

# ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№3 февраль 2012

Новинка!

**63** ВКУСНЫХ  
БЛЮДА







калорийность  
высокая



количество порций  
2



время приготовления  
40 мин.



Л.Г. ХАБАРОВА,  
г. Норильск

## Салат-коктейль с семгой

### ЧТО НУЖНО:

200 г слабосоленой семги, 2 яйца, 1 авокадо, 2 небольшие моркови, 1/2 лимона, 2 маленьких листика салата, 2 ст. л. майонеза.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Морковь сварить в кожуре до готовности. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать

небольшими кубиками, морковь нарезать кружочками.

**2.** Авокадо разрезать пополам и удалить косточку. Очистить авокадо от кожуры, каждую половинку разрезать пополам и нарезать ломтиками. Ломтики авокадо сразу же сбрызнуть лимонным соком.

**3.** Семгу нарезать кубиками и уложить на дно ста-

канов. Сверху выложить слоями авокадо, яйца и морковь. Полить майонезом и украсить листиком салата.



Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 20 февраля.

Мы ждем ваши рецепты оригинальных блюд  
по адресу: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6.



# Блинное кружево

калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
40 мин.

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

## ЧТО НУЖНО:

Для теста: 2 яйца, 2,5 стакана молока, 1,5 стакана муки, 1 ч. л. сахара, щепотка соли, растительное масло. Для начинки: 400 г шампиньонов, 1 морковь, 2 головки лука, 1 см корня имбиря, 12 салатных листьев, соль, перец по вкусу, растительное масло.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Взбить яйца с сахаром, солью и половиной нормы молока. Постепенно всыпая просеянную муку, замесить тесто, развести оставшимся молоком.

Приготовленное тесто перелить в пластиковую бутылку, в крышке которой сделать отверстие. Сковороду разогреть и смазать маслом. На сковороду из бутылки налить порцию теста в виде сетчатого блина: сначала «нарисовать» тестом окружность, а потом в ее границах провести несколько пересекающихся линий.

Выпеченные блины складывать стопочкой (блинов должно получиться 12 шт.).

Для приготовления начинки лук нарезать со-

ломкой и вместе с мелко нарезанным корнем имбиря обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить натертую на крупной терке морковь и перемешать.

**2.** Добавить очищенные от кожицы и нарезанные пластинками шампиньоны и жарить, помешивая, до готовности.

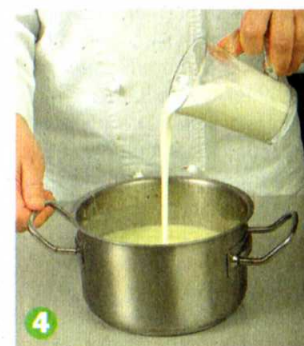
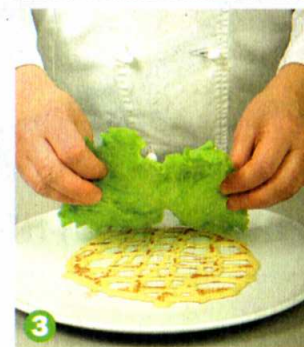
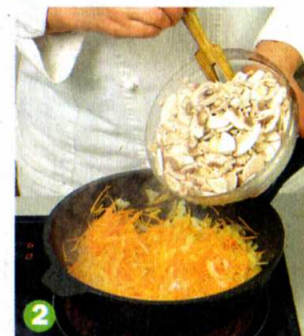
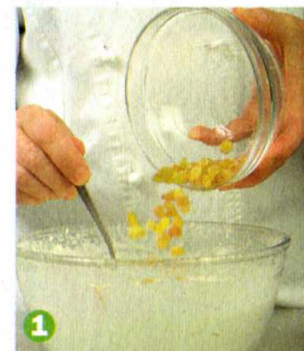
В конце жарки начинку посолить и приправить свежемолотым черным перцем. Приготовленную начинку охладить.

**3.** Листья салата вымыть и обсушить. На кружевную блин положить лист салата.

**4.** На салат выложить порцию грибной начинки и сложить блин с салатом пополам или свернуть его трубочкой.

## НАШ СОВЕТ:

Приготовленное блинное тесто нужно обязательно процедить через сито, чтобы удалить все сгустки и комочки (иначе отверстие в крышке бутылки может забиться).





калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
20 мин.



## Закусочные шашлычки

О.Р. КОМАРОВСКАЯ,  
г. Астрахань

### ЧТО НУЖНО:

200 г мини-сосисок, 100 г молодых початков кукурузы, 150 г помидорчиков черри, 150 г корнишонов, 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки и укропа, оливковое масло, растительное масло, соль, перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Початки кукурузы отварить в подсоленной воде в течение 5 мин., затем осту-

дить и разрезать пополам.

**2.** У сосисок срезать кончики и обжарить сосиски на растительном масле. Корнишоны разрезать на 4-5 частей, помидорчики черри вымыть и обсушить. На деревянные шпажки нанизать вперемежку сосиски, кукурузу, корнишоны и черри.

**3.** Лук очистить и мелко нарубить. Добавить оливковое масло и пропущенный через пресс чеснок, посолить, приправить свежемолотым

черным перцем и смешать с мелко рубленой зеленью укропа и петрушки. Приготовленный соус подать вместе с шашлычками.



калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
40 мин.



П.О. НАЗАРОВА,  
г. Воронеж

## Баклажаны фаршированные

### ЧТО НУЖНО:

100 г кускуса, 2 баклажана, 1 цукини, 2 средних помидора, 1 желтый перец, пучок зеленого лука, 1 ч. л. тмина, 2 ст. л. оливкового масла, растительное масло, соль, перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Баклажаны разрезать вдоль пополам и вынуть мякоть, оставив стенки толщиной около 1 см. Половинки баклажанов выложить

срезом вниз в лоток, застеленный смазанной растительным маслом фольгой, и запечь при температуре 180° в течение 25 мин. Кускус залить 1/2 стакана горячей воды, перемешать и накрыть крышкой.

