

ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№2 январь 2012

Новинка!

63 ВКУСНЫХ
БЛЮДА



**ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОВЕРЕНЫ**



калорийность
высокаяколичество порций
4время приготовления
30 мин.

Е. ПАРКИНА,
г. Рязань, Рязанской обл.

Салат гриль по-мексикански

ЧТО НУЖНО:

Для соуса: 1 большое спелое авокадо, 1/4 стакана листьев кинзы, по 3 ст. л. оливкового масла, сока лайма и апельсинового сока, 1-2 ч. л. измельченного консервированного перца, по 1/2 ч. л. сахара, гранулированного чеснока и соли. **Для салата:** 2 початка свежей кукурузы, 4 больших сладких перца, 1 красная

луковица, свежесжатый сок лайма и морская соль по вкусу, 4 чашки нарезанного ромен-салат, 1 стакан нарезанных грецких орехов, 1 чашка нарезанного брусочками сыра чеддер, 1 чашка промытой консервированной красной фасоли (или бобов).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Взбить блендером мякоть авокадо и остальные ингре-

диенты для соуса.

2. Кукурузу, сладкий перец и лук обжарить на гриле. Извлечь зерна из початков кукурузы. Перцы и луковицу нарезать полосками. Полить соком лайма и приправить по вкусу. Остудить.

3. Блюдо застелить листьями салата и разложить на нем рядами овощи гриль, орехи, сыр и фасоль.

4. Подать с соусом из авокадо.

Закуска из селедки с яблоками

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Н.С. ГОЛОВИНА,
г. Волжский
Волгоградской обл.

ЧТО НУЖНО:

2 сельди, 3 луковицы, 2 яблока, 2-3 ст. л. французской горчицы, 1 ч. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 пучок зеленого лука.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сельдь разделить на филе. Репчатый лук очистить, 1 луковицу нарезать толстыми полукольцами. На дно стеклянного лотка выложить ровным слоем половину нарезанного лука, сверху разложить подготовленное филе сельди.

Сельдь сверху намазать французской горчицей, стараясь закрыть всю поверхность. Поверх горчицы распределить оставшуюся половину нарезанного лука.

2. Для приготовления заправки смешать уксус и растительное масло. Полученным соусом полить сельдь с луком, закрыть лоток пищевой пленкой

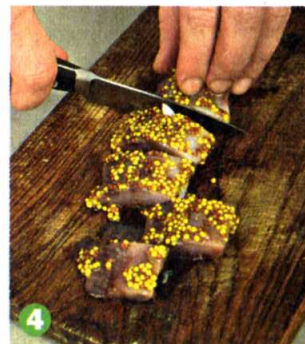
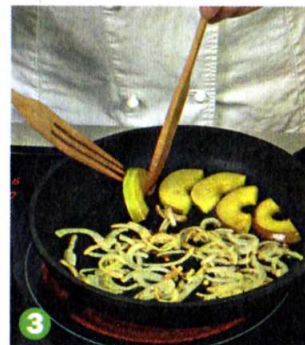
и оставить для маринования. Из яблока удалить сердцевину, нарезать полукруглыми дольками толщиной 0,5 см. Оставшиеся 2 луковицы нарезать тонкими полукольцами.

3. Лук обжарить в растительном масле, затем добавить дольки яблок.

4. Замаринованное филе сельди аккуратно освободить от лука, сохранив при этом горчичный слой, и нарезать кусочками по размеру яблочных долек. На каждую дольку яблока положить немного обжаренного лука, сверху – кусочек сельди. Скрепить получившиеся «канапе» шпажками и украсить зеленым луком.

НАШ СОВЕТ:

Для приготовления этой закуски необходимо брать твердые яблоки, желательно сладких сортов, так как кислые яблоки под воздействием температуры становятся чересчур ломкими и мягкими. Кроме того, сладкие яблоки в сочетании с французской горчицей придадут селедочной закуске более пикантный вкус.



калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
40 мин.



«Свечи» из огурца

А.В. РУМЯНЦЕВА,
г. Иваново

ЧТО НУЖНО:

200 г твердого сыра, 1 длинный огурец, 1 стручок красного сладкого перца, 4 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 3 ст. л. майонеза.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Стручок сладкого перца разрезать пополам, удалить семена и плодоножки. Из половинок перца вырезать 12 кусочков в форме язычков пламени,

обрезки перца мелко нарубить. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с мелкорубленной зеленью, измельченным перцем и пропущенным через пресс чесноком. Заправить сырную массу майонезом.

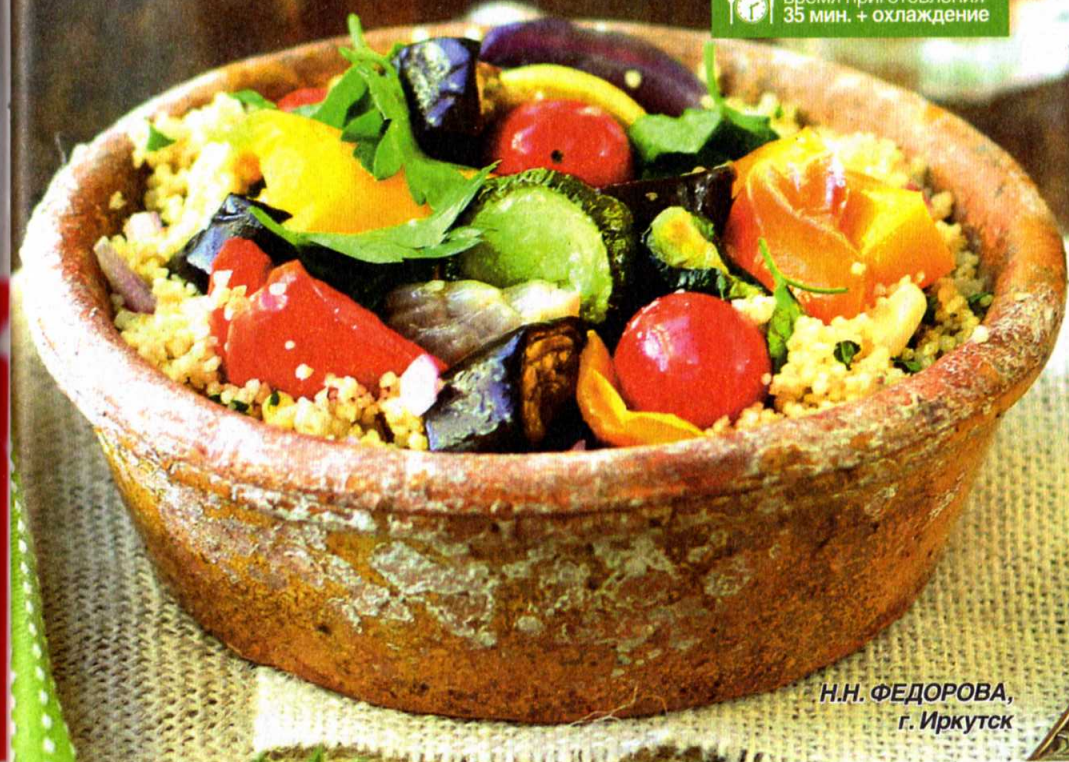
2. Огурец вымыть, обсушить и при помощи овощечистки нарезать тонкими пластинками.

3. На пластинки огурца положить по 1 ч. л. с горкой начинки, распределить

ее по всей поверхности пластинок огурца и затем свернуть в виде рулетиков. Рулетики поставить вертикально и украсить кусочками сладкого перца.



калорийность
средняя
количество порций
4-6
время приготовления
35 мин. + охлаждение



Н.Н. ФЕДОРОВА,
г. Иркутск

Салат с кускусом по-провансальски

ЧТО НУЖНО:

1 средний баклажан, 2 маленьких кабачка, 2 маленькие желтые тыквы, 1 большая головка красного лука, 6 стручков сладкого перца, 1/4 чашки оливкового масла, молотый черный перец, 1 стакан помидоров черри, 1 большой зубчик чеснока, по 1/2 стакана нарезанных петрушки и базилика, фета или козий сыр для украшения, 1/2 стакана кускуса.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Овощи (кроме чеснока и помидоров) нарезать, соединить, полить оливковым маслом, приправить 1 ч. л. перца и 2 ч. л. соли. Поместить овощи на противень, застеленный фольгой, и поставить в духовку при 200°.

2. Запекать, пока овощи не станут мягкими и не покроются золотисто-коричневой корочкой.

Вынудить из духовки и остудить.

3. Переложить в большую миску, добавить помидоры, нарезанный чеснок и зелень. Дополнительно приправить по вкусу солью и перцем.

4. Кускус залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой, оставить на 10 мин. Затем соединить с овощами, переложить в салатник. Перед подачей украсить салат кусочками феты.



калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
25 мин. + охлаждение

Т.Б. ВЛАДИМИРОВА,
г. Камышин Волгоградской обл.

Сандвичи по-средиземноморски

ЧТО НУЖНО:

4 яйца, 1 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 1 французский багет (весом 225 г), 3 спелых помидора, 1 красный или желтый перец, 1/2 головки красного лука, 8 филе анчоуса, 1 ст. л. каперсов, 1 горсть свежего базилика, перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца сварить в течение 8 мин. Охладить. Очистить и нарезать ломтиками.

2. Перемешать масло и тонко нарезанный чеснок. Багет разрезать вдоль пополам, но не до конца, чтобы сверху получилась как бы «крышка».

Вынуть мякиш. Смазать маслом с чесноком (с помощью кулинарной кисточки) внутренность получившейся «шкатулки».

3. Выложить в багет слоями, перекладывая слоистыми листьями базилика, лом-

тики яиц, помидоров, тонко нарезанный перец, лук и разрезанные вдоль пополам анчоусы.

4. Аккуратно распределить начинку по всему объему багета, приправить перцем. Плотнo завернуть сандвич в полиэтиленовую пленку и оставить при комнатной температуре на 1 ч (или до 3 ч в холодильнике).

Перед подачей разрезать на 4 равные части.



калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
45 мин.

Н.В. ТОВКУН,
г. Пинск (Беларусь)

Пончики с крабовым мясом

ЧТО НУЖНО:

Крабовое мясо – 400 г, мука пшеничная – 500 г, молоко – 400 мл, яйцо – 3 шт., сахар – 1 ст. л., соль – 1/2 ч. л., дрожжи растворимые быстродействующие – 1/2 пакетика, масло растительное – 1/2 стакана, майонез или кетчуп – 6 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В теплом молоке растворите соль, сахар, дрожжи. Соедините с яйцами,

мукой и перемешайте до однородной массы. Поставьте в теплое место на 20-30 мин.

2. Крабовое мясо пропустите через мясорубку, добавьте в тесто, перемешайте.

3. Обжарьте приготовленные из теста пончики на масле с обеих сторон до румяной корочки.

