

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

70
РЕЦЕПТОВ

ПРИГОТОВЬ

№ 7 2012



Летние десерты



ЕВРЕЙСКАЯ
КУХНЯ



ЗЕЛЕННЫЕ
САЛАТЫ



ГОТОВИМ
НАПИТКИ

Окрошка весенняя

(4 порции)

- квас окрошечный – 1 л.
- яйца – 3 шт. (отварить вкрутую)
- колбаса (или вареное мясо) – 200 г
- картофель – 4 шт. (отварить)
- огурец свежий – 1 шт.
- редис – 5 шт.
- лук зелёный
- укроп
- черный перец – по вкусу
- соль – по вкусу
- сметана

Приготовить окрошечный квас по рецепту, указанному на упаковке «САФ-КВАС».

Нарезать маленькими кубиками огурцы, яйца, редис и колбасу.

Мелко нарезать зелёный лук и укроп.

Перемешать все ингредиенты.

Разложить в порционные тарелки, добавить холодный квас и сметану, посолить и поперчить по вкусу.

Отварной картофель подавать к готовой окрошке.

Приятного аппетита!



Быстро. Вкусно. Выгодно.

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГОТОВЬ»
№ 7 (33) июль 2012

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

Учредитель и издатель ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



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

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

Печать	ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, Красногорский район, п/о Красногорск-5, Ильинское шоссе, 4-й км (495) 510-27-92
Телефон	№ 121064
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:	29.05.12
Дата начала продаж:	04.06.12

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».

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

В журнале использованы лицензионные материалы Фото на обложке SHUTTERSTOCK.COM

СОДЕРЖАНИЕ

ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ



Хумус, форшмак, хлебный суп с яблоками, рыбные котлеты с творогом, хала...

ЗЕЛЕННЫЕ САЛАТЫ



С яйцами и гренками, с рисом и базиликом, с авокадо и креветками, с фасолью и малиной...

ЛЕТНИЕ ДЕСЕРТЫ



Яичный флан, вишневый клафути, сырный мусс, груши в вине, йогуртовый торт, фламбе...

ГОТОВИМ НАПИТКИ



Арбузный лимонад, имбирный фреш, огуречный коктейль, компот из ревеня...

ДИЕТА ДЛЯ ВАС



Завтрак съешь сам! Рецепты правильных и вкусных блюд для утренней трапезы



То что надо!

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВОЛКОВ

Еврейская кулинария удивительна и многообразна. Это связано с тем, что государство Израиль появилось только после окончания Второй мировой войны. И многочисленные переселенцы принесли в традиционную еврейскую кухню много нового и вкусного.

Кухня Израиля глубоко религиозна. Наверняка вы сталкивались с понятиями «кошерно» и «некошерно»? Кошерные, или пригодные, блюда готовятся с соблюдением строгих правил и использованием только разрешенных ингредиентов. Все пищевые продукты

животного происхождения делятся на мясные и молочные, совместное употребление которых запрещено. В еде можно использовать мясо только травоядных и одновременно парнокопытных животных. Именно поэтому существует табу на приготовление зайца и свиньи: у одного нет копыт, а другая ест что попало. В черный спи-

сок также входят верблюд и даман (животное, похожее на крупную морскую свинку).

Из птиц не допускаются только хищники (например, сова, орел и пеликан), а вот домашние куры и перепела (и их яйца) очень часто встречаются в национальных рецептах. С рыбой отдельная история. Ее буквально считают «ни

молоком, ни мясом», а чем-то нейтральным – парве. Главное требование – чтобы у обитателя водной стихии были чешуя и жабры. Рыбу запрещено смешивать с мясом в одном блюде, зато можно вкушать в рамках одной трапезы.

ПОРА К СТОЛУ!

Пищевые ограничения насколько не обедняют богатства еврейской кулинарии. Доказательством тому служит разнообразное и аппетитное местное меню.

Для начала попробуйте форшмак из перемолотой сельди с яблоком и лучком. Затем отведайте кисло-сладкую свеклу, заливную щуку и фаршированного карпа. Любителей первого ждет на столе куриный бульон с kneidлах (фрикадельками), а еще хлебный, чечевичный, шавелевый и другие сытные супчики. На второе рыбные котлетки с творогом, мясо с сухофруктами и овощами, картофельные оладушки, креплах (пельмени с мясом). Превосходным местным изобретением является пряная

ДЛЯ ЕВРЕЕВ СУББОТА (ШАБАТ) – СВЯТОЙ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ ЗАПРЕЩЕНЫ ЛЮБЫЕ ДЕЛА, КРОМЕ

- МОЛИТВЫ, – В ТОМ
- ЧИСЛЕ И ГОТОВКА
-
-
-
-

смесь из жареных куриных сердечек и печенки.

Еще не забудьте про цимес. Это сладкое овощное рагу с сухофруктами. Его обязательно готовят на еврейский Новый год и считают замечательным лакомством и деликатесом. Только, услышав слово «цимес», не нужно сразу бежать к столу. Возможно, говорят не о кулинарии, а просто выражают свое хорошее отношение к чему-либо. Ведь в переносном значении название блюда употребляется как «то что надо» или «самое лучшее».

СОВМЕСТНОЕ МЕНЮ

Большое влияние на кухню Израиля оказала арабская гастро-

номия. Пример тому – обилие блюд с бобовыми и ароматными пряностями. В стране в почете закуска хумус – пюре из нута (турецкого гороха), оливкового масла и специй. Из нута также готовят фалафель – шарики, жаренные во фритюре. Их подают с пастой из семян кунжута, смешанной с чесноком, лимонным соком и солью. Стоит ли говорить, что перечисленные блюда традиционные и для арабской кухни?

Еще в Израиле большим спросом пользуется восточный фастфуд вроде шаурмы или шавермы. По сути это одно блюдо, отличающееся лишь оболочкой: для шавермы используют половинку лепешки пшеницы, а для шаурмы – тонкий лаваш. В роли начинки – рубленое мясо и овощи. Кстати, любимшаяся нам пита была придумана именно в Израиле. Как заметил на своем сайте израильский повар Феликс Ручаевский, «если в Израиле по каким-либо причинам завтра не выпекнут питы, Израиль останется голодным, несмотря на обилие деликатесов». ■

Готовим к празднику

ХАЛА

Традиционный еврейский хлеб в виде косички, посыпанной маком или кунжутом. Его пекут из сдобного дрожжевого теста на шабат. Изначально халой назывался лишь кусочек теста для хлеба, отделенный для жертвоприношения. Хала очень популярна и в России – этот хлеб пришел к нам в конце XIX века.

ГОМЕНТАШИ

Печенье в виде треугольников с начинкой (чаще из мака и меда). Готовится на Пурим – праздник в память спасения проживавших на территории Персидской империи евреев от истребления любимцем царя Аманом. Название печенья означает «уши Амана» – символ глубокой неприязни к врагу.

КОКОСОВЫЕ ПИРАМИДКИ

Десерт на главный иудейский праздник Песах – Пасху. Для него в стакан кокосовой стружки, смешанной с 7 ст. ложками сахара, добавляют 2 взбитых белка. Затем тесто отсаживают в виде пирамидок на противень, смазанный растительным маслом, и выпекают 15 минут при 160°.

ХАРОСЕТ

Наряду с кокосовыми пирамидками является традиционной пасхальной сладостью. Это пряная фруктово-ореховая смесь, которая состоит из нарезанного соломкой сладкого яблока, 0,5 стакана мелко рубленых грецких орехов, 1 ч. ложки сахара, щепотки корицы и 2 ст. ложек сладкого красного вина.



Фалафель

1 Нут замочите на 8–10 часов для разбухания. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.

2 Очищенный лук мелко нарежьте и положите в блендер. Добавьте нут и немного воды (не более 0,5 стакана). Измельчите до однородности – должно получиться жидкое пюре. Посолите.

3 Соедините пюре из нута с булгуром, рубле-

ной кинзой и мелко нарезанным чесноком. Оставьте до размягчения булгура.

4 Затем всыпьте растертую зиру, перец и разрыхлитель. По желанию добавьте немного куркумы или карри (для цвета). Тщательно перемешивайте, постепенно добавляя муку (не всю – столько, чтобы получилась масса, из которой можно формировать шарики).

5 С помощью чайной ложки сформируйте из полученного фарша шарики. Обваляйте их в оставшейся муке.

6 Жарьте шарики в большом количестве разогретого растительного масла до золотистого-коричневого цвета (2 минуты). Затем выложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Подавайте горячими. ■

Фалафель

Нут (турецкий

горох) – 250 г

Лук репчатый –

1 головка

Соль – 0,5 ч. ложки

Булгур – 50 г

Кинза – 0,5 пучка

Чеснок – 3 зубчика

Зира – 0,5 ч. ложки

Перец чили

молотый –

0,5 ч. ложки

Разрыхлитель –

щепотка

Мука – 100 г

Масло

растительное

Куркума или смесь

специй карри по

желанию



Шарики с корицей

Шарики с корицей

Миндаль или фундук молотые – 180 г
Сахар – 3 ст. ложки
Корица молотая – 1 ст. ложка
Белки яичные – 2 шт.
Масло сливочное для смазывания
Сахарная пудра

1 Взбейте белки в крепкую пену, добавьте миндаль, сахар и корицу. Перемешайте. Должна получиться довольно плотная масса.

2 Смочив руки в холодной воде, скатайте из теста маленькие шарики. Положите их на противень, застеленный пекарской бумагой и смазанный маслом.

3 Выпекайте 15 минут при 180°. Следите, чтобы шарики не пересохли – они должны оставаться мягкими внутри.

4 Снимите шарики с противня и остудите. Затем обваляйте в сахарной пудре и положите в плотно закрывающийся контейнер. Храните шарики в морозилке. ■



Свекла в кисло-сладком соусе



1 Свеклу хорошенько вымойте и варите в мундире до готовности в течение 40 минут. Воды в кастрюле должно быть столько,

чтобы она лишь покрывала свеклу.

2 Готовую свеклу остудите, очистите и нарежьте кубиками или ломтиками.

3 Доведите до кипения 1 стакан отвара, оставшегося после варки свеклы. Добавьте соль, сахар, лимонный сок и масло.

Постоянно помешивая, тонкой струйкой влейте крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды.

4 Варите соус на слабом огне в течение 2–3 минут. Затем положите свеклу и варите еще 2–3 минуты.

5 Дайте блюду немного настояться прямо в кастрюле.

6 По желанию посыпьте свеклу рубленым чесноком. Подавать на стол блюдо можно как горячим, так и холодным. ■

Свекла в кисло-сладком соусе

Свекла средняя – 1 кг
Сахар – 0,5 ст. ложки
Сок лимонный – 3 ст. ложки
Масло растительное – 2 ст. ложки
Крахмал картофельный – 1 ст. ложка
Соль – 1 ч. ложка
Чеснок по желанию

Хала



1 Теплую воду, сахар, дрожжи и соль перемешайте. Оставьте в теплом месте на

20 минут. Муку просейте в миску, в центре сделайте углубление, влейте взби-

тые яйца, дрожжевую смесь и 2 ст. ложки масла. Замесите некрутое тесто, накройте салфеткой и оставьте в теплом месте на 1–2 часа, за это время дважды обомните его.

2 Подошедшее тесто выньте из миски, снова обомните и разделите на 4 части, каждую скрутите в жгут. Кончики жгутов соедините и заплетите косу. Выложите халу на смазанный маслом противень и оставьте в теплом месте на 25–30 минут.

3 Смажьте халу взбитыми яйцами, посыпьте маком и кунжутом. Выпекайте при 180° до

Хала

Вода – 0,5 стакана
Сахар – 2 ст. ложки
Дрожжи сухие – 2 ст. ложки
Соль – 2 ч. ложки
Яйца – 3 шт. + 2 яйца для смазывания
Мука – 4 стакана
Масло растительное – 0,25 стакана
Мак
Кунжут

румяной корочки в течение 25–30 минут, затем выньте, накройте полотенцем и оставьте остывать. ■

Блинчики с творогом (блинчикес мит кез)

Молоко – 2 стакана
Мука – 2 стакана
Сахар – 2 ст. ложки
Масло растительное – 2 ст. ложки + масло для жарки
Яйца – 2 шт.
Соль
Сахарная пудра по желанию

Для начинки:
Творог – 500 г
Масло сливочное или сметана – 2 ч. ложки
Яйцо – 1 шт.
Сахар – 2 ст. ложки
Ванилин

Блинчики с творогом (блинчикес мит кез)

1 Для теста яйца разотрите с солью и сахаром. Добавьте просеянную муку. Тщательно перемешайте, чтобы не осталось комочков. Постоянно помешивая, тонкой струйкой влейте молоко и масло.

2 Вылейте тонкий слой теста на сковороду, разогретую с маслом. Когда блин по краям начнет немного подсыхать и подниматься, переверните его и поджарьте с другой стороны. Повторите с оставшимся тестом.

3 Для начинки творог разотрите до состоя-



ния пасты. Добавьте размягченное масло, яйцо, сахар и ванилин. Перемешайте.

4 Готовые блинчики смажьте начин-

кой, сверните трубочкой или конвертиком. Слегка обжарьте на разогретом масле. По желанию посыпьте сахарной пудрой. ■

Хумус



Хумус

Нут (турецкий горох) – 300 г

Семена кунжута – 7 ст. ложек

Зира – 0,5 ч. ложки

Чеснок – 2–3 зубчика

Сок лимонный – 5–6 ст. ложек

Орехи кедровые по желанию

Масло оливковое

Соль

1 Нут промойте и замочите в большом количестве воды на 10–14 часов. По желанию набухший нут можно очистить от шелухи, тогда хумус получится гладким и однородным.

