте кипящим рассолом приготовленную капусту с морковью.

**5** Оставьте капусту на 3 дня в теплом месте, затем уберите в холодильник.

**6** Перед подачей на стол полейте порцию капусты растительным маслом и посыпьте репчатым луком, нарезанным полукольцами. ■





# Ракушки, фаршированные грибами, брокколи и тыквой

**1** Макароны «Ракушки» варите в большом количестве подсоленной воды до готовности (время варки смотрите на упаковке). Затем откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

**2** Капусту брокколи разберите на соцветия и варите в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Затем обсушите и мелко нарежьте.

**3** Шампиньоны варите до готовности, после чего нарежьте.

**4** Тыкву очистите от кожицы, нарежьте не-

большими кубиками. Переложите на противень, застеленный пекарской бумагой, сбрызните растительным маслом и запекайте в течение 15 минут в духовке, разогретой до 200°.

**5** Чеснок нарежьте тонкими пластинками.

**6** На сковороде разогрейте растительное масло. Положите чеснок и грибы. Влейте соевое молоко, перемешайте и тушите в течение 2 минут. Посолите и поперчите. Посыпьте рубленой

зеленью и капустой брокколи. Хорошенько перемешайте.

**7** Полученным фаршем из овощей и грибов аккуратно наполните ракушки.

**8** Переложите ракушки в форму для запекания, смазанную растительным маслом. На каждую положите по несколько кусочков тыквы.

**9** Запекайте ракушки в духовке, разогретой до 200°, в течение 15 минут. Подавайте на стол горячими, посыпав рубленой зеленью. ■

Ракушки, фаршированные грибами, брокколи и тыквой

## Макароны

«Ракушки» – 200 г

## Капуста

брокколи – 150 г

Тыква – 150 г

Шампиньоны – 150 г

Чеснок – 1 зубчик

Молоко соевое – 50 мл

## Масло

растительное

Перец черный молотый

Перец красный молотый

Соль

Зелень свежая





# Картофельный салат



1 Картофель варите в мундире до готовности. Затем очистите и нарежьте тонкими кружочками.

2 Залейте картофель смесью воды и уксуса, добавьте нарезанный кольцами лук и перемешайте.

3 Посыпьте салат солью, перцем и сахаром. Полейте растительным маслом и перемешайте. ■

## Картофельный салат

Картофель – 600 г

Лук репчатый – 100 г

Уксус – 5 ч. ложек

Вода – 5 ч. ложек

Масло

растительное – 2 ст. ложки

Соль

Сахар

Перец черный молотый

# Картофельная похлебка

## Картофельная похлебка

Картофель – 500–700 г

Шампиньоны – 500 г

Лук репчатый – 1 головка

Морковь – 1 шт.

Перец болгарский – 1 шт.

Масло

растительное

Перец черный молотый

Соль

Укроп свежий

1 Репчатый лук нарежьте мелкими кусочками, морковь – кольцами. Грибы очистите и нарежьте ломтиками.

2 Спассеруйте лук в сотейнике с разогретым растительным маслом.

3 Добавьте в сотейник к луку грибы и морковь. Посолите и поперчите.

4 Тушите овощи в течение 12 минут на сильном огне до испарения жидкости.

5 Добавьте порезанный картофель. Влейте в сотейник кипяток так, чтобы вода покрыла весь картофель. Тушите еще 30 минут.

6 За 10 минут до готовности добавьте к овощам порезанный болгарский перец.

7 Перед подачей посыпьте блюдо мелко нашинкованной зеленью. ■





## Рис с грибами в соевом соусе



- 1** Рис хорошо промойте в нескольких водах, затем положите в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Не мешайте.
- 2** Варите рис на среднем огне под крышкой около 20 минут (должна выкипеть вся вода). Оставьте готовый рис под крышкой.
- 3** Лук мелко нарежьте и жарьте на разогретом масле до золотистого цвета. Добавьте измельченные грибы.
- 4** Жарьте все вместе до готовности грибов. Добавьте к грибам рис и соевый соус. Перемешайте. ■

### Рис с грибами в соевом соусе

#### Рис

круглозерный – 500 г

Вода – 1 л

Шампиньоны – 250 г

Лук репчатый – 1 головка

Соевый соус – 4–5 ст. ложек

Масло оливковое – 2–3 ст. ложки

## Грибы по-корейски

### Грибы по-корейски

Шампиньоны – 1 кг

Перец болгарский красный – 1 шт.

