

# ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№1 январь 2012

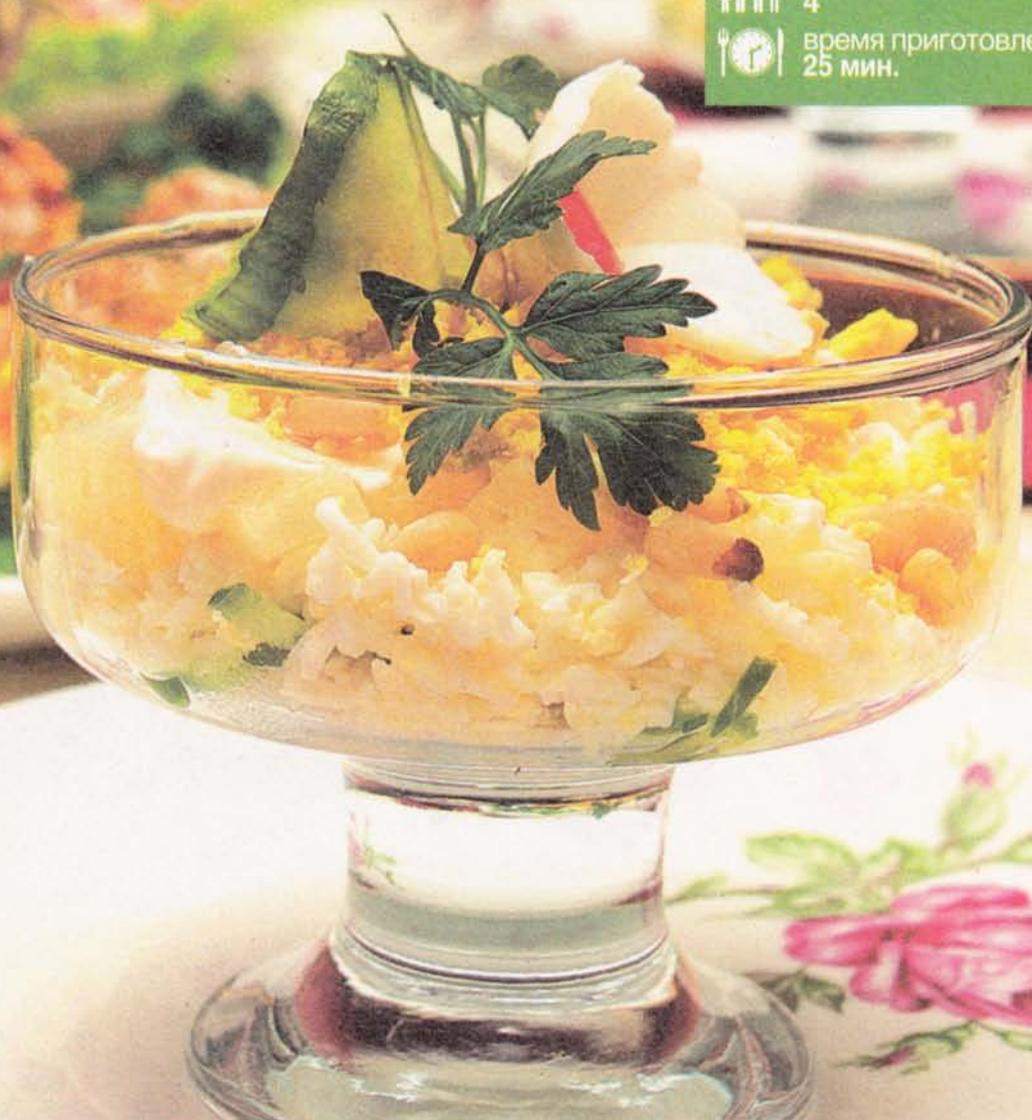
Новинка!

62 ВКУСНЫХ БЛЮДА



ВСЕ РЕЦЕПТЫ  
ПРОВЕРЕНЫ



калорийность  
высокаяколичество порций  
4время приготовления  
25 мин.

## Салат со шпротами

Е.О. ИЩЕЕВА,  
г. Мурманск

### ЧТО НУЖНО:

Шпроты рыбные в масле – 200 г, яйцо вареное – 3 шт., лук репчатый – 1 головка, сыр твердый тертый – 2 ст. л., майонез – 4 ст. л., масло сливочное – 2 ст. л., перец черный молотый по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Белки яиц нашинкуйте соломкой или натрите на

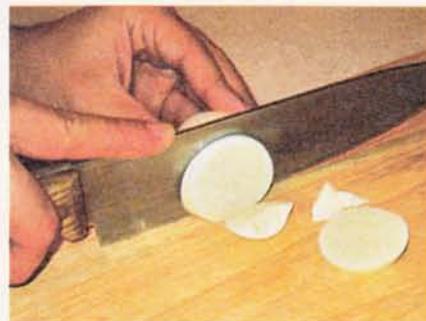
крупной терке и выложите в салатник.

**2.** Затем уложите половину нормы сыра, сверху – кусочки рыбы, полейте частью майонеза.

**3.** Посыпьте оставшимся сыром, затем уложите слой лука, нарезанного кубиками, поперчите и полейте салат оставшимся майонезом.

**4.** Масло настругайте,

разотрите с желтками и посыпьте полученной крупкой салат. Оформите салат зеленью.



Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 23 января.  
Мы ждем ваши рецепты оригинальных блюд  
по адресу: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6.



# Салат с гранатами



калорийность  
высокая



количество порций  
8



время приготовления  
30 мин.

**Лидия ШАРОВА,**  
г. Камышин  
Волгоградской обл.

## ЧТО НУЖНО:

Свекла вареная – 2 шт., мякоть свинины вареная – 250 г, яйцо вареное – 5 шт., майонез – 300 г, морковь вареная – 4 шт., лук репчатый – 2 головки, уксус (3%) – 1/2 стакана, картофель вареный – 4 шт., гранат – 1 шт.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Лук нарежьте тонкой соломкой, залейте уксусом, выдержите 20 мин., затем откиньте на сито или дуршлаг.

Вареную морковь натрите на крупной терке. Яйца мелко нарубите. Свеклу натрите на терке.

**2.** Свинину нарежьте соломкой. Картофель натрите на терке. Подготовленные ингредиенты уложите в салатник слоями в следующем порядке, смазывая каждый слой майонезом: свекла, свинина, яйца, морковь, маринованный лук и картофель.

**3.** Перед подачей посыпьте салат зернами граната.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО:

С древних времен гранат считают на Востоке «королем» всех плодов. Даже внешне он выделяется среди фруктов огненно-красным венцом на вершине. Именно оригинальные чашелистики подсказали форму царской короны.



## КСТАТИ:

### • Гранатовая сальса

Сладкий перец (зеленый) – 1 шт., помидоры (мелко нарезанные) – 4 стакана, репчатый лук (мелко нарезанный) – 1 стакан, петрушка – 1 стакан, чеснок – 1 ч. л., чили (молотый) – 1 ч. л., лайм (сок) – 1 шт., гранатовый сок – 1 стакан, соль – 1 ч. л., молотый черный перец – 1 ч. л., гранатовая кожура (молотая) – 1 стакан.

Перец, помидоры, лук, петрушку, сок лайма, чеснок и чили поместить в комбайн и измельчить в режиме «пульс». Переложить овощи в салатник, полить гранатовым соком и приправить специями и солью. Посыпать гранатовой кожурой и перемешать. Подавать охлажденной.

### • Салат из груш

Груши – 250 г, гранат (зерна) – 100 г, сыр гауда – 120 г, йогурт фруктовый – 3 ст. л., сахарная пудра – 1 ст. л., корица (молотая) – 1 ч. л.

Груши и сыр нарежьте ломтиками, добавьте зерна граната, йогурт, сахарную пудру и перемешайте. Выложите в салатник и посыпьте корицей.

### • Салат «Гранатик»

Язык говяжий – 300 г, перец сладкий – 1 шт., сыр – 100 г, ананас консервированный – 3 кружка, гранат – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез.

Язык отварить, очистить, нарезать кубиками. Так же нарезать перец и ананас. Чеснок измельчить. Гранат очистить. Сыр натереть. Все смешать, заправить майонезом.

 калорийность  
 средняя  
 количество порций  
 2  
 время приготовления  
 50 мин.



Л.И. БРУДАНИНА,  
г. Москва

## Башенки с кремом из авокадо

### ЧТО НУЖНО:

300 мл обезжиренного йогурта, 1 авокадо, 2 свеклы, 1/2 лимона, 1 ч. л. семян кунжута, 1 пучок петрушки, соль, перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Свеклу тщательно вымыть при помощи щетки и отварить в кожуре до готовности. В это время приготовить йогуртовый соус: взбить в блендере рубленую петрушку и натуральный йо-

гурт. Приготовленный соус приправить по вкусу.

**2.** Авокадо очистить от кожуры и удалить косточку. Мякоть авокадо нарезать и полить соком, выжатым из половинки лимона. Размять авокадо вилкой до получения пюреобразной массы, приправить.

**3.** Отваренную свеклу остудить, очистить и нарезать кружочками толщиной около 0,5 см. Нарезанную свеклу выложить на тарелку в

виде башенки, прослаивая кружочки свеклы кремом из авокадо.

**4.** Вокруг свекольной башенки выложить йогуртовый соус.





калорийность  
средняя



количество порций  
2



время приготовления  
30 мин.



## Омлет трехцветный

В.А. ШИПУЛИНА,  
г. Хабаровск

### ЧТО НУЖНО:

6 яиц, 4 ст. л. майонеза, 2 ст. л. замороженного шпината, зелень петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, растительное масло, соль, молотый черный перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Яйца взбить с майонезом, солью и черным перцем и разделить смесь на три части. Шпинат разморозить и смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки, влить 1/3

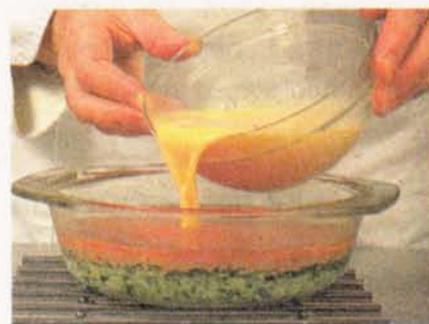
часть омлетной массы и перемешать.

**2.** Томатную пасту смешать с половиной оставшейся омлетной массы.

**3.** Форму для запекания смазать растительным маслом и разогреть в духовке. В горячую форму влить зеленую шпинатную массу и поместить форму в разогретую до 180° духовку на 5-7 мин. Вынуть форму из духовки, дать зеленому омлету немного остыть, вылить поверх него

томатную смесь и поместить в духовку еще на 5-7 мин.

**4.** Затем снова слегка остудить омлет, вылить сверху оставшуюся смесь и запечь в духовке до готовности.





калорийность  
высокая



количество порций  
4



время приготовления  
30 мин.

И.И. ЛЕБЕДЕВА,  
г. Оленегорск Мурманской обл.

## Рулетики с пикантной начинкой

### ЧТО НУЖНО:

Соленая сельдь – 2 шт., яблоки кисло-сладкие – 4 шт., молоко – 1 стакан, сыр плавленый мягкий – 200 г, икра лососевая, зелень укропа рубленая – 2 ч. л., сок лимонный – 2 ст. л., перец кайенский молотый – 1 щепотка.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Сельдь разделайте на чистое филе. Затем филе вымочите в молоке, обсушите.

**2.** Каждое подготовленное филе разрежьте поперек на 2 части.

**3.** Половину яблок, вырезав сердцевину, нарежьте кружочками, сбрызните частью лимонного сока. Оставшиеся яблоки и плавленый сыр измельчите блендером в пюре, добавьте оставшийся лимонный сок, рубленую зелень и перемешайте до получения однородной массы.

**4.** Нафаршируйте каждое филе начинкой, сверните в рулет, уложите на блюдо, застеленное листьями салата. Гарнируйте кружочками яблок и при желании украсьте икрой.





калорийность  
высокая



количество порций  
6



время приготовления  
2 ч

## Кекс из цветной капусты

Ю.И. ПИМЕНОВ,  
г. Санкт-Петербург

### ЧТО НУЖНО:

Капуста цветная – 1,5 кг, мука пшеничная – 40 г, брокколи – 300 г, молоко – 1,5 стакана, маслины без косточек – 100 г, сыр острый тертый – 150 г, масло сливочное – 100 г, мускатный орех, перец черный молотый, соль, яйцо – 2 шт., яичный желток – 1 шт., сухари панировочные.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Цветную капусту и брокколи разделите на соцветия. Брокколи варите 2 мин. в подсоленной воде. Цветную капусту отварите до мягкости, обсушите, обжарьте на части сливочного масла, затем протрите через сито, посолите, поперчите.

**2.** Для соуса муку спассируйте на оставшемся масле, разведите молоком и варите 5-7 мин. Добавьте в него капустное пюре, соцветия

брокколи, мускатный орех и охладите.

**3.** В остывшую массу добавьте нарезанные кружочками маслины и яйца, тертый сыр, перемешайте и выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму с отверстием посередине. Запекайте 30-40 мин. при 180°.

Остудите, нарежьте на порции и выложите на блюдо. Оформите зеленью и дольками помидоров.



# Салат «Китайский дракон»



калорийность  
средняя



количество порций  
10



время приготовления  
1 ч + охлаждение

**З.В. СИНЬКОВА,**  
г. Лабинск  
Краснодарского края

## ЧТО НУЖНО:

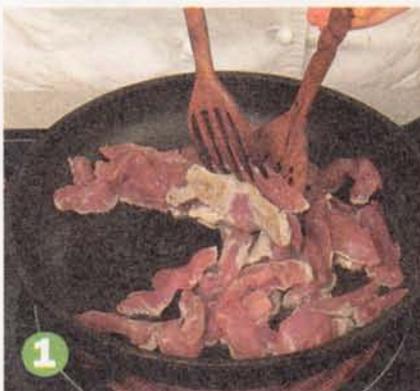
400 г свиной вырезки, 1 большая свекла, 3 средние моркови, 4 средние головки репчатого лука, 1 маленький стручок жгучего красного перца, зелень петрушки и укропа, растительное масло, 1 ст. л. столового уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Вырезку вымыть, обсушить, нарезать небольшими брусочками, посолить и приправить по вкусу черным перцем. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем кусочки свинины до готовности. Обжаренную свинину выложить из сковороды и остудить.

**2.** Лук нарезать полукольцами и спассеровать в той же сковороде, где жарилось мясо. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить, стручок острого перца нарезать колечками. Смешать обжаренную свинину с жареным луком, зеленью и острым перцем.

**3.** Морковь и свеклу очистить и натереть на терке. Смешать тертые овощи и мясо с луком. Добавить по вкусу сахар, салат посолить и при необходимости заправить растительным маслом.



## КСТАТИ:

### • Салат с фетой

Салат-микс – 1/2 пакета, свекла – 2 шт., соленые огурцы – 2-3 шт., репчатый лук – 1 шт., зелень петрушки – 1/2 пучка, фета – 1/2 пачки, сок 1/2 лимона, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Свеклу отварить и нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать огурцы. Репчатый лук нашинковать, петрушку нарубить. Все смешать, добавить кубики феты, заправить салат соком лимона и маслом.

### • Салат с брусникой

500 г свеклы, 100 г моченой брусники, 2 ст. л. сахара, перец, соль.

Свеклу испечь или сварить, очистить и натереть на крупной терке. Добавить моченую бруснику, сахар, соль и перец. Перемешать и украсить брусникой.

### • Салат с помидорами

300 г свеклы, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, мука для панировки, растительное масло для жаренья, 1 ч. л. сахара, соль, свежий базилик.

Вареную свеклу натереть на крупной терке. Лук нарезать кольцами и обжарить в масле. Отдельно обжарить помидоры, запанированные в муке. Выложить на блюдо слоями: жареный лук, свекла, помидоры. Слой свеклы посыпать сахаром, помидоры посолить. Украсить салат листочками базилика.

калорийность  
высокаяколичество порций  
4время приготовления  
40 мин.Ольга РЕВДА,  
г. Воронеж

## Бутербродные рулетики с карри

### ЧТО НУЖНО:

Батон пшеничный – 1 шт., мякоть жареной индейки – 400 г, масло сливочное – 100 г, лук репчатый – 1 головка, перец сладкий – 1 шт., огурцы маринованные – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, порошок карри – 1/2 ч. л., базилик рубленный – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Мякоть индейки измельчите, посолите, поперчите

и перемешайте со сливочным маслом.