2 Затем залейте набухший нут свежей водой и варите в течение 2 часов до мягкости. Горошины должны

легко раздавливаться пальцами.

3 Из кастрюли с готовым нутом слейте отвар – он вам понадобится в дальнейшем.

4 Зиру жарьте на сухой сковороде, помешивая, в течение 2–3 минут до появления легкого аромата. Затем измельчите в кофемолке. Также жарьте кунжут до легко-

го золотистого цвета и приятного аромата и измельчите в кофемолке.

5 Соедините кунжут и зиру в блендере. Добавьте очищенный чеснок и масло. Положите часть нута и измельчите до однородности. Небольшими порциями положите в блендер весь нут, каждый раз измельчая.

Вместе с нутом добавляйте немного лимонного сока, соли и сохраненного отвара.

6 Готовый хумус охладите и выложите в пиалу. В центре сделайте углубление и влейте немного оливкового масла. Украсьте хумус кедровыми орешками или целыми горошинами вареного нута. ■

Цимес



1 Батат, не очищая, положите в кипящую воду и варите в течение 10 минут.

2 Добавьте очищенную и нарезанную небольшими кружочками морковь. Варите еще 10 минут. Затем воду слейте, а овощи слегка охладите.

3 Батат очистите, нарежьте небольшими кусочками и перемешайте с морковью. Добавьте остальные ингредиенты. Перемешайте и выложите в форму для выпечки.

4 Накройте форму фольгой. Выпекайте цимес при 180° в течение 30 минут, периодически перемешивая. ■

Цимес

Морковь – 500 г
Батат или картофель молодой – 1 кг
Чернослив без косточек – 170 г
Курага – 140 г
Сок лимонный – 2 ст. ложки
Сок апельсиновый – 0,3 стакана
Мед – 0,25 стакана
Корица молотая – 1 ч. ложка
Цедра апельсина тертая – 2,5 ч. ложки
Соль – 0,25 ч. ложки

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Гоменташи

Гоменташи

Цедра 1 апельсина
Мука – 2,5 стакана
Масло сливочное – 200 г + 1 ст. ложка для противня
Сахар – 0,5 стакана
Разрыхлитель – 0,5 ч. ложки
Яйцо – 1 шт.

Для начинки:
Цедра 1 лимона
Молоко – 1,5 стакана
Сахар – 1 стакан
Мед светлый – 2 ст. ложки
Масло сливочное – 3 ст. ложки
Мак – 400 г

1 Для начинки в разогретое молоко добавьте сахар, мед и масло. Доведите до кипения и всыпьте мак. Варите на слабом огне 10–15 минут. Затем снимите с огня, добавьте тертую лимонную цедру и охладите.

2 Масло разотрите с сахаром, добавьте тертую апельсиновую цедру, разрыхлитель, яйцо и просеянную муку.

3 Замесите однородное тесто. Раскатайте его в тонкий пласт. Стаканом вырежьте кружки, на середину



каждого ложкой выложите начинку. Края кружков защипните так, чтобы получились треугольники с открытым верхом.

4 Выложите гоменташи на противень, смазанный маслом. Выпекайте при 180° в течение 20 минут до золотистого цвета. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Жареные пончики с вареньем

Дрожжи сухие – 2 ст. ложки
Сахар – 4 ст. ложки
Мука – 4 стакана + мука для раскатывания теста
Масло растительное – 2 стакана
Желтки яичные – 4 шт.
Коньяк – 3 ст. ложки
Ванильный сахар – 1 ст. ложка
Цедра 1 апельсина
Соль
Варенье или джем – 1 стакан
Сахарная пудра



Жареные пончики с вареньем

1 Дрожжи развести в стакане теплой воды. Добавьте 1 ст. ложку сахара, перемешайте и оставьте в теплом месте на 10–15 минут.

2 Муку просейте в миску горкой, в центре сделайте углубление, влейте дрожжевую смесь, 4 ст. ложки масла, желтки и ко-

ньяк. Добавьте оставшийся сахар, ванильный сахар и тертую цедру. Посолите и замесите упругое тесто. Оставьте в теплом месте на час, накрыв салфеткой.

3 Подошедшее тесто положите на стол, присыпанный мукой, и раскатайте в пласт толщиной 1 см. Стака-

ном вырежьте кружки, каждый слегка смажьте маслом и оставьте на 15–20 минут.

4 В широкую кастрюлю влейте растительное масло слоем около 4–5 см, нагрейте до 70°. По очереди опускайте в масло пончики и жарьте с двух сторон до золотистой корочки. Готовые пон-

чики перекладывайте на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

5 Края пончиков чуть надрежьте, ложкой аккуратно вложите внутрь варенье или джем, края разрезов прижмите. Посыпьте пончики сахарной пудрой и подавайте горячими. ■



Чечевичная похлебка

Лук репчатый –
 1 головка
 Сельдерей –
 3–4 стебля
 Морковь – 1 шт.
 Чеснок –
 10 зубчиков
 Картофель – 1 шт.
 Чечевица красная –
 1 стакан
 Сок 2 лимонов
 Петрушка – 1 пучок
 Масло оливковое –
 4 ст. ложки
 Бульон овощной –
 1 л
 Лавровый лист –
 2–3 шт.
 Зира молотая –
 щепотка
 Соль
 Перец черный
 молотый

Чечевичная похлебка

1 Овощи очистите. Чеснок и лук мелко нарежьте. Картофель нарежьте кубиками, морковь – кружками, сельдерей – длинными кусочками.

2 Положите лук в большую кастрюлю с разогретым маслом

и жарьте до прозрачности. Добавьте сельдерей, морковь, половину чеснока и картофель. Тушите в течение 5–7 минут.

3 Влейте бульон, всыпьте промытую чечевицу и доведите до кипения. Варите суп

под крышкой на среднем огне в течение 15 минут или до мягкости чечевицы. Затем добавьте лавровый лист, оставшийся чеснок и половину лимонного сока, варите еще 10 минут. Лавровый лист выньте.

4 Измельчите суп блендером до состояния пюре. Влейте оставшийся лимонный сок, приправьте зирой, солью и перцем. Разлейте по тарелкам, посыпьте рубленой петрушкой и подавайте на стол. ■

Холодный суп из щавеля



2 Щавель переберите, промойте, обсушите и нарежьте тонкими полосками.

3 Бульон доведите до кипения. Положите картофель и варите на среднем огне 10–12 минут. Добавьте щавель и варите еще 10–15 минут.

4 Сырое яйцо разотрите со щепоткой соли и осторожно влейте в бульон. Перемешайте и снимите с огня. Посолите и охладите.

5 В тарелки положите половинки яиц. Влейте суп. Посыпьте зеленью и заправьте сметаной. ■

Холодный суп из щавеля

Яйца – 4 шт. +

1 яйцо для заправки

Картофель – 5 шт.

Бульон куриный – 2 л

Щавель свежий – 600 г

Укроп – 1 пучок

Петрушка – 1 пучок

Лук зеленый – 1 пучок

Сметана

Соль

1 Очищенный картофель нарежьте кубиками. Укроп, петруш-

ку и лук мелко порубите. Яйца отварите вкрутую и очистите.

Креплах

Желтки яичные – 2 шт.

Вода – 0,5 стакана

Мука – 2 стакана

Соль

Бульон куриный – 2 л

Для начинки:

Мясо куриное

вареное – 300 г

Лук репчатый – 1 головка

Жир куриный

топленый – 3 ст. ложки

Соль

Креплах



1 Муку просейте на стол горкой, в центре сделайте углубление, добавьте желтки, взбитые с водой, и соль. Замесите гладкое тесто. Оставьте на

20 минут, накрыв салфеткой.

2 Для начинки лук порубите и спассеруйте на разогретом жире. Мясо пропустите через мясорубку, добавь-

те лук и соль. Перемешайте.

3 Тесто раскатайте и нарежьте квадратами. Ложкой положите на середину каждого квадрата начинку. Со-

едините углы квадратов так, чтобы получились треугольники.

4 Варите креплах в кипящем бульоне в течение 3–4 минут после всплытия. ■

Рыбные котлеты с творогом



- 1 Рыбное филе промойте и обсушите.
- 2 С хлебных ломтиков срежьте корки. Мякиш

размочите в молоке, затем отожмите.

- 3 Рыбное филе, размоченный мякиш

и творог пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, соль и перец и перемешайте. Сформируйте из фарша котлеты.

4 Жарьте котлеты на сковороде с разогретым маслом с обеих сторон до румяной корочки (8–10 минут). Также можете запечь котлеты в духовке. Для этого положите их на противень, смазанный маслом, и готовьте 12–15 минут при 200°.

5 Подавайте с салатом, рисом, картофелем или пюре. ■

Рыбные котлеты с творогом

Филе трески или хека – 1 кг
Хлеб белый – 3–4 ломтика
Молоко – 0,5 стакана
Творог нежирный – 200 г
Яйца – 2 шт.
Соль
Перец черный молотый
Масло растительное – 2–3 ст. ложки

Лейка

Лейка

Мука – 180 г
Сахар – 3 ст. ложки
Имбирь молотый – 0,5 ч. ложки
Корень имбиря свежий измелченный – 2 ч. ложки
Корица молотая – 0,5–1 ч. ложка
Орех мускатный молотый – щепотка
Перец черный душистый молотый – щепотка
Кардамон молотый – щепотка
Сода – 1 ч. ложка
Мед жидкий – 230 г
Масло оливковое или другое растительное – 4 ст. ложки
Цедра 1 апельсина тертая
Яйца – 2 шт.
Сок апельсиновый – 5 ст. ложки

1 Муку смешайте с сахаром, содой и всеми специями (кроме свежего имбиря). Сформируйте горку, в центре сделайте углубление, влейте мед и масло, добавьте цедру и яйца.

2 Взбивайте смесь до гладкости. Затем влейте апельсиновый сок, добавьте свежий имбирь и перемешайте.

3 Вылейте тесто в прямоугольную или круглую форму для выпечки, застеленную пекарской бумагой. Выпекайте при 180° в течение 50 минут или до тех пор, пока коврижка не станет плотной на ощупь.

4 Остудите коврижку прямо в форме, затем выньте и заверните



в фольгу. Оставьте на 2–3 дня при комнат-

ной температуре для усиления аромата. ■



Куриный бульон с кнейдлах

Жир куриный –
 3 ст. ложки
Мука из мацы –
 1 стакан
Яйца – 2 шт.
**Петрушка, мелко
рубленная** –
 2 ст. ложки
Соль
**Перец черный
молотый**
**Бульон куриный
крепкий** – 2 л
Чеснок –
 5–6 зубчиков
Укроп – 1 пучок

Для мацы по
 желанию:
**Мука пшеничная,
ржаная, ячменная
или овсяная** – 1 кг
Вода – 0,5 л

Куриный бульон с кнейдлах

1 Куриный жир мелко нарежьте и растопите на сковороде с толстым дном. Шкварки выньте.

2 Муку перемешайте с яйцами, куриными шкварками, петрушкой, солью и перцем. Постепенно добавляя воду, замесите тесто, по консистенции похожее на густую сметану. Накройте крышкой

и уберите в холодильник на 30 минут.

3 Руками, смоченными в холодной воде, сформируйте из теста шарики. Положите их в кипящую воду и варите на слабом огне в течение 20 минут. Затем выньте кнейдлах из кастрюли, положите на тарелку и оставьте на 20–30 минут для затвердевания.

4 Разложите кнейдлах по тарелкам и залейте горячим бульоном. Посыпьте рубленым укропом и нарезанным чесноком.

5 Кстати, можно приготовить муку из мацы самостоятельно. Просто измельчите мацу в кофемолке. Чтобы приготовить мацу, муку высыпьте на стол горкой, в центре сде-

ложите углубление. Тонкой струйкой влейте воду, активно замешивая тесто. Затем раскатайте из теста тонкие лепешки, наколите их вилкой и выпекайте при 150° до готовности. Будьте внимательны: с момента соединения муки с водой до начала выпечки должно пройти не более 18 минут. ■



Форшмак

1 Филе сельди очистите от кожи и костей, залейте 1 стаканом молока и оставьте на 1–2 часа. Затем пропустите через мясорубку.

2 Яблоко очистите от кожицы и сердцевины и нарежьте.

3 Очищенный репчатый лук мелко нарежьте или порубите.

4 С хлебных ломтиков срежьте корочку. Мякиш замочите в остав-

шемся молоке. Затем отожмите, соедините с яблоком и луком и пропустите через мясорубку. Добавьте к полученному фаршу сельдь и вновь пропустите через мясорубку.

5 Яйца очистите, отделите белки от желтков. Белки мелко порубите и положите в фарш. Добавьте горчицу и уксус и хорошенько перемешайте.

6 Желтки разотрите с сахаром, перцем и маслом и также добавьте в фарш. Перемешайте.

7 При подаче форшмака можете проявить фантазию и смазать им ломтики яблока. А можете положить форшмак на плоскую тарелку, придать ему овальную форму, посыпать рубленым луком и крошенным яичным желтком. ■

Форшмак

Сельдь пряного посола – 4 филе

Молоко –

1,25 стакана

Яблоко кисло-сладкое – 1 шт.

Лук репчатый – 2 головки

Хлеб белый –

3–4 ломтика

Яйца, сваренные вкрутую – 3 шт.

Горчица –

1 ст. ложка

Уксус винный или яблочный –

2 ст. ложки

Сахар – 2 ч. ложки

Масло

растительное – 0,25 стакана

Перец черный молотый

Лук зеленый по желанию

Хлебный суп с яблоками

1 Яблоко очистите от кожицы и сердцевины и нарежьте дольками.