4. Подайте пончики по 3-5 шт. на порцию, с майонезом или кетчупом.



Салат из телятины с омлетом



калорийность
средняя



количество порций
6



время приготовления
40 мин.

Е.В. КУДАШОВА,
г. Волжский
Волгоградской обл.

ЧТО НУЖНО:

400 г телячьей вырезки, 8 яиц, 2 сладких перца, 50 г кедровых орехов, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. растительного масла для жарки, 1 ст. л. свежего базилика, соль и лимонный сок по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Телятину вымыть в холодной воде, обсушить и нарезать соломкой. Мясо обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки и остудить.

Сладкий перец запечь целиком в духовке при температуре 200° в течение 10-15 мин.

2. Испеченные перцы достать из духовки, переложить на тарелку и сразу же накрыть пищевой пленкой (это поможет легче освободить перцы от кожицы). Как только перцы остынут, снять с них кожицу, а мякоть нарезать соломкой.

3. Яйца разбить в емкость, слегка взбить и обжарить на сковороде в виде тонких омлетов. Их нужно сразу свернуть рулетами, пока они еще горячие, и оставить до остывания.

Рулеты нарезать на кусочки шириной около 2 см. Смешать подготовленные телятину, перец и омлет.

4. Для приготовления салатной заправки в блендере измельчить кедровые орехи с добавлением оливкового масла до состояния однородной пасты, посолить, добавить лимонный сок. Салат полить заправкой и посыпать нарезанным базиликом.

НАШ СОВЕТ:

Чтобы омлеты получились тонкими, не прилипали к сковороде и не рвались, обжаривайте их на смазанной (а не политой) маслом сковороде на среднем огне. Яйца не следует взбивать сильно, достаточно просто хорошо их смешать (при этом не должно образоваться пены). Для пикантности в омлетную массу можно добавить соевый соус. Свежий базилик можно заменить сухим.





Х.М. ТАГИРОВА,
г. Кизляр (Дагестан)

калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
25 мин.

Салат-коктейль «Вернисаж»

ЧТО НУЖНО:

Лосось консервированный в масле – 100 г, консервированный зеленый горошек – 100 г, сыр твердый – 50 г, яйцо вареное – 1 шт., сладкий перец красный – 1/2 шт., майонез – 2 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу. Для оформления: сладкий перец красный, зелень.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сыр нарежьте мелкими кубиками. Яичный белок

отделите от желтка и натрите на мелкой терке. Горошек отделите от заливки.

2. Подготовленные ингредиенты салата уложите слоями в бокалы или фужеры в следующем порядке: яичный белок, размятый лосось, зеленый горошек и сыр.

3. Каждый слой поперчите, полейте майонезом, посыпьте тертым яичным желтком.

4. Оформите салат сладким перцем и зеленью.



Людмила РОГОВА,
г. Мурманск

калорийность
низкая
количество порций
3
время приготовления
20 мин.

Салат из говядины с грушей

ЧТО НУЖНО:

200 г говяжьей вырезки, 1 огурец, 1 груша, 1 ст. л. кедровых орешков, 1/2 пучка зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. кунжутного или оливкового масла, 1 ч. л. соевого соуса, зелень для украшения, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Говяжью вырезку залить небольшим количеством горячей воды, довести до кипения, слегка посолить и ва-

рить около 20 мин. Охладить, нарезать поперек волокон небольшими ломтиками.

2. Огурец разрезать вдоль на 4 части и нарезать тонкими ломтиками. Грушу разрезать пополам, удалить семена и нарезать ломтиками.

3. Для приготовления соуса зеленый лук, нарезанный колечками, и зубчик чеснока, нарезанный тонкими кружочками, смешать с соевым соусом, кунжутным маслом, приправить горчицей и пере-

мешать. Салат заправить соусом и дать настояться в холодильнике 30 мин. Перед подачей оформить салат зеленью и обжаренными кедровыми орешками.





Салат слоеный с курицей

калорийность
средняя
количество порций
10
время приготовления
20 мин. + охлаждение

Анастасия СИТАМИРОВА,
п. Новочунка
Иркутской обл.

ЧТО НУЖНО:

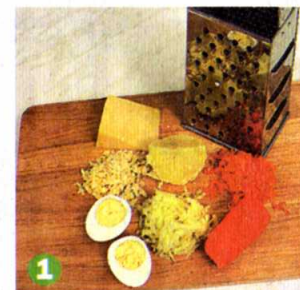
Мякоть вареной курицы – 400 г, шампиньоны консервированные – 100 г, яйца вареные – 2 шт., морковь вареная – 4 шт., картофель вареный – 3 шт., сыр твердый – 50 г, орехи грецкие – 2 ст. л., майонез – 1 стакан.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Морковь, сыр, яйца и картофель натрите на терке по отдельности.
2. Выложите 1/2 подготовленных ингредиентов слоями, поливая майонезом, затем выложите нарезанные ломтиками курицу, грибы, посыпьте орехами.
3. Выложите оставшиеся овощи слоями, поливая каждый слой майонезом, сверху уложите ломтики курицы и грибов. Поставьте салат в холодильник на 3 ч.
4. При подаче оформите салат зеленью и орехами.

НАШ СОВЕТ:

Морковь можно сварить в СВЧ: поместите корнеплоды в стеклянную кастрюльку, слегка наколите их, налейте немного воды, накройте крышкой и поставьте в печь на 10 мин. Немного остудите, выложите в холодную воду, оставьте на 10 мин.



КСТАТИ:

• Салат с лососем

1 банка консервированного лосося (горбуши, кеты), 2 вареные картофелины, 2 вареных яйца, 3 ст. л. подсолнечного масла (без запаха), зеленый лук, 1 ч. л. сока лимона, 0,5 ч. л. соли, 1/4 ч. л. черного молотого перца.

Жидкость из консервной банки слить в мисочку. Лосося размять вилкой. В миску с жидкостью всыпать соль и перец, влить сок лимона. Размешивать до растворения соли. Влить масло, размешать. Картофель нарезать маленькими кубиками или натереть на крупной терке. Выложить продукты слоями: 1/2 картофеля, полить соусом; 1/2 банки лосося; 1 натертое на крупной терке яйцо; 1/2 рубленого зеленого лука. Повторить слой.

• Салат «Оригинальный»

2 свежих огурца, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г твердого сыра, майонез, 1 стакан клубники, 1 стакан картофельных чипсов, 2 томата, 1 стакан консервированной кукурузы, 4 листа салата. Выложить на блюдо слоями: тертые огурцы, горошек, тертый сыр, слой майонеза, разрезанная пополам клубника, чипсы, мелко нарезанные томаты, майонез, кукуруза, нарванные листья салата. Украсить капельками майонеза и ягодой клубники.



Австрийский рыбный суп



калорийность
средняя



количество порций
4



время приготовления
1 ч

Написат **ЛАБАЗАНОВА,**
г. Махачкала
(Дагестан)

ЧТО НУЖНО:

1 кг филе морской рыбы (морского языка или морского окуня), 1 кг рыбы для бульона, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. густых сливок (20%), 2 луковицы, 1 морковь, 1 помидор, 1/2 ст. л. пшеничной муки, 1/2 ст. л. рубленого чеснока, зелень укропа, петрушки, черный перец горошком, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу для бульона вымыть, залить 1,5 л холодной воды и поставить на огонь. После закипания снять с поверхности пену, добавить крупно нарезанные лук и морковь (по 1 шт.), посолить и варить в течение 30-40 мин. Готовый бульон процедить.

2. Филе морской рыбы вымыть и нарезать некрупными кусочками. Кусочки рыбы положить в маленькую кастрюлю, залить небольшим количеством горячего бульона (так, чтобы жидкость лишь покрыла рыбу) и варить на слабом огне до готовности.

3. Оставшуюся луковицу очистить и нарезать ко-

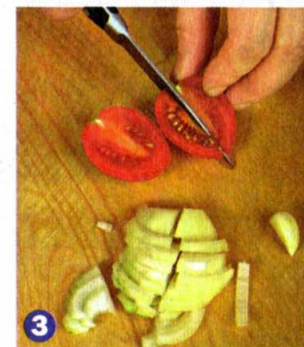
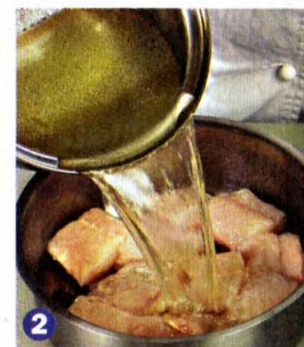
роткой соломкой, помидор нарезать дольками, чеснок мелко нарубить ножом. Рыбный бульон довести до кипения, добавить в него подготовленные овощи. В сковороде растопить сливочное масло и спассеровать в нем муку. Затем развести ее небольшим количеством бульона и тщательно перемешать.

4. Мучную заправку процедить через сито и добавить ее в бульон с овощами. Суп посолить по вкусу и приправить горошинами перца. В суп влить густые сливки и довести до кипения.

При подаче положить в суп кусочки рыбы и украсить зеленью.

НАШ СОВЕТ:

В бульон, где будет вариться рыба, можно добавить 2 ст. л. сухого белого вина – это придаст супу приятный аромат и поможет сохранить форму рыбных кусочков.





калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
45 мин.

С.В. СУХАНОВА,
г. Оренбург

Суп от шеф-повара

ЧТО НУЖНО:

3 стакана нарезанного репчатого лука, 1,5 стакана нарезанных помидоров, 3 ст. л. измельченного чеснока, по 2 ст. л. нашинкованного свежего тимьяна и орегано, 300 г нежирной свиной колбасы, 300 г сырокопченой колбасы, 1 чашка зерен кукурузы, 1 банка белой консервированной фасоли, 1 чашка зеленого замороженного

горошка, 1 ст. л. тмина, 4 лавровых листа, 8 стаканов воды, 2 бульонных куриных кубика.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Нарезьте колбасу и обжарьте в кастрюле до золотистой корочки (8 мин.).
2. Удалите лишний жир из кастрюли, влейте воду, доведите до кипения, растворите бульонные кубики.
3. Поместите в кастрюлю все остальные ингредиенты,

варите на среднем огне в течение 7 мин.

4. Уменьшите огонь до минимума. Варите еще 20 мин. Перед подачей дайте настояться 15 мин.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
40 мин.