**2.** Лук, чеснок, сладкий перец и огурцы мелко нарежьте.

**3.** Соедините индейку с овощами и базиликом, посыпьте порошком карри, перемешайте.

**4.** С батона срежьте корочки, мякиш разрежьте вдоль на тонкие пласты. На каждый уложите приготовленную начинку, сверните рулетом, завер-

ните рулеты в пленку или в пергамент и поместите в холодильник минимум на 3 ч. При подаче нарежьте рулеты ломтиками, выложите на блюдо и оформите базиликом.





калорийность  
высокая



количество порций  
4



время приготовления  
50 мин. + охлаждение

О.П. ЕЛИЗАРОВА,  
г. Нижний Новгород

## Заливное из картофеля и лосося

### ЧТО НУЖНО:

Филе копченого лосося – 500 г, картофель вареный – 400 г, репчатый лук – 2 шт., сыр адыгейский – 250 г, растительное масло – 2 ст. л., желатин – 1 ст. л., бульон овощной – 1 стакан, горчица – 1 ст. л., корень хрена тертый – 1 ст. л., сметана – 2 ст. л., винный уксус – 4 ст. л., зелень укропа, листья салата.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Картофель нарежьте кубиками. Лук мелко нарубите, слегка обжарьте, смешайте с картофелем и уксусом.

**2.** Желатин замочите в холодной кипяченой воде и дайте набухнуть. Затем распустите его в горячем бульоне. Сыр, хрен, сметану, горчицу, рубленый укроп измельчите в миксере, добавьте половину растворенного желатина,

перемешайте и соедините с картофелем.

**3.** Филе лосося нарежьте кубиками. В форму уложите слоями картофель и филе лосося. Верхний слой украсьте укропом и залейте оставшимся желе.

**4.** Достаньте заливное из формы и нарежьте ломтиками. При подаче на тарелку положите по 1-2 ломтика заливного, оформите веточками укропа.



# Сырный рулет с курицей и фисташками



калорийность  
высокая



количество порций  
12



время приготовления  
3 ч 20 мин

Татьяна ВЛАДИМИРОВА,  
г. Камышин  
Волгоградской обл.

## ЧТО НУЖНО:

200 г куриного филе, 350 г твердого сыра (например «Российского»), 50 г очищенных фисташек, 1 ч. л. орегано, смесь перцев по вкусу, растительное масло.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Куриное филе отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 15 мин. Разрезать филе на небольшие кусочки, положить в емкость блендера, влить 2 ст. л. куриного бульона и измельчить. Ядра фисташек также измельчить в блендере. Сыр натереть на крупной терке и разложить ровным слоем на пергаменте, смазанном растительным маслом, в виде прямоугольника размером 20x27 см. Поместить противень в разогретую до 200° духовку на 2 мин.

**2.** Вынуть противень из духовки, переложить пергамент с размягченным сыром на стол, накрыть вторым куском пергамент (также смазанным растительным

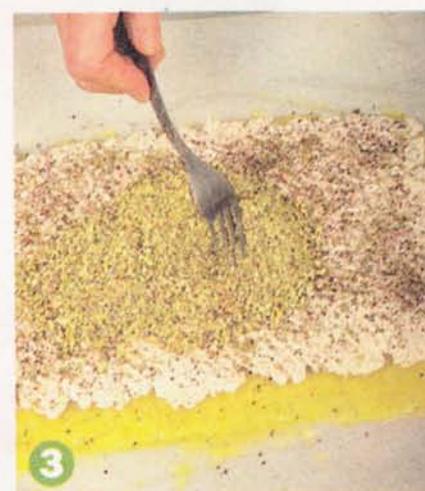
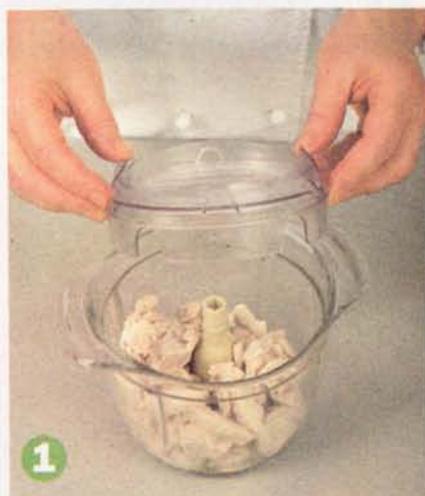
маслом) и слегка раскатать скалкой.

**3.** Снять верхний кусок пергамент и сразу же разложить на сыре ровным слоем куриный фарш (оставив с длинной стороны пласта сыра свободную полосу шириной около 3 см), посыпать его орегано и смесью перцев. Сверху выложить слой рубленых фисташек.

**4.** Приподнимая пергамент, плотно свернуть сыр с курицей и орехами в виде рулета (начиная с заполненной начинкой стороны пласта), свободный край сырного пласта плотно прижать. Обернуть рулет пергаментом, положить под гнет (швом вниз) и оставить до полного остывания. Перед подачей на стол нарезать сырный рулет ломтиками.

## НАШ СОВЕТ:

Так как начинка рулета достаточно калорийная, для приготовления сырного пласта лучше всего выбирать сорта сыра с пониженной жирностью.





# Суп-пюре из фасоли с профитролями



калорийность  
высокая



количество порций  
6



время приготовления  
2 ч + замачивание

**З. ГУСЕЙНОВА,**  
г. Хасавюрт  
(Дагестан)

## ЧТО НУЖНО:

1/2 стакана сливок (10%), 2 ст. л. сливочного масла, 300 г белой фасоли, 2 сладких красных перца, 1 головка репчатого лука, растительное масло. Для профитролей: 2 яйца, 150 мягкого сыра, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана муки, щепотка соли.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Фасоль промыть, замочить на ночь в холодной воде, затем сварить до готовности.

В это время приготовить профитроли. Для этого в кастрюльку влить полстакана воды, добавить сливочное масло и соль, дать закипеть.

Всыпать муку, быстро перемешать и, постоянно помешивая смесь деревянной лопаточкой, проварить около 3 мин. Снять кастрюлю с огня и, помешивая, охладить тесто до температуры 70°.

Затем, не прекращая интенсивно размешивать тесто, ввести в него по одному яйца.

**2.** Тесто переложить в кондитерский мешок и отсадить на застеленный пергаментом противень лепешечки диаметром около 2 см на значительном расстоянии друг от друга.

Выпекать профитроли при температуре 200° в течение 10 мин., затем подсушить еще 5 мин. в выключенной духовке.

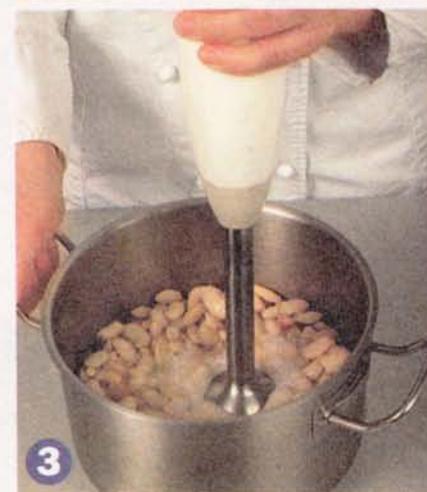
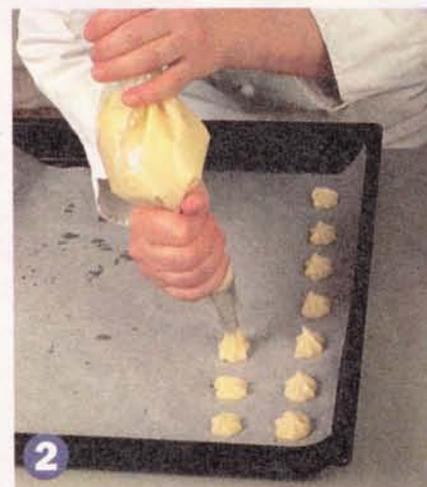
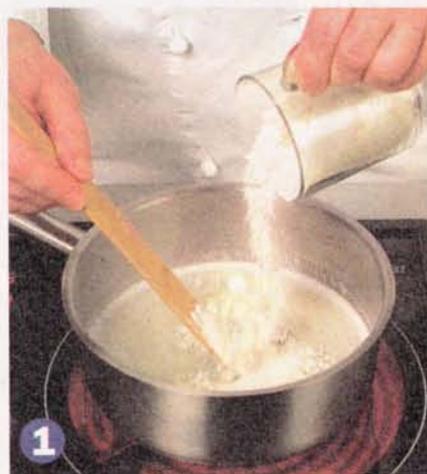
После этого профитроли охладить, надрезать и начинить мягким сыром.

**3.** Перец испечь, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Лук нарезать соломкой и спассеровать на растительном масле.

Слить воду из кастрюли с фасолью и измельчить фасоль блендером до пюреобразного состояния.

Развести пюре горячей водой (около 1 л), заправить суп сливками и сливочным маслом, посолить по вкусу и довести до кипения.

**4.** Добавить в суп спассерованный лук. Положить кусочки печеного перца, перемешать и снять с огня. Подавать суп с профитролями.





# Суп из семги с грибами



калорийность  
низкая



количество порций  
6



время приготовления  
40 мин.

Иван НИКИТСКИЙ,  
г. Череповец

## ЧТО НУЖНО:

300 г филе семги, 250 г грибов (например, опят), 1 небольшая морковь, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 5 маслин, 1/2 лимона, зелень укропа, растительное масло, соль, молотый черный перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Семгу вымыть, обсушить и нарезать кубиками, тщательно удалив при этом все кости. Соленый огурец нарезать тонкими кружочками, маслины – дольками. Смешать кубики семги с нарезанными огурцами и маслинами, влить сок, выжатый из половинки лимона, немного посолить, приправить свежемолотым черным перцем, перемешать и дать настояться в течение 15 мин.

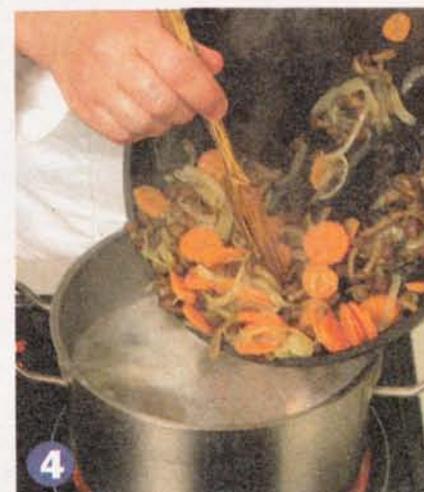
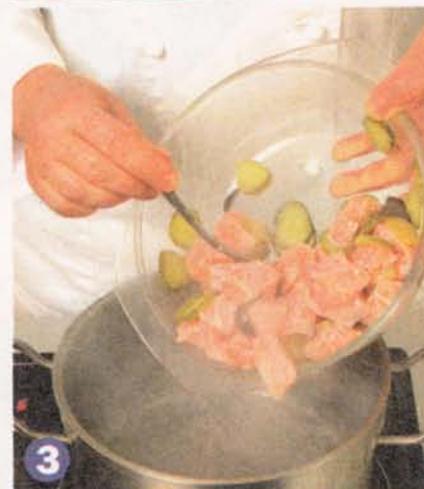
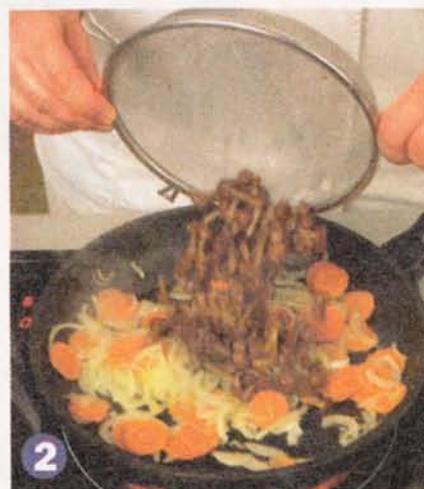
Лук и морковь очистить и нарезать: лук – полукольцами, морковь – тонкими кружочками. В сковороде разогреть немного растительного масла и обжарить лук с морковью до

золотистого цвета.

**2.** Грибы тщательно промыть, обсушить, крупные грибы разрезать на несколько частей, мелкие использовать целиком. Добавить грибы в сковороду с овощами и обжарить все вместе. Накрыть сковороду крышкой и на небольшом огне потушить до готовности.

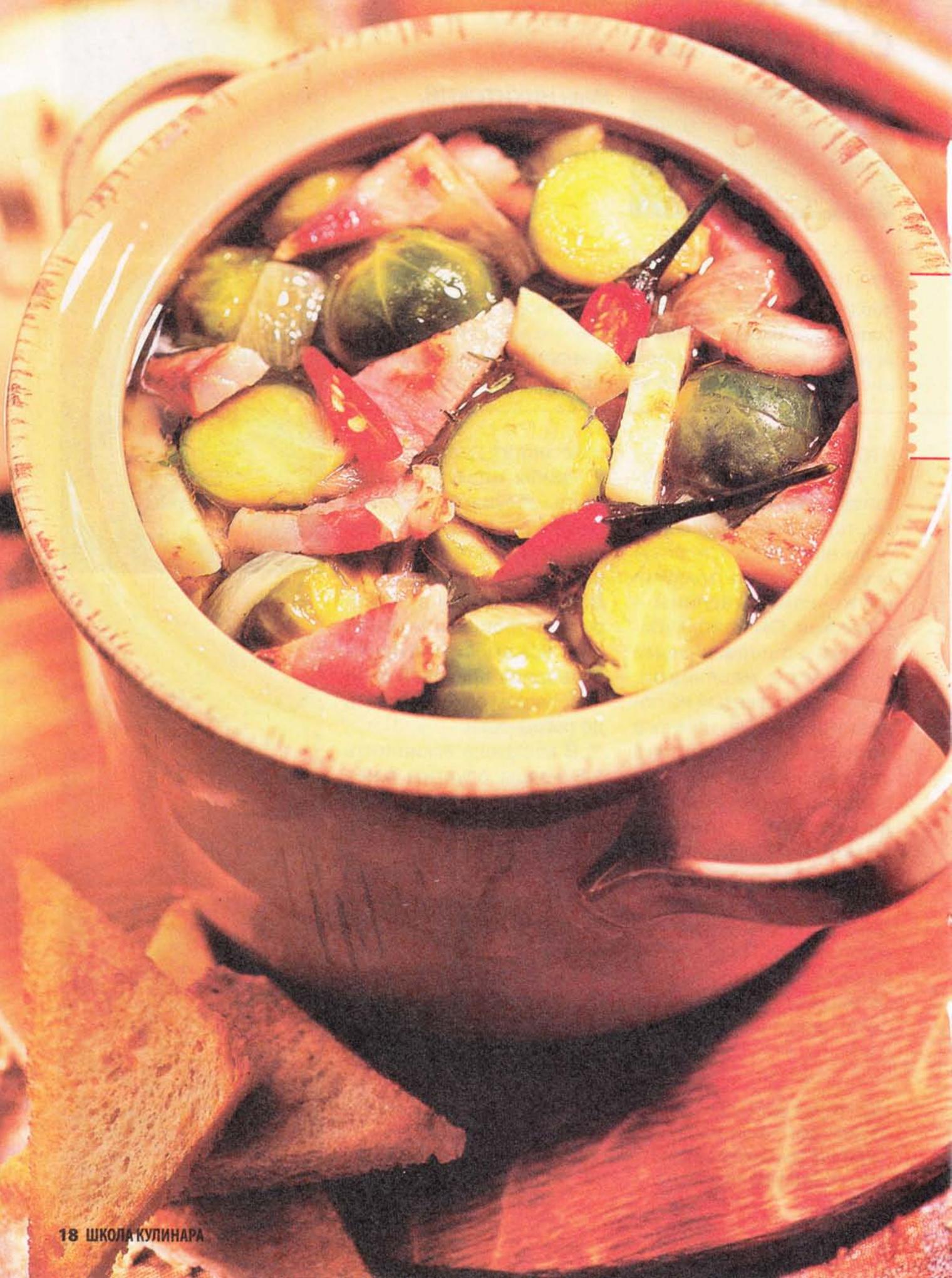
**3.** В кастрюле вскипятить 1,5 л воды, опустить в нее семгу с огурцами и маслинами и довести до кипения.

**4.** Переложить в кастрюлю обжаренные овощи с грибами, суп посолить по вкусу и варить около 5-7 мин. В конце варки добавить в суп измельченную зелень укропа.