2 Изюм промойте и обсушите.

3 В кастрюлю с холодной водой положите яблоки и ломтики хлеба. Варите в течение 12–15 минут до мягкости яблок.

4 Готовые яблоки вместе с хлебом шумовкой выньте из кастрюли и протрите через сито или дуршлаг.

5 Жидкость из кастрюли процедите, смешайте с протертой массой и верните в кастрюлю. Влейте кипяченую воду (чем меньше воды вы добавите, тем гуще будет суп).



Доведите до кипения, но не кипятите.

6 Затем добавьте сахар и изюм. Помеши-

вая, тонкой струйкой влейте слегка взбитые желтки и снимите кастрюлю с огня.

7 При подаче заправьте суп сметаной и оформите ломтиками яблока и изюмом. ■

Хлебный суп с яблоками

Яблоко сладкое – 1 шт.

Вода – 1 л

Изюм

без косточек – 0,6 стакана

Хлеб ржаной черствый – 8 ломтиков

Сахар – 2 ст. ложки

Желтки яичные – 2 шт.

Сметана – 0,5 стакана

Картофельные латкес



1 Очищенный картофель натрите на крупной терке. Немного

посолите и оставьте на 20–30 минут. Затем слейте образовавший-

ся сок. Картофельную массу отожмите.

2 Яблоко очистите от кожицы и сердцевины.

3 Лук и яблоко натрите на крупной терке. Затем перемешайте с картофелем и посолите.

4 Добавьте яйца, разрыхлитель и муку и вновь тщательно перемешайте.

5 Небольшими порциями выкладывайте картофельное тесто на сковороду, разогретую с растительным маслом, и жарьте с обеих сторон до золотистой корочки (около 4–5 минут). Подавайте латкес горячими со сметаной. ■

Картофельные латкес

Картофель – 6 шт.

Яблоко кисло-сладкое – 1 шт.

Лук репчатый – 1 головка

Яйца – 2 шт.

Разрыхлитель – 0,25 ч. ложки

Мука – 2 ст. ложки

Масло растительное – 0,25 стакана

Сметана

Соль



Трава-мурава

ТЕКСТ: ЮЛИЯ БОГАТЫРЕВА

За всю историю человечества не было ни одного народа, который бы не использовал в своей кухне богатство ароматных трав. Так почему бы нам не последовать этой хорошей традиции и не включить в свой рацион пряную зелень?

Редко встретишь рецепт, в котором нет зелени, разве что десерты она обходит стороной. Правда, многие хозяйки думают, что как раз этим ингредиентом можно без потерь пренебречь. А зря! Зеленые травы способны обогатить вкус даже самого простого блюда.

ПЕТРУШКА

Мелко нарезанную зелень или тертый корень можно добавлять к вареной рыбе, дичи и блюдам из картофеля. Хороша петрушка в блюдах из овощей и мясных супах. Зелень петрушки кладут в кушанье непосредственно перед подачей на стол. Корень же закладывают в начале варки.

УКРОП

Используется в салатах, супах, мясных вторых блюдах, а также при засолке огурцов и помидоров. Его следует закладывать в горячее блюдо в момент готовности. Укроп уменьшает количество соли в блюде, и даже очень соленая рыба при готовке теряет часть соли, если с ней рядом укроп. Сушеный

укроп кладут в кастрюлю за 10–15 минут до окончания варки, чтобы травка успела отдать блюду свой аромат.

ШПИНАТ

Едят как свежим, так и вареным и тушеным. Удивительно вкусное и питательное блюдо получится, если листья шпината 20 минут тушить в собственном соку, затем обсушить, порубить и подогреть на сливочном масле. Вообще, шпинат очень практичен: он легко «адаптируется» и не перебивает вкус других продуктов в блюде.

ЩАВЕЛЬ

Подходит для супов, соусов и пирогов; из него готовят вкуснейшие салаты, пюре и ботвиньи. Из молодых приятных кисловатых листочков делают икру и запеканки, варят кисели и квасы, готовят соки и коктейли, на зиму их солят, сушат и даже засахаривают.

КИНЗА (КОРИАНДР)

Прекрасный компонент для салатов, соусов, супов, аромат-

• • • • •
в 100 г
МОЛОДЫХ ПОБЕГОВ
ПЕТРУШКИ
СОДЕРЖАТСЯ
ПРИМЕРНО
ДВЕ СУТОЧНЫЕ
НОРМЫ ВИТАМИНА С
 • • • • •

ное дополнение к бутербродам, мясным и рыбным блюдам. Но кинзу стоит использовать осторожно, потому что не всем нравится ее горьковатый вкус и резкий аромат. Кинза, как и петрушка, теряет свой аромат при тепловой обработке, поэтому ее нужно добавлять, когда блюдо уже почти готово.

БАЗИЛИК

Сначала придает блюдам горчинку, а затем сладковатый привкус. Свежая зелень хороша в соусах, супах и салатах, прекрасно сочетается с рыбой, яйцами, помидорами, зелеными овощами, пастой и сыром. Применяют базилик и при ма-

риновании. Травку добавляют в блюдо за 10–15 минут до готовности.

РОЗМАРИН

Обладает сильным сладковатым камфарным ароматом, напоминающим запах сосны, и пряным и слегка острым вкусом. У розмарина полное взаимопонимание с любым мясом – при готовке достаточно положить свежую ветку или горстку сухой травы под объект запекания или добавить в масло, на котором обжаривается лук. Незаменим розмарин для рыбы с ярко выраженным вкусом и маринадов для дичи. Травка также придает приятный вкус мягким сырам, картофелю и яичному тесту.

ОРЕГАНО

Обладает нежным мятным вкусом с легкой горчинкой. Свежие и высушенные листья, а также мелкие цветки и побеги добавляют в блюда и соусы из помидоров, баклажанов, кабачков и сладкого перца. Орегано прекрасно сочетается с запеченным картофелем. ■

Дикие родственники

КРАПИВА

Хороша в пирогах и омлетах. Из листьев готовят салаты и зеленые щи. А побеги – это своеобразная «русская спаржа»: их очищают, бланшируют, макают в яйцо и панировку (муку или сухари) и обжаривают до золотистого цвета. Чтобы крапива не «кусалась», ее собирают в перчатках, а потом ошпаривают.

ОДУВАНЧИК

Применяют для возбуждения аппетита. Из его нежных листьев дают сок, готовят салаты и винегреты, варят супы и щи, делают заправку для блюд из дичи и солянок. Собранные листья сразу же надо или положить в холодную соленую воду на полчаса, или обдать крутым кипятком, чтобы удалить горечь.

СНЫТЬ

Можно употреблять в сыром виде – ее не обязательно варить или ошпаривать. Для еды собирают молодые побеги. Зелень сныти хороша для щей, только варить ее нужно совсем чуть-чуть. Еще с ней делают окрошку с квасом или простоквашей, зеленым луком, укропом, огурцом и горчицей.

РЕВЕНЬ

Для готовки хороши и черешки, и листья молодого ревеня. Из черешков, сняв кожицу, делают компоты, кисели и джемы. Из листьев готовят зеленые щи, добавляя щавель, шпинат и молодую крапиву. Учтите, что в позднем ревене накапливается щавелевая кислота, которая препятствует усвоению кальция.





Салат «Нисуз»

Картофель – 250 г
 Фасоль зеленая стручковая – 150 г
 Помидоры – 200 г
 Лук репчатый красный – 1 головка
 Редис – 1 пучок
 Кресс-салат – 1 пучок
 Листья одуванчика – 6 шт.
 Салатные листья – 1 кочан
 Тунец консервированный в собственном соку – 200 г
 Анчоусы – 8 филе
 Яйца, сваренные вкрутую – 4 шт.
 Маслины – 50 г
 Соль
 Травы пряные рубленые – 1 ст. ложка

Для заправки:
 Чеснок – 1 зубчик
 Уксус винный красный – 3 ст. ложки
 Горчица дижонская – 1 ч. ложка
 Соль
 Перец черный молотый
 Масло оливковое – 5 ст. ложек
 Травы пряные рубленые – 1 ст. ложка

Салат «Нисуз»

1 Картофель хорошенько вымойте. Варите в мундире в подсоленной воде до готовности. Затем охладите, очистите и нарежьте ломтиками.
2 Фасоль крупно нарежьте и варите в подсоленной воде в течение 8–10 минут, затем

откиньте на дуршлаг и охладите.

3 Помидоры, очищенный лук и редис мелко нарежьте.

4 Кресс-салат, салатные листья и листья одуванчика промойте и обсушите. Крупные листья порвите руками.

5 Тунца и анчоусов выньте из рассола. Тунца подавите вилкой, анчоусов обсушите. Очищенные яйца нарежьте дольками.

6 Подготовленные ингредиенты аккуратно перемешайте и выложите на большое сервировочное блюдо.

7 Для заправки рубленый чеснок перемешайте с уксусом, горчицей, солью и перцем. Добавьте масло и пряные травы. Взбейте до густой консистенции. Полейте салат заправкой. Украсьте маслинами и посыпьте пряными травами. ■

Салат «Ривьера»

Салат «Ривьера»

Шампиньоны – 250 г
 Цукини – 400 г
 Морковь – 250 г
 Салат дубовый (оаклиф) или другой по вкусу – 150 г
 Сервелат – 10 ломтиков
 Чеснок – 2 зубчика
 Перец чили маринованный – 4 шт.
 Лук зеленый – 0,5 пучка
 Уксус вишневый или винный красный – 2 ст. ложки
 Масло оливковое – 4 ст. ложки
 Соль

- 1 Грибы очистите и нарежьте ломтиками. Цукини и очищенную морковь также нарежьте ломтиками.
- 2 Салатные листья промойте, обсушите и порвите руками.
- 3 Кусочки сервелата очистите от кожицы и нарежьте тонкими ленточками.
- 4 Подготовленные ингредиенты перемешайте в салатнике.
- 5 Для заправки чеснок, перец чили и лук мелко нарежьте и перемешайте с уксусом, солью и маслом.
- 6 Полейте салат заправкой и подавайте на стол. ■



Салат с морковью и козым сыром



Салат с морковью и козым сыром

Салатные листья – 250 г
 Морковь – 500 г
 Масло оливковое – 0,4 стакана + 2–3 ст. ложки масла для жарки
 Лук репчатый – 1 головка
 Бульон овощной – 1 стакан
 Сахар – 1 ст. ложка
 Соль
 Перец черный молотый
 Уксус бальзамический – 4 ст. ложки
 Орехи кедровые – 50 г
 Сыр козий – 250 г
 Укроп – 1 пучок

- 1 Салатные листья промойте, обсушите, порвите руками и сбрызните уксусом.
- 2 Морковь очистите и нарежьте тонкой соломкой.
- 3 Лук порубите и жарьте на разогре-

том масле до прозрачности. Затем добавьте морковь, бульон, сахар, соль и перец. Варите на среднем огне 10–15 минут. Шумовкой переложите лук с морковью в миску и полейте уксусом.

- 4 Когда морковь с луком остынут, добавьте масло, орехи, салатные листья и сыр, нарезанный кубиками. Перемешайте. Посыпьте салат рубленым укропом и перцем. ■

Салат с цветной капустой и перцем



- 1 Капусту разделите на соцветия и положите в холодную подсоленную воду на 10 минут. Затем промойте в холодной воде и бланшируйте в кипятке 2–3 минуты. Обсушите на дуршлагае.
- 2 Перец, очищенный от перегородок с семенами, нарежьте полосками. Лук порубите.
- 3 Для соуса мелко рубленные орехи перемешайте с 1 ст. ложкой горячей воды. Постепенно, не прекращая помешивать, введите мед, лимонный сок, сметану и соль.
- 4 В салатнике соедините капусту и пе-

Салат с цветной капустой и перцем

Цветная капуста – 350 г
Перец болгарский красный – 1 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Орехи, мелко рубленные – 2–3 ст. ложки
Орехи, крупно рубленные – 1 ст. ложка
Сок 0,5 лимона
Мед – 0,5 ч. ложки
Сметана – 2 ст. ложки
Соль морская

рец. Полейте соусом. Посыпьте луком и крупно рубленными орехами. ■

ФОТО: BFP

Салат с яйцами и гренками

Салат с яйцами и гренками

Яйца – 2 шт.
Шпинат свежий – 2 горсти
Сухарики чесночные – 10 шт.
Лук репчатый красный – 0,25 головки
Масло оливковое



- 1 Яйца отварите вкрутую. Затем остудите, очистите и разрежьте на четвертинки.
- 2 Шпинатные листья хорошенько промой-

- те, затем откиньте на дуршлаг и обсушите.
- 3 Лук нарежьте полукольцами.
- 4 По двум порционным тарелкам разло-

жите шпинатные листья и четвертинки яиц. Посыпьте луком и сухариками. Сбрызните маслом и подавайте на стол. ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Салат с лапшой и креветками



Салат с лапшой и креветками

*Шпинат – 100 г
Лапша рисовая – 100 г
Горошек зеленый в стручках по желанию – 100 г
Морковь – 2 шт.
Креветки – 100 г
Соль*

Для заправки:

*Масло
кунжутное – 3 ст. ложки
Соевый соус – 1 ст. ложка
Сок лимонный – 3 ст. ложки
Перец чили красный – 0,5 шт.
Мед – 0,5 ч. ложки
Мята рубленая – 1 ст. ложка*

1 Лапшу залейте кипящей водой и оставьте под крышкой на 5–7 минут (передерживать не стоит: лапша может размякнуть). Затем обдайте холодной водой и обсушите.