Лук репчатый – 2 головки

Чеснок – 4 зубчика

Перец чили – 0,5 шт.

Сахар – 1 ст. ложка

Соль – 0,5 ст. ложки

Масло растительное – 5 ст. ложек

Уксус (9%) – 3 ст. ложки

Петрушка – 1 пучок

Кинза – 1 пучок

Перец красный молотый

**1** Грибы вымойте, нарежьте ломтиками, залейте подсоленной водой и варите в течение 10 минут. Затем откиньте на дуршлаг и остудите.

**2** Лук нарежьте полукольцами, чеснок – ломтиками. Из сладкого и острого перцев удалите семена, сладкий перец нарежьте соломкой, острый измельчите. Зелень нашинкуйте.

**3** В маленькой миске взбейте масло, уксус, сахар, соль и красный перец, залейте полученной смесью грибы. Добавьте нарезанные овощи и зелень, все перемешайте и уберите в холодильник на 8–10 часов. ■





## Перец, фаршированный рисом и овощами

Перец болгарский  
красный – 10 шт.  
Масло  
растительное  
Зелень свежая

Для начинки:  
Рис – 0,5 стакана  
Помидор – 1–2 шт.  
Морковь – 1–2 шт.  
Лук репчатый –  
1–2 головки  
Чеснок –  
1–2 зубчика  
Масло  
растительное  
Зелень свежая  
Перец черный  
молотый  
Соль

Для соуса:  
Помидоры – 5 шт.  
Перец  
болгарский – 1 шт.  
Лук репчатый –  
1 головка  
Чеснок – 1 зубчик  
Томатная паста  
или кетчуп –  
1–2 ст. ложки  
Масло  
растительное  
Сахар –  
0,25 ч. ложки  
Перец черный  
молотый  
Соль

# Перец, фаршированный рисом и овощами



**1** У перцев срежьте верхушки и удалите семена, стараясь не повредить стенки. Промойте и обсушите. Жарьте перцы со всех сторон на небольшом количестве масла.

**2** Для начинки помидоры нарежьте кубиками. Рис варите до полуготовности. Чеснок и зелень порубите. Лук мелко нарежьте. Морковь натрите на крупной терке.

**3** На разогретой с маслом сковороде жарьте лук в течение 3–4 минут, добавьте морковь и жарьте еще 4–5 минут. Затем снимите с огня и немного охладите.

**4** Соедините в большой миске рис, лук с морковью, помидоры, зелень, чеснок, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Наполните начинкой перцы.

**5** Для соуса помидоры, очищенные от кожицы, натрите на крупной терке. Лук и чеснок мелко нарежьте. Перец порубите небольшими кубиками.

**6** В разогретом с растительным маслом сотейнике жарьте лук и чеснок 2–3 минуты. Добавьте кубики болгарского перца и жарьте еще 3–4 минуты. Положите помидорную кашу и тушите 15–

20 минут до загустения. Добавьте томатную пасту, перемешайте и готовьте, помешивая, 2–3 минуты. Посолите, поперчите и добавьте сахар.

**7** В томатный соус выложите фаршированные перцы и готовьте под крышкой при слабом кипении 40 минут. При подаче полейте перцы соусом, в котором они тушились, и посыпьте зеленью. ■



## Пикантные баклажаны с овощами

**1** Баклажаны нарежьте кубиками, репчатый лук – полукольцами, помидоры – крупными дольками, сельдерей – кусочками. Базилик и перец чили мелко порубите. Изюм ошпарьте кипятком, затем обсушите.

**2** В разогретом с оливковым или другим растительным маслом сотейнике жарьте кубики баклажанов 7–8 минут, периодически помешивая.

**3** Затем выложите баклажаны из сотейни-

ка и сохраните в тепле. Положите в сотейник сельдерей и жарьте 2–3 минуты. Переложите сельдерей к баклажанам.