Светлана МАЛАХОВА,
г. Екатеринбург

Куриный суп по-голландски

ЧТО НУЖНО:

По 1,5 ч. л. сушеных листьев розмарина и тимьяна, 1 ч. л. чесночного порошка, 4 ч. л. сливочного масла, 250 г замороженных грибов, 1 чашка нарезанной моркови, 1/2 стакана муки, 1,5 л воды, 1,5 чашки замороженного жемчужного лука, 450 г мякоти курицы, 1 чашка замороженного горошка, 8 тонких ломтиков белого хлеба, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:




1. Смешать розмарин, тимьян и чеснок. Отложить 1/2 ч. л. смеси. В кастрюле разогреть 1 ч. л. сливочного масла и обжарить нарезанные грибы, морковь и смесь зелени на среднем огне в течение 3 мин.
2. Удалить овощи из кастрюли, растопить в ней, помешивая, оставшееся масло. Посыпать мукой, помешивая, готовить 3-4 мин. (пока мука не подрумянится).

3. Постепенно влить воду, дать закипеть, готовить 10 мин. Добавить овощную смесь, нарезанное куриное мясо, лук и горох, варить, помешивая, до готовности курицы.

4. Нарезать фигурно хлеб, выложить на противень, смазать кисточкой растительным маслом и посыпать смесью тимьяна, розмарина и чеснока. Запекать 10 мин. При подаче положить гренки в суп.



Бульон с запеченным рисом

 калорийность
низкая
 количество порций
6
 время приготовления
1 ч 10 мин.

Т.В. АНУФРИЕВА,
п. Могзон
Читинской обл.

ЧТО НУЖНО:

Для бульона: 500 г мякоти говядины, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, 5-6 горошин черного перца, соль по вкусу. Для запеченного риса: 1 яйцо, 50 г сыра, 1 ч. л. сливочного масла, 1/2 стакана риса, соль по вкусу.

1. Говядину промыть, нарезать кубиками среднего размера и положить в кастрюлю. Поставить кастрюлю на плиту и влить 1,5 л холодной воды. Добавить нарезанные крупными кусочками морковь и лук, довести до кипения, посолить, снять пену и варить в течение 1 ч, за 5 мин. до готовности добавить лавровый лист и горошины черного перца.

2. В это время приготовить запеченный рис. Для этого рис всыпать в кипящую подсоленную воду, сварить его до готовности, откинуть на сито и дать воде стечь. Выложить рис в миску, слегка остудить

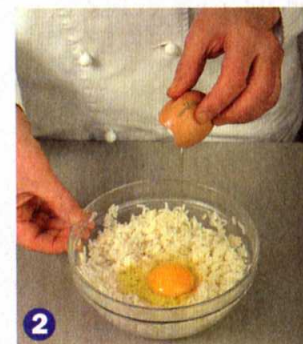
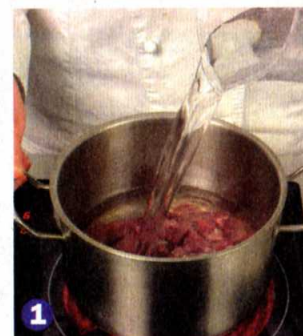
и смешать с яйцом. Добавить к рису тертый сыр и тщательно перемешать.

3. Небольшую форму для запекания застелить пергаментом и смазать его сливочным маслом. Выложить в форму рисовую смесь и слегка ее утрамбовать. Поместить форму в разогретую до 180° духовку и запекать в течение 15 мин.

4. Стаканом или формочкой вырезать из рисовой запеканки лепешки. Готовый мясной бульон процедить и разлить по чашкам. Положить в каждую чашку рисовую лепешку, украсить зеленью и подавать.

НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы придать бульону насыщенный цвет и приятный аромат, нарезанные овощи предварительно можно подпечь на сухой сковороде до образования румяной корочки. Вы также можете использовать разные сорта риса (жасмин, басмати и др.), которые позволят придать супу различные вкусовые оттенки.





калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
1 ч

Наталья КРАВЦЕВА,
пос. Ульт-Ягун (Ханты-Мансийский АО)

Котлеты куриные «Натали»

ЧТО НУЖНО:

Куриные окорочка – 2 шт. (или курица целиком), хлеб белый пшеничный (желательно вчерашний) – 1 булка, яйцо – 2 шт., мука – 50 г, молоко или сливки – 100 мл, масло растительное – 200 мл, лук репчатый – 2 шт., чеснок по вкусу, специи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. У курицы отделить мякоть от костей.

2. Пропустить мясо через мясорубку вместе с луком и чесноком. Фарш хорошо отбить, добавить соль, перец, перемешать.

3. Булку нарезать тонкими кусочками в виде соломки. Сделать лезон (смешать взбитые яйца с мукой и молоком). Сформовать из фарша крупные шарики, смочить их в лезоне, запанировать в соломке из булки. Руками придать котлете форму.

4. Обжарить котлеты на растительном масле с двух сторон, затем довести до готовности в духовке. При подаче оформить овощами.



калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
1 ч 40 мин.



Игорь АТРЕНЬЕВ,
г. Гатчина Ленинградской обл.

Курица с красными апельсинами

ЧТО НУЖНО:

1 курица (1,5 кг), 2 небольших красных апельсина, маринованные овощи, 2 зубчика чеснока, по 1/2 ч. л. кориандра, куркумы, горошин черного перца и зиры, растительное масло, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В ступке растолочь очищенные зубчики чеснока, кориандр, черный перец и зиру. Переложить тол-

ченые специи в мисочку, добавить куркуму, 2 ст. л. растительного масла и перемешать.

2. Курицу тщательно вымыть изнутри и снаружи и обсушить. Пальцами аккуратно отделить кожу курицы от мяса. Один апельсин нарезать тонкими кружочками. Разложить кружочки апельсина под кожей курицы.

3. Курицу посолить изнутри и снаружи и смазать

приготовленной пряной смесью. Накрыть курицу пленкой и оставить при комнатной температуре на 30 мин. Лоток выстелить фольгой, смазать ее растительным маслом, выложить на фольгу курицу и запечь в предварительно разогретой до 180-200° духовке в течение 1 ч. Готовую курицу переложить на блюдо и украсить дольками апельсина и маринованными овощами.



Бигос по-польски

калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
1 ч

Татьяна ЛАНСКАЯ,
г. Тихвин
Ленинградской обл.

ЧТО НУЖНО:

1/2 кочана капусты (белокочанной), 500 г квашеной капусты, 3 свежих помидора, 1 луковица, 2 яблока, 250 г мякоти говядины, 200 г мякоти свинины, 60 г варено-копченой грудинки или шпика, 100 г копченой колбасы, 3 ст. л. растительного масла, 1 стакан красного сухого вина, 1 ч. л. сахара, зелень укропа для украшения, перец черный молотый и горошком, лавровый лист, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Квашеную капусту отжать, тушить в сковороде с небольшим количеством воды под крышкой 40 мин. Лук очистить, вымыть и нашинковать. Из яблок удалить сердцевину и, не счищая кожицу, нарезать их брусочками. Лук и яблоки обжарить в 2 ст. л. растительного масла. В конце жарки добавить нарезанные помидоры.

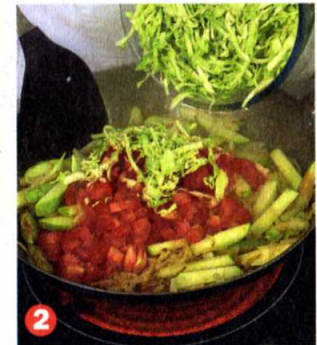
2. Свежую капусту вымыть, нашинковать и добавить к обжаренным овощам с яблоками. Тушить, помешивая, 15 мин., затем добавить квашеную капусту.

3. Грудинку нарезать кубиками. Говядину и свинину вымыть, обсушить и нарезать крупными брусочками. Обжарить мясо в масле до готовности, положить кубики грудинки, подрумянить. Добавить к мясу капустную смесь, посолить и поперчить. Копченую колбасу нарезать тонкими брусочками и добавить к мясу с капустой.

4. В красное вино положить сахар, лавровый лист, перец горошком. Влить вино вместе с пряностями в бигос, довести до кипения и тушить около 20 мин.

НАШ СОВЕТ:

Свежую капусту солите перед тушением – она уменьшится в объеме, ее легче будет перемешивать и она быстрее приготовится. Не надо тушить ее до мягкости, лучше всего, чтобы она оставалась слегка хрустящей. Молодую капусту нового урожая достаточно обжарить в течение 5 мин., долго хранившуюся придется готовить 10-15 мин.





калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
45 мин.

Л.Л. НАЗАРОВ,
г. Ижевск

Тефтели из баранины в соусе

ЧТО НУЖНО:

Мякоть баранины – 250 г, чечевица – 100 г, яйцо – 1 шт., чернослив без косточек – 6 шт., изюм – 1 ст. л., хлопья миндальные – 1 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., лук репчатый – 2 головки, масло сливочное – 20 г, бульон мясной – 250 г, уксус виноградный – 1/2 стакана, сок лимонный – 6 ст. л., сахар – 100 г, гвоздика молотая – 1 щепотка, кардамон молотый

– 1 щепотка, корица молотая – 1 щепотка, шафран – 1 щепотка, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баранину нарежьте кубиками. Добавьте чечевицу, соль и пряности и варите в небольшом количестве воды до готовности. Бульон процедите. Мясо и чечевицу пропустите через мясорубку.
2. Чернослив и изюм мелко нарежьте, вместе с яйцом и миндальными хлопьями,

смешайте с мясной массой.

3. Сформируйте тефтели, обжарьте их на сливочном масле, переложите со сковороды.

4. На этом же масле обжарьте мелко нарезанный лук, добавьте бульон, уксус, лимонный сок, сахар и стакан бульона, оставшегося от варки баранины с чечевицей. Варите соус 5-10 мин., затем посолите. Положите в соус тефтели и прогревайте 5 мин. Подавайте с рисом.



калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Светлана ЧАЛДАЕВА,
г. Саранск (Мордовия)

Печенка свиная с чесноком

ЧТО НУЖНО:

Печенка – 600 г, лук репчатый – 1 головка, шпик свиной – 120 г, чеснок – 20 г, сметана – 200 г, масло сливочное – 40 г, сухари – 40 г, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Печенку отварите, нарежьте длинными тонкими ломтиками и выложите на смазанную маслом сковороду.
2. Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте на части шпика.

3.

Свиное сало нарежьте кубиками и разотрите с солью и чесноком, выложите на печенку, перемешав с луком, полейте сметаной.

4. Посыпьте сухарями и запекайте в духовке.



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

В состав свиного сала входит арахидоновая кислота, которая относится к полиненасыщенным жирным кислотам. Это вещество содержится в сердечной ткани, мозге, почках, оно необходимо для улучшения их работы. Свиное сало обладает антираковыми свойствами, выводит из организма токсины, очищает кровеносные сосуды от вредного холестерина.



Свинные ребрышки в медовой глазури

калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
40 мин.