2 Очищенную морковь нарежьте тонкой полоской. Стручки гороха нарежьте продольными полосками. Мелкие листья шпината оставьте целыми, крупные порвите руками.

3 Креветки варите до готовности в кипящей подсоленной воде. Затем остудите и очистите от панцирей и кишечных вен. Подготовленные ингредиенты перемешайте.

4 Перец чили очистите от семян и мелко порубите. Соедините с остальными ингредиентами, подготовленными для заправки, и перемешайте. Полейте заправкой салат и подавайте. ■

Итальянский салат с пастой



Итальянский салат с пастой

Макароны пенне или любые другие – 200 г
Сельдерей – 300 г
Орехи грецкие – 3 шт.
Виноград темный – 200 г
Сыр с голубой плесенью – 100 г
Йогурт натуральный – 1 стакан
Мелисса – 3 веточки
Сок 1 апельсина
Соль
Перец черный молотый

1 Макароны варите в подсоленной воде до состояния аль денте. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.
2 Сельдерей нарежьте, положите в кипящую подсоленную во-

ду и варите в течение 3 минут. Затем обсушите на дуршлаг.
3 Ягоды винограда крупно нарежьте. Орехи порубите. Листья мелиссы нарежьте полосками.

4 Подготовленные ингредиенты перемешайте в салатнике.
5 Для соуса сыр нарежьте кубиками и положите в блендер. Добавьте йогурт и апельсиновый сок.

Перемешайте до однородности.
6 Полейте салат соусом. Посолите и перчите. ■

Салат с рисом и базиликом

Салат с рисом и базиликом

Смесь дикого и белого риса – 130 г
Базилик – 1 пучок
Уксус яблочный – 4 ст. ложки
Масло оливковое – 3 ст. ложки
Перец черный молотый
Соль
Огурец – 1 шт.
Лук репчатый красный – 1 головка
Помидоры – 200 г

1 Рис варите до готовности в подсоленной воде. Затем обсушите на дуршлаг и охладите.
2 Немного листьев базилика оставьте для оформления, остальные порубите и соедините с уксусом, солью, перцем и маслом.
3 Лук порубите. Огурцы нарежьте кубиками, помидоры – кружочками.
4 Огурцы, рис и лук полейте соусом и перемешайте. Выложите на блюдо, застеленное кружочками помидоров, и украсьте базиликом. ■





Салат из овощей
с сухариками

Салат из овощей с сухариками

1 Хлеб нарежьте ломтиками и, не накрывая, оставьте в миске для подсыхания.

2 В небольшой сотейник налейте воду. Добавьте 4 ст. ложки уксуса и лавровый лист. Доведите до кипения. Затем остудите. Полейте подготовленной смесью хлеб и оставьте на 30 минут.

3 На помидорах сделайте крестообразные надрезы. На нескольких секунд поместите

овощи в кипяток, затем переложите в холодную воду и очистите от кожицы. Мякоть нарежьте небольшими ломтиками.

4 Болгарские перцы, очищенные от перегородок и семян, нарежьте кубиками, лук – полукольцами, огурец – небольшими кусочками.

5 Петрушку и базилик порубите.

6 Хлеб отожмите и нарежьте кубиками.

7 В салатнике перемешайте помидоры, перцы, огурец, лук, хлеб и каперсы.

8 Для заправки чеснок пропустите через пресс и перемешайте с половиной петрушки, маслом, оставшимся уксусом, солью и перцем.

9 Полейте салат заправкой и уберите в холодильник на час. Подавайте, посыпав оставшейся петрушкой и базиликом. ■

Хлеб черный или пшеничный – 300 г
Помидоры – 300 г
Огурец – 1 шт.
Перец болгарский красный – 1 шт.
Перец болгарский желтый – 1 шт.
Лук репчатый красный – 1 головка
Петрушка свежая – 4 веточки
Базилик – 10 листиков
Чеснок – 3 зубчика
Каперсы – 2 ст. ложки
Уксус бальзамический – 6 ст. ложки
Вода – 120 мл
Лавровый лист – 1 шт.
Масло оливковое – 8 ст. ложки
Перец черный молотый
Соль



Салат «Акрополь»

Салат айсберг –
0,5 кочана
Салат лолло
россо – 0,5 кочана
Помидоры – 2 шт.
Огурцы – 200 г
Редис – 10 шт.
Перец болгарский
желтый – 1 шт.
Лук репчатый –
2 головки
Сыр фета – 200 г
Яйца, сваренные
вкрутую – 2 шт.
Маслины – 50 г

Для заправки:
Чеснок – 1 зубчик
Уксус – 2 ст. ложки
Бульон овощной –
2–3 ст. ложки
Горчица острая –
1 ч. ложка
Перец черный
молотый
Соль
Зелень свежая
рубленая –
2 ст. ложки
Масло оливковое –
4 ст. ложки

Салат «Акрополь»

1 Салатные листья промойте, обсушите и порвите руками.

2 Помидоры и очищенные яйца нарежьте дольками, огурцы и редис – тонкими ломтиками, перец, очищенный от пере-

городок и семян, – полосками, очищенный лук – кольцами, сыр – кубиками.

3 Подготовленные ингредиенты перемешайте и выложите на блюдо. Оформите маслинами.

4 Рубленый чеснок соедините с остальными ингредиентами для заправки и взбейте венчиком.

5 Полейте салат подготовленной заправкой и сразу же подавайте на стол. ■

Пряный картофельный салат



ФОТО: ВРУ

1 Картофель хорошенько помойте и варите в мундире в подсоленной воде с тмином до готовности. Затем охладите, очистите и нарежьте ломтиками.

2 Репчатый и зеленый лук мелко порубите. Соленые огурцы нарежьте тонкими ломтиками. Помидоры разрежьте на четвертинки.

3 Ингредиенты, подготовленные для заправки, соедините и взбейте венчиком.

4 В салатнике перемешайте картофель, лук и огурцы. Полейте заправкой и украсьте дольками помидора. ■

Пряный картофельный салат

Картофель – 1 кг
Тмин молотый – 1 ч. ложка
Соль – 1 ч. ложка
Лук репчатый – 150 г
Огурцы соленые – 80 г
Лук зеленый – 0,5 пучка
Помидоры – 2 шт.

Для заправки:
Соль
Перец черный молотый
Уксус – 3 ст. ложки
Сахар – щепотка
Горчица – 1 ч. ложка
Бульон овощной горячий – 125 мл
Масло подсолнечное – 5 ст. ложек

Летний салат с индейкой

Летний салат с индейкой

Грудка индейки – 400 г
Масло подсолнечное – 1 ст. ложка
Соль
Перец белый молотый
Паприка молотая
Лук-шалот – 1 головка
Бульон овощной – 50 мл
Сок и цедра 1 лимона
Сыр мягкий сливочный – 100 г
Персики – 2 шт.
Шампиньоны – 150 г
Укроп рубленый
Салат айсберг – 1 кочан

1 Индейку промойте под холодной водой и обсушите. Нарежьте полосками и жарьте на разогретом масле до готовности. Затем выньте мясо со сковороды, посолите, поперчите и посыпьте паприкой.

2 Для соуса лук-шалот нарежьте кубиками, положите на сковороду из-под индейки и жарьте до прозрачности. Затем добавьте бульон, лимонный сок и сыр. Варите на слабом огне, помешивая, до однородности. Приправьте, положите тертую цедру и укроп, перемешайте. Снимите соус с огня и охладите.



3 Персики очистите от кожицы и косточек и нарежьте тонкими ломтиками.

4 Грибы очистите и нарежьте ломтиками. Салатные листья

вымойте, обсушите и порвите руками.

5 Подготовленные продукты выложите на блюдо, полейте соусом и подавайте на стол. ■

ФОТО: ВРУ

Салат «Весеннее настроение»



1 Овощи и зелень хорошенько вымойте и обсушите на дуршлаге.

2 Редис нарежьте тонкими ломтиками, помидор – небольшими дольками.

3 Крупные салатные листья порвите руками, мелкие оставьте целыми.

4 Укроп и лук мелко порубите.

5 Семена подсолнечника, помешивая, поджарьте на сухой сковороде.

6 Редис, помидор и зелень перемешайте в салатнике. Посолите и поперчите. Сбрызните оливковым маслом и лимонным соком.

7 Посыпьте салат семечками. ■

Салат «Весеннее настроение»

*Редис – 4 шт.
Помидор – 1 шт.
Листья зеленого салата – горсть
Лук зеленый – 2 пера
Укроп – 0,5 пучка
Масло оливковое – 1 ст. ложка
Семена подсолнечника – 2 ст. ложки
Сок лимонный
Перец черный молотый
Соль*

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Салат с авокадо и креветками

Салат с авокадо и креветками

*Креветки – 12–16 шт.
Авокадо – 1 шт.
Перец болгарский желтый – 1 шт.
Помидоры черри – 4–6 шт.
Соль*

*Для заправки:
Чеснок – 1 зубчик
Масло оливковое – 3 ст. ложки
Укроп свежий – 3–4 веточки
Сок лимонный – 1 ст. ложка
Перец черный молотый
Соль*

1 Чеснок пропустите через пресс, соедините с рубленым укропом и остальными ингредиентами для заправки. Хорошенько перемешайте.

2 Креветки положите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. Затем остудите и очистите от панциря и кишечных вен.

3 Авокадо очистите от кожицы и косточки. Мякоть нарежьте небольшими ломтиками.

4 Перец, очищенный от перегородок и семян, нарежьте маленькими кубиками. Помидоры разрежьте пополам.

5 Подготовленные ингредиенты соедините в салатнике, заправьте и хорошенько перемешайте. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



Салат с фасолью и малиной

Листья
 одуванчика – 100 г
 Фасоль зеленая
 стручковая – 500 г
 Сыр фета – 200 г
 Помидоры черри –
 200 г
 Лук репчатый
 красный –
 2 головки
 Фундук
 очищенный – 50 г
 Масло оливковое
 Уксус
 бальзамический
 белый
 Малина для
 оформления
 Перец черный
 молотый
 Соль

Для соуса:
 Малина – 50 г
 Уксус малиновый
 или винный
 красный – 50 мл
 Бульон овощной –
 50 мл
 Мед – 1 ст. ложка
 Масло
 подсолнечное –
 50 мл
 Перец красный
 острый
 молотый –
 щепотка

Салат с фасолью и малиной

1 Фасоль варите до полуготовности, затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Листья одуванчика помойте, обсушите, порвите руками и перемешайте с фасолью.

2 Сыр нарежьте кубиками. Помидоры чер-

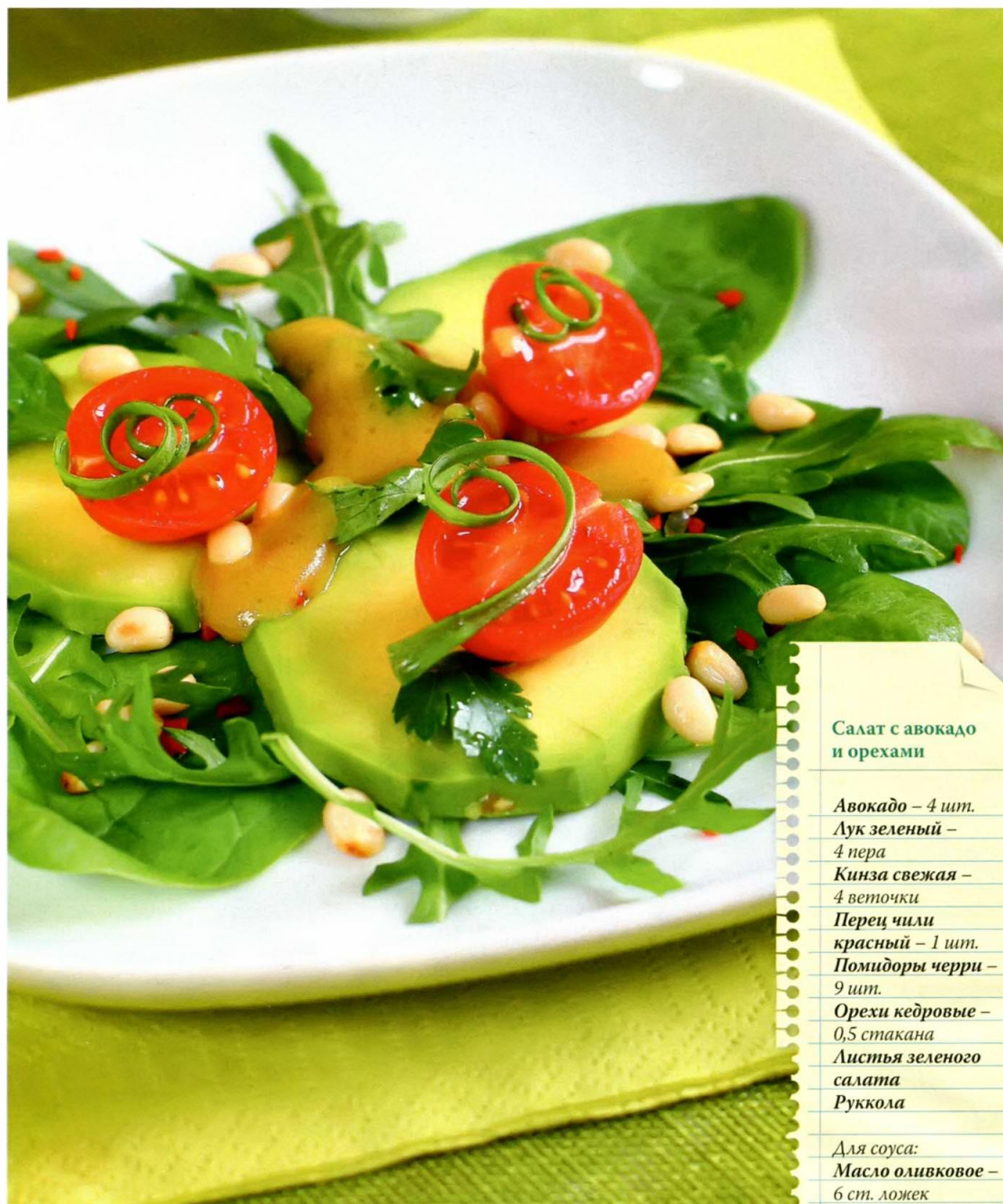
ри разрежьте пополам. Лук порубите. Добавьте лук, сыр и помидоры к фасоли и аккуратно перемешайте.