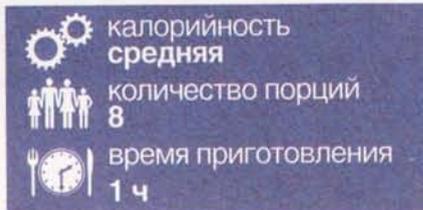


## НАШ СОВЕТ:

При варке рыбы образуется пена и хлопья свернувшегося белка. Для того чтобы суп получился прозрачным, перед тем как выложить в суп обжаренные овощи, пену и хлопья нужно вынуть шумовкой.



# Горячий зимний суп



**Светлана БЕЗРУКОВА,**  
с. Темяшево  
Тамбовской обл.

## ЧТО НУЖНО:

3 луковицы, 1 морковь, 100 г корня сельдерея, 2 корня пастернака, 500 г брюссельской капусты (замороженной), 2 зубчика чеснока, 2 красных перца чили, 200 г бекона, 2 веточки тимьяна, 8 кусочков белого хлеба, оливковое масло для жарки, соль и черный перец по вкусу.

**1.** Для приготовления овощного бульона морковь и корень сельдерея очистить и нарезать крупными кусками. 1 луковицу, не очищая, разрезать на 4 части. Нарезанные овощи подпечь на сухой сковороде. В кастрюле вскипятить 2,5 л воды, положить туда подпеченные овощи и варить около 30 мин.

**2.** Корни пастернака нарезать брусочками, 2 луковицы – кубиками, бекон нарезать прямоугольными или треугольными ломтиками, чеснок мелко нарубить, а перец чили нарезать колечками.

**3.** В сковороде разогреть оливковое масло и обжа-

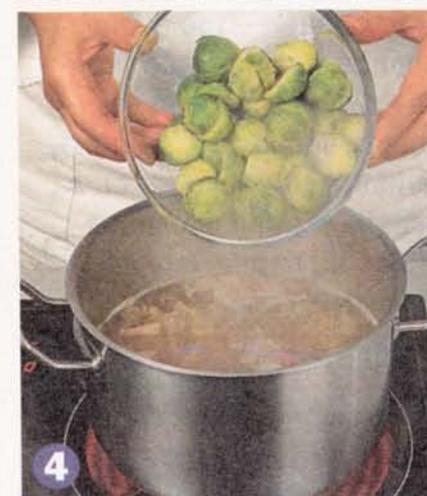
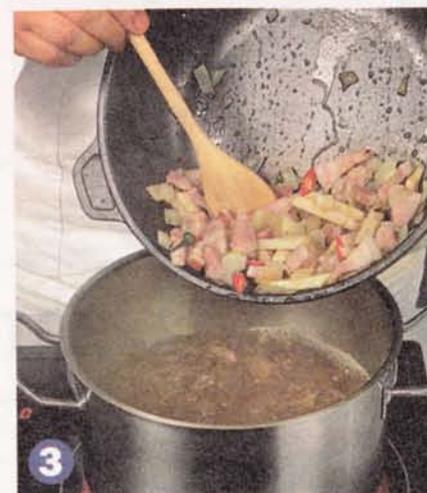
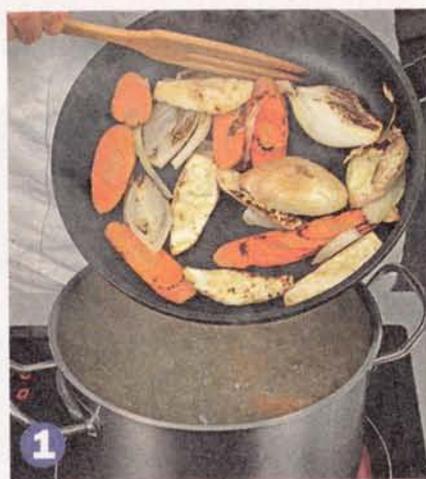
рить в нем лук, чеснок, пастернак и бекон. Затем добавить тимьян и чили. В процеженный овощной бульон переложить обжаренные овощи с беконом, довести до кипения и варить 15 мин.

**4.** Кочанчики брюссельской капусты, не размораживая, разрезать пополам, добавить в суп и варить до готовности. Незадолго до окончания варки добавить соль и перец по вкусу.

Для приготовления тостов кусочки белого хлеба разрезать пополам и подрумянить на сухой сковороде. Подавать горячий зимний суп с тостами.

## НАШ СОВЕТ:

*Брюссельской капусте свойственна легкая горечь. Чтобы смягчить горький привкус, разрезанные пополам кочанчики надо ошпарить кипятком, воду слить и после этого положить капусту в кипящий суп.*





калорийность  
высокая



количество порций  
6



время приготовления  
1 ч

Г.Н. КЮРДЖИЕВА,  
г. Новороссийск

## Курица, запеченная с лимонами

### ЧТО НУЖНО:

Курица – 1 шт., лимоны – 2 шт., бекон – 100 г, сливочное масло – 150 г, кинза – 1 пучок, картофель – 10 шт., чеснок – 4 зубчика, оливковое масло – 3 ст. л., зелень укропа рубленая – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Бекон нарежьте кубиками, перемешайте со сливочным маслом и

мелкорубленной кинзой. Лимоны нарежьте крупными ломтиками.

**2.** Курицу обсушите, натрите солью и перцем, положите на спинку. Кожу на грудке отделите, чтобы получился кармашек, на окорочках сделайте три надреза.

Кармашек и надрезы наполните массой с беконом. В брюшко курицы вложите лимоны. Выложите курицу на смазан-

ный оливковым маслом противень.

**3.** Картофель промойте, очистите, нарежьте ломтиками, посолите, добавьте мелкорубленый чеснок.

Разложите картофель вокруг курицы и запекайте до готовности.

**4.** Готовую курицу разрежьте на порции и подавайте с печеным картофелем, посыпав зеленью укропа.



калорийность  
средняя



количество порций  
6



время приготовления  
40 мин.



## Говядина с киви

С.Р. ЦАРЬКОВА,  
г. Тамбов

### ЧТО НУЖНО:

800 г говяжьей вырезки,  
300 г сыра гауда, 3 плода  
киви, 100-150 г майонеза,  
растительное масло, соль,  
перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Говяжью вырезку вымыть, обсушить и разрезать поперек волокон на 12 ломтиков. Ломтики говядины слегка отбить. В сковороде разогреть растительное масло и об-

жарить на нем кусочки говядины с двух сторон до образования румяной корочки. Обжаренную говядину посыпать с двух сторон солью и свежемолотым черным перцем и переложить на противень.

**2.** Обильно полить каждый кусочек говядины майонезом. Киви очистить, нарезать кружочками и разложить на поверхности обжаренной говядины.

**3.** Сыр натереть на круп-

ной терке и посыпать им мясо с киви.

**4.** Противень с говядиной поместить в разогретую до 220° духовку и запечь до образования сырной корочки.





# Баранина, запеченная со специями



калорийность  
высокая



количество порций  
4



время приготовления  
2 ч

Юлия ОЛЬГИНА,  
г. Тамбов

## ЧТО НУЖНО:

2 кг бараньей ноги, 70 г «Российского» сыра, 70 г сыра чеддер, 1 стакан натурального йогурта, 1 длинная морковь, 1 стебель лука-порея, 1 лимон, 1 лайм, 2 см корня имбиря, 7 зубчиков чеснока, 1 ст. л. семян кориандра, 1 ст. л. молотой сладкой паприки, черный молотый перец по вкусу, 1 ст. л. горчицы, 1,5-2 ч. л. соли.

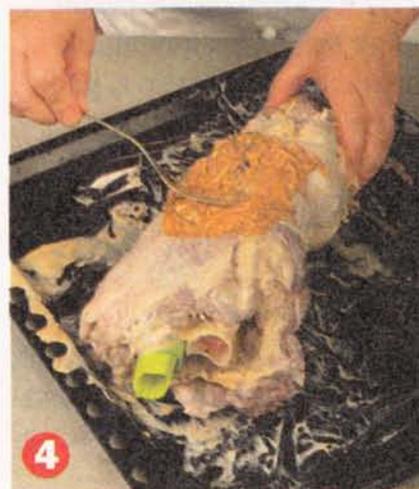
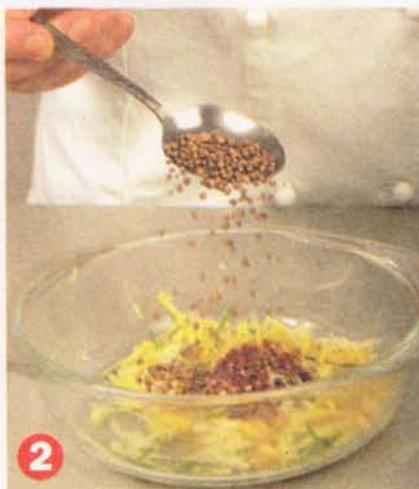
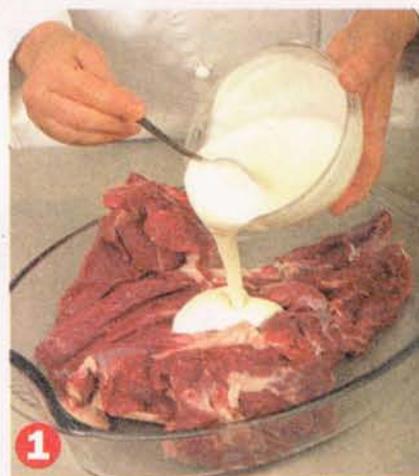
## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Баранью ногу тщательно вымыть и обсушить. Острым ножом вырезать кость и при необходимости подрезать толстые сухожилия. Выжать сок из лимона и смешать его с натуральным йогуртом (50 мл йогурта отложить). Приготовленным маринадом залить баранину, тщательно ее обмазать со всех сторон, накрыть пленкой и поставить в холодильник на ночь. С лайма при помощи мелкой терки снять цедру. Чеснок и корень имбиря натереть на терке и смешать с цедрой лайма.

**2.** Добавить в смесь горчицу, паприку и кориандр, посолить и поперчить по вкусу, смешать с оставшимся йогуртом. Половиной приготовленной пряной смеси обмазать кусок баранины с внутренней стороны.

**3.** Лук-порей разобрать на отдельные листья (разрезая сросшуюся часть листьев), вымыть их и обсушить. 1-2 больших листа сложить вместе в виде трубки, вложить внутрь очищенную морковь (при необходимости подравнять ее ножом). Сделать еще две трубки из листьев порея и начинить их сыром, нарезанным брусками подходящего размера. Приготовленные трубки положить на кусок баранины (на то место, где была кость), обернуть их краями мясного пласта и плотно обвязать кулинаруной нитью.

**4.** Обмазать баранину оставшейся пряной смесью, поместить в рукав для запекания и запечь в разогретой до 200° духовке в течение 1,5 ч. После этого духовку выключить и оставить там баранину еще на 20-30 мин.





калорийность  
высокая



количество порций  
6



время приготовления  
45 мин. + маринование

## Свинина под соусом

Елена СУХОВА,  
г. Сочи

### ЧТО НУЖНО:

Мякоть свиная (корейка) – 1,2 кг, вино белое сухое – 250 мл, джем и повидло апельсиновое – 180 г, растительное масло – 2 ст. л., корень имбиря – 1 см, апельсин – 1 шт., соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Корейку разрежьте поперек на 6 порционных кусков (эскалопов). Эскалопы слегка отбейте и натрите солью.

**2.** В небольшой чашке смешайте вино с джемом или повидлом. Добавьте масло и еще раз перемешайте. Добавьте натертый на мелкой терке имбирь и залейте маринадом эскалопы.

Накройте посуду крышкой и поместите в холодильник на 3 ч, время от времени переворачивая или встряхивая.

**3.** Эскалопы выньте из маринада, обсушите и

обжарьте до готовности с двух сторон или запеките на гриле. Затем выложите на порционные тарелки.

**4.** Оставшийся маринад перелейте в сотейник. Доведите до кипения, варите 3-5 мин. (до загустения). Полейте эскалопы приготовленным соусом.

При подаче гарнируйте мясо апельсиновой цедрой, кусочками апельсина и печеными овощами.



калорийность  
высокая



количество порций  
4



время приготовления  
55 мин.



Н.Г. БЛИЗНЮК,  
г. Тулун Иркутской обл.

## Соте из куриных грудок

### ЧТО НУЖНО:

Филе куриное – 4 шт., белые грибы – 200 г, помидоры – 2 шт., сыр твердый тертый – 60 г, зелень петрушки рубленая – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, кедровые орешки – 2 ст. л., вино белое сухое – 1/2 стакана, соль по вкусу, апельсин – 1 шт., зелень петрушки.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Куриное филе отбейте до толщины 0,5 см, посолите.

**2.** Мелко нарезанные грибы и помидоры перемешайте с сыром, яйцом, рублеными зеленью и чесноком.

**3.** Положите смесь на отбитое филе, посыпьте орешками и сверните рулетиками, скрепив их деревянными шпажками.

**4.** Обжарьте рулетики до образования золотистой корочки, залейте вином и тушите в духовке 15 мин.

Подавайте рулетики, по-

лив сочком, в котором они тушились. Оформите зеленью, цедрой и дольками апельсина.





# Бириани с кешью



калорийность  
высокая



количество порций  
6



время приготовления  
2 ч

*С.И. МОРОЗОВА,  
г. Симферополь*

## ЧТО НУЖНО:

Рис басмати (или другой длиннозерный рис) – 500 г, ягненок (мякоть) – 1 кг, масло растительное (оливковое, кунжутное, арахисовое) – 180 мл, йогурт натуральный или сливки – 100 мл, изюм кишмиш – 100 г, орехи кешью – 100 г, кинза и мята – по 2 веточки, шафран – на кончике ножа, гвоздика – 5 бутонов, кардамон – 4 коробочки, мускатный орех и корица молотые – по 1/2 ч. л., корень имбиря – 50 г, чеснок – 2 зубчика, перец чили – 1 стручок.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

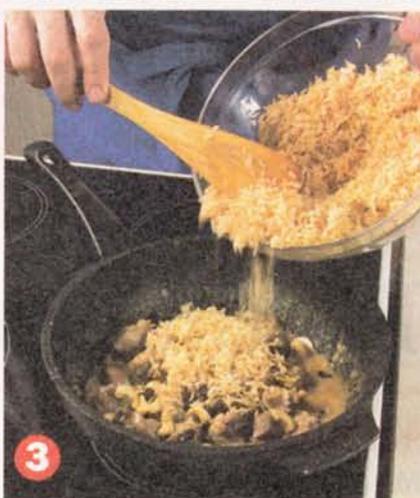
**1.** Рис тщательно промойте, замочите его в чистой воде примерно на 45 мин. Затем откиньте на дуршлаг. Шафран разведите в 2 ст. л. воды и дайте ему настояться. Обжарьте на сковороде без масла зерна кардамона и гвоздику. Добавьте мускатный орех и корицу, прогрейте и растолките все пряности в ступке.

**2.** На сковороде разогрейте масло и обжарьте слегка обсушенный рис до золотисто-бежевого цвета. Затем влейте столько воды, чтобы она покрыла рис не больше чем на полсантиметра. Готовьте рис, пока вода не впитается. Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте на масле в глубокой сковороде или кастрюле с толстым дном (в ней вы потом будете готовить все блюдо, поэтому возьмите просторную посуду). Добавьте к нему смесь сухих пряностей и обжарьте все вместе. Очи-

щенные имбирь, чеснок и перец чили (обязательно удалите семена!) мелко нарежьте, перемешайте и добавьте к луковой смеси. Мясо нарежьте кусочками и положите в кастрюлю с пряной луковой смесью. Добавьте йогурт или сливки и полстакана воды. Перемешайте и готовьте мясо под крышкой около получаса.

**3.** В кастрюлю на мясо уложите слоями: половину кешью (орехи не рубить!) и изюма, рис и оставшиеся орехи и изюм.

**4.** Из лимона отожмите сок прямо на рис (старайтесь сделать это равномерно). Сбрызните рис и настоем шафрана. Накройте кастрюлю крышкой очень плотно (чтобы не допустить выхода пара, можете обернуть крышку влажной салфеткой). Готовьте блюдо еще около 20 мин. Подавайте бириани на очень большом блюде, посыпав жареными орехами кешью и свежей зеленью.





калорийность  
средняя



количество порций  
4



время приготовления  
30 мин.