Л.С. ШАКИРОВА,
г. Уфа
(Башкортостан)

ЧТО НУЖНО:

1,5 кг свиных ребрышек, 3 ст. л. красного сухого вина, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. меда, 1 лимон (цедра), 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сушеного тимьяна, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль, черный молотый перец по вкусу, лук зеленый, укроп, петрушка для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Приготовить глазурь: чеснок мелко нарубить, цедру лимона натереть на мелкой терке, перемешать.

К смеси добавить молотый красный и черный перец, кетчуп и растительное масло. Посолить по вкусу, приправить сушеным тимьяном. Добавить мед и тщательно перемешать.

2. Ребрышки положить на противень, полить красным вином и поставить в

разогретую до 200° духовку на 10-15 мин. Вынуть ребрышки, смазать приготовленной глазурью и поставить в духовку еще на 10-15 мин., до образования золотистой медовой корочки.

3. Лук, укроп и петрушку мелко нарубить и перемешать.

4. Готовые ребрышки посыпать измельченной зеленью, гарнировать отварным картофелем или рисом.

НАШ СОВЕТ:

Ребрышки – настоящая находка для любителей кулинарных экспериментов! Они хороши для приготовления супов, незаменимы в качестве основы для рагу и просто идеальны как закуска к пиву. Чаще ребрышки обжаривают на сковороде, предварительно маринуют. В некоторых рецептах их сначала отваривают в бульоне с добавлением большого количества специй и пряностей и только после этого запекают в духовке. Можно ребрышки сразу запечь в духовке, без предварительного отваривания. В этом случае, как и в нашем рецепте, надо приготовить вкусную глазурь, которой во время жарки вы будете поливать мясо.





калорийность
средняя
количество порций
5
время приготовления
1 ч

Е.С. ЗАЙЦЕВА,
г. Майкоп (Адыгея)

Запеканка из курицы с рисом

ЧТО НУЖНО:

Курица (филе) – 500 г, масло сливочное – 125 г, рис – 230 г, хлеб – 200 г, кефир – 300 мл, бульон куриный – 1 л, соль, перец молотый.

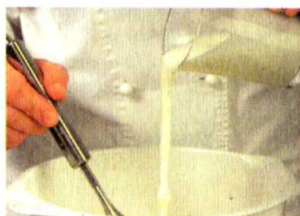
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рис отварите на слабом огне в 3 стаканах куриного бульона. Готовый рис заправьте 30 г сливочного масла, посолите и поперчите.

2. Хлеб нарежьте кубиками, поджарьте в 30 г масла, уложите на противень и залейте оставшимся бульоном. Сверху положите рис, а на рис выложите кусочки курицы, поджаренные в оставшемся масле.

3. Запеканку равномерно залейте взбитым кефиром. Запеките в разогретой духовке.

4. При подаче разрежьте на куски.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Н.В. ФЕДОРОВА,
г. Калуга

Кольраби в кляре с соусом

ЧТО НУЖНО:

Кольраби – 2 шт., мука пшеничная – 100 г, яйцо – 1 шт., вино красное – 1/2 стакана. Для соуса: йогурт сливочный – 1 стакан, лимонный сок – 2 ст. л., зеленый лук рубленый – 2 ст. л., семена подсолнечника – 1 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу, масло растительное для фритюра.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для кляра муку взбейте с яйцом, вином, солью и оставьте на 30 мин.

2. Для соуса йогурт смешайте с лимонным соком и зеленым луком. Посолите, поперчите.

Добавьте обжаренные без жира до золотистого цвета семена подсолнечника.

3. Кольраби нарежьте брусочками, обмакивайте в кляр и обжаривайте

во фритюре до золотистого цвета.

4. Выложите на салфетку и дайте жиру стечь. Подавайте с соусом.





калорийность
высокая



количество порций
4



время приготовления
1 ч 20 мин.

*Елена АФАНАСЬЕВА,
г. Саратов*

Свинина в пиве с кнедликками

ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины – 500 г, пиво – 500 мл, кофе натуральный молотый – 1/2 ч. л., чеснок – 1-2 зубчика, масло растительное – 2 ст. л., хлеб пшеничный черствый – 200 г, цедра лимона тертая – 1 ст. л., перец черный молотый, соль. *Для начинки:* мука пшеничная – 200 г, желток яичный – 4 шт., молоко – 100 мл, дрожжи – 1/2 ч. л., хлеб пшеничный – 60 г, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свинину обжарьте на масле, залейте пивом, добавьте кофе и чеснок и тушите до готовности в духовке, при необходимости поливая пивом. За несколько минут до окончания приготовления добавьте тертый хлеб, лимонную цедру, посолите и поперчите.

2. Для кнедликов дрожжи смешайте с мукой, добавьте взбитый с молоком яичный желток, соль и замесите

мягкое тесто. Тесто посыпьте мукой и поставьте в теплое место, чтобы оно поднялось.

3. Хлеб нарежьте маленькими кубиками и подсушите их в духовке. Сухарики соедините с тестом и сформируйте из него продолговатые хлебцы размером 20х5 см. Хлебцы опустите в кипяток и варите 20-30 мин.

4. Подавайте свинину с нарезанными кнедликками и маринованными овощами.



Тунец в маринаде

калорийность
средняя
количество порций
1
время приготовления
50 мин.

С.С. ПЕТРОВА,
п. Быков
Сахалинской обл.

ЧТО НУЖНО:

1 порционный стейк из тунца, по щепотке соли и перца, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. свежего измельченного имбиря, 2 измельченных зубчика чеснока, 1/2 стакана измельченной кинзы, сок и цедра 1 лайма, 1 ч. л. сахара, 1/2 авокадо, 4 чашки свежего шпината.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

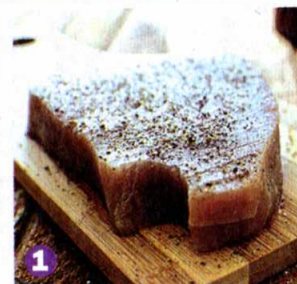
1. Подготовленного тунца натрите со всех сторон солью и перцем.

2. Взбейте вместе 2 ст. л. масла, соевый соус, имбирь, чеснок, кинзу, сок и цедру лайма, сахар. Залейте маринадом рыбу и поставьте в холодильник не менее чем на 2 ч.

3. В небольшой сковороде разогрейте 1 ст. л. масла, положите шпинат, слегка посолите и поперчите, потушите несколько минут.

Рыбу достаньте из маринада и обжарьте на гриле или на сковороде по 2 мин. с каждой стороны. Оставшийся маринад вылейте в сотейник, доведите до кипения, прогрейте на малом огне до загустения (2 мин.).

Выложите тунца на тарелку, полейте соусом из маринада, рядом уложите тушеный шпинат и тонко нарезанную мякоть авокадо.



КСТАТИ:

• Тунец запеченный

Тунец – 1 кг, масло оливковое – 0,5 стакана, оливки консервированные без косточек – 10 шт., соль, перец черный молотый по вкусу. Подготовленного тунца нарезать наискосок ломтиками, натереть солью и перцем, смазать маслом и уложить на противень, смазанный маслом. Запекать в духовке при 180° 30-40 мин., периодически поливая рыбу образующимся сочком. Готового тунца вынуть из духовки, переложить на подогретое блюдо и украсить нарезанными соломкой оливками.

• Тунец в томате

Тунец – 1 кг, лук репчатый – 2 шт., помидоры – 1 кг, чеснок – 2 зубчика, белое вино – 1/2 стакана, оливковое масло, соль, перец, панировочные сухари, петрушка по вкусу.

Очистить рыбу от костей и кожи, посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить. Отдельно на масле слегка поджарить нарезанные лук, чеснок, потом добавить помидоры и тушить все вместе до получения густой массы. Затем протереть эту смесь через дуршлаг, добавить соль, сахар, вино и специи. Соус выложить в жаропрочный поднос, сверху поместить кусочки жареного тунца, посыпать панировочными сухарями, зеленью петрушки и запечь в духовке до готовности.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин. + охлаждение

Котлеты по-тайски

Т.Н. ЛЯШКО,
г. Тула

ЧТО НУЖНО:

1/2 пучка зеленого лука,
1/2 стручка красного
сладкого перца, 1 см
имбиря, 1 ч. л. порошка
карри, 4 ст. л. кокосовой
стружки, 2/3 стакана ри-
са басмати, 200 г крабо-
вого мяса или крабовых
палочек, цедра 1 лайма, 1
небольшой пучок кинзы,
2 яйца, панировочные
сухари, растительное
масло для жарки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рис сварите до готовно-
сти и охладите.

2. Смешайте мелко на-
резанные лук, красный
перец, очищенный и на-
тертый корень имбиря,
карри, кокосовую стружку,
рис, натертые на крупной
терке крабовое мясо, це-
дру лайма и мелко наре-
занную кинзу.

3. Введите в массу взби-
тые яйца. Если фарш ока-
жется слишком влажным,

добавьте горсть паниро-
вочных сухарей и хорошо
перемешайте.

Сформируйте из фарша
небольшие круглые кот-
летки, поместите в холо-
дильник на 20 мин., затем
запанируйте в сухарях.

4. Жарьте в небольшом ко-
личестве масла в течение
3-4 мин. (до хрустящей ко-
рочки).

Подавайте со сладким
соусом чили и дольками
лайма.



калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Ирина РТИЩЕВА,
г. Белебей (Башкортостан)

Окунь с миндальным соусом

ЧТО НУЖНО:

4 порционных филе окуня,
2 ч. л. кайенского перца,
морская соль, молотый
черный перец по вкусу, 1
стакан рисовой муки, 1/4
стакана растительного
масла, 1/2 чашки нарезан-
ного пластинами минда-
ля, 1/4 стакана лимонного
сока, 1/4 ч. л. нарезанных
листьев петрушки, веточки
петрушки для украшения
(по желанию).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Посыпать подготовлен-
ное филе рыбы приправа-
ми и обвалить в пшенич-
ной муке.

2. Растопить рафиниро-
ванное растительное мас-
ло в мелкой сковороде на
среднем огне, выложить
филе, обжарить в течение
3-5 мин. с каждой стороны
до готовности (до золоти-
стого цвета).

3. Переложить готовое
филе окуня на тарелку, со-

хранять до подачи в тепле.

4. Выложить нарезанный
пластинками миндаль в
сковородку, где жарилась
рыба, нагревать при по-
мешивании на среднем
огне, пока миндаль не по-
кроется румяной корочкой.
Затем смешать орехи с ли-
монным соком и зеленью
петрушки.

При подаче выложить
на рыбу миндальный соус
и украсить веточками пе-
трушки.