3 Сбрызните салат уксусом и маслом, посолите и поперчите.

4 Для соуса малину, уксус и мед соедини-

те в блендере и перемешайте до состояния пюре. Добавьте масло, бульон и перец и перемешайте.

5 Полейте салат подготовленным соусом. Оформите ягодами малины и орехами и подавайте на стол. ■



Салат с авокадо и орехами

Авокадо – 4 шт.
Лук зеленый – 4 пера
Кинза свежая – 4 веточки
Перец чили красный – 1 шт.
Помидоры черри – 9 шт.
Орехи кедровые – 0,5 стакана
Листья зеленого салата
Руккола

Для соуса:
Масло оливковое – 6 ст. ложек
Горчица дижонская – 2 ч. ложки
Горчица столовая – 1 ст. ложка
Уксус винный белый – 2 ст. ложки
Перец черный молотый
Соль

Салат с авокадо и орехами

1 Авокадо очистите от кожицы и косточки и нарежьте аккуратными кружочками.

2 Помидоры разрежьте пополам. Орехи подсушите на сухой сковороде. Перец чили, очи-

щенный от семян, кинзу и лук порубите.

3 Ингредиенты, подготовленные для соуса, хорошенько перемешайте.

4 Разложите подготовленные ингредиенты

по порционным тарелкам в следующем порядке: салатные листья и руккола, авокадо, помидоры. Посыпьте орехами, чили и зеленью. Перед подачей полейте соусом. ■

Салат с лососем и моцареллой

- 1** Рыбу нарежьте небольшими кусочками и жарьте на разогретом масле в течение 2–3 минут.
- 2** Яйца отварите вкрутую. Затем остудите и очистите. Перепелиные разрежьте пополам, куриные – на четвертинки.
- 3** Помидоры разрежьте пополам. Сыр нарежьте небольшими кубиками. Кинзу порубите.
- 4** Фасоль варите в кипящей подсоленной воде до готовности (свежую – 5 минут, замороженную – 2 минуты). Затем откиньте на дуршлаг и обсушите.



- 5** Подготовленные ингредиенты соедините с рукколой, посолите и поперчите.

- 6** Сбрызните маслом и лимонным соком. Аккуратно перемешайте. ■

Салат с лососем и моцареллой

Лосось свежий – 250 г
 Яйца куриные – 4 шт. или
 Яйца перепелиные – 8 шт.
 Помидоры черри – 150 г
 Моцарелла – 150 г
 Кинза – 4 веточки
 Фасоль стручковая свежая или замороженная – 150 г
 Руккола
 Масло оливковое
 Сок лимонный
 Перец черный молотый
 Соль

Салат из апельсинов и козьего сыра

Салат из апельсинов и козьего сыра

Апельсины – 5 шт.
 Сыр козий – 250 г
 Руккола – 400 г
 Кинза свежая – 5 веточек
 Зерна 1 граната
 Лук репчатый красный – 0,5 головки

Для заправки:
 Масло оливковое – 180 мл
 Сок лимонный – 4 ст. ложки
 Сок апельсиновый – 2 ст. ложки
 Соль – щепотка
 Перец черный молотый – 0,5 ч. ложки



- 1** Апельсины очистите от кожуры, дольки аккуратно вырежьте из мембран. Сыр нарежьте небольшими кусочками. Лук и кинзу мелко порубите.

- 2** Ингредиенты, подготовленные для заправки, хорошенько перемешайте и уберите в холодильник.
- 3** Апельсины, сыр, лук, кинзу, рукколу

- и зерна граната перемешайте в салатнике.
- 4** Полейте салат охлажденной заправкой, аккуратно перемешайте и подавайте на стол. ■



Сладкое баловство

ТЕКСТ: ГАЛИНА ЛИХАЧЕВА, винный эксперт

Десерт венчает трапезу: на смену серьезной пище, призванной не только доставить удовольствие, но и поддержать силы, приходит сладенькое наслаждение. И тем важнее правильно подобрать к нему сопровождение, иначе впечатление будет испорчено.

В России десятки лет бытовали заблуждения касательно сочетаемости вина и десертов – например, к шампанскому упорно подавали шоколад. А этого делать ни в коем случае нельзя: жирная, маслянистая фактура шоколада, его насыщенный и яркий вкус убивают лег-

кий и нежный вкус не только шампанского, но и вообще любого сухого игристого вина. К таким винам идеальной парой будут десерты из красных фруктов: например, клубника с шампанским – проверенная веками классика.

Великолепно сочетается с игристым вином – испанской Кавой или итальянским Про-

секко – фламбированный ананас. Приготовить его несложно: достаточно нарезать ананас полить коньяком или ромом и поджечь. Ананас станет слегка «пьяным» на вкус, а его агрессивная кислотность смягчится. Тут главное не переборщить с коньяком!

Удачное сочетание получится, если подать игристое вино

к клафути (пирог) с яблоком или вишней. Попробуйте положить клафути с игристым калифорнийским вином или с игристым Вуврэ из долины Луары – очень вкусно!

Великолепно сочетается с шампанским и игристыми винами печенье «хворост»: его хрустящая фактура идеально подходит под игру пузырьков, в целом получается эдакий «хрустящий букет» вкуса. Вариантов очень много, но стоит остановиться на не слишком сладких фруктовых десертах, иначе гармония нарушится.

ВИНО ДЛЯ ЛЕТА

В жару уместны белые тихие вина. Можно составить пару из бургундского Шабли и знаменитого яблочного пирога Тарт Татен. В вине из Шардоне (именно из него делают Шабли) присутствуют яблочные нотки в аромате и вкусе, так что с яблочным пирогом это будет очень гармонично.

Очень хороши полусухие тихие вина из Вуврэ с легкими фруктовыми салатами, например с салатом из кусочков киви

СОЧЕТАНИЕ ВИНА И ДЕСЕРТА СТРОИТСЯ ЛИБО НА СХОДСТВЕ, ЛИБО НА КОНТРАСТЕ



и банана, залитых апельсиновым соком. Нотки цитрусовых и белых фруктов, присущие сорту винограда Шенен Блан, из которого делают вина Вуврэ, оттенят свежий и насыщенный вкус салата. А вот персики, особенно глазированные (слегка припущенные в духовке под сахарной корочкой), в сопровождении сливочного мороженого подайте с розовым Тавелем или розовой Риохой – и восторгу ваших гостей вы сами удивитесь. С розовым вином можно подать также салат из дыни, грушевый салат с орехами или ореховый с черносливом.

Ванильное и сливочное мороженое в чистом виде с вином

не дружат, их можно сочетать с вином в том случае, если есть третий вкусовой компонент – пирог, сладкие блинчики, или, к примеру, карпаччо из ананаса, приправленное сахарной пудрой. Тогда можно подать к ним натуральное сладкое вино – Мори из долины Роны, лангедокский Баньюльз или итальянское Вин Санто. Для этих вин характерен мощный ароматический букет и яркий фруктовый сладкий вкус, так что альянс получится удачным. А вот сорбетов хорошо ладят с красными винами из Пино Нуар или Гамэ при условии, что вина хорошо охлаждены.

Вообще, любое вино при неправильной температуре подачи заметно теряет в аромате и вкусе. Если вино слишком теплое, то вы в первую очередь почувствуете пары алкоголя, и аромат напитка покажется вам грубоватым. Для белых вин идеальная температура подачи 8–12°, для розовых – 10–12°, для красных – 16–18°, для натуральных сладких вин – 8–9°, для шампанского и игристых вин – 6–8°. ■

Вина и сочетания

ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

Следует выбирать сладкие и полусладкие вина: Сотерн (Sauternes), Савеньер (Savennieres), Жюрансон (Jurançon), Мори (Maury), эльзасские из отборных ягод благородных сортов (Selection des grains nobles), вина из Муската, полусухое шампанское.

ДЕСЕРТЫ ШОКОЛАДНЫЕ

Преобладающим элементом таких десертов является танинная горечь шоколада, а большинство вин с ней несовместимы. К ним можно подать сладкие вина из Гренаша, а также коньяк. А можно выбрать вино Мори (Maury) или Баньюльс (Banyuls).

ДЕСЕРТЫ С ПРЯНОСТЯМИ

Подчеркивают достоинства полусладких и сладких вин с пряным ароматом, например Гевюрцтраминера позднего сбора (Gewurztraminer Vendanges tardives) или из отборных ягод благородных сортов (Gewurztraminer Selection des grains nobles).

ДЕСЕРТЫ ФРУКТОВЫЕ

Подходят сладкие вина из муската: Мюска-де-Бом-де-Вениз (Muscat de Beaumes-de-Venise), Мюска-де-Люнель (Muscat de Lunel) и Мюска-де-Ривсальт (Muscat de Rivesaltes), а также десертные Барсак (Barsac), Монбазийяк (Monbazillac) и Вуврэ (Vouvray).



Апельсины с сыром

1 Апельсины хорошо вымойте и обсушите. Часть апельсинов, срезав верхушки, нарежьте ровными кружочками. У вас должно получиться 24 кружочка.

2 С остальных апельсинов снимите цедру, белую кожицу срежьте. Из мякоти выжмите сок.

3 В кастрюлю влейте 0,5 стакана воды и всыпьте сахар. Варите сироп на слабом огне, помешивая деревянной ложкой, до растворения сахара и легкого загустения. Полученным сиропом по-

лейте апельсиновые кружочки. Оставьте их на 30 минут.

4 В другой кастрюле перемешайте сахарную пудру и 3 ст. ложки воды. Положите цедру, нарезанную тонкими полосками, и варите на слабом огне, помешивая, до загустения сиропа. Затем выньте засахаренную цедру и отложите. Добавьте в сироп апельсиновый сок и перемешайте.

5 Маскарпоне соедините с сахарной пудрой и апельсиновым ликером. Хорошенько перемешайте.

6 Кружочки апельсина выньте из сиропа. Положите один кружочек на тарелку, смажьте сыром, накройте кружочком апельсина, вновь смажьте сыром и завершите апельсином. Получится башенка. Украсьте ее засахаренной цедрой и сыром. Повторите с оставшимися кружочками апельсина и сыром.

7 Апельсиновый сироп перелейте в сотейник. Добавьте коньяк и разогрейте на слабом огне, постоянно помешивая. Полученным соусом полейте апельсиновые башенки. ■

Апельсины с сыром

*Сыр маскарпоне или другой сливочный – 350 г
Апельсины – 9 шт.
Сахар – 150 г
Сахарная пудра – 100 г для сиропа + 5 ст. ложек для сыра
Ликер апельсиновый – 4 ст. ложки
Коньяк или ликер апельсиновый – 2–3 ст. ложки*



Яичный флан

Яичный флан

Яйца – 3 шт.

Сахар –

3 ст. ложки

Вода – 1 ст. ложка

Молоко –

1,5 стакана

Молоко

сгущенное – 400 г

1 Яйца соедините с молоком и сгущенкой. Взбейте до однородности.

2 Сахар растворите в воде и нагревайте в сотейнике на слабом огне, помешивая, до момента, когда масса станет светло-коричневой.

3 Получившейся карамелью равномерно смажьте круглую форму с высокими бортиками.

4 Аккуратно влейте в форму яичную смесь. Накройте фольгой, подвернув ее края так, чтобы не было просветов.



5 Другую форму большего размера наполовину заполните водой. Доведите до кипения на сильном огне. Затем уменьшите огонь до слабого. Поставьте в кипяток форму с фланом.

6 Готовьте флан на водяной бане в течение 15 минут. Затем снимите с огня и остудите.

7 Перед подачей, сняв фольгу, переверните форму на блюдо, чтобы вынуть флан. ■

Десерт с мюсли



Десерт с мюсли

Мюсли

с яблоком – 200 г

Йогурт – 500 г

Апельсины – 2 шт.

Шоколад

темный – 50 г

1 Апельсины очистите от кожуры, белых волокон и пленок. Нарежьте мякоть небольшими ломтиками.

2 Шоколад натрите на терке.

3 В глубокой миске перемешайте мюсли и апельсины. Полученную смесь разло-

жите по глубоким тарелкам или пиалам. Залейте йогуртом и посыпьте шоколадом.
4 Если у вас нет мюсли с яблоками, то

возьмите для десерта любые другие мюсли и добавьте в них небольшие кусочки свежего или сушеного яблока. ■

Безе с миндалем



Безе с миндалем

Белки яичные –
4 шт.
Сахар – 250 г
Сахар
ванильный –
1 ч. ложка
Миндаль
очищенный

1 Охлажденные яичные белки взбивайте миксером в течение нескольких секунд. Когда начнет образовываться пена, не прекращая взбивать, небольшими порциями всыпьте оба вида са-

хара. Взбивайте белки еще 10 минут до полного растворения сахара.