**4** В сотейник долейте немного масла и выложите полукольца лука. Жарьте, помешивая, в течение 2–3 минут.

**5** Добавьте к луку дольки помидоров, маслины, изюм, кедровые орехи, базилик и перец чили. Перемешайте и тушите под крышкой в течение 7–8 минут.

**6** Верните в сотейник с овощами теплые баклажаны и сельдерей. Аккуратно перемешайте.

**7** Добавьте соль, сахар, черный перец, винный уксус и перемешайте.

**8** Влейте к овощам немного горячего бульона или воды, накройте крышкой и тушите на среднем огне в течение 8–10 минут.

**9** Посыпьте овощи базиликом и кедровыми орешками и подавайте на стол горячими. ■

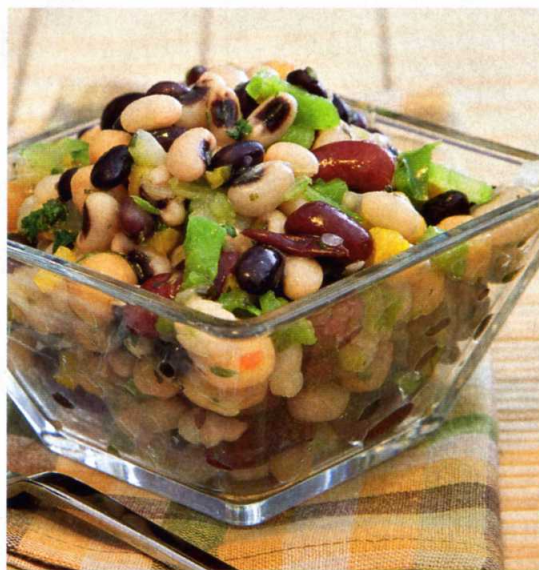
### Пикантные баклажаны с овощами

Баклажаны – 2 шт.  
 Помидоры – 3 шт.  
 Лук репчатый – 2 головки  
 Сельдерей – 2 стебля  
 Маслины – 0,5 банки  
 Базилик  
 Орехи кедровые – 1–1,5 ст. ложки  
 Изюм – 2 ст. ложки  
 Уксус винный – 1,5 ст. ложки  
 Бульон овощной или вода – 0,5 стакана  
 Масло оливковое или другое растительное  
 Перец чили – 0,25 шт.  
 Сахар – 0,25 ч. ложки  
 Перец черный молотый  
 Соль





## Салат из фасоли с итальянской заправкой



- 1 Белую часть зеленого лука и чеснок измельчите. Теркой снимите с апельсина цедру, из мякоти выжмите сок.
- 2 Цедру, лук и чеснок положите в блендер, влейте сок, добавьте масло, орегано и соль. Взбивайте в течение минуты.
- 3 Оба вида фасоли откиньте на дуршлаг, затем переложите в миску. Добавьте измельченные перья лука (зеленую часть) и кинзу. Заправьте. ■

### Салат из фасоли с итальянской заправкой

*Фасоль красная консервированная – 1 банка*  
*Фасоль белая консервированная – 1 банка*  
*Кинза – 1 пучок большой*  
*Лук зеленый – 1 пучок*  
*Чеснок – 1 зубчик*  
*Масло оливковое – 4 ст. ложки*  
*Апельсин – 1 шт.*  
*Орегано сушеный – щепотка*  
*Соль*

## Винегрет с грибами

### Винегрет с грибами

*Картофель – 2–3 шт.*  
*Свекла – 1 шт.*  
*Морковь – 1–2 шт.*  
*Капуста квашеная – 100–150 г*  
*Лук репчатый – 1 головка*  
*Грибы соленые – 100 г*  
*Масло растительное – 4 ст. ложки*  
*Сахар – 1–2 ч. ложки*  
*Перец черный молотый*  
*Укроп свежий*  
*Лук зеленый по желанию*  
*Соль*

- 1 Картофель, свеклу и морковь хорошо вымойте. По отдельности заверните каждый овощ в фольгу и запекайте в духовке при 180° до готовности. При желании овощи можно просто отварить.
- 2 Запеченные овощи очистите от кожуры и нарежьте небольшими кубиками. Репчатый лук мелко порубите. Грибы помойте и нарежьте небольшими кусочками. Квашеную капусту слегка отожмите от рассола.
- 3 К свекле добавьте немного растительного масла и перемешайте – тогда она не окрасит остальные овощи.
- 4 Соедините картофель, морковь, лук,