Е.Н. ЖЕЛИБА,  
г. Краснодар

## Вареники с рябиной и яблоками

### ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 3 стакана, яйцо – 1 шт., молоко – 1 стакан, соль – 1 ч. л., рябина – 200 г, яблоки – 4 шт., мед – 5 ст. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В просеянную муку введите теплое молоко, добавьте яйцо, соль и замесите тесто.

**2.** Выдержите тесто 30 мин. для формирования клейковины. Затем из те-

ста сформируйте жгут, нарежьте его на кусочки, раскатайте кружочками.

**3.** Для начинки рябину соедините с нарезанными на кусочки яблоками, медом и перемешайте.

**4.** На раскатанные кружки теста выложите приготовленную начинку, края соедините и прижмите, придав форму полумесяца.

Варите вареники 10 мин. в подсоленной воде. Подайте со сметаной.





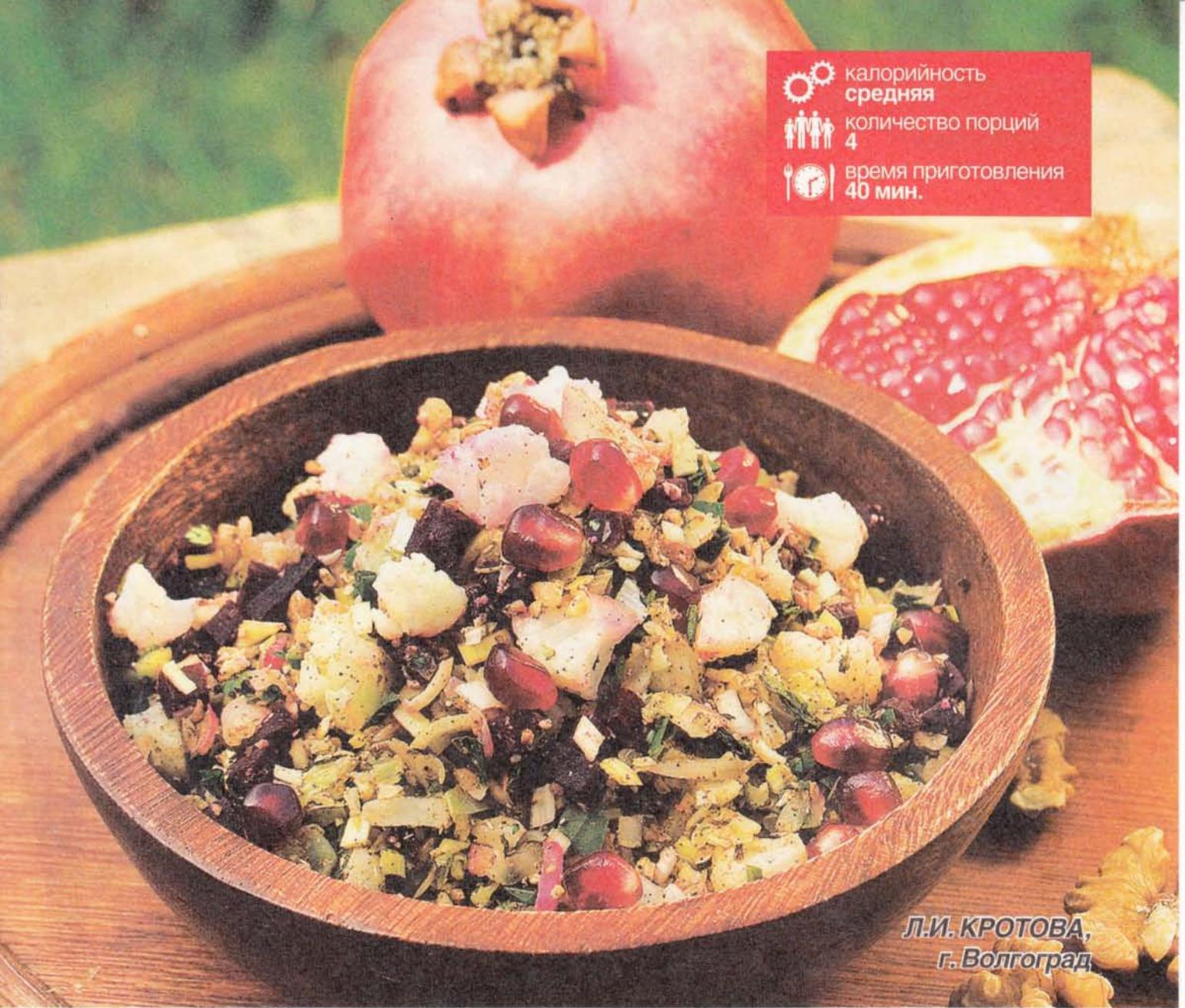
калорийность  
средняя



количество порций  
4



время приготовления  
40 мин.



Л.И. КРотова,  
г. Волгоград

## Овощи в ореховом соусе

### ЧТО НУЖНО:

Овощи (шпинат, белокачанная капуста, цветная капуста, свекла, лук-порей) – 500 г, грецкие орехи – 100 г, чеснок – 2-3 зубчика, кинза – 2-3 веточки, перец красный молотый – 1/2 кофейной ложки, хмели-сунели (смесь пряностей) – 1-2 кофейные ложки, винный уксус красный – 1 ст. л., зерна граната (по желанию) – 1/2 стакана.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Подготовить овощи: капусту отварить, шпинат припустить, откинуть на дуршлаг и отжать воду, свеклу отварить и очистить. Подготовленные овощи пропустить через мясорубку или очень мелко нарубить ножом.

**2.** Грецкие орехи пропустить через мясорубку, добавить толченый чеснок, молотый красный перец, хмели-сунели, мелко рубленую кинзу и уксус.

**3.** Смесь посолить по вкусу, тщательно перемешать и соединить с приготовленными овощами.

**4.** По желанию добавить зерна граната.





# Свиной шницель с брынзой и шпинатом



калорийность  
средняя



количество порций  
4



время приготовления  
1 ч

**И.О. ПЕТРОВА,**  
д. Агалатово  
Ленинградской обл.

## ЧТО НУЖНО:

4 свиных шницеля с косточкой (по 250 г), 200 г брынзы, 2 ст. л. сливочного масла, 4 небольших помидора, 200 г шпината, 2 пучка рукколы, 2 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. оливкового масла, растительное масло, соль, перец, мускатный орех по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Шпинат перебрать, удалить черешки, промыть, обсушить и крупно нарезать. В сковороде растопить 1 ст. л. сливочного масла и слегка обжарить на нем шпинат.

**2.** Обжаренный шпинат откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости, слегка отжать. Приправить тертым мускатным орехом и черным перцем, посолить. Кусок брынзы разрезать на 4 ломтика.

**3.** Шницели обсушить и сделать в каждом ломте глубокий (до кости) надрез в виде кармашка, снаружи немного посолить и поперчить. В

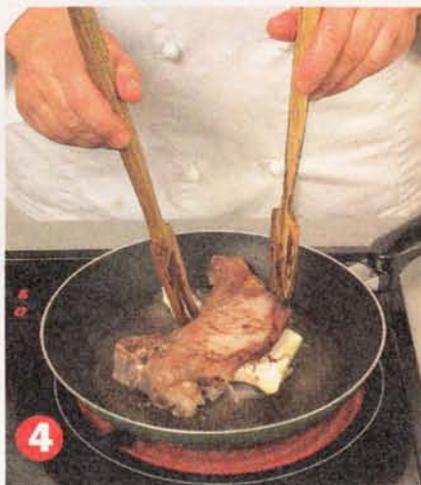
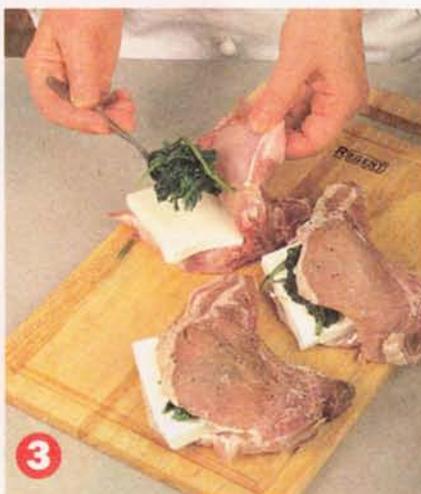
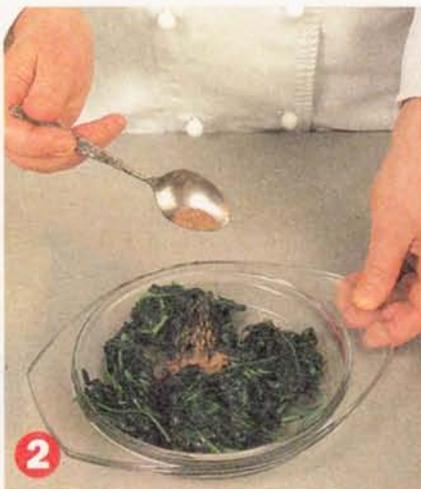
кармашки шницелей вложить порцию шпината и один ломтик брынзы.

**4.** Обжарить шницели в смеси растительного и сливочного масел по 5 мин. с каждой стороны. После этого довести шницели до готовности на небольшом огне, не накрывая сковороду крышкой.

Помидоры и рукколу вымыть и обсушить. Помидоры нарезать дольками, немного посолить, приправить свежемолотым черным перцем, полить оливковым маслом и винным уксусом. Готовые шницели выложить на тарелки, рядом разложить помидоры и рукколу.

## НАШ СОВЕТ:

Для приготовления этого блюда можно использовать шницели без косточки. В этом случае их можно отбить, выложить на каждый шницель порцию шпината и ломтик брынзы и запечь в духовке при температуре 220° в течение 20 мин.





# Рыба по-селянски



калорийность  
средняя



количество порций  
4



время приготовления  
50 мин.

Т. ЛАПТЕВА,  
г. Ашхабад

## ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы – 700 г, лук репчатый – 1 головка, картофель – 4 шт., помидоры – 4 шт., масло растительное – 2 ст. л., бульон рыбный – 1 стакан, чеснок – 2 зубчика, соль, перец черный горошком, зелень укропа или петрушки.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Лук нарежьте полукольцами и спассеруйте на масле. Картофель и помидоры нарежьте дольками, филе рыбы нарежьте ломками.

**2.** В порционные горшочки положите лук, картофель, помидоры.

**3.** На овощи уложите рыбное филе.

**4.** Залейте овощи и рыбу бульоном, посолите и добавьте перец. Тушите в духовке 30-40 мин. За 5 мин. до готовности добавьте мелко нарезанный чеснок.

При подаче посыпьте рыбу рубленой зеленью.



## ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

*Ликопен – пигмент, придающий томатам красный цвет, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, простатита, некоторых видов рака. Лучше всего ликопен усваивается из термически обработанных томатов.*

## КСТАТИ:

• **Рыба под помидорами**  
1 кг филе рыбы, 2-3 крупных помидора, перец, специи для рыбы, растительное масло, соль, перец, специи для рыбы. Помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см. Глубокий противень выложить фольгой и смазать маслом. Уложить филе в один ряд. Рыбу сбрызнуть маслом, посолить и приправить специями. Поверх рыбы плотно уложить помидоры. Слегка посолить и поперчить. Запекать в духовке при 220° 20-40 мин. (в зависимости от сорта рыбы).

• **Рыба по-капитански**  
1 целое филе крупной рыбы (например, судак), 2 луковицы, 3 помидора, 300 г сыра, пучок зелени, 1 стакан майонеза, 1 яйцо, соль, молотый черный перец, лимонный сок. Лук крупно нарезать. Помидоры нарезать ломтиками. Сыр натереть, зелень измельчить. Выложить рыбу на смазанный маслом противень. Посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Смешать майонез с яйцом и рубленой зеленью и обмазать рыбу. Сверху выложить лук толстым слоем и обложить со всех сторон помидорами. Залить оставшейся смесью, посыпать сыром. Запекать в духовке 30-40 мин.



# Рыба В «ОГНЕННОМ» соусе



калорийность  
средняя



количество порций  
2



время приготовления  
1 ч

**Анна ХИСИМИДИНОВА,**  
г. Майкоп  
(Адыгея)

## ЧТО НУЖНО:

2 небольшие форели (по 400 г), 1 стручок острого красного перца, 2 см корня имбиря, 50 г зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1,5 ч. л. сахара, соль по вкусу, 1 ст. л. крахмала, 1,5 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. сухого белого вина, 1 ст. л. столового уксуса, растительное масло.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи, удалить жабры и плавники и тщательно промыть изнутри и снаружи. На боках рыбы с двух сторон сделать ряд из 5-6 параллельных неглубоких надрезов. Залить рыбу белым вином и дать ей промариноваться в течение 15-20 мин.

**2.** В сковороде разогреть растительное масло. Рыбу вынуть из маринада, обсушить, слегка посолить и обжарить с двух сторон (по 3-4 мин. с каждой стороны). В это время нарезать колечками зеленый лук и стручок красного перца, чеснок нарезать

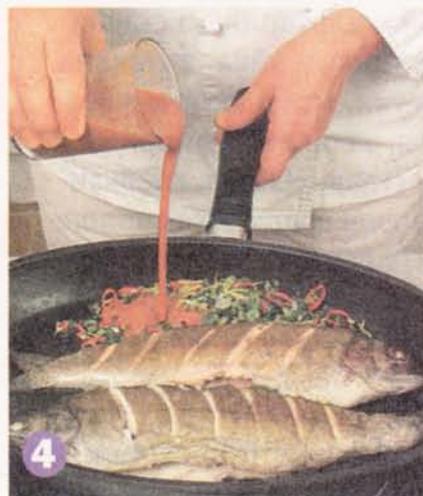
пластинками, корень имбиря – соломкой.

**3.** Обжаренную рыбу сдвинуть на край сковороды. На свободное место выложить нарезанные лук, чеснок, перец и имбирь и, помешивая, немного их обжарить.

**4.** Смешать оставшееся от маринования рыбы белое вино, столовый уксус, томатную пасту, сахар и крахмал. Приготовленную смесь вылить в сковороду на поджаренные овощи и аккуратно перемешать. Получившийся соус равномерно распределить по поверхности и с боков рыбы и, накрыв сковороду крышкой, готовить в течение 4-5 мин.

## НАШ СОВЕТ:

*На основе этого рецепта можно приготовить холодную закуску. Для этого вместо целой тушки рыбы нужно использовать кусочки филе любой рыбы без мелких межмышечных костей, а после тушения дать рыбному филе остыть в остром соусе.*





калорийность  
высокая



количество порций  
10



время приготовления  
1 ч 15 мин. + охлаждение

## Апельсиновый кекс

Л.И. БРУДАНИНА,  
г. Москва

### ЧТО НУЖНО:

100 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 2 яйца, 2 стакана муки, 1 ст. л. разрыхлителя, 1 стакан кефира, 1 стакан изюма, апельсиновая цедра. *Для сиропа:* 1/2 стакана свежевыжатого апельсинового сока, 1/2 стакана сахара.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Размягченное сливочное масло (или маргарин)

тщательно взбить с сахаром. Продолжая взбивать, аккуратно добавить яйца и кефир.

**2.** Пшеничную муку смешать с разрыхлителем, ввести вымытый и обсушенный изюм и апельсиновую цедру. Соединить мучную смесь с масляной.

**3.** Выложить тесто в круглую форму, смазанную маслом. Выпекать в духовке при температуре 180° 50 мин. (готовность

проверить деревянной лучиной).

Вынуть форму с кексом из духовки и дать остыть 10 мин.

**4.** Довести до кипения апельсиновый сок с сахаром. Дать полностью остыть. Полить остывшим сиропом готовый кекс, не вынимая его из формы. Дать сиропу хорошо впитаться и только тогда вынуть кекс. При подаче украсить сахарной пудрой.



калорийность  
высокая



количество порций  
10



время приготовления  
2 ч



## Десерт «Птичье молоко»

Э.П. СУВОРИНА,  
г. Череповец

### ЧТО НУЖНО:

*Сметанное желе:* 30 г желатина, 2 стакана сметаны (20%), 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахарной пудры.  
*Шоколадное желе:* 25 г желатина, 2 стакана молока, 4 ст. л. какао, 2 ст. л. сахара.  
*Украшение:* шоколадная или кокосовая стружка.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Для сметанного желе желатин замочить в 50 мл холодной воды и оставить

до набухания, распустить в микроволновке и остудить. Сметану смешать с сахарной пудрой и лимонным соком, добавить желатин и перемешать.