2 Переложите белковую массу в кондитерский мешок.

3 Отсадите безе на противень, застелен-

ный пекарской бумагой. На каждое безе положите по орешку.

4 Поставьте противень с безе в духовку, разогретую до 120° (дверцу не закрывайте). Выпекайте безе в течение 15 минут.

Затем закройте дверцу духовки, снизьте нагрев до 100° и готовьте безе еще 1,5 часа.

5 Готовое безе оставьте в выключенной духовке для остывания на 8 часов. Подавайте к чаю. ■

Банановый десерт

Банановый десерт

Бананы – 4 шт. +
1 банан для
оформления
Сливки – 1 стакан
Сахарная пудра –
1 ст. ложка
Сок лимонный –
1 ст. ложка
Корица –
0,5 ч. ложки
Шоколад тертый

1 Сливки взбейте с сахарной пудрой.

2 Бананы очистите и взбейте в блендере до состояния пюре. Добавьте лимонный сок и корицу.

3 Помешивая ложкой снизу вверх, аккуратно введите в банановое пюре взбитые сливки.

4 Разложите десерт по 4 пиалам и уберите в холодильник на 20 минут.

5 Перед подачей посыпьте тертым шоколадом и украсьте ломтиками банана. ■





Десерт с ананасом и киви

1 Для крема стручок ванили надрежьте и придавите лезвием ножа. Положите в молоко и доведите до кипения. Затем снимите с огня и оставьте на 20 минут.

2 Желтки с сахаром взбивайте миксером в течение 2 минут до посветления и загустения. Затем всыпьте просеянную муку и вновь взбейте до однородности.

3 Остывшее молоко доведите до кипения.

Вывните стручок ванили. Аккуратно влейте молоко к желткам.

4 С помощью миксера, работая на самой маленькой скорости, перемешайте все до однородности.

5 Полученную смесь варите на слабом огне, постоянно помешивая, до закипания. Затем готовьте еще минуту и снимите с огня. Переложите крем в миску и накройте пищевой пленкой.

6 Печенье равномерно разложите по 4 пиалам, аккуратно выстилая им дно емкостей. Полейте ликером. Затем выложите заварной крем, разровняйте лопаткой.

7 Ананасы нарежьте ломтиками, очищенные киви – кружочками. Чередуя, разложите фрукты по пиалам. Посыпьте какао.

8 Перед подачей украсьте десерт взбитыми сливками и листиками мяты. ■

Десерт с ананасом и киви

Печенье сухое –

200 г

Какао-порошок –

2 ст. ложки

Ананасы

консервированные –

400 г

Киви – 2 шт.

Мята – 2 веточки

Ликер

апельсиновый –

2 стакана

Взбитые сливки

Для заварного

крема:

Молоко – 500 мл

Ваниль –

1 стручок

Желтки яичные –

6 шт.

Сахар –

5 ст. ложки

Мука пшеничная

или кукурузная –

4 ч. ложки

Вишневый клафути



1 Вишню, очистив от косточек, разложите на дне формы для выпечки, смазанной маслом. Посыпьте половиной сахара. По желанию сбрызните вишневым ликером.

2 Просеянную муку перемешайте с солью. Оставшийся сахар соедините с ванилином, добавьте муку. По одному введите яйца, каждый раз перемешивая тесто. Тонкой струйкой, помешивая, влейте молоко.

3 Получившимся тестом залейте вишню.

4 Выпекайте пирог при 180° в течение 40 минут. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой. ■

Вишневый клафути

Вишня свежая или консервированная – 400 г
Ликер вишневый по желанию
Яйца – 3 шт.
Молоко – 1,5 стакана
Мука – 1 стакан
Сахар – 4 ст. ложки
Соль – щепотка
Ванилин
Сахарная пудра
Масло сливочное

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Шоколадный мусс

Шоколадный мусс

Шоколад темный – 250 г
Сливки взбитые – 100 мл
Белки яичные – 6 шт.
Сахар – 3 ст. ложки
Какао-порошок – 1 ст. ложка

1 Шоколад растопите на водяной бане. Для этого поломайте его на кусочки и положите в кастрюлю. В кастрюле большего размера доведите до кипения воду, затем снимите ее с огня, а внутрь поставьте емкость с шоколадом. Помешивайте шоколад до полного его растапливания.

2 Белки соедините с сахаром и взбейте в плотную пену.

3 В растопленный шоколад добавьте взбитые сливки. Затем введите взбитые белки. Перемешайте и посыпьте какао. ■



PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM



Шоколадный рулет

1 Орехи положите в кипящую воду и варите 2 минуты. Затем откиньте на дуршлаг и потрите чистой тряпкой. Это поможет максимально очистить фисташки от покрывающей их тоненькой кожицы.

2 Положите орехи между двумя листами бумаги для выпечки и измельчите с помощью молотка или скалки.

3 Печенье поломайте на небольшие кусочки. Вишню нарежьте и смешайте с орехами, печеньем и цукатами.

4 Мороженое переставьте из морозилки в холодильник на 10 минут, чтобы оно слегка размягчилось. Затем перемешайте с ореховой смесью и вновь уберите в холодильник на 30 минут.

5 На разделочной доске расстелите пекарскую бумагу. В центр выложите мороженое, придайте ему форму колбасы и полностью заверните в бумагу. Перевяжите рулет кулинарной нитью и уберите в морозилку на 2–3 часа.

6 Перед подачей снимите с рулета бумагу. Нарежьте колбасу ломтиками. ■

Шоколадный рулет

Мороженое шоколадное – 500 г
Печенье сухое – 70 г
Цукаты из апельсиновой корки или любые другие – 70 г
Вишня засахаренная – 5 шт.
Фисташки очищенные – 1 ст. ложка



Персиковое пюре с кремом

Персики – 6 шт.
Сахар – 4 ст. ложки
Вода – 0,25 стакана
Мята свежая для оформления

Для крема:
Молоко – 1 стакан
Яйцо – 1 шт.
Мука – 1,5 ст. ложки
Сахар – 0,5 стакана
Сливки (35%) – 300 мл
Йогурт – 500 г

Персиковое пюре с кремом

1 Персики вымойте, обсушите, разрежьте пополам и очистите от косточек.

2 Выложите персики на сковороду (срезом вверх) и посыпьте сахаром. Влейте воду. Готовьте под крышкой на слабом огне в течение 40 минут.

3 Готовые персики охладите и очистите от кожицы. Мякоть измельчите в блендере до состояния пюре.

4 Для крема половину молока, яйцо и просеянную муку взбейте венчиком. Оставшееся молоко перемешайте с сахаром и доведи-

те до кипения на слабом огне. Помешивая, тонкой струйкой влейте в кипящее молоко яично-мучную смесь.

5 Затем снимите крем с огня и помешивайте еще 5 минут. Оставьте при комнатной температуре для остывания.

6 Сливки взбейте. Не прекращая взбивать, добавьте йогурт. Полученную смесь добавьте в крем и аккуратно перемешайте.

7 Слойками разложите персиковое пюре и крем по бокалам. Оформите листиками мяты. ■

Фруктовый салат с лимонным кремом



ФОТО: MONDADORI.IT

Фруктовый салат с лимонным кремом

Мякоть дыни – 500 г
Клубника – 500 г
Персики – 4 шт.
Нектарины – 4 шт.
Ананас свежий – 3 кружочка
Цедра лимонная для оформления

Для крема:
Желтки яичные – 2 шт.
Сахар – 3 ст. ложки
Сок и цедра 1 лимона
Сливки – 1 стакан

1 Подготовленные фрукты нарежьте ломтиками. Перемешайте и уберите в холодильник.

2 Для крема желтки взбивайте с сахаром, лимонным соком и тертой цедрой до однородности. Варите полученную смесь на водяной бане в течение 8–10 минут. Затем введите взбитые сливки и охладите.

3 Полейте фруктовый салат лимонным кремом и украсьте тертой цедрой. ■

Йогуртовый торт с ягодами

Йогуртовый торт с ягодами

Печенье овсяное – 200 г
Масло сливочное – 125 г
Сыр мягкий сливочный – 600 г
Йогурт – 300 г
Сок лимонный – 3 ст. ложки
Желатин – 18 г
Сахар – 3 ст. ложки
Сок мультифруктовый – 0,75 стакана
Ягоды свежие для оформления

1 Печенье измельчите до состояния крошки. Добавьте растопленное масло. Полученным тестом выложите дно разъемной формы для выпечки.

2 Сыр перемешайте до однородности с йогуртом и лимонным соком.

3 Желатин замочите в холодной воде, затем распустите на водяной бане. Добавьте мультифруктовый сок и сахар. Перемешайте.

4 Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влейте желатиновую смесь к сыру.

5 Выложите начинку на тесто в форме. Разровняйте и уберите в холодильник на 3 часа. Затем выньте торт из формы и украсьте ягодами. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



Кнедлики со сливой

1 Творог соедините с маслом, солью, яичными желтками и двумя видами муки. Перемешайте. Должно получиться мягкое тесто.

2 Накройте тесто чистым полотенцем и уберите в холодильник на 30 минут.

3 Сливы хорошенько вымойте и обсушите.

Затем слегка надрежьте и выньте косточки. В образовавшиеся углубления всыпьте немного сахара.

4 Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см. Вырежьте 15 квадратов, на каждый положите по сливе. Завернув края квадратов, сформируйте кру-

глые кнедлики (шарики из теста с начинкой из слив).

5 Варите кнедлики в кипящей подсоленной воде в течение 20 минут или до всплытия.

6 Подавайте кнедлики, посыпав поджаренными сухарями или полив фруктовым сиропом. ■

Кнедлики со сливой

Сливы – 15 шт.
Творог обезжиренный – 500 г
Масло сливочное размягченное – 2 ст. ложки
Мука пшеничная – 100 г
Мука грубого помола – 200 г
Желтки яичные – 3 шт.
Соль – щепотка
Сахар
Сухари панировочные или сироп фруктовый для подачи

Ягодный шербет

1 Вино соедините с сахаром. Взбивайте миксером до растворения сахара.

2 Не прекращая взбивать, небольшими порциями добавляйте в вино замороженные ягоды.

3 Затем влейте ликер и перемешайте.

4 Разложите массу по порционным формочкам и уберите в морозилку на 40 минут.

5 Подавайте шербет холодным, оформив ягодами и листиками мяты. ■



Ягодный шербет

Ягоды

замороженные – 400 г

Ликер вишневый или другой фруктовый – 4 ст. ложки

Сахар –

3 ст. ложки

Вино красное сухое или сок фруктовый – 1 стакан

Ягоды свежие для оформления

Мята свежая для оформления

Сырный мусс с ягодами и безе



1 Миксером взбивайте яичные белки с сахаром в течение 10 минут или до образования крепкой пены. Переложите полученную смесь в кондитерский мешок и небольшими порциями отсадите на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте безе при 100° в течение 2 часов.

2 Желатин замочите в небольшом количестве воды. Затем распустите на водяной бане.

3 Сливки взбейте с сахарной пудрой. Добавьте сыр и снова взбейте. Введите желатин и перемешайте.

4 Клубнику очистите от веточек и крупно нарежьте.

5 На дно стакана выложите немного клуб-

Сырный мусс с ягодами и безе

Белки яичные – 100 г

Сахар – 200 г

Сыр мягкий сливочный – 200 г

Сливки – 150 г

Желатин – 10 г

Сахарная пудра – 2 ст. ложки

Клубника свежая или другие ягоды – 200–300 г

Мята свежая для оформления

ники, затем сырный мусс, безе и снова мусс. Украсьте ягодами и листиками мяты.

6 Повторите с оставшимися ягодами, муссом и безе. ■

Груши в вине



Груши в вине

*Груши крупные – 4 шт.
Сахарная пудра – 100 г
Изюм – 2 ст. ложки
Сок 1 лимона
Сок 1 апельсина
Вино белое сухое – 0,75 стакана*

1 Изюм замочите в смеси апельсиново-го и половины лимонного сока.

2 Груши очистите от кожицы, не удаляя черенков. Сбрызните оставшимся лимонным соком.

3 Переложите груши в сотейник. Посыпьте сахарной пудрой. Влейте в сотейник 0,5 стакана воды. Полейте груши вином и соком с изюмом.

4 Накройте сотейник крышкой и поставьте на слабый огонь. Варите его содержимое в течение 3 минут после закипания жидкости.

5 Затем выньте груши из сотейника.

6 Варите содержимое сотейника без крышки в течение 3–5 минут, помешивая. Должен получиться сироп.

7 Полейте сиропом груши. Охладите. ■

Фламбе по-македонски

*Ананас – 1 шт.
Ягоды свежие – 250 г
Мороженое – 2 шарика
Сахар – 2 кубика
Водка или коньяк*

Фламбе по-македонски

1 Ананас хорошенько вымойте, обсушите и разрежьте пополам. Серединку вырежьте так, чтобы у ананаса остались не очень тонкие стенки.

2 Мякоть ананаса нарежьте кубиками, удалив жесткие прожилки, и перемешайте со свежими ягодами.

3 Разложите полученный фруктовый салат по половинкам ананаса.

4 Положите на фрукты шарики мороженого.

5 Кусочки сахара сбрызните водкой или коньяком, положите на половинки ананаса и подожгите. ■



Новое приложение для iPhone и iPad*!



Рецепты

Выбирай, что будешь готовить на обед или ужин!

Проголосуй за понравившийся рецепт и добавь свои уникальные идеи по приготовлению блюд.



Холодильник

Вводи перечень продуктов и готовь кулинарные шедевры!