грибы и капусту. Заправьте маслом, солью, перцем и сахаром. Аккуратно перемешайте. Добавьте

свеклу и вновь перемешайте. При подаче на стол посыпьте винегрет рублеными укропом и луком. ■



## Цветная капуста с чесночным соусом



Цветная капуста  
с чесночным  
соусом

Капуста цветная –  
1 кочан  
Мука – 2 ст. ложки  
Масло  
растительное –  
2 ст. ложки  
Зелень свежая  
Чеснок – 1 зубчик  
Перец черный  
молотый  
Соль

**1** Капусту разберите на соцветия и варите в подсоленной воде до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Немного

жидкости сохраните для соуса.

**2** На разогретом масле слегка обжарьте муку. Влейте немного жидкости, оставшей-

ся от варки капусты, и, постоянно помешивая, варите соус до загустения.

**3** Затем соус посолите, поперчите, добавь-

те мелко рубленные чеснок и зелень. Перемешайте.

**4** Полейте цветную капусту подготовленным соусом. ■

## Пончики с вареньем

Пончики  
с вареньем

Вода – 500 мл  
Дрожжи сухие –  
20–30 г  
Сахар –  
3–4 ст. ложки  
Соль – щепотка  
Мука – 600 г  
Масло  
растительное –  
2 ст. ложки для  
теста +  
Масло  
растительное для  
фритюра  
Варенье, джем или  
мarmелад  
Сахарная пудра по  
желанию

**1** Для теста смешайте воду, дрожжи, сахар, соль, муку и масло. Месите тесто до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Готовое тесто раскатайте в жгут и разделите на шарики размером с небольшое яблоко. Оставьте на 5–10 минут.

**2** Каждый шарик расплющьте в лепешку, на середину положите немного варенья. Соберите края теста к центру и хорошо защипните, чтобы начинка не вытекала. Выложите пончики на смазанный маслом противень и оставьте подходить на 15–20 минут.



**3** Жарьте пончики во фритюре до золотистого цвета. Температура фритюра не должна быть слишком высокой, чтобы пончики прожарились внутри, и не должна быть слишком низкой,

иначе пончики вберут в себя лишний жир.

**4** Готовые пончики выньте из фритюра и положите на бумажное полотенце для стекания лишнего жира. По желанию посыпьте сахарной пудрой. ■



## Кундюмы (постные пельмени с грибной начинкой)



**1** Для теста в миску налейте кипятка, добавьте масло и перемешайте. Всыпьте муку и быстро перемешайте тесто ложкой, затем замесите руками. Положите тесто на доску и накройте перевернутой горячей миской или кастрюлей. Оставьте на 30 минут.

**2** Размороженные грибы ополосните водой и обсушите. В небольшой кастрюле доведите до кипения воду. Положите лавровый лист, раздавленный чеснок, горошины перца и веточки зелени. Поместите грибы, вновь доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь и варите грибы при слабом ки-

пении под крышкой 10 минут. За 2–3 минуты до окончания варки немного посолите.

**3** Грибы выньте из отвара, остудите и мелко порубите. Отвар процедите.

**4** Для начинки гречневую крупу залейте стаканом воды. Поставьте на огонь, доведите до кипения. Готовую кашу слегка посолите, перемешайте, вновь накройте крышкой, укутайте толстым полотенцем и оставьте на 15–20 минут.

**5** Лук мелко порежьте, выложите на разогретую с раститель-

ным маслом сковороду, немного посолите, поперчите и жарьте до мягкости. Затем добавьте грибы и жарьте, помешивая, 3–5 минут. Положите гречневую кашу и перемешайте. Добавьте немного соли и перца. Вновь хорошо перемешайте и жарьте все вместе 2 минуты.

**6** Рабочий стол слегка смажьте маслом и раскатайте на нем тесто в тонкий пласт. Разрежьте тесто на квадраты со стороной 5 см. На середину каждого квадрата положите немного начинки, сложите по диагонали и защипните края в виде треугольника.