калорийность
средняя
количество порций
12
время приготовления
1 ч 20 мин. + охлаждение

Яблочный пирог

М.С. ФИЛИПОВА,
г. Рязань

ЧТО НУЖНО:

Тесто: 3,5 стакана муки, 200 г маргарина, 1/3 стакана сахара, 0,5 ч. л. соли, 3 желтка, 25 г свежих дрожжей (или 2 ч. л. сухих), 1/2 стакана воды или апельсинового сока.
Начинка: 1,5 кг кислых зеленых яблок, 1/2 стакана сахара, 1 ч. л. корицы, 1/4 стакана молотых сухарей (или крошки от печенья), 2 ст. л. лимонного сока.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешать муку и нарезанный на кусочки маргарин, растереть в крошку. Добавить соль, сахар, желтки, растворенные в воде дрожжи и замесить мягкое и пластичное тесто. Завернуть в пленку и положить в холодильник на 1 ч.
2. Очистить яблоки и натереть на крупной терке. Добавить сахар, корицу и лимонный сок. Слегка отжать лишнюю жидкость.

3. Разделить тесто на 2 части (одна немного больше другой). Смазать маслом и посыпать мукой противень размером 27х34 см или круглую форму. Раскатать тесто в тонкий слой чуть больше диаметра формы. Уложить в форму, посыпать сухарями и разложить начинку. Из оставшегося теста сформовать решетку и выложить на начинку. Смазать яйцом.
4. Выпекать в духовке при 180° 30-40 мин.



калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
1 ч 5 мин.

Ю.В. МУХАМЕДЬЯНОВА,
г. Магнитогорск Челябинской обл.

Клюквенные кексы с сыром

ЧТО НУЖНО:

Мука блинная – 350 г, сахар – 2 ст. л., яйцо – 2 шт., клюква – 6 ст. л., сыр камамбер – 150 г, йогурт – 3 ст. л., молоко – 3 ст. л., масло сливочное – 3 ст. л., грецкие орехи – 50 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для теста муку перемешайте с яйцами, сахаром, тертым сыром, йогуртом, молоком и маслом.
2. Половину теста разло-

жите в смазанные маслом формы.

3. Добавьте по ложке клюквы и накройте ее оставшимся тестом.

4. Посыпьте кексы рублеными орехами и выпекайте до готовности.



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Блинная мука представляет собой готовую мучную смесь. В ее состав входят пшеничная хлебопекарная мука высшего сорта, яичный порошок, сода, молочная сухая сыворотка, соль, сахар-песок (состав может немного отличаться в зависимости от производителя). Для замешивания теста на такой муке достаточно добавить в нее только молоко или воду.



Торт-мороженое «Зефирное лакомство»



калорийность
средняя



количество порций
8



время приготовления
50 мин.

О.П. ФАДЕЕВА,
г. Сертолово
Ленинградской обл.

ЧТО НУЖНО:

1 кг зефира крем-брюле, 2 яйца, 2 пачки рассыпчатого печенья, 1/2 стакана сахара, 1 стакан молока, 200 г сливочного масла, 1 лимон (цедра), 12 шт. мелкого печенья для оформления, 12 шт. мармелада «Желейный» для оформления.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Зефир разделить на половинки и выложить в форму. Яйца разбить в отдельную емкость и растереть их с сахаром.

2. Печенье раскрошить, добавить в яично-сахарную смесь. Полученную смесь залить молоком и варить, постоянно помешивая, до образования густой массы, затем остудить.

3. Масло выложить в емкость. Лимон вымыть,

цедру натереть на мелкой терке, перемешать с маслом.

Добавить охлажденную ранее массу и вновь перемешать.

4. Разъемную форму выстелить пергаментной бумагой. Выложить слоями зефир, смазывая каждый слой кремом. Верх торта также покрыть кремом. Торт поставить в холодильник на 24 часа. Перед подачей оформить печеньем и мармеладом.

НАШ СОВЕТ:

Вы можете приготовить зефир сами: 2,5 ст. л. желатина замочить в 100 мл холодной кипяченой воды на 2 ч. 1 кг сахара замочить в 200 мл холодной кипяченой воды также на 2 ч. Затем сахар поставить на огонь, кипятить, постоянно помешивая, 7-8 мин. Снять с огня, положить распущенный желатин, взбивать на небольшой скорости миксером 10 мин. Добавить 1 ст. л. лимонной кислоты, взбивать еще 5 мин. Всыпать 1 ч. л. ванильного сахара и 1 ч. л. соды, взбивать 5 мин. Дать массе постоять 10 мин. При помощи кулинарного шприца (или ложкой) выложить массу на противень, застеленный бумагой для выпечки, поставить в холодильник (не в морозилку) на 3-4 ч.





калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
1 ч 10 мин. + охлаждение

А.Н. СОРОКИНА,
г. Белая Калитва Ростовской обл.

Тыквенный пирог с глазурью

ЧТО НУЖНО:

100 г сахара, 125 г мягкого масла или маргарина, 3 яйца, 100 мл молока, 200 г тыквы (или моркови, в зависимости от времени года), 200 г муки, 50-100 г грецких орехов, 1/2 пакетика разрыхлителя (8 г), 1 ч. л. корицы. Для глазури: 2 стакана сахарной пудры, 3 ст. л. молока, 1 ст. л. размягченного сливочного масла, ванилин на кончике ножа.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Тыкву натереть на самой мелкой терке. Орехи растолочь.
2. Смешать все ингредиенты, замесить тесто. Тесто выложить в форму, застеленную промасленным пергаментом.
3. Выпекать в духовке при 180° 40-45 мин. Остудить. Верх смазать глазурью.
4. Для глазури тщательно смешать все ингредиенты, растопить массу на

небольшом огне. Слегка охладить, нанести на пирог, дать застыть.



калорийность
высокая
количество порций
10
время приготовления
25 мин. + охлаждение



Н.Е. КРАСНОВА,
г. Щелково Московской обл.

Конфеты «Игра вкуса»

ЧТО НУЖНО:

Для начинки: шоколад белый – 100 г, сливки густые – 2 ст. л., фундук жареный рубленый – 4 ст. л., хлопья рисовые – 2 ст. л., изюм без косточек – 2 ч. л. Для глазури: шоколад молочный – 50 г, фундук жареный рубленый – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для начинки белый шоколад растопите, сливки

доведите до кипения. Соедините и перемешайте.

2. Добавьте жареный фундук, рисовые хлопья, изюм, все перемешайте и выложите в формочки на 3 ч в холодильник.

3. Для глазури молочный шоколад доведите до 35°, затем охладите до 25° и подогрейте до 31°, добавьте фундук и перемешайте. Выньте конфеты из формочек, покройте глазурью и охладите.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Белый шоколад совсем не содержит тертого какао и потому имеет эффектный кремовый цвет. Он готовится из сахарной пудры, какао-масла, сухого молока, соли и ванили. Содержание жира в таком шоколаде – около 40%. Белый шоколад часто используется для приготовления выпечки, муссов, горячих напитков и как глазурь для украшения тортов.

Пирог с изюмом

калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
45 мин.

Л.Н. ПУСТОВАЛОВА,
п. Лушиновка
Воронежской обл.

ЧТО НУЖНО:

400 г готового слоеного теста, 3 яйца, 300 г творога (5%),
50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1/2 лимона, 1/2
стакана изюма.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Слоеное тесто разморозить. Творог протереть сквозь сито, добавить яйца, слегка взбитые с сахаром.

Изюм перебрать, вымыть и замочить в горячей воде на 15 мин., затем воду слить и слегка обсушить изюм. С половины лимона снять цедру и измельчить ее. Добавить изюм и цедру в творожную смесь.

2. Тесто раскатать в пласт, вырезать из него круг того же диаметра, что и диаметр формы для выпечки, уложить круг теста на дно формы. Из остатков те-

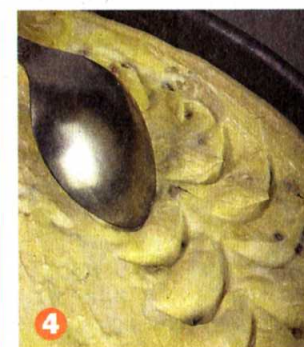
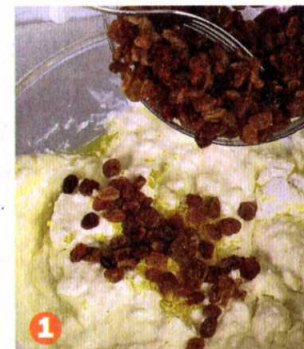
ста вырезать полоски для бортиков, смазать края водой или яйцом и приклеить их к круглой заготовке. Для того чтобы слоеное тесто равномерно поднималось, наколоть вилкой его поверхность в нескольких местах.

3. Творожную начинку выложить на тесто и разровнять. Смазать творожную поверхность растопленным сливочным маслом.

4. На поверхность пирога нанести рисунок при помощи ложки или вилки и выпекать пирог в предварительно разогретой до 200° духовке в течение 25 мин.

НАШ СОВЕТ:

На основе этого рецепта можно приготовить один из вариантов чизкейка. Для этого достаточно добавить в начинку какой-нибудь мягкий сыр (например, сыр «Филадельфия»). Чтобы разнообразить творожную начинку, в нее можно добавить вымытую и нарезанную небольшими кусочками курагу, цукаты из ананаса, орехи. В процессе приготовления накрывайте тесто влажной тканью, иначе на нем может образоваться корочка или оно будет разрываться, и пирог окажется жестким. Невыпеченные изделия из слоеного теста трогать нельзя, иначе слойка опадет и нормально не пропечется.





калорийность
высокая
количество порций
12
время приготовления
1 ч

Торт «Фантазия»

З.А. ПЕРШИНА,
г. Екатеринбург

ЧТО НУЖНО:

Тесто: 4 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, 250 г сахара, 125 мл растительного масла, 150 мл лимонада «Фанта», 3 ч. л. разрыхлителя, 250 г муки.
Прослойка: 2 маленькие баночки консервированных мандаринов, 300 г фруктового мармелада, 2-3 пакетика желе для заливки фруктов.
Крем: 600 мл жирных сливок,

600 г сметаны, 3 пакетика закрепителя для сливок. Фрукты или кондитерские изделия для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца, сахар, ванильный сахар взбить, добавить масло и лимонад. Муку смешать с разрыхлителем и вмешать в яичную массу. Выложить тесто в застеленную промасленным пергаментом форму и выпекать в духовке при 180° 25 мин.

2. С мандаринов слить сок и приготовить с ним желе по инструкции на упаковке.

3. Мандарины и нарезанный кусочками мармелад разложить на остывшем корже и залить желе. Дать застыть.

4. Сливки взбить с закрепителем, добавить сметану, перемешать. Затем нанести крем на мандариновый слой и разложить сверху фрукты или украсить, как подскажет фантазия.



калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
1 ч

Печенье ореховое

О.А. СТЕПИНА,
г. Камышин Волгоградской обл.