Загляни в свой холодильник: что в нем находится?



Калорийность

Считай калории и следи за фигурой!

Введи название продукта и реши, стоит ли сейчас съесть его целиком?



Catch & Cook



Играй в весёлую игру в любое свободное время!

Почувствуй себя в роли настоящего шеф-повара итальянской, французской и русской кухни.



Вкусности

от телеканала
«Кухня ТВ»

*Доступно в App Store!   кухня ТВ



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

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

реклама



Утоляем жажду

ТЕКСТ: ИРИНА ТОПОЛЕВА

Без спасительного прохладного напитка высиживать летом в душном офисе или выдержать прогулку по залитому солнцем городу вряд ли удастся. Жажда утоляет кто чем: квасом, газировкой, соками, компотами. Какой же напиток лучше выбрать в жару?

Прекрасно помогает напиться обычная вода. Причем пить ее нужно теплой – так жидкость быстрее усваивается. Благодаря большому количеству солей и биологически активных веществ хорошо освежает и минеральная вода. К тому же она стимулирует

аппетит и даже снимает усталость. Но не всякая вода способна быстро и надолго утолить жажду – это зависит от степени минерализации. Столовые воды со степенью минерализации не более 1 г/л освежают, но очень быстро выводятся. Лечебно-столовые типа боржоми (4–5 г/л) задерживаются на более долгое вре-

мя. Идеальная минерализация для утоления жажды – 9 г/л. Если же вода минерализована более 10 г/л, то напиться ей сложно, и вообще такая вода считается лекарством и должна назначаться врачом.

ЦЕРЕМОНИЯ

Чай – одно из лучших жаждоутоляющих средств. Его требу-

ется на треть меньше, чем воды. Присутствующие в чае дубильные вещества тормозят всасывание жидкости из кишечника. Поэтому в нем создается депо жидкости, и жажда утоляется. Причем зеленый чай действует в 3–4 раза эффективнее черного. Пить его нужно не горячим (иначе можно изойти потом), а холодным, лучше со щепоткой соли, – так пьют чай на Востоке, когда жарко. Сердечникам же вместо соли в чай нужно добавит щепотку соды: она нейтрализует кофеин, истощающий сердце в жару.

Что касается кофе, то утолить жажду им не получится. Кофе обладает мочегонным эффектом и только сильнее выжимает из нас остатки жидкости.

КИСЛАЯ КОМПАНИЯ

Неплохо освежают кисломолочные продукты. К тому же они быстро усваиваются (за час на 91%, тогда как молоко только на 32%). Некоторые из них – например, бифидокефир, бифидок – помогают восстановить нормальный состав ми-

ЕСЛИ В ОБЫЧНУЮ ВОДУ ДОБАВИТЬ ЛОМТИК ЛИМОНА ИЛИ НЕСКОЛЬКО КИСЛЫХ ЯГОД, ТО ЖАЖДА УЙДЕТ БЫСТРЕЕ



крофлоры кишечника. К тому же кисломолочные продукты подходят людям, страдающим индивидуальной непереносимостью молочного сахара.

Что касается молока, то оно плохо утоляет жажду. В нем содержится много белков, которые задерживаются в желудке и не дают усваиваться принятой после молока жидкости.

КВАС ДЛЯ ВАС

Настоящий классический квас – питательный и полезный напиток. В нем содержатся углеводы, белки, витамины Е, С, группы В и минеральные соли кальция, магния, фосфора и марганца. Дрожжи, сахаромидеты и молочнокислые бак-

терии обогащают квас витаминами РР, D, молочной кислотой, поэтому он вкусен и ароматен, прекрасно утоляет жажду, бодрит и освежает.

Однако диетологи не рекомендуют злоупотреблять газированным квасом. Покупая бутылку с этим напитком, всегда обращайте внимание на состав: добавки пищевых красителей, подсластителей, лимонной, сорбиновой и бензойной кислот превращают квас в обычную газировку, лишь отдаленно напоминающую по вкусу изначальный продукт.

СЛАДКАЯ ГАЗИРОВКА

Большинство газированных напитков не только не утоляют жажду, а наоборот, усиливают ее. В лимонадах и сидре содержится много сахара, который быстро переходит из крови в клетки, унося с собой воду и вызывая новый приступ жажды. К тому же в сладкой воде присутствуют пищевые красители и консерванты – они оставляют приторное послевкусие, которое тоже приходится запивать. И с каждым глотком жажда усиливается. ■

За компанию!

ПИВО

Любимый многими «нектар из хмеля» содержит алкоголь, а потому больше пары бутылок в день – уже перебор (бутылка крепкого пива равноценна 100 г водки). Дело даже не в пивном алкоголизме, а в том, что спиртные напитки не могут полноценно восполнить потерю воды.

КОМПОТ

Жаждоутоляющая способность компота с большим количеством сахара невелика. Исправить ситуацию можно, исключив из рецепта сахар и добавив больше фруктов и ягод. И еще одна хитрость: ягоды сохраняют больше полезных веществ, если их не варят, а настаивают в кипятке.

СОКИ

Для утоления жажды подходят не любые соки: лучше всего сок из цитрусовых (апельсиновый, грейпфрутовый или лимонный). Можно обойтись и нектаром со льдом. Плюс ко всему соки содержат витамины, микроэлементы, а в некоторых случаях (с мякотью) и полезные пектины.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Напитки восполняют недостаток жидкости в организме на две трети, остальную треть помогут добрать супы, овощи и фрукты. Налегать нужно на арбузы (в них 89% воды), зеленые салаты (до 96%), кабачки (93%), капусту (90%), огурцы (95%), помидоры (93%), сливы (87%) и ягоды (85%).



Клубничный пунш

1 Фрукты и ягоды промойте. Яблоко, очистив от сердцевины, крупно нарежьте. Лимон и апельсины, не очищая, нарежьте тонкими кружочками.

2 Подготовленные фрукты перемешайте с клубникой. Положите в кастрюлю, засыпьте

сахаром и оставьте на 30 минут. Периодически встряхивайте кастрюлю, чтобы из фруктов выделялся сок.

3 Заварку залейте кипятком. Настоявшийся чай процедите.

4 Добавьте в кастрюлю с фруктами пряно-

сти и горячий чай. Аккуратно перемешайте. Оставьте под крышкой на час.

5 Готовый пунш процедите и подавайте на стол. По желанию положите в стаканы целые ягоды клубники или кружочки апельсина. ■

Клубничный пунш

Яблоко – 1 шт.
 Апельсины – 2 шт.
 Лимон – 1 шт.
 Клубника – 150 г
 Сахар – 150 г
 Чай черный (заварка) – 2 ст. ложки
 Вода кипяченая – 2 стакана
 Корица – 1–2 палочки
 Корень имбиря свежий измельченный – 1 ст. ложка
 Гвоздика
 Кардамон





Арбузный лимонад

Мякоть арбуза –

500–600 г

Лимон – 1 шт.

Сахар –

0,5 стакана

Вода холодная –

1–1,5 л

Мята свежая или
эстрагон

Лед

Арбузный лимонад

1 С лимона снимите цедру и белые волокна. Мякоть нарежьте дольками, удалите косточки.

2 Мякоть арбуза, очищенную от косточек,

дольки лимона, половину цедры и сахар соедините в блендере и измельчите.

3 Добавьте воду и хорошо перемешайте. Затем процедите.

4 Положите в лимонад листики мяты или эстрагона. Уберите в холодильник на час.

5 Охлажденный лимонад разлейте по стаканам со льдом. ■

Лимонад «Домашний»

1 Лимон помойте и нарежьте полукольцами. Положите в пакет и уберите в морозилку для заморозания. Это нужно для того,

чтобы из лимона ушла лишняя горечь.

2 Замороженные ломтики лимона положите в кувшин и залейте кипятком, добавьте

сахар и перемешайте.

Кувшин накройте и оставьте на 2–3 часа.

3 Настоявшийся лимонад подавайте на стол охлажденным. ■

Лимонад «Домашний»

Лимон – 1 шт.

Сахар –

4–5 ст. ложек

Вода кипяченая – 1,5 л





Апельсиновый напиток

1 Апельсиновую цедру залейте кипятком и оставьте настаиваться на 2 часа.

2 Затем воду слейте. Цедру измельчите

в блендере, залейте 1 л свежей воды и оставьте на 3 часа.

3 Полученный настой процедите. Добавьте сахар, лимонную кис-

лоту и 3 л кипяченой воды.

4 Разлейте напиток по стаканам, добавьте лед и дольки апельсина. ■

Апельсиновый напиток

Цедра 6 апельсинов
Сахар – 500 г
Лимонная кислота –
0,5 ч. ложки
Апельсины – 3 шт.
Лед



Миндальное молочко

1 Миндаль промойте и замочите на ночь в теплой кипяченой воде.

2 Разбухшие орехи очистите от кожи-

цы. Настой, в котором замачивались орехи, процедите.

3 В блендере на максимальной мощности взбивайте орехи с на-

стоем в течение 5 минут.

4 Добавьте молоко, мед или сахар и взбивайте напиток еще 2–3 минуты. ■

Миндальное молочко

Миндаль –
15–20 шт.

Вода – 0,5 стакана

Молоко –

0,5 стакана

Мед или сахар –

1 ч. ложка

Имбирный фреш

1 Корень имбиря натрите на терке и посыпьте сахаром.

2 С лимонов снимите цедру, положите ее к имбирию. Слегка по-

мните смесь деревянной ложкой, чтобы усилился аромат.

3 Добавьте сок, выжатый из лимонов, и газированную воду.

Оставьте настаиваться на 10 минут.

4 Полученный напиток процедите, разлейте по стаканам, добавьте лед и мяту. ■

Имбирный фреш

Корень имбиря
свежий – 1 шт.

Сахар коричневый –
4 ст. ложки

Лимоны – 2–3 шт.

Вода
газированная – 1 л

Мята свежая

Лед



Огуречный коктейль

1 Огурцы и зелень укропа хорошенько промойте и обсушите.

2 Положите огурцы и укроп в блендер

и измельчите. Добавьте кефир и сметану. Перемешайте.

3 Если вам хочется получить не очень гу-

стой коктейль, то увеличьте количество кефира.

4 По желанию добавьте соль и перец. ■

Огуречный коктейль

Огурцы

небольшие – 3 шт.

Кефир – 1 стакан

Сметана –

1 ст. ложка

Укроп – 1 пучок

*Перец черный
молотый*

Соль





Морковный напиток

1 Очищенную морковь хорошенько промойте и натрите на мелкой терке. Из полученной стружки отожмите сок.

2 С лимона снимите цедру, из мякоти выжмите сок.

3 Лимонную цедру мелко нарежьте и соедините с морковным жмыхом. Залейте горячей водой и варите в течение 10 минут. Затем настаивайте 10 минут, после чего процедите.

4 В процеженный отвар добавьте сахар. Доведите до кипения. Влейте морковный и лимонный сок. Перемешайте.

5 Подавайте морковный напиток охлажденным. ■

Морковный напиток

Морковь – 3 шт.
Лимон – 0,25 шт.
Вода – 0,8 л
Сахар – 70–100 г

Компот из ревеня

1 С лимона снимите цедру, из мякоти выжмите сок.

2 Ревень хорошенько промойте, очистите от волокнистой кожицы

и нарежьте небольшими кусочками.

3 В большой кастрюле соедините ревеня, воду, цедру и сок лимона. Варите на сла-

бом огне в течение 20 минут.

4 Полученный компот процедите, добавьте сахар, перемешайте и охладите. ■

Компот из ревеня

Ревень – 300 г

Вода – 1,5 л

Лимон – 1 шт.

Сахар – 70 г





Морс из красной смородины

1 Смородину промойте и обсушите. Ягоды снимите с веточек и переберите. Затем разомните. Образовавшийся сок отожмите.

2 Ягодные выжимки залейте водой и варите после закипания в течение 5–10 минут.
3 Добавьте в кастрюлю сахар. Вновь доведите до кипения. За-

тем охладите и процедите.

4 В охлажденный отвар добавьте сок смородины, перемешайте и разлейте по стаканам. ■

Морс из красной смородины

*Красная смородина – 1,5 стакана
Сахар – 0,5 стакана
Вода – 4,5 стакана*

Компот из сухофруктов

1 Сухофрукты 2–3 раза промойте в теплой воде.

2 Затем залейте горячей водой и доведите до кипения. Положите в кастрюлю с сухофруктами сахар. Перемешайте.

3 Варите компот в течение 20 минут.

4 Готовый компот оставьте в кастрюле под крышкой на час для настаивания.

5 Можно вместо яблок и урюка взять для готовки изюм

и курагу. Их следует положить в кастрюлю к черносливу за 5 минут до готовности компота. Кстати, если чернослив суховат, его стоит предварительно замочить в теплой воде. ■

Компот из сухофруктов

*Сухофрукты
(чернослив, яблоки,
урюк) – 150 г
Сахар – 75 г
Вода – 1 л*



Спецвыпуск журнала «Приготовь»

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

**12 рецептов шашлыка
и гриль-меню**
на любой вкус

Салаты и закуски
с молодыми овощами

Летние супы: окрошка,
свекольник, холодник

Ягоды в освежающих
напитках и десертах
без выпечки



В ПРОДАЖЕ
с **18**
ИЮНЯ

А также: **АПТЕКА НА ГРЯДКЕ:** УКРОП, ПЕТРУШКА И КИНЗА ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЯМИ



Начало начал

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИСТОМИНА

Ускоренный ритм жизни оставляет нам очень мало времени на полноценное питание. Особенно это касается завтрака. Между тем принцип «завтракать надо, как король, обедать – как принц, а ужинать – как нищий» никто не отменял.