**7** Разложите кундюмы на смазанном маслом

Кундюмы (постные пельмени с грибной начинкой)

Мука – 2 стакана

Вода кипяченая – 75 мл

Масло растительное – 4 ст. ложки для теста +

Масло для кундюмов

Семена укропа или тмина

Перец черный молотый

Для начинки:

Грибы белые замороженные

или другие лесные грибы – 200 г

Крупа гречневая или рис – 0,5 стакана

Лук репчатый – 1–2 головки

Масло растительное

Перец черный молотый

Соль

Для грибного отвара:

Вода – 0,5 л

Лавровый лист – 1 шт.

Перец душистый – 5–6 горошин

Петрушка – 2–3 веточки

Чеснок – 1 зубчик

Соль

противне и выпекайте 15–20 минут при 160°. Грибной отвар доведите до кипения. Переложите кундюмы в глубокую форму, залейте отваром, посыпьте семенами тмина и перцем. Накройте форму крышкой или затяните фольгой, верните в духовку и готовьте еще 20 минут. ■





# Пища для ума

ТЕКСТ: ИРИНА ТОПОЛЕВА

Наши усидчивость, умственный потенциал и способность запоминать массу важной информации напрямую зависят от того, что мы едим. Так что если ваша голова с утра не работает, возможно, вам стоит подкрепиться.

**З**наменитая британская писательница Вирджиния Вульф говорила, что люди не могут спать, любить и думать хорошо, если питаются неправильно. Некоторые продукты, точнее содержащиеся в них вещества, помогают нам концентрироваться, улучшают память, увеличивают ско-

рость реакции и даже замедляют старение мозга.

## КОГДА ОБЕД?

В обеденном меню не существует никаких особых ограничений, если на него отведено время не позднее 16 часов. Можете свободно кушать мясо, каши, овощи, молочные продукты и даже, если вы не ведете борь-

бы с лишним весом, не отказывать себе в сладком.

Время обеда напрямую зависит от того часа, когда вы просыпаетесь, и от времени завтрака. Перерыв между завтраком и обедом не должен превышать 6 часов, но в этот период следует немного перекусить. Время обеда должно быть определено точно, и его следу-



ет придерживаться на протяжении всей рабочей недели. Более значительные перерывы между приемами пищи приведут не только к перееданиям, но и к нарушениям функций желчного пузыря.

## ЧЕГО БЫ СЪЕСТЬ?

Для нормальной работы мозга нам нужны соединения, которые называются нейромедиаторы (ацетилхолин, дофамин и серотонин). Они возбуждают мозг, ускоряют реакцию и процессы мышления, увеличивают энергию. Найти их можно в таких продуктах, как яичный желток, печень, мясо, рыба, сыр, овощи (особенно цветная капуста и картофель), молочные продукты, бобовые, орехи, макароны, крупы, хлеб.

Часто приходится слышать, что мозгу необходим сахар. Это верно. Но кусочек сахара много пользы не принесет: он сгорает в организме так же быстро, как усваивается. Зато крахмал – комплексное, постепенно расщепляющееся соединение сахара – действительно поможет поднять умственную работоспособность на несколько часов.

## ХОТЯ БЫ ОДНО ОБЕДЕННОЕ БЛЮДО ДОЛЖНО БЫТЬ ТЕПЛЫМ: ПУСТЬ ДАЖЕ ЭТО БУДЕТ ЧАШКА ТРАВЯНОГО ЧАЯ С ТОНИЗИРУЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ

Нервные клетки не могут правильно функционировать без витаминов группы В и никотиновой кислоты – витамина РР. Их много в рыбе и бобовых, крупах (особенно гречневой, пшеничной, овсяной), хлебе из муки грубого помола, яйцах, молочных продуктах, картофеле, дрожжах. Полиненасыщенные жирные кислоты рыбы также оказывают благоприятное воздействие на мозг, повышают способность воспринимать информацию. Такие же соединения есть в плодах авокадо, орехах. Мозгу также необходимы витамины А (рыбий жир, яйца, зелень), С (цитрусовые, томаты, зелень) и Е (растительные

масла); кроме того, витамины А, С и Е значительно улучшают память. Если вас ожидает большая умственная нагрузка на работе, сделайте морковный салат, заправленный тмином, имбирем и сметаной. Воспринимать информацию эффективнее помогут орехи или салат из креветок (они богаты йодом).