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 750 г, молоко – 300 мл, масло сливочное – 200 г, сахар: 200 г – для теста и 200 г – для начинки, яйцо – 3 шт., яичный желток – 1 шт., сода – на кончике ножа, орехи грецкие – 200 г, изюм – 100 г, корица молотая на кончике ножа.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Муку просейте горкой на стол, сделайте в ней

углубление, влейте молоко с разведенной в нем содой, растопленное масло, взбитые яйца, сахар.

2. Замесите некрутое тесто, разделите его на 6 частей. Каждую часть раскатайте и разрежьте на 8 квадратов.

3. Для начинки орехи пропустите через мясорубку, смешайте с сахаром, изюмом и корицей.

4. Выложите начинку на тесто, сложите каждый

квадрат вдвое, соединив противоположные углы, края защипните. Смажьте изделия желтком и выпекайте при 150° до светло-коричневого цвета.





калорийность
высокая



количество порций
6



время приготовления
90 мин.



Е.И. АНИСИМОВА,
г. Воронеж

Курник блинчатый

ЧТО НУЖНО:

450 г куриного фарша,
9 яиц, 1 стакан муки, 2 ст. л.
панировочных сухарей,
0,5 л молока, 4 ст. л. сли-
вочного масла, 2 ст. л. мар-
гарина, 1 луковица, 1 пучок
зеленого лука, растительное
масло для жарки, сахар,
соль, черный перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для начинки измельчен-
ный лук обжарить на марга-
рине до золотистого цвета,

добавить фарш и продол-
жать обжаривать до готов-
ности мяса. Приправить.

2. Для яичной начинки 6
вареных яиц измельчить
и смешать с нарезанным
зеленым луком, посолить.

3. Из муки, сахара, соли,
молока, 50 г сливочного
масла и 2 яиц приготовить
тесто. Блины испечь на
масле. Дно и стенки формы
смазать сливочным мас-
лом, посыпать сухарями
и выложить внутреннюю

поверхность формы блина-
ми так, чтобы они немного
выходили за края формы.
Выложить мясную начинку,
слегка прижать ее, затем —
слой блинов.

4. На блины выложить яич-
ную начинку, слегка при-
жать. Края блинов загнуть
и смазать взбитым яйцом.
Верх пирога закрыть бли-
нами, смазать поверхность
маслом, посыпать сухаря-
ми и запекать 15-20 мин.
при 200°.

Домашняя медовуха

ЧТО НУЖНО:

600 г меда (лучше засахаренного), 100 г черствого белого хлеба, 2 ст. л. пресованных дрожжей, 1 палочка корицы, 3-4 шт. кардамона, 2 бутона гвоздики.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мед распустить в 5 л горячей воды, добавить палочку корицы и держать на медленном огне, пока смесь не уварится вдвое.
2. Снять кастрюлю с огня, охладить до температуры парного молока и опустить в нее подсушенный черствый белый хлеб, густо обмазанный дрожжами. Накрывать кастрюлю марлей и поставить в теплое место на сутки. Когда смесь перебродит, процедить.
3. На дно 3-литровой банки положить пряности, влить медовуху. Банку накрыть и на 12 суток поставить на холод. Доверху банку не наливать, т.к. процессы брожения могут выбить крышку.

Е.В. ЩЕПИНА,
ст. Каневская
Краснодарского края

калорийность высокая
количество порций 5
время приготовления 30 мин.



Банановый коктейль с клубникой

Татьяна ЧУДАКОВА,
г. Тольятти

ЧТО НУЖНО:

2 спелых банана, 250 г клубники, 1 чашка кубиков льда, 3 ст. л. меда, 3/4 стакана молока или йогурта, ванилин на кончике ножа.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Очистите клубнику, вымойте. Очистите бананы.
2. Поместите все ингредиенты, кроме ванилина, в блендер, хорошо взбейте до однородной массы.
3. Добавьте в массу немного ванилина, взбейте. Перелейте в стакан.

калорийность высокая
количество порций 1
время приготовления 5 мин.



Напиток с клюквой и лаймом

Н.А. КРЕНДЕЛЕВА,
г. Вологда

ЧТО НУЖНО:

3 веточки мяты, 1 ст. л. свежего сока лайма, спрайт или любой другой лимонад, лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Веточки мяты вымойте, удалите листья, положите их на дно высокого стакана.
2. Добавьте сок лайма и с помощью деревянного пестика хорошо разомните мяту.
3. Положите в напиток кубики льда и долейте спрайт. При подаче украсьте веточкой мяты.

калорийность низкая
количество порций 1
время приготовления 10 мин.



Горячий шоколад по-мексикански

Ольга ДОРОХОВА,
г. Барнаул
Алтайского края

ЧТО НУЖНО:

2 стакана молока, 100 г темного шоколада, 3 палочки корицы, 1 ст. л. ванильного экстракта.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В небольшую кастрюлю налить молоко и поставить на средний огонь. В молоко добавить палочки корицы и разломанную на небольшие кусочки плитку темного шоколада. Помешивая, нагревать смесь до тех пор, пока шоколад полностью не растворится.
2. Из молока достать палочки корицы, влить в шоколадную смесь ванильный экстракт и довести до кипения.
3. Кастрюлю снять с огня и взбить шоколад до получения пены. Горячий шоколад разлить в чашки и сразу же подавать.

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
20 мин.



Ликер «Лимончелло»

ЧТО НУЖНО:

10 лимонов, 750 мл водки, 3,5 стакана воды, 2,5 стакана сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Снять цедру с лимонов, не трогая белую часть. Положить ее в емкость (например, в 3-литровую банку) и залить водкой.
2. Накрыть крышкой, настаивать при комнатной температуре 4 дня.
3. Смешать воду с сахаром, нагревать на среднем огне 5 мин. Остудить. Вылить в емкость с водкой, перемешать, оставить на ночь. Цедру удалить, поставить ликер в холодильник на 4 ч.



А.В. ТРЕФИЛОВА,
г. Пермь

калорийность
средняя
количество порций
15
время приготовления
15 мин. + настаивание

Коктейль «Снежный ангел»

Л.А. РАДИНА, г. Тверь

ЧТО НУЖНО:

300 мл крепкого кофе, 6 ст. л. сахара, 50 мл бренди, 120 мл кальвадоса, 2 ст. л. нежирных сливок.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сварить кофе, добавить сахар, размешать.
2. Слегка нагреть на маленьком огне смесь из бренди и кальвадоса, разлить в 2 бокала.
3. Затем в каждый бокал налить по 150 мл слегка охлажденного кофе и сразу же, помешивая коктейльной ложкой, добавить в бокалы по 1 ст. л. сливок.



калорийность
высокая
количество порций
2
время приготовления
10 мин.

Компот из шиповника и яблок

Анна ЛАПОТЕНОВА,
г. Санкт-Петербург

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
10 мин.

ЧТО НУЖНО:

1/2 стакана сухих плодов шиповника, 2 яблока, 1 ст. л. лимонного сока, сахар по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Плоды шиповника перебрать, тщательно вымыть под проточной водой, залить 1 л горячей воды и варить в течение 5 мин.
2. Яблоки очистить от сердцевины и нарезать ломтиками. Яблоки добавить в кастрюлю с шиповником.
3. В кастрюлю всыпать сахар, довести напиток до кипения, снять с огня и дать настояться в течение 30 мин. Перед подачей напиток процедить и добавить лимонный сок.



Антон НЕВОЛЬСКИЙ,
ведущий рубрики

Пиво: правила этикета

Скажите, а существует ли особый этикет для пива: как его наливать, в какую емкость, при какой температуре подавать?

Е.П. ЗИНОВЬЕВ,
г. Архангельск

Очень важно выбрать для этого напитка подходящую посуду. Она должна быть из стекла, фарфора или керамики, причем такой формы, чтобы верх выбранной емкости слегка сужался кверху. Пиво при подаче должно быть охлажденным (но не ледяным!) примерно до плюс 6-8°. Причем охлаждать его нужно постепенно, а не класть теплые бутылки, к примеру, в морозилку. Напиток наливается в центр кружки или другого бокала с высоты 2,5 см над краем сосуда. После загустения пены при пер-

вом наливании пиво доливается таким образом, чтобы его уровень достигал примерно 3/4 высоты бокала или специальной отметки. Пиво никогда нельзя переливать из одного сосуда в другой или добавлять в свеженалитое пиво недопитое.

Не нарезать, а нарвать!

В некоторых рецептах пишут, что салатные листья для того или иного блюда нужно нарезать, а в некоторых советуют нарвать их руками. А зачем их нужно рвать? Ведь нарезанные листья в салате выглядят более аккуратно?

В.И. ЛЕГЧИЛОВА,
г. Астрахань

Все дело – в соусе! Если вы нарежете салатные листья ножом, они не смогут достаточно пропитаться заправкой – с острого ровного среза она просто стечет на дно миски. А вот если вы нарвете салатные листья, соус, напротив, хорошо пропитает их. Так что советую придерживаться второй рекомендации и именно рвать, а не нарезать салат.

Как растопить сало

Проводила недавно ревизию в холодильнике и нашла кусок свиного сала. Раньше я растапливала его в микроволновке, переливала в банку и использовала для жарки. Но сейчас у меня СВЧ-печки нет, поэтому не представляю, как лучше вытопить

сало: в духовке? На сковородке?

Т.А. СИЗОВА, г. Псков

Самый простой способ – пропустить сало через мясорубку, а потом выложить в сотейник и растопить его на малом огне.

Маринад на... минералке

Слышала, что шашлык можно мариновать в минеральной воде. Неужели это правда?

В.М. ПОЗДНЯКОВ,
г. Санкт-Петербург

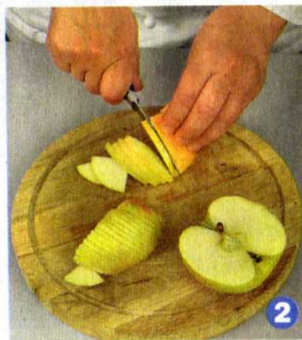
Действительно, есть такой способ маринада. Нарезьте мясо кубиками, пересыпьте специями, посолите и залейте сильно газированной минеральной водой (она должна полностью покрыть мясо). Достаточно оставить в таком маринаде мясо на 2-3 часа – и мягкий ароматный шашлык вам обеспечен!

Белый или коричневый?

Сегодня все чаще в рецептах в ингредиентах указывается коричневый сахар. Он что, какой-то особенный по вкусу?

А.О. БАЯЗОВА, г. Владимир

Коричневый сахар действительно отличается от белого вкусом и цветом, это важно при приготовлении некоторых блюд, в частности десертов. Что касается его пользы, все сладкое полезно только в натуральном виде: во фруктах, ягодах, овощах и т.д.



Не только закуска...

Квашеная капуста – не только прекрасная закуска, но и важный ингредиент множества традиционных и современных блюд. Квасят капусту во многих странах мира, но мало где она употребляется в таком количестве, как в России...