**2.** Сметанное желе вылить на дно формы (объемом чуть больше 1 л) и поместить в холодильник до застывания.

**3.** Для шоколадного желе желатин замочить в 50 мл холодной воды. Молоко вскипятить с сахаром, до-

бавить какао, перемешать, довести до кипения, снять с огня и растворить в смеси желатин. Охладить ее, периодически помешивая, процедить через сито и вылить поверх застывшего сметанного желе.

**4.** Поместить форму в холодильник и оставить до полного застывания. Перед подачей выложить желе из формы и украсить шоколадной или кокосовой стружкой.



# Пирожки «С мороза»



калорийность  
высокая



количество порций  
15



время приготовления  
1 ч 30 мин.

**Н.А. ГАНЮШИНА,**  
**г. Кушва**  
**Свердловской обл.**

## ЧТО НУЖНО:

250 мл кефира, 1 пакетик (11 г) сухих дрожжей, 3 стакана муки, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1/2 стакана растительного масла, 1 яйцо (для смазывания), 1 ст. л. семян кунжута (для посыпки). *Для начинки с грибами:* 2 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 400 г шампиньонов, 1 сладкий перец, 1 головка репчатого лука, зелень укропа, растительное масло, соль. *Для рыбной начинки:* 300 г филе трески, 1 ч. л. сливочного масла, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, растительное масло, соль, перец черный молотый по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Теплый кефир смешать с растительным маслом, всыпать соль, сахар, дрожжи, муку и замесить тесто. Накрывать миску с тестом и поставить в теплое место на 30 мин.

Для приготовления грибной начинки шампиньоны очистить, нарезать соломкой и обжарить на растительном масле до полного выпаривания жидкости. Добавить нарезанный соломкой лук и обжарить все вместе до готовности. Соединить грибы с мелко рубленным сладким перцем, добавить натертое вареное яйцо, рубленый укроп, соль и сливочное масло, перемешать.

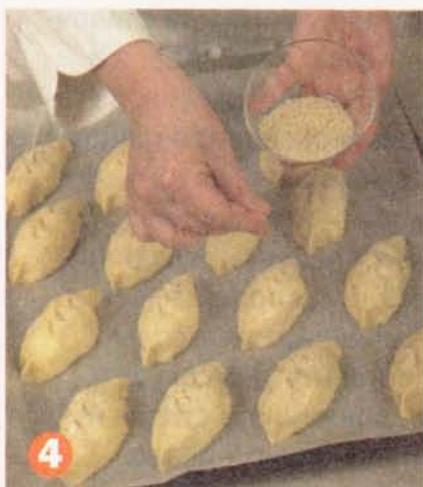
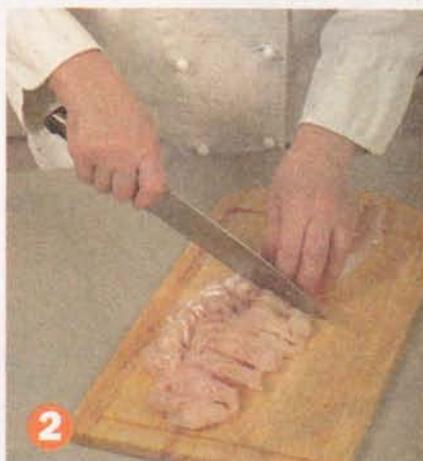
**2.** Для приготовления рыбной начинки филе трески нарезать ломтиками, удалив при этом все кости.

Лук нарезать соломкой и слегка обжарить на расти-

тельном масле. Добавить к луку тертую морковь и быстро обжарить. Выложить в сковороду треску, посолить, поперчить и тушить до готовности. Готовую начинку смешать со сливочным маслом.

**3.** Подошедшее тесто выложить на смазанный растительным маслом стол, слегка обмять и разделить на 30 частей. Раскатать их в лепешки, в центр каждой лепешки положить порцию начинки и сформовать пирожки: с грибами – круглые, с рыбой – в виде лодочек.

**4.** Пирожки выложить на застеленный пергаментом противень швом вниз, дать им расстояться, смазать взбитым яйцом, сделать ножницами прорезы для выхода пара, посыпать кунжутом и выпекать в разогретой до 180° духовке 10-15 мин.





калорийность  
высокая



количество порций  
12



время приготовления  
45 мин.

О.Г. ПРИЛЕПА,  
ст. Выселки Краснодарского края

## Маффины с тыквой

### ЧТО НУЖНО:

2/3 стакана растопленного маргарина или сливочного масла, 4 яйца, 2 и 2/3 стакана сахара, 2 стакана консервированной тыквы, 2 и 2/3 стакана муки, 1 ч. л. корицы, 1/4 ч. л. толченой гвоздики, 1/2 ч. л. порошка для выпечки, 2 ч. л. соды (погасить уксусом), 1 ч. л. ванилина, 1 стакан измельченных орехов.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Маргарин смешать с яйцами, сахаром, тыквой и ванилином.
2. Добавить остальные сухие ингредиенты. Хорошо перемешать.
3. Разложить тесто по формочкам для маффинов, смазанным маслом и присыпанным мукой, заполняя их на 2/3.
4. Посыпать сверху сахаром и выпекать в духовке при 180° 25-30 мин.

(готовность проверить лучинкой).

Выпеченные маффины должны при нажатии пружинить под рукой. Вкус маффинов напоминает пряники.

Вы также можете испечь целый кекс, но тогда время выпечки нужно увеличить примерно вдвое.

Маффины можно заморозить, а перед подачей разогреть в СВЧ или в духовке.



калорийность  
высокая



количество порций  
6



время приготовления  
1 ч + охлаждение



Ксения КУЧУМОВА,  
г. Санкт-Петербург

## Яблочный тарт с посыпкой

### ЧТО НУЖНО:

*Для теста:* 1 стакан муки, 1 ст. л. сахара, 125 г сливочного масла комнатной температуры, 1 ст. л. воды. *Для начинки:* 0,5 кг яблок, 3 ст. л. сахара. *Для посыпки:* 3/4 стакана муки, 3 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла комнатной температуры, 100 г любых молотых орехов, щепотка корицы.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Для теста в миске смешать муку и сахар, добавить масло и замесить крутое песочное тесто. В конце добавить воду. Тесто поставить на 30 мин. в холодильник.

**2.** Уложить тесто в форму для выпечки, формируя бортики высотой 1-2 см. Наколоть вилкой в нескольких местах и выпекать 10 мин. в предварительно разогретой до 200° духовке.

**3.** Яблоки очистить, нарезать соломкой, смешать с сахаром. Все ингредиенты для посыпки смешать руками до состояния мелкой крошки.

**4.** Вытащить основу из духовки, разложить на ней яблоки с сахаром, сверху посыпать крошкой. Выпекать еще 25 мин. Перед подачей тарт остудить.

Вместо яблок можно использовать сливы.



# Парфе пряничное



калорийность  
высокая



количество порций  
12



время приготовления  
30 мин. + 4 ч

Игорь ШИДЛОВСКИЙ,  
г. Чебоксары

## ЧТО НУЖНО:

2 яйца, 3 яичных желтка, 2 стакана сливок (33%), 100 г пряников, 2 апельсина, 100 г цукатов, 50 г меда, 1/2 стакана сахара, 1 ч. л. корицы, 2 ст. л. миндального ликера, листья мяты или мелиссы.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Апельсины вымыть и обсушить. Один апельсин оставить для украшения, а со второго апельсина тонко снять цедру (это можно сделать при помощи терки). Разрезать апельсин пополам и выжать из половинок сок.

**2.** В кастрюльку разбить яйца, добавить 3 желтка и поставить кастрюльку на водяную баню. Взбивая яйца венчиком, всыпать сахар. Затем влить апельсиновый сок и, не прекращая взбивание, прогреть смесь на водяной бане до тех пор, пока она не увеличится в объеме в 2 раза.

Снять кастрюльку с водяной бани, перелить смесь в миску и, постоянно взбивая венчиком, влить мед, добавить корицу и миндальный ли-

кер. Поместить миску в емкость со льдом и остудить яичную массу, не прекращая взбивание (в конце процесса смесь можно взбивать миксером).

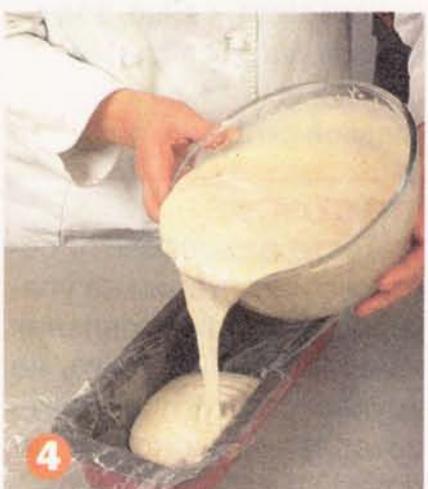
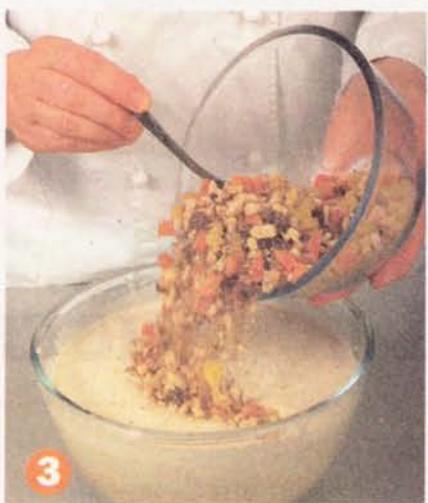
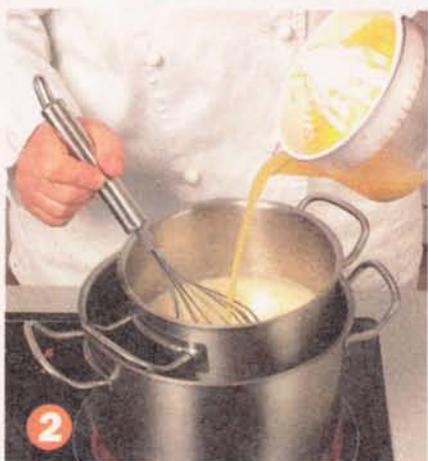
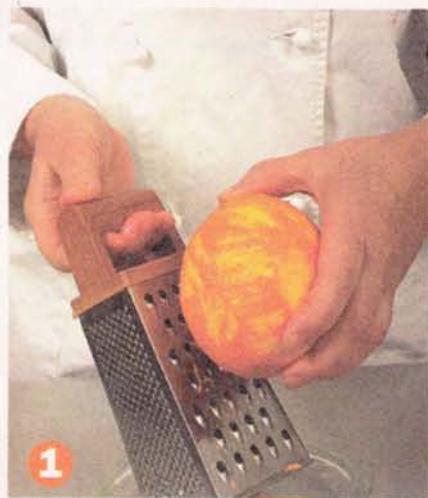
Сливки взбить отдельно в устойчивую пену и осторожно подмешать к охлажденной яичной массе.

**3.** Пряники и цукаты мелко нарезать и смешать со сливочно-яичной массой.

**4.** Длинную форму выстелить пищевой пленкой, переложить в нее смесь для парфе и поместить в морозильную камеру на 4 ч. Перед подачей выложить парфе из формы, нарезать порционными кусочками, разложить на десертные тарелки и украсить дольками апельсина и листиками мяты.

## НАШ СОВЕТ:

Если цукаты чересчур жесткие, то их можно не нарезать, а пропустить через мясорубку с крупной решеткой.





калорийность  
высокая



количество порций  
12



время приготовления  
40 мин.

Роза ТКАЧ,  
г. Ижевск

## Слоеные спиральки с паприкой

### ЧТО НУЖНО:

500 г слоеного бездрожжевого теста, 1 яйцо, 300 г сыра, мука для посыпки стола, 2 ст. л. молотой сладкой паприки.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Тесто разморозить согласно инструкции на упаковке. Для приготовления начинки сыр натереть на крупной терке и смешать со сладкой молотой паприкой и взбитым яйцом.

**2.** На посыпанном мукой столе слегка раскатать пласты теста. На один пласт выложить ровным слоем начинку, накрыть вторым пластом теста и слегка раскатать скалкой (для получения рисунка на поверхности спиралек можно использовать рифленую скалку).

**3.** Разрезать пласты теста с сыром вдоль на полоски шириной около 2,5 см. Скрутить полоски в спираль и разложить на

застеленный пергаментом противень.

**4.** Выпекать спиральки в предварительно разогретой до 220° духовке в течение 15 мин.





калорийность  
высокая



количество порций  
32



время приготовления  
1 ч 10 мин.

## Печенье «Подковы»

Р. БАТЕНЕВА,  
г. Рига (Латвия)

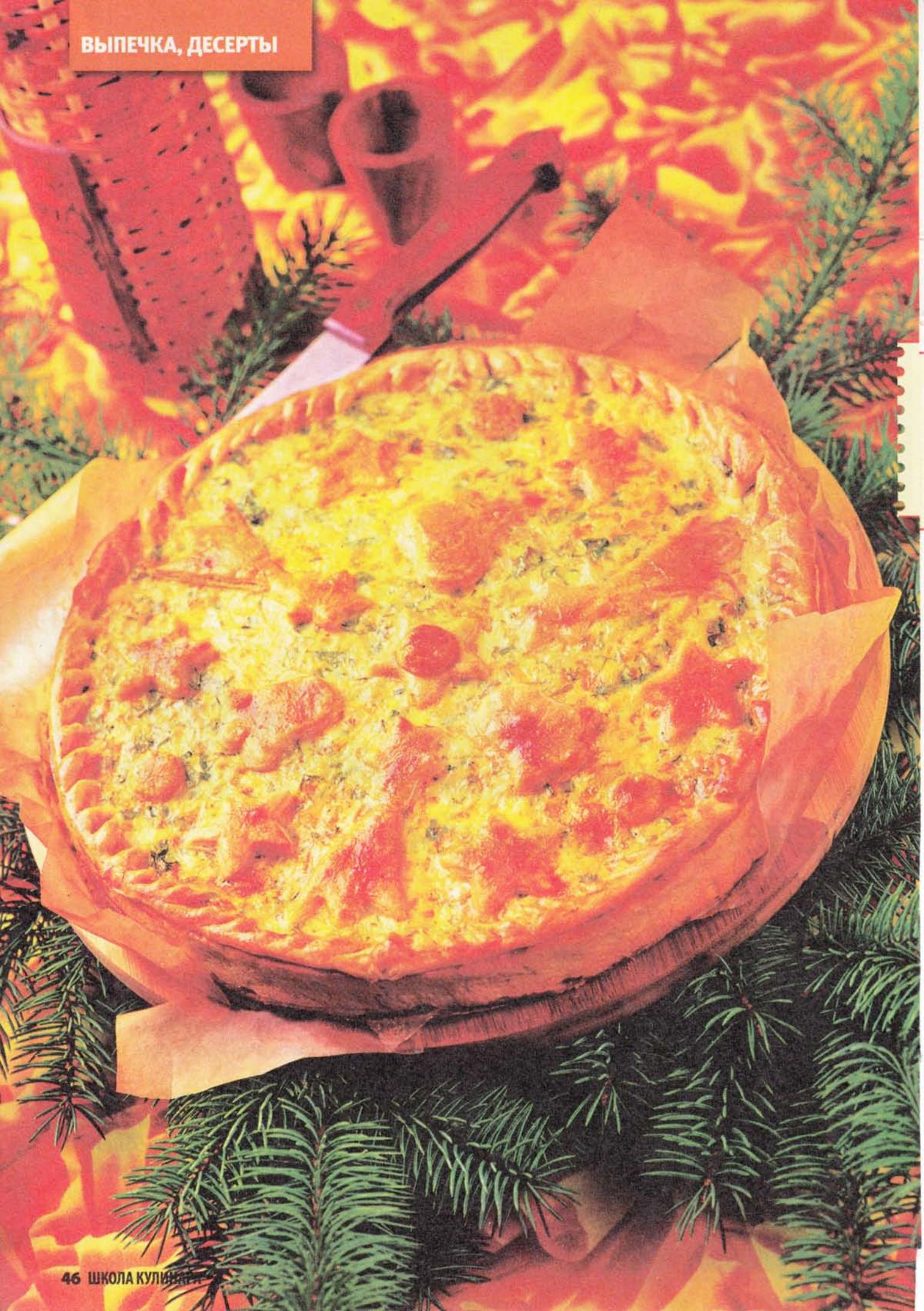
### ЧТО НУЖНО:

*Для теста:* 200 г масла (маргарина), 200 мл йогурта (сметаны), 1/3 ч. л. лимонной кислоты, 1 ч. л. соды, 3 стакана муки. *Для начинки:* 400 г творога, 1 стакан сахара, 2 ст. л. манной крупы (кукурузной муки), ароматизатор (ликер, эссенция, ванилин, корица), 1 стакан сахара для обсыпки, желтая пищевая краска.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В растопленный маргарин влить йогурт, в котором нужно предварительно растворить лимонную кислоту и соду. Добавить муку, замесить мягкое пластичное тесто.  
**2.** Творог смешать с сахаром, манкой и ароматизатором по вкусу.  
**3.** Тесто разделить на 32 кусочка. Каждый раскатать в овальную длинную лепешку толщиной 0,5 мм. По всей длине лепешки выложить

начинку и защипать края. Перевернуть швом вниз, потянуть с обоих концов, затем придать форму подковы. Выложить на сухой противень, поставить в духовку при 180° на 10 мин.  
**4.** Развести краску водой и кисточкой покрасить «подковы». Сразу же обвалить в сахаре и выложить на поднос подсушиться. При подаче можно посыпать сахарной пудрой.