## ПОРА ПОСПАТЬ

Если после обеда вы чувствуете расслабленность и сонливость, кардинально пересмотрите свое обеденное меню и вместо картофеля с куском мяса или макарон с соусом и котлетой скушайте, к примеру, отварную куриную грудку с овощным салатом: во-первых, переедать даже в обед вредно. Во-вторых, эти продукты в своем составе содержат триптофан, который способствует выработке серотонина, необходимого для работы мозга и улучшающего настроение. Если же вы предпочитаете обходиться на обед кашами и супами быстрого приготовления, то делаете вы это зря. Они содержат глютамат натрия, повышенное количество соли, красители и, самое главное, очень калорийны. ■

## Подкрепляем мозг

**КУРАГА:** стимулирует работу левого полушария мозга, которое отвечает за аналитическое мышление.

**ТРЕСКА:** повышает работоспособность, содержит нужный мозгу фосфор.

**ЛОСОСЬ:** содержащиеся в нем омега-3 жирные кислоты улучшают коммуникацию между клетками мозга.

**МОРЕПРОДУКТЫ:** содержат ценные минеральные вещества и микроэлементы, легкоусваиваемый белок. Они не создают большой нагрузки на пищеварение. Возникает ощущение

приятного насыщения без тяжести в желудке.

**ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ:** помогают снять утомление при тяжелой и длительной умственной работе. Предстоит трудный день – захватите с собой пакетик грецких орехов, фисташек, миндаля.

**ЯЙЦА:** стимулируют умственную деятельность.

**ЛУК:** усиливает способность к концентрации внимания.

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:** содержащиеся в них калий и кальций улучшают мыслительную деятельность.

**БАКЛАЖАН:** защищает клетки мозга от повреждений.

**КИВИ:** улучшает память. Крайне богат витамином С.

**ВИНОГРАД:** усиливает приток крови к мозгу.

**ИНЖИР:** освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по своему составу близко к аспирину, а его эфирные масла разжижают кровь, и мозг лучше снабжается кислородом.

**ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД:** содержащийся в нем магний необходим для нормальной работы памяти. Кро-

ме того, шоколад помогает снять излишнюю нервность, мешающую сосредоточиться. Жаль только, что он калориен.

**КЛУБНИКА:** благодаря своему свойству снимать стресс получила за рубежом название ягоды ме-неджерсов.

**СПЕЦИИ:** тмин, паприка, имбирь и куркума улучшают мозговое кровообращение, препятствуют спазмам. В Индии, где куркума – обязательная составляющая многих блюд, болезнь Альцгеймера встречается крайне редко.



## Рыба в панировке



- 1** Рыбное филе нарежьте порционными кусочками. Сбрызните лимонным соком и хорошенько обваляйте в муке.
- 2** Яйца взбейте венчиком.
- 3** Панировочные сухари перемешайте с солью и пряностями для рыбы.
- 4** Обмакните кусочки рыбы в яйцо и обваляйте в панировочных сухарях. Повторите процедуру.
- 5** Жарьте рыбу на хорошо разогретом масле до золотистой корочки. Подавайте с салатом. ■

### Рыба в панировке

Филе рыбное – 1 кг  
 Сухари панировочные  
 Мука  
 Сок 0,5 лимона  
 Яйца – 1–2 шт.  
 Пряности для рыбы  
 Соль  
 Масло растительное

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

### Перловка с тыквой и свиной

Крупа перловая – 150 г  
 Бульон овощной – 500 мл  
 Тыква – 150 г  
 Свиная нежирная – 100 г  
 Лук репчатый – 1 головка  
 Чеснок – 2 зубчика  
 Сыр пармезан тертый – 2–3 ст. ложки  
 Масло растительное – 2 ст. ложки  
 Перец черный молотый  
 Соль

## Перловка с тыквой и свиной

- 1** Перловую крупу промойте и замочите в холодной воде на час. Тыкву очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Лук также нарежьте кубиками, чеснок измельчите.
- 2** На сковороде разогрейте масло и жарьте на нем лук до прозрачности в течение 2 минут. Добавьте чеснок, через минуту положите нарезанное мясо. Быстро обжарьте свинину, затем поперчите и перемешайте с тыквой.
- 3** Перловую крупу откиньте на сито и добавьте на сковороду, перемешайте, чтобы крупа пропиталась маслом. Залейте горячим бульоном, посолите и доведите до кипения.