Утро – самая главная часть дня для подпитки организма необходимым количеством полезных веществ. Ведь впереди целый день активности, за который можно израсходовать большую часть калорий. Кроме того, хороший завтрак – это отличный способ улучшить рабо-

ту мозга. Те, кто не завтракает, с трудом концентрируются на выполняемой работе, страдают от головокружений и чаще, чем любители утренней еды, становятся участниками дорожно-транспортных происшествий.

Многие отказывают себе в утренней трапезе из-за боязни поправиться. Однако ученые считают, что «правиль-

ный» завтрак, напротив, способствует похудению: если вы не завтракаете, вы фактически голодаете 15–20 часов, и ваш организм не вырабатывает энзимы, необходимые для переработки жиров и потери веса.

ЗАЧЕМ ЗАВТРАКАТЬ?

Чтобы картина утра без завтрака показалась вам ужасающей,

вот пример того, что в это время творится с организмом.

Ваша печень всю ночь снабжает организм сахаром, который поступил накануне. Его хватает обычно на 10 часов, после чего печень настораживается и ждет добавки; если добавки нет, сахар начинает поступать из драгоценных мышц. Этот процесс останавливается, как только вы чувствуете запах еды или ее видите и собираетесь вскоре съесть (мозг уговаривает печень немножко потерпеть). Но, если вы не позавтракали, печень работает в экстренном режиме, и когда наконец вы что-то съедаете, уровень сахара в крови резко подскакивает, вырабатывается большое количество инсулина, и из того, что вы съели, значительная часть откладывается про запас, чтобы этот самый экстренный режим больше не повторялся.

ПРАВИЛА ЗАВТРАКА

Завтрак должен быть легким, поскольку организм еще не проснулся для тяжелой пищи, и в то же время питательным, чтобы обогатить его энергией на весь день. Полноценный за-

ПО СТАТИСТИКЕ, ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПРИВЫКЛИ ЗАВТРАКАТЬ, МЕНЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССУ, ЧЕМ ТЕ, КТО ЕГО ПРОПУСКАЕТ

втрак для человека с нормальным весом должен включать углеводы и белок. Причем углеводы желательно брать не простые, а сложные (продукты, сделанные из зерна: хлеб, крупы, макароны) – именно они обеспечивают хорошее пищеварение и улучшают обмен веществ.

Диетологи рекомендуют начинать утро со стакана воды, чая или сока. Жидкость поможет организму проснуться и начать процесс пищеварения. Только учтите, что пить натощак кофе нельзя. На сегодняшний день 90% людей, пьющих натощак растворимый кофе, страдают гастритом! Вообще к кофе на завтрак отношение неоднозначное: диетологи

в этом случае во мнениях разошлись. Мы советуем пить кофе, если без него не начинается ваше утро, но обязательно с молоком, чтобы не провоцировать развитие гастрита.

ЧТО ЕСТЬ НА ЗАВТРАК?

Идеально начинать утро с горячей каши. Она не только помогает взбодриться, но и очищает кишечник от шлаков, а заодно и контролирует усвоение жира из продуктов, съеденных за день. Однако заботящимся о фигуре не рекомендовано есть белые каши – манную, рисовую. Овсянка же и гречка вреда фигуре не принесут, если только вы не страдаете ожирением. Хорошо добавлять в каши сухофрукты. Сахар же лучше заменить медом. Богаты углеводами и минеральными веществами мюсли и кукурузные хлопья. Ешьте их с молоком (источником белка) и вы получите двойную пользу.

В качестве белка можно также посоветовать на завтрак омлет либо яйцо всмятку, творог, сыр или йогурт. В качестве источника витаминов – овощной или фруктовый салат или свежавыжатый сок. ■

Завтраки на неделю

ПОНЕДЕЛЬНИК

■ печенье со злаками + йогурт + фрукт + чай (кофе)

ВТОРНИК

■ бутерброд из зернового хлеба с сыром + фрукт + чай (кофе)



СРЕДА

■ кукурузные хлопья + питьевой йогурт + фрукт

ЧЕТВЕРГ

■ яйцо всмятку + гречневая каша + зерновой хлеб + стакан кефира



ПЯТНИЦА

■ творог + фруктовый салат (банан + яблоко + апельсин) + чай (кофе)

СУББОТА

■ рисовая (пшеничная) каша с тыквой на молоке + чай (кофе)



ВОСКРЕСЕНЬЕ

■ омлет + овсянка + зерновой хлеб + сок



Фруктовый салат с творогом



1 Фрукты промойте, обсушите и очистите.

У яблок удалите сердцевину с семенами, у слив – косточку.

2 Мандарины разберите на дольки и очистите от белых волокон.

3 Все фрукты нарежьте кубиками.

4 Творог смешайте с йогуртом, орехами и сахарной пудрой. Добавьте подготовленные фрукты и аккуратно перемешайте.

5 Перед подачей украсьте ломтиками клубники и листом зеленого салата. ■

Фруктовый салат с творогом

Банан – 1 шт.

Яблоко – 1 шт.

Сливы – 3 шт.

Мандарины – 3 шт.

Киви – 2 шт.

Орехи – 3 ст. ложки

Творог

Йогурт или кефир

Сахарная пудра

Салатные листья

и клубника для оформления

Рисовая каша с тыквой

Рисовая каша с тыквой

Рис круглозерный – 300 г

Молоко – 1,5 л

Тыква – 300 г

Масло сливочное – 100 г

Сахарная пудра

Корица

Соль



1 Рис варите 7 минут в небольшом количестве слегка подсоленной воды. Затем залейте теплым молоком и снимите с огня.

2 Тыкву очистите от семян и кожуры, крупно нарежьте

и положите в сотейник с кипящей подсоленной водой. Варите на слабом огне 4–5 минут до мягкости. Затем обсушите и положите к рису.

3 Варите кашу, помешивая, до готовности.

Затем снимите с огня и оставьте под крышкой на 10 минут.

4 Разложите кашу по тарелкам. В каждую положите по кусочку масла. Посыпьте сахарной пудрой и корицей. ■

Крупеник



15 минут. Затем влейте горячее молоко и готовьте 30 минут.

2 Готовую кашу остудите. Добавьте протертый творог, соль, сахар, масло и 3 яйца. Тщательно перемешайте.

3 Оставшееся яйцо взбейте со сметаной до образования пены.

4 Подготовленную творожную массу выложите на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Смажьте яйцом со сметаной и выпекайте 20-25 минут при 180°. ■

Крупеник

Крупа гречневая – 2 стакана
Молоко – 2 стакана
Творог – 200 г
Сахар – 4 ст. ложки
Яйца – 4 шт.
Сухари панировочные – 4 ст. ложки
Масло сливочное – 4 ст. ложки + масло для противня
Сметана – 4 ст. ложки
Соль

1 Промытую крупу залейте 5 стаканами воды, накройте крыш-

кой и доведите до кипения. Варите на слабом огне в течение



СОВМЕСТНЫЙ КОНКУРС ЖУРНАЛА «ПРИГОТОВЬ» И САЙТА «ПОВАРЁНОК.РУ» «ВКУСНАЯ ДИЕТА»

«ПРИГОТОВЬ» ПУБЛИКУЕТ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКИХ САЛАТОВ С ЗАПРАВКАМИ ОТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ САЙТА «ПОВАРЁНОК.РУ». ЧТОБЫ ПОПАСТЬ НА НАШИ СТРАНИЦЫ, РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ НА WWW.POVARENOK.RU И РАЗМЕЩАЙТЕ СВОИ РЕЦЕПТЫ!

Салат из запеченной свеклы

Свекла – 1 шт.
Соль крупная – 500 г + соль для соуса
Белок яичный – 1 шт.
Орехи грецкие – 20-30 г
Листья зеленого салата – 60-70 г
Лук репчатый – 1 головка
Уксус малиновый – 1-2 ст. ложки
Бульон овощной – 30 мл
Масло растительное – 2-3 ст. ложки
Желе смородиновое – 1 ст. ложка
Перец черный молотый
Малина – 100 г

Салат из запеченной свеклы

1 Соль смешайте с белком. Четверть смеси выложите на противень. Сверху положите вымытую свеклу. Посыпьте оставшейся смесью, плотно прижимая ее к свекле. Выпекайте 45 минут при 200°.

2 Для соуса лук порубите и слегка обжарьте на масле. Влейте уксус и снимите с плиты. Добавьте бульон, желе, соль и перец.

3 С готовой свеклы снимите солевой слой и кожицу. Мякоть нарежьте и выложите на тарелку. Сверху по-



местите салатные листья, смешанные с соусом. Посыпьте ореха-

ми, подсушенными на сухой сковородке, и малиной. ■

Французский сэндвич «Крок-мадам»

1 Ломтики хлеба с двух сторон смажьте тонким слоем масла.

2 На один кусочек хлеба положите ломтик сыра, на него – ветчину, сверху вновь ломтик сыра. Накройте вторым куском хлеба и слегка прижмите.

3 Положите сэндвич на противень, застеленный пекарской бумагой, и запекайте в духовке, разогретой до 220°, в течение 5–7 минут, чтобы хлеб подрумянился. Затем переверните сэндвич



и готовьте еще 2–3 минуты.

4 На оставшемся масле зажарьте

яичницу-глазунью.

Посолите, поперчите и выложите на готовый сэндвич. ■

Французский сэндвич «Крок-мадам»

Хлеб для тостов –

2 ломтика

Масло сливочное –

2–3 ст. ложки

Сыр – 2 ломтика

Ветчина –

1 ломтик

Яйцо – 1 шт.

Перец черный

молотый

Соль

Домашняя гранола

Овсяные хлопья –

2 стакана

Бананы – 2 шт.

Мед – 2 ст. ложки

Масло сливочное –

1 ст. ложка

Орехи

Изюм

Соль

1 Бананы измельчите в блендере до состояния пюре. Добавьте мед, масло и соль. Перемешайте.

2 Овсяные хлопья соедините с крупно рубленными орехами. Добавьте банановое пюре и хорошенько перетрите руками до образования комочков.

3 Полученную массу переложите на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте при 180° в течение 15 минут. Затем достаньте и перемешайте. Верните противень в духовку еще на 20–25 минут, чтобы масса приобрела золотистый цвет. В процессе готовки несколько раз перемешивайте.



4 Готовую гранолу перемешайте с вымытым и обсушенным изюмом. Подавайте холодной или горячей с мо-

локом или йогуртом, фруктами или ягодами.

5 Храните гранолу в плотно закрытой емкости. ■



Международное признание

Компания Electrolux получила 11 наград на конкурсе Red dot Design 2012 года, отмечая продукцию с выдающимся новаторским дизайном. При вручении премии учитываются инновационность, функциональность, качество и экологическая безопасность «конкурсантов». Премией за выдающийся дизайн были удостоены стиральные машины AEG Lavamat TL, духовые печи AEG Competence, индукционные варочные поверхности AEG MaxiSense, вытяжки Electrolux Cyli и индукционные печи Electrolux Infinite. Также продукция Electrolux была отмечена премией за исключительный дизайн отдельных деталей. ■

Против бактерий

Считается, что из-за некачественной воды возникает 80% заболеваний (пищевые отравления, инфекционные болезни и другие). Чтобы решить эту проблему, компания «Барьер» первой в России и в мире выпустила на рынок новый продукт – кассету «Ультра» для фильтров-кувшинов, которая обеспечивает стопроцентную очистку воды не только от химических загрязнений (хлор и хлорорганические соединения, тяжелые металлы, нефтепродукты), но и от бактерий, сохраняя при этом все необходимые микроэлементы. ■



Легко и аппетитно!

Пицца – итальянское блюдо, популярное не только у себя на родине. Уж очень аппетитно выглядит яркий пласт теста с целым ассортиментом продуктов, художественно разложенных по его поверхности. Существует множество вариантов начинок для пиццы, поэтому каждый едок обязательно найдет какой-то по своему вкусу. Однако

не меньшую роль в создании идеальной пиццы играет тесто – оно должно быть замешано только из качественных ингредиентов. Этому критерию отвечают сухие дрожжи для пиццы «Саф-Момент». С ними можно очень быстро и легко сделать беспроигрышное тесто для пиццы с пикантным ароматом лука. ■



Вкус домашнего хлеба

VITEK выпустил мощную хлебопечку VT-1991. Прибор имеет специальный контейнер для добавок – съемный диспенсер. Теперь, выпекая хлебоулочное изделие с изюмом, орехами или фруктами, вам не придется ждать, чтобы положить добавки в печь. Диспенсер сам подаст их в процессе замешивания теста. А 12 автоматических программ хлебопечки позволяют с легкостью приготовить пшеничный хлеб, хлеб из цельнозерновой муки и даже хлеб без глютена, а также кексы, сладкую выпечку, различную французскую выпечку и ароматный джем. Попробуйте – и убедитесь, что домашний хлеб гораздо ароматнее и вкуснее покупного! ■



В следующем номере журнала

ПРИГОТОВЬ

читайте:



ЗАПАСАЕМСЯ: ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ



ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА С ГРИБАМИ



СЛАДКАЯ НОТКА: МЕД В КУЛИНАРИИ



РЕЦЕПТЫ ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНИ

А также:

ДИЕТА ДЛЯ ВАС – РАЗГРУЗОЧНОЕ МЕНЮ

**С 1 АПРЕЛЯ НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ 2012 ГОДА
ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ РФ!**

ИНДЕКС

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

10130

ВНИМАНИЕ!

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

Также можно подписаться через Интернет:

WWW.VIPISHI.RU

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