# Пирог с куриным суфле



калорийность  
высокая



количество порций  
8



время приготовления  
1 ч 30 мин.

Татьяна ДУШНЕВА,  
с. Хлевное  
Липецкой обл.

## ЧТО НУЖНО:

*Для теста:* 1 яйцо, 1 желток, 180 г сливочного масла, 2 стакана муки. *Для начинки:* 400 г куриного филе, 2 яйца, 200 г твердого сыра, 1 ч. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны (20%), 2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. муки, 1 пучок зеленого лука, зелень укропа и петрушки, соль, перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Муку просеять в большую миску, добавить нарезанное мелкими кубиками сливочное масло и руками растереть масло с мукой в крошку.

Добавить желток и 5 ст. л. холодной воды, замесить тесто. Накрыть тесто пленкой и убрать в холодильник на 30 мин.

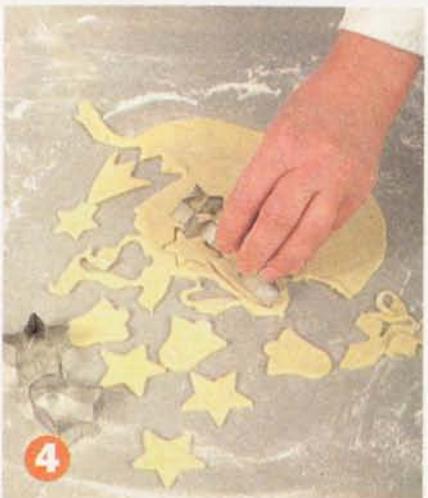
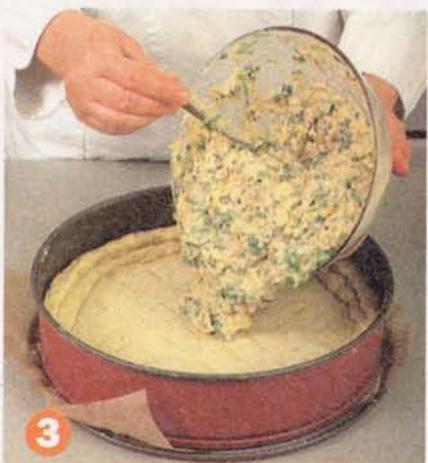
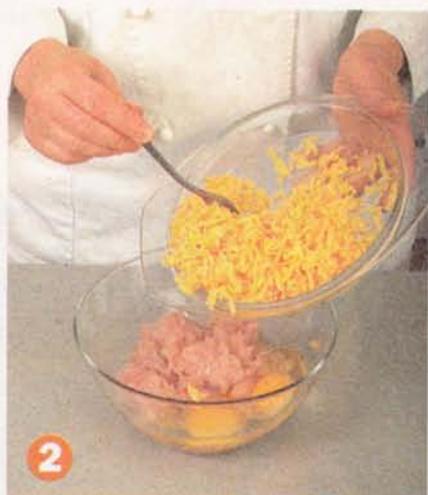
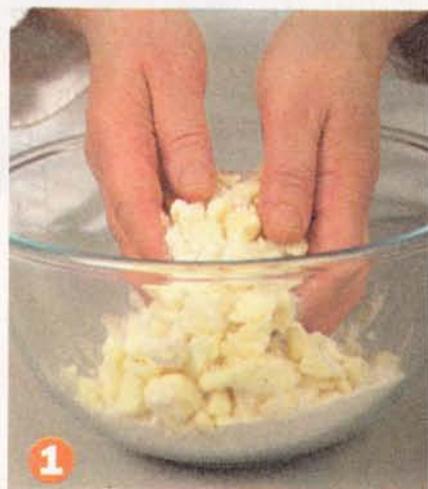
**2.** Куриное филе измельчить в блендере, добавить тертый сыр, сметану, горчицу и яйца, посолить и поперчить по вкусу, всыпать муку и тщательно перемешать. Зеленый лук, укроп и петрушку вымыть, обсушить, мелко нарезать и смешать с куриной начинкой.

**3.** Дно формы для запекания застелить пергаментом, смазать пергамент и бока формы сливочным маслом и присыпать мукой. Тесто вынуть из холодильника и отложить 1/6 для украшения (убрать это

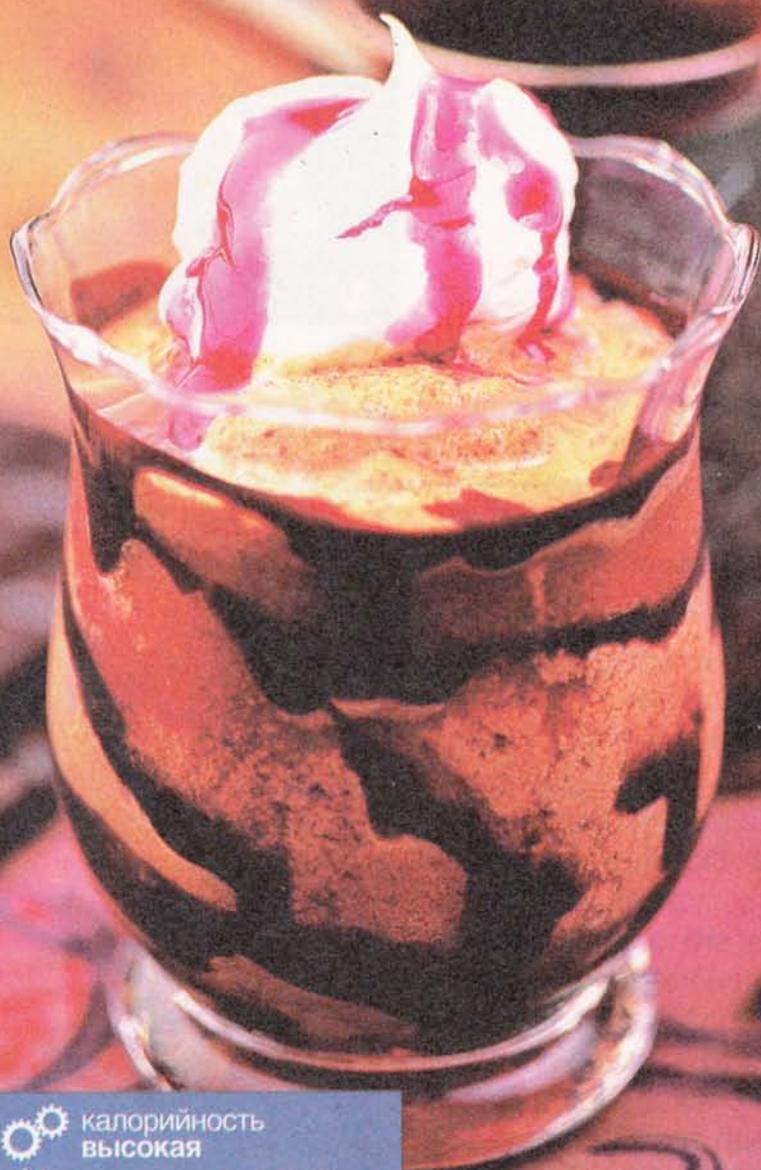
тесто в холодильник). 2/3 оставшегося теста раскатать в круглый пласт, уложить его на дно формы и смазать края пласта яйцом. Оставшуюся часть теста раскатать в жгут, выложить его на бортики формы, равномерно растянуть руками, формируя бока пирога, и тщательно прижать места стыков теста. Дно и бока заготовки из теста наколоть вилкой, поместить форму в разогретую до 180° духовку и выпекать в течение 15 мин.

После этого выложить в подпеченную заготовку куриную начинку и слегка смазать ее взбитым яйцом.

**4.** Из оставшегося теста вырезать различные фигурки, разложить их на поверхности пирога и смазать яйцом. Поставить пирог в духовку и печь еще 30 мин. Подавать пирог можно как холодным, так и горячим.



# Вишневый фраппе



## ЧТО НУЖНО:

250 г вишневого мороженого, 30 г темного шоколада, 1 ст. л. молотого кофе, 1 щепотка ванилина, 1/2 стакана колотого льда.

*Для украшения:* взбитые сливки, шоколадный соус, вишневый сироп.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В турку налить 70 мл холодной воды, всыпать молотый кофе и поставить турку на огонь. Как только образовавшаяся на поверхности пена начнет подниматься, снять турку с огня, кофе остудить.

**2.** Шоколад натереть на терке, переложить в емкость блендера и добавить ванилин. Влить остывший кофе, взбить.

**3.** Добавить в блендер лед и мороженое, взбить все вместе. Бокалы облить изнутри шоколадным соусом, переложить в них приготовленный коктейль, украсить его взбитыми сливками и полить вишневым сиропом.



калорийность  
высокая

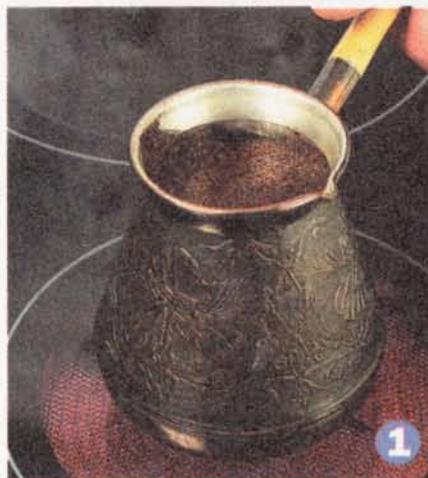


количество порций  
5



время приготовления  
30 мин.

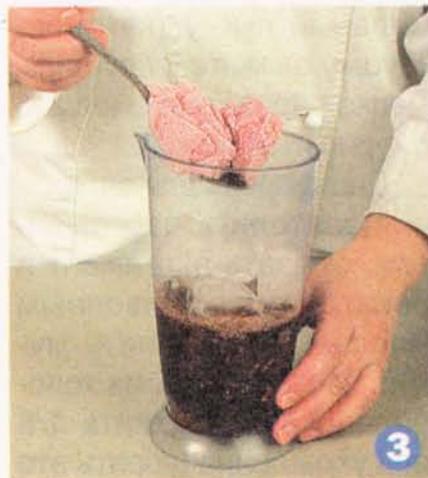
*Е.Н. БАРАНОВА,  
г. Ачинск  
Красноярского края*



1



2



3

# Коктейль «Бразильский»

И.Л. ИВАНОВА, г. Рязань

## ЧТО НУЖНО:

3 спелых авокадо, 2 шарика ванильного мороженого, 3/4 стакана сгущенного молока без сахара, 1 стакан кубиков льда, 1 стакан молока, сахар по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Авокадо очистите, мякоть нарежьте.
2. Смешайте в блендере кубики льда, молоко, сгущенное молоко, мороженое и авокадо до однородной гладкой массы.
3. Добавьте сахар или сгущенное молоко с сахаром по вкусу. Перелейте напиток в бокалы и подавайте.



калорийность  
высокая



количество порций  
2



время приготовления  
15 мин.



# Тыквенно-яблочный компот

## ЧТО НУЖНО:

Тыква – 300 г, яблоки – 3 шт., сахар – 1 стакан, сок 1 лимона, уксус винный – 1/2 стакана, сок яблочный – 1 стакан, гвоздика – 2 бутона.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки и мякоть тыквы нарежьте соломкой.
2. Залейте уксусом, оставьте на 3 ч, помешивая. Откиньте на дуршлаг.
3. В сотейнике смешайте лимонный сок с яблочным соком, сахаром и гвоздикой, варите, пока гвоздика не всплывет на поверхность. Добавьте яблоки и тыкву и варите от 5 до 10 мин. Охладите.



калорийность  
средняя



количество порций  
4



время приготовления  
50 мин. + маринование



Ю.Д. КУШАКОВСКАЯ,  
г. Волгоград

# Коктейль «Де ла мачо»

Наталья МИХАЙЛОВА,  
г. Балтийск  
Калининградской обл.



## ЧТО НУЖНО:

Груша – 1 шт., ликер «Куантро» – 30 мл, вермут – 100 мл.

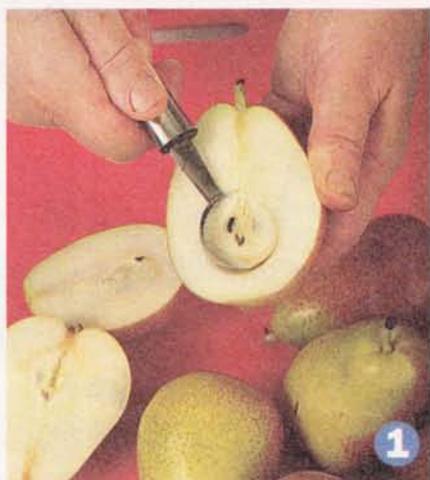
## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Грушу вымыть, обсушить, очистить. Мякоть нарезать.
2. Переложить мякоть груши в блендер.
3. Влить ликер и вермут, хорошо взбить. Перелить в бокал, украсить коктейльной вишенкой.

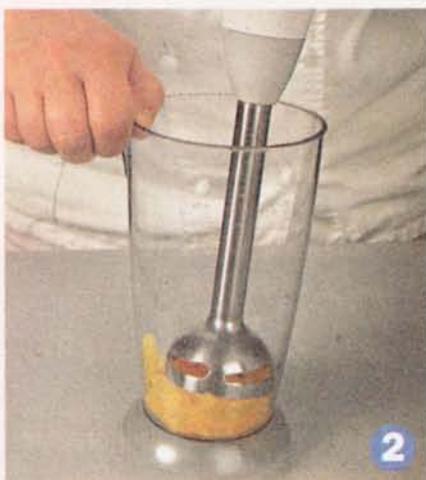
## КСТАТИ:

*Почитатели коктейлей часто недоумевают, зачем в них кладут сразу две трубочки. Во-первых, для того, чтобы, заказав многослойный коктейль, вы могли попробовать его разные уровни, не смешивая их (одна соломинка имеет чуть большую длину, вторая же чуть меньшую). Однако имейте в виду, что если пить напиток сразу из двух соломинок, то опьянение наступает гораздо быстрее.*

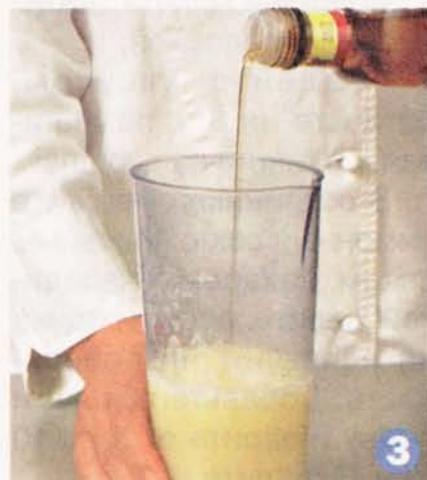
калорийность  
низкая  
количество порций  
1  
время приготовления  
10 мин.



1



2



3

# Кофейно-шоколадный смузи

## ЧТО НУЖНО:

Банан – 1 шт., кофе черный – 70 мл, шоколад горький – 50 г, молоко – 100 мл, сахар – 1 ч. л., клубника – 3 шт., миндаль измельченный – 2 ч. л.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Нагрейте молоко с шоколадом и сахаром до растворения шоколада, охладите.
2. Банан нарежьте, уложите в чашу блендера, добавьте шоколадное молоко, кофе, клубнику и измельченный миндаль. Массу хорошо взбейте.
3. Разлейте смузи в стаканы, оформите ломтиком банана.