Капуста с куриным филе

500 г куриного филе, 700 г квашеной капусты, 3-4 ст. л. томатной пасты, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, соль, перец, растительное масло.

Лук мелко нашинковать и обжарить в кастрюле на масле. Добавить филе, нарезанное кусочками, жарить 10-15 мин. Налить кипяток (чтобы вода покрывала филе), положить томатную пасту, перемешать. Положить капусту, поперчить, посолить. Тушить 30-40 мин. За 5 мин. до готовности добавить пропущенный через пресс чеснок.

М.М. ЖУКОВА,
г. Астрахань

Запеканка из семги

Филе семги – 800 г, лимон – 1 шт., масло сливочное – 50 г, квашеная капуста – 500 г, сухое белое вино – 1/2 стакана, нежирная сметана – 200 г, соль, кайенский перец, черный перец по вкусу.

Филе вымыть, обсушить и снять кожу. Натереть цедру с половины лимона, а остаток цедры срезать тоненькими полосками. Рыбу сбрызнуть лимонным соком, приправить солью и перцем. Растопить масло,



нагревать до коричневого цвета. Форму смазать маслом, выложить в нее капусту, посыпать лимонной цедрой. Филе разрезать на куски, положить на капусту и полить сливочным маслом. Вино перемешать со сметаной и щепоткой кайенского перца, вылить на семгу. Запекать в духовке 25-30 мин. при 200°. При подаче украсить полосками лимонной цедры.

И.А. СТРИЛЕЦКАЯ,
г. Железногорск
Курской обл.

Салат с апельсинами

4 апельсина, 1/2 банки консервированных ананасов, 400 г квашеной капусты, 150 г натурального йогурта, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахара, соль, молотый черный перец, 50 г очищенных грецких орехов.

Два апельсина очистить, полностью срезав белую кожицу, разделить

на дольки и удалить все пленки. При этом собрать весь сок. С третьего апельсина снять теркой цедру и выжать сок. Из оставшегося апельсина выжать сок. Ананас мелко нарезать. Капусту смешать с дольками апельсина и кусочками ананаса. Йогурт смешать с цедрой, апельсиновым и лимонным соком, приправить сахаром, солью и перцем. Заправить соусом салат. Посыпать измельченными грецкими орехами.

Ольга ПАНКОВА, г. Омск

Суп с капустой

Капуста квашеная – 300 г и столько же – вареной колбасы, шпик – 150 г, лук – 2 шт., сок лимонный – 2 ст. л., бульон костный – 1-1,5 л, мука – 1 ст. л., перец черный молотый, сахар и соль по вкусу, сметана для подачи.

Шпик и колбасу нарезать кубиками. Колбасу вместе с промытой и отжатой квашеной капустой положить в кипящий бульон. Шпик обжарить на сковороде до золотистой корочки. На жире, образовавшемся от шпика, поджарить нашинкованный лук, добавить шпик и лук в суп. Варить 15-20 мин. Муку поджарить на сковороде и заправить суп за 5 мин. до готовности. Приправить специями и лимонным соком. Подать со сметаной.

Галина ГУБАНОВА,
г. Владивосток



«Быстрая еда».

А стоит ли?

За прошедшие 100 лет в нашей жизни наиболее существенно изменилось питание. Консервы и полуфабрикаты, рафинированные и искусственные продукты, вкусовые заменители, усилители вкуса и пищевые красители оказались не приспособленными к эволюционному строению человека. За удобство мы платим своим здоровьем и долголетием...

Как едим, так и живем

Мы спешим, спешим, спешим... И нам катастрофически не хватает времени ни на что! Агрессивная реклама навязчиво внедряет в наше современное домашнее питание различные полуфабрикаты. Наименований – десятки, вкус и состав – удручающе однообразны. Есть также прямая зависимость между тем, как питается человек, и его жизненным уровнем. Чем более успешен человек, тем разнообразнее и привлекательнее его стол! «Это понятно, – скажете вы. – Есть на что есть!» Но удивительно другое. Оказалось, что чаще успеха достигают те, для кого еда – истинное удовольствие. То есть те, кто любит

и позволяет себе вкусно и качественно поесть, кто получает от жизни удовольствие. Те же, кто смог ценой больших усилий и ограничений добиться более высокого благосостояния, но продолжал свою «гонку» и не организовал себе питание, да и вообще жизнь «в кайф», – скоро терял свой достаток! Увы, на наше питание все большее влияние оказывают американские понятия о рациональном питании. А это значит, что в подборе состава пищи главное внимание уделяется чисто формальным показателям: калорийность, наличие белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов. Но ведь при смешивании продуктов и горячей обработке эти по-

казатели непредсказуемо меняются! Не говоря уж о понятии усвояемости пищи.

Полуфабрикаты – это опасно

На Востоке говорят об энергии пищи, а не о калорийности. А энергия, которую дарит нам пища, напрямую зависит от качества и свежести продуктов, из которых она приготовлена. Считается, что пища, постоявшая даже один день, даже в холодильнике, теряет свою энергию, становится «мертвой». И теперь она не только не дарит нам силу, но и забирает здоровье. Поэтому часто состояние хронической усталости связано именно с тем, что человек ест такую «мертвую» пищу. Замечено, что семья чаще собирается за общим столом и больше проводит времени вместе, если обед вкусен и разнообразен. А очень занятым женщинам хотим напомнить, что ожидание вкусного ужина и эмоционально комфортной атмосферы во многом определяет желание мужчины и ребенка-подростка возвращаться в свой дом...

Однообразное питание в более длительной перспективе чревато возникновением психосоматических заболеваний. Ибо чем более однообразен стол, тем больше шансов для накопления шлаков в организме.

Мы не привыкли думать о пище как о панацее, но правильно выбранная еда способна защищать и исцелять!



Елена МАЛЬЦЕВА,
ведущая рубрики

Немного истории

Крабовые палочки были изобретены в Японии еще в XII веке и когда-то в основном состояли из крабового мяса. Позже японцы стали делать из разных сортов рыбы белый фарш (сурими), из которого, используя приправы, яичный белок и крахмал, формовали колобки, колбаски и т.д. и с удовольствием использовали в пищу.

Сегодня нет единой стандартной рецептуры приготовления крабовых палочек, поэтому состав, цвет, форма и вес продукции разных производителей могут существенно отличаться.

Читайте этикетку

Перед тем как отдать предпочтение той или иной фирме, выпускающей крабовые палочки, внимательно прочитайте состав. Рыбного фарша в них должно быть в лучшем случае – 45%, а в худшем – 25%. Ингредиенты, идущие в списке первыми, составляют большую часть продукта, поэтому если слово «сурими» стоит первым, то палочки вполне

Крабовые палочки: где же крабы?

Когда крабовые палочки появились в продаже, мы полюбили их сразу и навсегда. Во-первых, это полностью готовый к употреблению продукт, а во-вторых, из них можно готовить десятки наименований блюд – от закуски до выпечки.

хорошего качества. Среди других ингредиентов в продукте могут встречаться растительное масло, растительный и яичный белок, очищенная вода, крахмал, стабилизаторы, ароматизаторы, загустители, усилители вкуса, красители. И чем меньше этот список, тем продукт более натуральный. Обратите внимание на консерванты. Такие добавки, как Е450, Е420, Е160, Е171, опасны и способны вызывать аллергию и различные хронические заболевания.

Не забудьте найти строчку, на которой обозначен срок хранения – ведь крабовые палочки, как правило, не подвергаются тепловой обработке.

Не ошибитесь в выборе

Теперь рассмотрите непосредственно сами палочки. Одинаковы ли они по размеру? Насколько привлекательны на вид и упруги? Если в пачке большая часть палочек сморщена, значит, их неправильно хранили, и они высохли. Бывает, в упаковке находятся частички льда и снега. Это означает только одно: крабовые палочки уже были разморожены, а

затем вновь подверглись заморозке.

Очень важно, в каких условиях хранятся крабовые палочки в магазине. Идеальная температура – минус 18°. А вот в размороженном продукте быстро развиваются бактерии кишечной палочки, и они становятся не просто невкусными, а даже опасными.

Перед тем как пускать крабовые палочки на салат, разрежьте одну и исследуйте срез: настоящие крабовые палочки должны иметь структуру, приближенную к мясу крабов.

Если палочки крошатся и разваливаются, значит, их по пути к прилавку магазина неоднократно размораживали и замораживали.

И последний совет: не экономьте! В совсем дешевых разновидностях этого продукта вообще может отсутствовать рыбный фарш, зато в огромном количестве будут присутствовать усилители вкуса и растительные добавки, например соя. Так что лучше покупать продукты известных производителей в вакуумной упаковке, чем более дешевые крабовые палочки на развес.

САЛАТ «МОРЕ ВИТАМИНОВ»



4 средние моркови, 1 апельсин, 1 яблоко, 1 банан, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. меда.

Морковь натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, мякоть разделить на дольки и разрезать на 2-3 части. Банан нарезать ломтиками, яблоко – кубиками. При подаче ингредиенты смешать с медом и полить сметаной.

Анна ХИСИМИДИНОВА,
г. Майкоп (Адыгея)

РЫБА ПО-СУЗДАЛЬСКИ

Рыбное филе – 1 кг, грибы, мука, масло растительное – 3-4 ст. л., лук – 4-5 шт., сок лимонный – 1 ст. л., молоко – 3 стакана, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу, зелень петрушки или укропа, картофель отварной для гарнира.



Рыбу нарезать кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком, обвалить в муке и обжарить до образования румяной корочки. Грибы и лук нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Уложить куски рыбы, перекладывая слоями грибов и лука, в порционные глиняные горшочки, залить молоком (или смесью молока с яйцами), добавить лавровый лист, перец. Тушить в

хорошо прогретой духовке 15-20 мин. Отдельно подать отварной картофель, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Мой совет: лучше использовать свежие грибы (мы обычно с осени чистим, отвариваем собранные грибы и замораживаем в порционно).

Ксения КУЧУМОВА, г. Санкт-Петербург

САЛАТ «КОРОЛЕВСКИЙ»

Консервы рыбные (в собственном соку) – 1 банка, чернослив – 1,5 стакана, орехи – 0,5 стакана, яйцо – 4 шт., маринованные грибы – 1 стакан, 1 большая луковица, майонез.

Выкладываем слоями: 1-й слой – измельченная консервированная рыба; 2-й – размоченный чернослив, нарезанный соломкой + измельченные орехи; 3-й – вареные яйца, натертые на мелкой терке; 4-й – мелко нарезанные грибы; 5-й – лук, нарезанный полукольцами (предварительно замариновать). Все слои промазать майонезом, сверху украсить зеленью и черносливом с орехами.