Варите все вместе под крышкой на слабом огне до готовности перловки примерно

30 минут. Затем снимите с огня, добавьте сыр и перемешайте. Подавайте блюдо горячим. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



## Печеные куриные грудки



### Печеные куриные грудки

Грудки куриные – 500 г  
Чеснок – 2 зубчика  
Перец черный молотый  
Соль  
Сметана

**1** Чеснок порубите, смешайте с солью, перцем и сметаной.

**2** Смажьте грудки сметанной смесью.

Поместите в рукав для запекания, закройте его с обеих сторон и переложите на противень.

**3** Запекайте при 200° в течение 50 минут.

Нарежьте грудки ломтиками, подавайте с овощами. ■

## Салат из картофеля с редисом

### Салат из картофеля с редисом

Картофель отварной – 500 г  
Молоко или вода кипяченая – 0,5 стакана  
Редис – 5 шт.  
Петрушка рубленая  
Яйца – 2 шт.  
Сметана  
Соль



**1** Картофель нарежьте крупными кубиками и залейте молоком или кипятком, чтобы он стал более сочным.

**2** Редис нарежьте кружочками. Яйца отварите вкрутую и нарежьте тонкой соломкой. Перемешайте

картофель, яйца и редис. Заправьте сметаной и посолите. Вновь перемешайте и посыпьте зеленью. ■



## Сырный салат с орехами



**Сырный салат с орехами**

Сыр твердый – 100 г  
Яблоко – 1 шт.  
Орехи грецкие – 5 шт.  
Йогурт натуральный – 100 г  
Салат листовой  
Лимон – 0,5 шт.  
Соль  
Перец черный молотый

**1** Яблоко очистите от кожицы и сердцевин с семенами.

**2** Сыр и яблоко по отдельности натрите на крупной терке.

**3** Сыр перемешайте с йогуртом, добавьте соль и перец.

**4** Уложите листья салата на тарелку, сбрызните лимонным

соком. Выложите на листья сыр с йогуртом, сверху положите яблоки и половинки орехов. Сразу же подавайте на стол. ■

**Салат с креветками и авокадо**

Креветки крупные – 8–10 шт. или  
Креветки средние – 15–17 шт.  
Авокадо – 0,5 шт.  
Помидоры черри – 3–4 шт.  
Салат листовой  
Масло оливковое – 1 ст. ложка  
Соевый соус – 1 ст. ложка  
Сок апельсиновый – 2 ст. ложки  
Чеснок – 0,5 зубчика  
Зелень свежая  
Соль

## Салат с креветками и авокадо

**1** Для соуса смешайте оливковое масло, соевый соус и сок апельсина. Выдавите в смесь чеснок и перемешайте.

**2** Листья салата порвите руками. Креветки варите в подсоленной воде до готовности. Авокадо нарежьте кубиками. Помидоры разрежьте пополам.

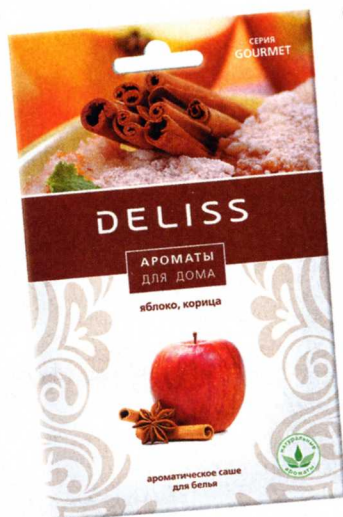
**3** В миске перемешайте салатные листья, креветки, помидоры и авокадо. Полейте заправкой и посыпьте рубленой зеленью. ■





## В ожидании весны

Встречайте весну с изысканной новинкой от Deliss – коллекцией Gourmet в ароматических саше, созданной для истинных гурманов и ценителей роскоши. Притягательные ароматы серии Gourmet вызывают ассоциации с известными кулинарными шедеврами и напоминают о любимых десертах. Первое ароматическое саше серии