Елена НИКОЛАЕВА,  
г. Братск



калорийность высокая  
количество порций 1  
время приготовления 15 мин. + охлаждение

# Зимний чай

## ЧТО НУЖНО:

Вода – 0,5 л, черный чай (сухой) – 2 ст. л., корица в порошке – на кончике ножа (если в палочках – небольшой кусочек длиной 1 см), гвоздика – 4 шт., мята – 7 листиков (предварительно размять в ступке), чабрец – 1 веточка.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Прогреть заварочный чайник.
2. Положить в него все ингредиенты. Добавить кипяток.
3. Дать настояться 5-7 мин., разлить по чашкам. По желанию можно добавить при заваривании несколько кусочков лайма и мед по вкусу.



калорийность низкая  
количество порций 2  
время приготовления 10 мин.

Н.Р. ЖУКОВА,  
г. Вологда

# Напиток «Золотое яблочко»

Елена ИГОНИНА,  
г. Тобольск  
Тюменской обл.



калорийность  
средняя



количество порций  
4



время приготовления  
10 мин.

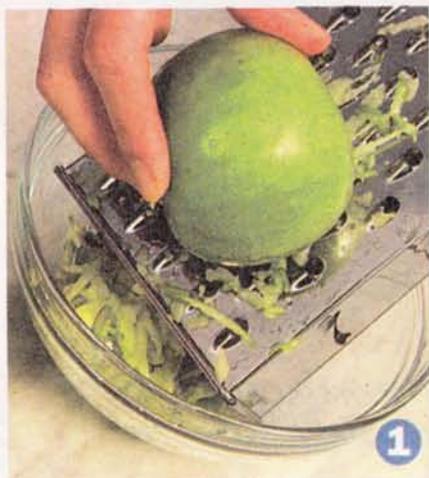
## ЧТО НУЖНО:

Яблоки – 2-3 шт., молоко –  
500 мл, орехи грецкие –  
2 ст. л.

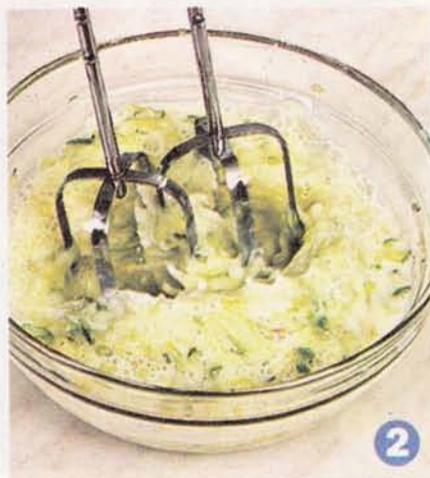
## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки натрите на терке вместе с кожурой.
2. Затем перемешайте с сахаром и добавьте кипяченое охлажденное молоко.
3. Смесь взбейте миксером.

Подавайте напиток, посыпав измельченными орехами.



1



2



3



**Антон НЕВОЛЬСКИЙ,**  
ведущий рубрики

**По французской традиции**

*Элемент рабочей одежды повара – колпак в складку. Слышала, что они что-то обозначают. Интересно было бы об этом узнать...*

**Вера ГОРДЕЕВА,**  
г. Новороссийск

**П**о французской традиции на поварском колпаке должно быть 100 складок – по количеству способов приготовления хорошим поваром блюд из яиц. Но современные повара все чаще надевают более удобные головные уборы – например береты.

**Как вернуть кофе аромат**

*Разбирала кухонный шкаф и нашла давно забытый пакет с зернами кофе. И выбросить жалко, и варить из них кофе смысла нет: аромат уже не тот. Но, может быть, все-таки*

*есть какой-то способ вернуть кофе вкус и аромат?*

**Т.Л. СЕРГЕЙЧЕНКО,**  
г. Мурманск

**А**ромат кофейных зерен можно восстановить, если положить их на 10 мин. в холодную воду и сразу же высушить в духовке. Другой способ: положите зерна на сковородку и, непрерывно помешивая, подержите несколько минут на сильном огне, чтобы они слегка поджарились.

**Бастурма по-домашнему**

*Подскажите, пожалуйста, как приготовить дома вяленое мясо? Муж очень его любит, хочу его удивить.*

**Светлана НИЯЗОВА,**  
г. Пермь

**Н**ам понадобится вырезка из говядины, а также специи – соль, перец, соевый соус (или терияки), мед, жидкий дым, чеснок, паприка. Мясо нарезаем на тонкие и широкие полоски (не толще 3 мм), солим, перчим, обмазываем медом и соевым соусом, посыпаем сухим чесноком или свежим, пропущенным через пресс, паприкой, сбрызгиваем жидким дымом. Перемешиваем в емкости полоски мяса со специями и ставим в морозилку до полного замораживания. Затем мясо размораживаем, выкладываем на противень, покрытый пергаментом, и ставим в духовку при 170° на 2-3 часа до высыхания мяса (мясо должно быть не зажарено, а высушено).

**Научите делать сырники!**

*У меня не получаются сырники... Все время либо расплзаются на сковороде, либо твердые, как шайба. Может, есть какой-то секрет?*

**Е. ЛЕБЕДЕВА,**  
г. Санкт-Петербург

**П**опробуйте сделать так: 500 г творога протереть через сито, добавить 2 яйца, сахар по вкусу, 4 ст. л. муки, скатать колбаску, нарезать на кусочки, сформовать сырники, запанировать в муке – и на сковородку с разогретым растительным маслом. Обжарить, перевернуть, накрыть крышкой и дать пропечься на небольшом огне.

**Окуните чайную ложку...**

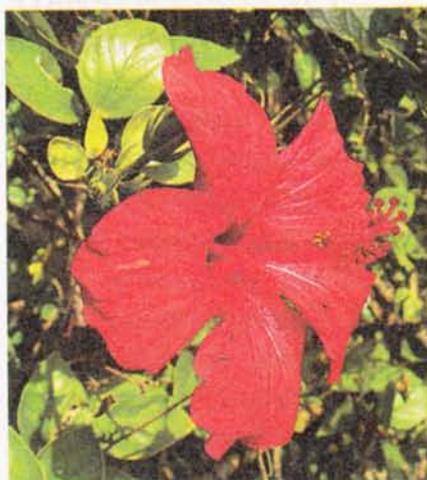
*Скажите, а есть ли способ узнать, что желатин, смешанный с водой, полностью набух?*

**Ирина МИРОШКО,**  
г. Сочи

**Ч**тобы проверить, полностью ли гранулы желатина растворились в воде, окуните в смесь чайную ложку и переверните ее: если на ней не осталось гранул желатина, значит, его уже можно распускать на водяной бане. Кстати, перед тем как смешивать распущенный желатин с тем или иным продуктом, процедите его через сито, чтобы удалить пленку, которая могла появиться на поверхности.

## Напиток фараонов

У растения, из которого делают этот приятный ярко-красный напиток, огромное количество названий: гибискус, красный щавель, розенелла, мальва Венеции, суданская роза, кенаф, африканская мальва... Но у нас почему то прижилось другое – каркаде. Именно под этим африканским именем чай известен в России.



Каркаде иногда называют напитком фараонов – упоминание о нем встречается в древнеегипетских папирусах. Считалось, что целебная сила этого растения способствует долголетию и общему оздоровлению организма. Россию каркаде покорила недавно и обрел здесь столько поклонников, что теперь и непонятно, как мы могли раньше обходиться без этого полезного напитка?

В каркаде много фруктовых кислот: яблочная, лимонная, винная, они придают напитку кисловатый вкус, и он прекрасно утоляет жажду. Известно и его жаропонижающее действие, которое используют при простудных заболеваниях. Каркаде укрепляет капилляры, способствует нормализации кровяного давления, снижает уровень холестерина, обладает антибактериальным действием, благотворно влияет на работу печени и поджелудочной железы, обладает противоаллергическими свойствами. Каркаде

– находка для гипертоников, он способен нормализовать давление: в холодном виде понижает, а в горячем – повышает. Еще одно ценное свойство цветков гибискуса – его умение выводить из организма шлаки и токсины. И, наконец, еще одно бесценное качество: при похмельном синдроме этот напиток помогает куда лучше традиционного рассола.

Чтобы напиток получился полезным, его нужно правильно заваривать. В первую очередь, нельзя подвергать длительному кипячению, а лучше и вовсе не кипятить, заваривая, как чай. Стандартное количество – 1 ч. л. каркаде на стакан воды. Вода для каркаде должна быть мягкой, а посуду нужно брать непременно стеклянную, фарфоровую или керамическую. И никак не металлическую – напиток потеряет и вкус, и цвет.

### Компот «Алый»

3-3,5 стакана воды, 4-6 маленьких яблок зимних сортов, 6 ст. л. сахара, 1-2

звездочки бадьяна, небольшой кусочек корня имбиря, 2-3 шт. кардамона, 2-4 гвоздики, 5-6 зерен черного перца, 1 ст. л. яблочного уксуса (в компот) и 1 ч. л. (для подкисления воды), 1 ст. л. лепестков каркаде.

Яблоки очистить, нарезать и положить на 5-6 мин. в подкисленную уксусом холодную воду. В кастрюлю налить воду, положить все пряности, предварительно их растереть, вскипятить, дать покипеть 5 мин. Опустить в кипяток яблоки, всыпать каркаде, сахар и дать повариться на умеренном огне 10-12 мин. (яблоки не должны развариться). В конце варки влить яблочный уксус (или лимонный сок), через 10-20 сек. выключить огонь. Накрыть компот крышкой, дать остыть.

### Каркаде по-египетски

1 ч. л. каркаде, 1 стакан воды, 2 ч. л. с верхом сахара. В холодную воду положить цветки и довести до кипения. Снять с огня и сразу же добавить в напиток сахар, размешать. Оставить настаиваться под крышкой до остывания. Подавать со льдом или сильно охлажденным.

### Ирландский глинтвейн

Подогреть красное вино и вместо лимона и корицы добавить несколько красных цветков каркаде. Настаивать 10-15 мин., разлить в бокалы.

## ...И тоска отступит!

Можно ли с помощью определенного режима питания «смягчить» тяжелые последствия стресса? Об этом – наш разговор с невропатологом М.С. БРАВИНОЙ.

– Марина Сергеевна, похоже, что стресс из нашей жизни исключить вряд ли удастся...

– Это верно, вот только бороться с ним надо по-другому. И не заедать беспричинную тоску или излишнюю раздражительность тортиками, пирожными и шоколадом. А некоторые и вовсе стараются забыть неприятности проверенными народными средствами (я имею в виду алкоголь)!

Стресс меняет гормональный фон организма, а это сказывается на обмене веществ. Один из тревожных симптомов таков: в состоянии напряжения мы постоянно испытываем потребность в легкоусвояемых углеводах – хотим сладкого чая, булочки, пирожок, конфетку, можем запросто «проглотить» плитку шоколада, причем

остановить этот «конвейер» невероятно трудно.

– Выходит, что от стресса в буквальном смысле слова толстеют?

– Естественно, погрешности в питании сказываются на фигуре. Отличное «противоядие» от стресса – витамин В. Он содержится в молочных продуктах, яйцах, овощах темно-зеленого цвета, орехах, дрожжах и бананах.

– Но ведь когда «все плохо», так хочется порадовать себя чем-нибудь вкусеньким и не очень полезным. Овсяная каша ведь не поднимет настроение!

– Придется идти на компромисс. Ешьте по утрам рисовые или кукурузные хлопья – если они нравятся больше. А вот от жирной пищи в этот безрадостный период придется отказаться.

– А если все-таки без плитки шоколада не отделаться от размышлений о несправедливости жизни?

– Попробуйте съесть банан или горсть орешков кешью. Тоска должна отступить.

– На мясо запрет не наложен?

– Напротив. Не отказывайте себе в белковой пище. Если проголодались во время перерывов между завтраком, обедом и ужином, не спешите заглушать его крекерами, шоколадками или чипсами. Лучше съешьте какой-нибудь фрукт, овощ, салат или просто выпейте стакан свежего сока или воды. Что касается ужина, то вас «утешит» пища с высоким содержанием крахмала – макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, картофель, хлеб или рис.

– А может быть, все-таки снять стресс легким алкогольным напитком?

– Вот об этом, а также о кофе лучше забыть.

Если вам предстоит напряженный день, то возьмите с собой бутылку минеральной воды и делайте глоток воды время от времени. Еще я бы посоветовала заваривать свеженатертый корень имбиря и ломтики лимона.

– Может быть, есть особые продукты, которые помогут побыстрее выйти из стресса?

– Это пряная пища. У специй есть одно замечательное, но малоизученное свойство: они поднимают настроение. Добавьте небольшое количество чили в куриный суп или кумина – в баранину, и вы ощутите небывалый прилив сил. Или попробуйте прополоскать рот водой с растворенными в ней пряностями. Вы сразу взбодритесь и перестанете засыпать на ходу.

Беседу вела  
Людмила ФЕДОТОВА



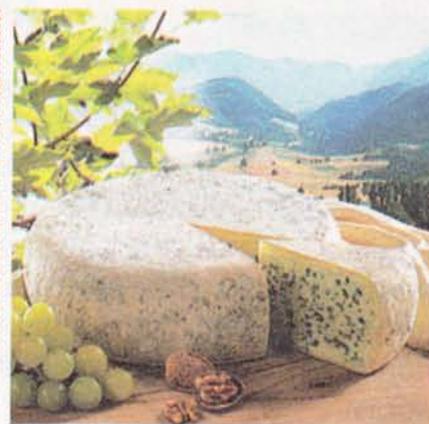


Елена МАЛЬЦЕВА,  
ведущая рубрики

## Скажите: «СЫ-Ы-ЫР»!

Прошли века, стали иными техника и технология сыроварения, но основные свойства сыра изменились мало. Его по-прежнему производят из молока, весь состав которого в большинстве своем переходит в сыр, причем в концентрированном виде.

Но можно ли только по внешнему виду и запаху распознать качественный перед нами продукт или нам пытаются «впарить» испорченный сыр?



- Твердые сыры (пармезан, пекорино, маасдам) должны быть сухими, без белого налета. Аммиачный запах – признак того, что он начал портиться, а маслянистость выдает возраст – скорее всего, сыр долго хранился в магазине в ненадлежащих условиях. Один из признаков зрелости ряда твердых сыров – сырные «слезы», капельки жидкости на разрезе.

- Выбирая твердый или полутвердый сыр (чеддер, груйер, эмментальский), не берите те, у которых на поверхности маленькие капельки влаги, и сыры с сухой, потрескавшейся корочкой.

- Идеальные условия для хранения сыра – влажность около 90% и температура +5...8° (холод «убивает» сыр, он начинает крошиться). Лучшее место для сыра – на нижней полке холодильника или в ящике для фруктов.

- Показатель плохого мягкого сыра (бри, камамбер) – многочисленные отверстия в сырной массе.

- Полумягкие (гауда, эдам) и мягкие сыры должны

слегка пружинить от прикосновения и быть мягкими в центре. Внимательно рассмотрите корку: показатель качества – белая, пушистая, ровная по цвету, слегка влажная корка.

- При выборе «голубого» сыра (с плесенью) прежде всего понюхайте его – он должен издавать легкий запах пенициллина. Аммиачный аромат указывает на то, что такой сыр уже начал портиться. Сухой слой вдоль корочки – верный признак того, что продукт перележал на складе (срок годности этих сыров – всего 2 месяца).

- При покупке нарезки проверьте сохранность вакуумной упаковки и срок годности продукта.

- Сыры с низким содержанием жира делают по особой технологии, поэтому их лучше не использовать при приготовлении блюд (при тепловой обработке они становятся «резиновыми»). Имейте также в виду, что чем больше процентное содержание жира в твердом сыре, тем он вкуснее.

- Свежие, или белые, сыры, в том числе скоропортящиеся (рикотта, маскарпоне, мягкий творожный сыр и др.), стоит покупать небольшими порциями и использовать для еды или приготовления блюд в ближайшие сутки. Обязательно обращайте внимание на дату расфасовки и срок годности.

Приготовьте **творожный сыр** сами: молоко – 1 л, творог – 1 кг, сливочное масло – 125 г, сода – 1 ч. л., соль – 1 ч. л., специи. Смешать молоко и творог, довести до кипения, кипятить на малом огне 7 мин. Откинуть на дуршлаг, дать стечь сыворотке. Добавить в творожную массу масло, соду, соль, любимые специи. Перемешать, поставить на водяную баню на 10 мин. Затем массу переложить в форму и поставить на несколько часов в холодильник.