И.А. СИЛА,
г. Змиев Харьковской обл. (Украина)

ФОРЕЛЬ С ГРАНАТОМ

1 крупная форель, 1 ч. л. сливочного масла, 2 лимона, зерна граната, зелень петрушки, соль, перец красный молотый, несколько капустных листьев. Рыбу очистите от чешуи и вымойте. Затем, не разрезая брюшко, выпотрошите тушки и еще раз тщательно промойте, после чего тщательно просушите салфеткой. Острым



ножом сделайте несколько поперечных надрезов на расстоянии 2,5-3 см друг от друга. Положите внутрь тушки зерна граната и измельченную зелень, посыпьте рыбу солью, красным перцем и сбрызните соком лимона. Второй лимон нарежьте кольцами и вложите каждую дольку в поперечный разрез. Заверните рыбу в капустные листья и запекайте в духовке до готовности. Когда форель будет готова, разрежьте ее, удалите зерна граната, затем положите внутрь тушки небольшой кусочек сливочного масла. Блюдо украсьте листьями салата, выложите рыбу, сверху посыпьте зернышками граната и зеленью.

Игорь ГРИГОРЬЕВ, г. Казань

«ВЕТКА МИМОЗЫ»

Два блина, 4 ст. л. кукурузы, 200 г мяса кури, 3 ст. л. грецких орехов, консервированный огурец, майонез.

Испеките два блина, нарежьте тонкими полосками. Мясо кури сварить, тонко нарезать. Грецкие орехи истолочь в ступке. В салатнице смешать блины, грецкие орехи, мясо, добавить кукурузу. Все заправить майонезом. Консервированный огурчик нарезать тонкой соломкой и выложить в виде ветки, ветку усыпать зернами кукурузы.

Светлана МАРХАСИНА,
г. Выборг Ленинградской обл.



ФОРЕЛЬ ПО-НОРВЕЖСКИ

На 400 г филе форели (семги, лосося) взять сок двух лимонов, двух лаймов, одного апельсина. Филе тонко нарезать, посолить, залить смесью соков и поставить не менее чем на 6 ч в холодильник. При подаче слегка посыпать рыбу черным молотым перцем и сбрызнуть растительным маслом.

С.А. БРЯНЦЕВА,
п. Локня Псковской обл.



ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С АНАНАСОМ

1 л свежезаваренного чая, ананас, тертая цедра лайма или лимона по вкусу, 2 ст. л. лимонного сока, молотый кардамон, несколько листочков мяты, 3-4 ст. л. сахара.

Ананас нарезать мелкими кубиками. Заварить зеленый чай, перелить в кастрюлю, добавить цедру, лимонный сок, кардамон, сахар и подогреть несколько минут на слабом огне, не доводя до кипения. Разлить по красивым стеклянным стаканам, положив в напиток по 2-3 ч. л. ананаса. Украсить листочками мяты и кусочками ананаса на шпажках.

Ирина БРАТКО,
г. Новосибирск



▶ ПИРОЖНЫЕ «СКАЗКА»

500 г сдобного печеня, 1 банка сгущенного молока, 150 г сливочного масла, мармелад (мягкий), орехи для украшения.



Печенье размолоть, перемешать с размятым маслом и сгущенным молоком. Разделить на порции, в середину положить мармелад, сформовать шарики. Обвалять в измельченных орехах и поставить в холодильник на 1-2 ч.

Наталья ГОРБАТЕНКО,
г. Волгодонск Ростовской обл.

▶ ПИРОГ ПО-МОСКОВСКИ



В 2 стакана муки натираем на терке 150-200 г маргарина из морозилки. В стакане смешиваем 1 ст. л. уксуса, 1 яйцо, щепотку соли, доливаем очень холодной воды до верха и выливаем в муку, смешанную с маргарином. Быстро замешиваем тесто, заворачиваем в целлофан и кладем в холодильник на 40 мин.

Начинка: 3 картофелины (крупные), 3 луковицы и около 500-700 г мяса (обычно беру свинину) режем мелкими кубиками (все сырое!), смешиваем, солим, перчим, кладем зелень по вкусу. Тесто раскатываем в 2-6 лепешек (основа+верх) по размеру круглой формы. Укладываем в смазанную маслом форму основу, на нее — начинку,

накрываем другой лепешкой, защипываем. В середине проделываем «окошко», кладем туда несколько кусочков масла. Печем в духовке при 180° около часа.

Алла МИТЯГОВА, г. Ярославль

▶ ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

70 г сливочного масла комнатной температуры, 200 г сахара, 1 яйцо (слегка взбить), 70 г жидкого меда, 2 ч. л. белого винного уксуса, 240 г муки, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ч. л. молотого имбиря, по щепотке молотой корицы, гвоздики и кардамона, сахар.



Масло взбить с сахаром. Постепенно ввести яйца, не переставая взбивать. Добавить патоку, уксус. Просеянную муку смешать с содой и специями, добавить в масляную массу. Тесто сформовать в шар, обернуть пленкой и поместить в холодильник на 1,5 ч. Затем тесто разделить на 4 части и скатать каждую в рулет. Каждый рулет нарезать на 10 кусочков, кусочки скатать в шарики. На блюдо насыпать сахар, обвалять шарики в сахаре. Выложить их на противень, застеленный промасленным пергаментом, на большом расстоянии друг от друга и слегка сплющить. Выпекать в духовке 10-15 мин. при 190° до золотисто-коричневого цвета.

Сергей ПТИЦЫН, г. Санкт-Петербург

▶ КОТЛЕТЫ С КАПУСТОЙ

1 кг капусты, 250 г сырого куриного мяса или говядины, 50 г сала, 2 кусочка булки, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сухого молока, 1 яйцо, 1 большая луковица, 3 зубчика чеснока, соль, перец, зелень, мука, растительное масло.



Капусту нарезать, отварить 25-30 мин., остудить, пропустить через мясорубку вместе с чесноком и луком. Выложить на сито, накрыть тарелкой и положить в небольшой гнет. Оставить на 1,5-2 ч, чтобы стекла лишняя жидкость. Пропустить через мясорубку мясо, сало и булку. Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить, добавить рубленую зелень и хорошо вымешать фарш. Дать постоять 20 мин., сформовать котлеты, запанировать в муке или сухарях и жарить с двух сторон под крышкой до готовности на растительном масле.

Юрий СЕНИН, г. Санкт-Петербург

▶ ЛИМОННЫЙ ПИРОГ

30 г дрожжей, 3/4 стакана молока, 2 стакана сахара, 300 г сливочного масла, 3 стакана муки, 1 яйцо, 2 лимона, 1 яблоко, 2 ст. л. сахарной пудры.

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить 1/2 ч. л. сахара и поставить в теплое место. Охлажденное масло нарубить с мукой. Дрожжи соединить со взбитым яйцом, затем с маслом и мукой, перемешать до получения однородной массы и поставить в холодильник на 1-1,5 ч. Лимоны и очищенное яблоко пропустить через мясорубку, перемешать с сахаром. Тесто разделить на три части, раскатать каждую в тонкий пласт и слегка посыпать мукой. В смазанную маслом форму уложить пласт теста, в центр выложить половину приготовленной начинки,

разровнять, накрыть вторым пластом, выложить оставшуюся начинку и снова накрыть слоем теста. Наколеть пирог вилкой по всей поверхности и выпекать в умеренно нагретой духовке до золотистого цвета. Готовый пирог охладите и посыпьте сахарной пудрой.

Е. КУПРИЯНОВА, г. Липецк



▶ ПИЦЦА «В КОРЗИНКАХ»



1/2 пачки маргарина, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соды (погасить уксусом), 1 стакан кефира, мука (на глаз), 2 луковицы, 300 г фарша или колбасы, 200 г сыра, кетчуп, майонез.

Маргарин натереть на терке, вбить яйцо, добавить соду и кефир. Всыпать понемногу муку и замесить мягкое тесто. Тесто разложить в формочки для маффинов, затем начинить их: 1-й слой — кетчуп, 2-й — мелко нарезанный лук, 3-й — колбаса, нарезанная кубиками, 4-й — тертый сыр, 5-й — майонез. Запекать в духовке до румяной корочки.

Татьяна ПЕЙЧЕВА,
г. Запорожье (Украина)

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.



САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Салат гриль по-мексикански	1
Закуска из селедки с яблоками	2-3
«Свечи» из огурца	4
Салат с кускусом	
по-провансальски	5
Сандвичи по-средиземноморски	6
Пончики с крабовым мясом	7
Салат из телятины с омлетом	8-9
Салат-коктейль «Вернисаж»	10
Салат из говядины с грушей	11
Салат слоеный с курицей	12-13
Австрийский рыбный суп	14-15
Суп от шеф-повара	16
Куриный суп по-голландски	17
Бульон с запеченным рисом	18-19

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и овощные

Котлеты куриные «Натали»	20
Курица	
с красными апельсинами	21
Бигос по-польски	22-23
Тефтели из баранины в соусе	24
Печенка свиная с чесноком	25
Свинные ребрышки	
в медовой глазури	26-27
Запеканка из курицы с рисом	28
Кольраби в кляре с соусом	29
Свинина в пиве с кнедликами	30

Рыбные блюда

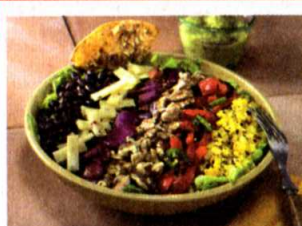
Тунец в маринаде	32-33
Котлеты по-тайски	34
Окунь с миндальным соусом	35

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Яблочный пирог	36
Клюквенные кексы с сыром	37
Торт-мороженое	
«Зефирное лакомство»	38-39
Тыквенный пирог с глазурью	40
Конфеты «Игра вкуса»	41
Пирог с изюмом	42-43
Торт «Фантазия»	44
Печенье ореховое	45
Курник блинчатый	46

НАПИТКИ

Домашняя медовуха	48
Банановый коктейль	
с клубникой	49
Напиток с клюквой и лаймом	49
Горячий шоколад	
по-мексикански	50
Ликер «Лимончелло»	51
Коктейль «Снежный ангел»	51
Компот из шиповника и яблок	52
Вопросы шеф-повару	53
Блюдо сезона	54
Питание и здоровье	56
Наша экспертиза	57
Портрет с блюдом	58-61



ОТВЕТ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

А	К	И	К	К	О	К	С	Т	О
Т	О	Р	О	Я	О	И			
А	Ш	В	Н	Р	А	Н			Н
Т	Е	Л	А	М	В	Ч			О
М	И	Р	Л	О	С	А	В	С	
Н	И	Л	Р	О	С	А	В	С	
А	Р	К	О	И	В	Р			
Ж	Н	П	Е	Л	В	Р	А		
А	К	И	В	Р	А	О	К		
П		О	Т	О	М	Е			
К		П	Е	Н	Ч	А	Т	С	
А		О	С	О	А				
В	А	Р	К	О	П	С	А	М	