Gourmet – с запахом яблока и корицы – напомнит вам о яблочном штруделе, праздничных зимних вечерах, бокале пряного теплого глинтвейна. Нежный изысканный аромат улучшит настроение и позволит окунуться в светлые воспоминания. ■

## Вечно молодой дом

Со временем раковина теряет свой блеск и белоснежность, да и ванна с кафелем приобретают желтый или серый оттенок. Но идеальную картину чистого дома можно вернуть. Белизну мебели, плитки, душевой кабины и кафеля в ванной и на кухне спасет универсальный чистящий крем Cif Ultra White. Каждая капля крема содержит миллионы особых микрогранул, а также специальный отбеливающий компонент. Крем Cif Ultra White эффективно и, главное, деликатно очистит белые эмалированные, пластиковые, керамические, акриловые и металлические поверхности. ■



## Вкусные праздники

Российские дети оценили вкус норвежской семги и селедочки, а также познакомились с настоящим норвежским Дедом Морозом Юлениссеном и его женой Ниссемурь. Новогодний праздник для детей организовал Норвежский комитет по Рыбе. Мероприятие оказалось насыщенным и запоминающимся: были игры, конкурсы и даже детский рождественский спектакль с участием Юлениссена. Всех собравшихся также ждал вкусный и полезный праздничный фуршет. На столе был широкий выбор блюд – от канапе с норвежской семгой и рулетиков из селедки до шашлычков из норвежской сельди с приправой из зеленых оливок. ■

## Стильно и надежно

Röndell представляет своим читателям набор кухонных ножей Holzen RD-453. Новинка отличается стильным современным дизайном, благодаря которому она прекрасно впишется в интерьер любой кухни. Ножи выполнены из высококачественной нержавеющей стали и снабжены эргономичными ручками, обеспечивающими комфорт и безопасность в процессе кухонных работ. Внимание потребителей также привлечет стильная подставка из бука. ■







## Блестящее сотрудничество

Кулинарный эксперт, ведущая телешоу и просто замечательная хозяйка Юлия Высоцкая предлагает взглянуть на кухонную технику по-новому! Совместно с Tefal она создала уникальную коллекцию приборов для кухни Tefal Julia Vysotskaya. Серия включает пароварку, кухонный комбайн, блендер и чайник. Новинки созданы из матовой нержавеющей стали и стекла, столь популярных в последнее время. Великолепный дизайн приборов, их функциональность и долговечность – все это воплощено в новой коллекции от Tefal. Имея под рукой такую технику, вы с легкостью справитесь с самыми изысканными кулинарными рецептами! ■

## Печем для любимых

Обмениваться валентинками – добрая традиция Дня всех влюбленных. Расскажите о своих чувствах особенным образом: испеките вкусные печенья-сердечки и преподнесите их своему возлюбленному. Не стоит беспокоиться о сложности задачи: с помощью смеси для домашней выпечки «Печем дома» от компании «РУССКИЙ ПРОДУКТ» сюрприз удастся на славу! Важная деталь: формочка-сердечко прилагается к упаковке. ■



## Холодильник без запаха

Справиться с неприятным запахом в холодильнике вам поможет биопоглотитель запаха для холодильников со сменным картриджем Breesal. Он произведен из особого сорта угля, благодаря чему эффективно поглощает все неприятные запахи. Кроме того, биопоглотитель впитывает лишнюю влагу и этилен, тем самым способствуя сохранению свежести овощей и фруктов. Продукт абсолютно безопасен и эффективно работает целый месяц с момента вскрытия упаковки. Затем нужно лишь заменить картридж внутри изящной коробочки. ■



## Поздравляем победителей

Компания Gaea удостоена престижной европейской премии European Business Awards 2011. Gaea производит оливковое масло, оливки, соусы и другие продукты греческой кухни. «Эта награда была бы невозможна без поддержки Gaea нашими замечательными потребителями во всем мире, которые ценят качество нашей продукции, разделяют нашу философию и являются страстными поклонниками греческой кухни. Мы достаточно молодая компания, но уже стали абсолютным лидером в Греции, и наше оливковое масло входит в число самых популярных марок в Германии, Норвегии, России и ряде других европейских стран», – прокомментировал событие Апис Кефалоганис, CEO Gaea. ■