▶ ТОРТ «ДРАКОН»



Песочное тесто: яичные желтки – 9 шт., сметана – 4,5 ст. л., сливочный маргарин – 475 г, водка 4,5 ст. л., мука – 6 стаканов, мак – 1 стакан. Растереть маргарин, постепенно добавляя

яичные желтки, сметану, водку, муку, замесить тесто, поставить в холодильник на 30 мин. Раскатать пласт, выложить в подготовленную форму, выпечь до готовности.

Из 0,5 стакана сахара и 475 мл вина сварить сироп, добавить 1,5 ч. л. цедры, 1,5 ч. л. корицы и проварить массу на медленном огне, помешивая, до загустения. Охлажденный корж поломать на мелкие крошки, пропитать сиропом и сформовать шар – «Землю», смазать глазурью.

**Глазурь:** сахарная пудра – 400 г, сливки (20%) – 250 мл, масло сливочное – 50 г, ванилин – на кончике ножа, голубой краситель.

**Крем:** 4 ст. л. сгущенного молока смешать с 150 г сливочного масла, взбить и нарисовать меридианы.

Из марципана делаем «дракона»: 2,5 стакана молотого, хорошо растертого миндаля, 1 стакан сахарной пудры, 0,5 стакана мелкого сахарного песка, 1 ч. л. лимонного сока, взбитые яйца, зеленый пищевой краситель. В глубокой посуде смешать миндаль с сахаром и пудрой, добавить лимонный сок. Яиц добавить столько, сколько потребуется, чтобы образовалось мягкое, но упругое тесто. Скатать тесто в шар и положить на доску, присыпать сахарной пудрой. Добавить зеленый краситель и слепить «дракона».

**Людмила ВАЩЕНКО,**  
г. Харьков (Украина)

▶ КУРИЦА ПО-ГАВАЙСКИ

1 курица (можно брать окорочка), 3 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. перца, 1/2 ч. л. соли (если соевый соус очень соленый, то соль не использовать), 5 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. жидкого меда, 4 ст. л. кетчупа.

Чеснок пропустить через пресс и натереть им курицу (можно кусочки положить под кожу). Сверху приправить солью и перцем. В отдельной посуде смешать остальные ингредиенты и



Моя подруга Анна

полученным соусом смазать курицу. Поставить в духовку при 200° и запекать 40-60 мин., периодически смазывая соусом.

**Алиса АЙСИНА,** г. Санкт-Петербург

▶ КАРТОФЕЛЬ С СЕРДЦЕМ



8 крупных картофелин, 1 кг куриных сердечек, 1 крупная луковица, 1 морковь, майонез, 3-4 зубчика чеснока, зелень (укроп, петрушка), приправа для курицы, растительное масло, соль.

Морковь очистить и натереть на терке. Лук очистить и нашинковать. Спассеровать лук и морковь на растительном масле. Сердечки хорошо промыть и добавить к луку и моркови, добавить специи и соль по вкусу. Тушить под закрытой крышкой 35-40 мин.,

чтобы сердечки хорошо протушились и стали мягкими. Картофель отварить, очистить от кожуры и разрезать пополам. Аккуратно чайной ложечкой из половинок картофеля выбрать серединку, чтобы получилось углубление, как чашечка, также для устойчивости срезать доньшко. В каждую половинку картошки выложить по несколько готовых сердечек с морковью и луком.

**Соус:** зелень промыть и мелко нарезать. В майонез выдавить чеснок и добавить рубленую зелень (по желанию можно добавить натертый соленый огурец). Все тщательно перемешать и добавить соль по вкусу. На каждую картофелину с сердцем выложить соус и украсить зеленью петрушки.

**Елена КАЛЕНСКАЯ г. Коростень (Украина)**

### ▶ БЕЗЕ «БЕЛОСНЕЖКА»



**4 яичных белка, 1 стакан сахара (или сахарной пудры), 1-2 ч. л. ванильного сахара.**

Яичные белки взбить в крепкую пену, продолжая взбивать, всыпать тонкой струйкой половину сахара и ванильный сахар. Затем, осторожно перемешивая широкой ложкой или лопаткой, добавить оставшийся сахар или сахарную пудру. Хорошо взбитые белки стойко держатся на венчике и не свисают вниз (можно взбивать блендером, тогда время взбивания уменьшится).

Противень для выпечки застелить пергаментной бумагой и выложить безе ложкой или при помощи кондитерского мешка. Выпекать в духовке при 80-100° 1-2,5 часа (в зависимости от размера изделий).

Противень для выпечки застелить пергаментной бумагой и выложить безе ложкой или при помощи кондитерского мешка. Выпекать в духовке при 80-100° 1-2,5 часа (в зависимости от размера изделий).

**Гульназ ФАЗЫЛОВА, г. Набережные Челны**

### ▶ САЛАТ «РАДУГА»

**Копченый куриный окорочок – 1 шт (можно любое мясо), желтый болгарский перец – 1 шт., красный болгарский перец – 1 шт., свежий огурчик – 1 шт., помидор – 1 шт., сыр (любой, кроме плавленого) – 100-150 г, морковка по-корейски – 100-150 г, зеленый лук – пучок, зелень (укроп, петрушка) – по желанию, майонез – 150-170 г.**



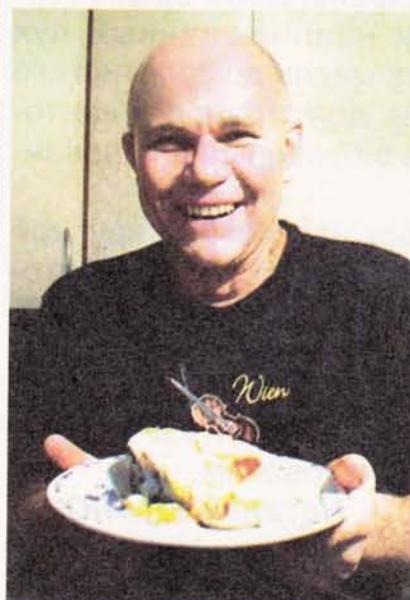
Моя дочь Язиля

Мясо, помидор нарезать кубиками; желтый, красный перец, огурец нарезать соломкой; сыр натереть на терке; нарезать зелень. На блюдо выложить овощи по краю, чередуя ингредиенты, в центр блюда выложить майонез. Перемешать непосредственно на столе, перед тем как раскладывать по тарелкам.

Мясо, помидор нарезать кубиками; желтый, красный перец, огурец нарезать соломкой; сыр натереть на терке; нарезать зелень. На блюдо выложить овощи по краю, чередуя ингредиенты, в центр блюда выложить майонез. Перемешать непосредственно на столе, перед тем как раскладывать по тарелкам.

**Нафиса НУРЕТДИНОВА, г. Чистополь**

### ▶ ГОРБУША ПОД СОУСОМ



**500-700 г рыбы, водка; соус: сок 1 лимона, сок 1 апельсина, цедра лимона и апельсина, 1 ст. л. меда, растительное масло.**

Горбушу (или лосося) нарезать на порционные

куски, слегка присолить, уложить в соус на 5-6 часов (или на ночь). Достать рыбу, соус слить в мисочку (он еще понадобится). 2 белка взбить с 1 ст. л. воды в пену. Смочить этой смесью рыбу и обжарить на масле до готовности. Можно жарить и другим способом: взбить 2 яйца с 2 ст. л. молока. Рыбу обмакнуть в муку, затем в яичную смесь, далее жарить обычным способом.

Готовую рыбу выложить на блюдо, соус довести до кипения и вылить на горбушу.

**Анатолий СКОРОХОД,**  
г. Санкт-Петербург

**► СУПЧИК СЫРНЫЙ**



**На 1 л мясного бульона: 2-3 картофелины, 1 плавленый сырок, 1 средняя луковица, 1 морковка, 1 пучок укропа, лавровый лист, 1 ст. л. растительного масла для жарки.**

Моя старшая дочь Марина Бульон довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель. В это время тертую морковь и нашинкованный лук спассеровать на масле до золотистого цвета. За 5 мин. до готовности картофеля положить в бульон спассерованные овощи.

Плавленый сырок натереть на крупной терке и за 2 мин. до готовности картофеля положить в суп. Когда сыр разойдется, кинуть лавровый лист и мелко нарезанный укроп.

Готовому супу дать постоять 5-10 мин., затем разлить по тарелкам.

**Наталья УДАЛОВА,**  
п. Большое Мурашкино  
Нижегородской обл.

**► РЫБНЫЕ МОЛОКИ В СУХАРЯХ**

**Молоки – 500 г, сухари панировочные – 100 г, сыр твердый – 100 г, яйцо куриное – 2 шт., паприка молотая – 1 ч. л., сливки – 3 ст. л., растительное масло для жарки, соль и перец по вкусу.**

Молоки промыть, нарезать на кусочки по 10-12 см, посолить, поперчить и оставить на 10 мин. Яйца смешать со сливками, добавить соль и паприку, хорошо взбить. Каждый кусочек молока обмакнуть во взбитые яйца, обвалить в сухарях и обжарить с двух сторон на масле. Затем выложить обжаренные молоки в форму для запекания, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180° духовку на 15 мин. Подавать горячими с картофельным пюре.

**Разыфа ДУБОВСКАЯ,** г. Томск



**► КЕКСЫ «СНЕГИРИ»**



**200 г сливочного маргарина, 4 яйца, 1 стакан сахара, 3 стакана муки, 1 ч. л. соды, 1 ст. л. уксуса, щепотка ванилина, растительное масло для смазки форм.**

**Крем: 1 стакан сметаны, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана ягод свежей или замороженной красной смородины, 1 стакан ягод смородины для украшения.**

Взбить яйца с сахаром и ванилином. Добавить растопленный маргарин, соду, погашенную уксусом. Всыпать муку и замесить тесто. Смазать формы растительным маслом и положить в каждую тесто, заполняя на 2/3 объема. Выпекать в духовке при 180° 40-50 мин. Кексы вынуть из форм, остудить. Из 0,5 стакана ягод смородины выдавить сок. Взбить сметану с сахаром и добавить сок из ягод. Хорошо размешать. Полить кексы кремом и украсить целыми ягодами.

**Т.В. КЛЕПОВА, г. Ростов-на-Дону**

### ▶ ТОРТ «МЕДОВИК»



**2 ст. л. меда, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 ч. л. негашеной соды, мука. Крем: 1 стакан густой сметаны, 1 стакан сахара (взбить). Украшение: крошка, шоколад.**

В кастрюле растопить на пару мед, масло, сахар. Когда закипит, добавить взбитые яйца, размешать, всыпать соду. Замесить тесто, хорошо промять. Разделить тесто на 6-8 частей. Раскатать тесто на пергаменте, выпечь коржи, вырезать нужную форму, остудить. Пропитать коржи взбитым кремом,

оставить на 2-3 ч при комнатной температуре, затем накрыть целлофаном, убрать в холодильник. Бока и верх смазать кремом, посыпать крошкой из обрезков коржей и тертым шоколадом.

**Г.А. ХВАТОВА, г. Дубна Московской обл.**

### ▶ КУРИЦА С АЙВОЙ

**1 курица, 1 айва, 2 луковицы, 0,5 стакана белого вина, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу, 0,5 ч. л. молотой корицы.**



Подготовленную курицу нарежьте на порционные куски, посолите, поперчите и обжарьте на части масла до полуготовности. Лук очистите, нашинкуйте тонкими полукольцами и обжарьте на оставшемся масле. Добавьте томатную пасту, корицу, вино, сахар, перец, соль и перемешайте. Выложите подготовленную курицу в кастрюлю, добавьте обжаренный с томатом лук, перемешайте и потушите под крышкой 25-30 мин. Айву нарежьте мелкими кубиками и положите в кастрюлю с курицей, добавьте разведенную водой муку, лавровый лист и готовьте еще 15-20 мин. В конце приготовления приправьте пропущенным через пресс чесноком. Готовую курицу выложите на блюдо, полейте соусом и украсьте.

**Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково Саратовской обл.**

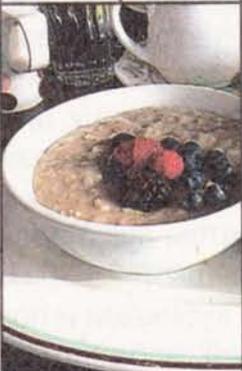
**Вы любите готовить?**

**В вашей домашней кулинарной книге немало фирменных рецептов?**

**Поделитесь с нами!**

**И не забудьте вложить в письмо ваше фото с блюдом. Каждый автор опубликованного фоторецепта получит приз – 300 рублей.**



	Трава с запахом лимона	Огородный сорняк, но съедобен							
		Клеймо на перстне	Огуречный напиток		Любит везунчика				
			Итальянские макароны		Газовая на кухне				
			Здоровый страх						
	Борзая из Кабула	Мера силы ветра			Надутая птица		Карбонат в минералке		
				Водочная пряность					
Сверток для семечек	Рогалик с начинкой	Любимая антилопа Козлевица		Винегрет как закуска	Сливная трубка чайника		Рукотворная река		
						Корочке миди		Золоченая на портрете	
			Воск в животе кашалота		Деликатес с клешнями				
			Столбик перил		Подарок шейху				
			Кактусовая водка						

**Мы рады ответить на ваши вопросы по телефону горячей линии: (812) 786-27-50** (с 10.00 до 19.00 по московскому времени).

© «ШКОЛА КУЛИНАРА» №1 (77)

Выходит 2 раза в месяц с января 2009 года.  
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Регистрационный номер ПИ № ФС77-46042 от 05.08.2011 г.

Учредитель и издатель –  
ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Светлана Васильева. Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6, журнал «Школа кулинара». E-mail: food@p-c.ru. Рекламный отдел: E-mail: pr@p-c.ru. Отдел распространения: e-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, г. Санкт-Петербург, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н. Подписано к печати 16.12.2011. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № ТД-6546.

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». В номере использованы фотоматериалы агентств «АРКАИМ», «Русский фотобанк», «Библиотека изображений», «Лори», Д. Курбатова. Все права защищены.

## САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Салат со шпротами	1
Салат с гранатами	2-3
Башенки с кремом из авокадо	4
Омлет трехцветный	5
Рулетики с пикантной насинкой	6
Кекс из цветной капусты	7
Салат «Китайский дракон»	8-9
Бутербродные рулетики с карри	10
Заливное из картофеля и лосося	11
Сырный рулет с курицей и фисташками	12-13

## СУПЫ

Суп-пюре из фасоли с профитролями	14-15
Суп из семги с грибами	16-17
Горячий зимний суп	18-19

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

### Мясные и овощные

Курица, запеченная с лимонами	20
Говядина с киви	21
Баранина, запеченная со специями	22-23
Свинина под соусом	24
Соте из куриных грудок	25
Бириани с кешью	26-27
Вареники с рябиной и яблоками	28

Овощи в ореховом соусе	29
Свиной шницель с брынзой и шпинатом	30-31

## РЫБНЫЕ БЛЮДА

Рыба по-селянски	32-33
Рыба в «огненном» соусе	34-45

## ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Апельсиновый кекс	36
Десерт «Птичье молоко»	37
Пирожки «С мороза»	38-39
Маффины с тыквой	40
Яблочный тарт с посыпкой	41
Парфе пряничное	42-43
Слоеные спиральки с паприкой	44
Печенье «Подковы»	45
Пирог с куриным суфле	46-47

## НАПИТКИ

Вишневый фраппе	48
Коктейль «Бразильский»	49
Тыквенно-яблочный компот	49
Коктейль «Де ла мачо»	50
Кофейно-шоколадный смузи	51
Зимний чай	51
Напиток «Золотое яблочко»	52
Вопросы шеф-повару	53
Незнакомые знакомцы	54
Питание и здоровье	56
Наша экспертиза	57
Портрет с блюдом	58-61



### ОТВЕТ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

А	Л	И	К	Е	Т		А	Ш	А	К
М	А	Н	И	А	Р					Е
А	Н	И	С	В	Л	В	Б			Л
Р	А	Р	О	М	А	М				У
	К		Н	А	С	С	А	У	Р	К
А		А	Т		И		Н			
К	Ю	Д	Н	И		Н	А	Т	Ф	А
Н		О		Л	Л	В				С
А	К	С	А	П	О		О	Т	И	С
М		Ч		С	Р					И
Е		А	Т	С	А	П				Л
Р		Д		А						Е
К	А	Л	У	Т	Р	О	П			М