**2.** Мякоть баклажана нарезать мелкими кубиками и выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом. Цукини и перец нарезать мелкими кубиками, добавить в сковороду

с баклажанами и обжарить все вместе. В конце жарки добавить нарезанные мелкими кубиками помидоры, колечки зеленого лука и тмин и жарить, помешивая, 3 мин. Снять сковороду с огня, добавить кускус, посолить и поперчить, хорошо перемешать.

**3.** Приготовленной смесью наполнить половинки баклажанов и запечь их при температуре 200° в течение 5 мин.





калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
30 мин.

Руслан ГОРДЕЕВ,  
г. Москва

## Закуска с копченой семгой

### ЧТО НУЖНО:

150 г копченой семги, 300 г свежей стручковой фасоли, 4 помидора, по 1-2 листа салатов айсберг и радиккио, 5-6 корнишонов, 1 луковица. Для соуса: 6 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. винного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. горчицы, соль, черный молотый перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Фасоль перебрать,

вымыть и припустить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 15 мин. Помидоры очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать дольками.

2. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами, корнишоны разрезать вдоль на 4 части.

Семгу нарезать тонкими ломтиками, каждый свернуть в трубочку.

3. Листья салата вымыть,

обсушить и руками нарвать на кусочки. Смешать все ингредиенты салата (кроме семги) и выложить их на тарелку. Затем разложить аккуратно свернутую в трубочки семгу.

4. Для приготовления соуса уксус смешать с маслом, мелко нарубленным чесноком, солью, перцем и горчицей. Этим соусом полить салат и сразу же подавать.



калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
2 ч 30 мин.

## Пампушки с чесноком

Л.А. ГОРБЫЛЕВА,  
г. Мончегорск

### ЧТО НУЖНО:

Для теста: 1 стакан муки, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сухих дрожжей, 2 ст. л. растительного масла, 3 яйца (2 – в тесто, 1 – для смазывания), соль на кончике ножа. Для соуса: 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Дрожжевое тесто замесить, добавив 3/4 стакана воды, поставить в теплое

место, дать подойти и аккуратно обмять. После того как тесто подойдет второй раз, сформовать из него шарики диаметром около 4 см, уложить их на противень, выстланный смазанным маслом пергаментом, и оставить для расстойки. Чтобы выпеченные пампушки имели рельефную поверхность, можно надрезать верх каждой булочки крест-накрест ножницами.

2. После того как пампушки увеличатся в объеме, смазать их слегка взбитым яйцом и выпекать 15-20 мин. при 180°. Противень вынуть из духовки, накрыть пампушки полотенцем и оставить до остывания.

3. Для соуса чеснок растереть с солью, соединить с маслом и 1 ст. л. холодной кипяченой воды. Пампушки хорошо подавать вместе с салом к горячему борщу или салатам.



# Заливное мясное ассорти

калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
30 мин.

**Т.В. МАКСИМОВА,**  
г. Балаково  
Саратовской обл.

## ЧТО НУЖНО:

200 г вареной колбасы, 200 г карбонада, 250 г куриного филе, 2 ч. л. желатина, 3 сладких перца разного цвета, 200 г замороженного зеленого горошка, 0,5 ч. л. семян кориандра и горошин черного перца, соль по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Желатин замочить в 50 мл холодной воды. Куриное филе вымыть, залить 0,5 л горячей воды, слегка посолить, добавить семена кориандра и горошины черного перца и отварить в течение 10-12 мин.

Вынуть отваренное филе и сразу же окунуть его в ледяную воду (чтобы филе не переварилось), бульон процедить.

Вареную колбасу, карбонад и отваренное куриное филе нарезать небольшими кубиками.

**2.** Зеленый горошек заморозить при комнатной температуре, затем обсушить. Стручки сладкого перца очистить от семян

и плодоножек и нарезать небольшими кубиками. Залить перец кипятком и оставить на 10 мин. После этого перец откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Смешать мясную нарезку, перец и зеленый горошек.

**3.** Набухший желатин распустить в горячем курином бульоне.

**4.** В шести порционных формочках разложить смесь овощей и мяса, влить куриный бульон с желатином, затем поместить формочки в холодильник до полного застывания.

Подавать заливное можно с горчицей, острым кетчупом или хреном.

## НАШ СОВЕТ:

Заливное можно приготовить в одном большом лотке и затем нарезать порционными кусочками. В этом случае лучше увеличить количество желатина примерно на 7-10 г.







калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
30 мин.

## Салат «Грация»

Е.О. САМОХИНА,  
г. Благовещенск

### ЧТО НУЖНО:

1 небольшой кочан салата айсберг, 1 огурец, 5 редисок, 5 ягод клубники, 1 красная луковица, 1/2 лимона, 2 ст. л. масла грецкого ореха, соль, свежемолотый черный перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** С кочана салата айсберг снять верхние листья и разрезать его пополам. Из половинки кочана вынуть сердцевину так, что-

бы получилась «миска», при необходимости подрезать ее основание для устойчивости.

**2.** Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Редис, клубнику и огурец вымыть и обсушить. У огурца и редиса срезать кончики и нарезать овощи тонкими кружочками. Клубнику нарезать кружочками. Все ингредиенты перемешать и выложить их в «миску» из салата.

**3.** Для приготовления салатной заправки ореховое масло смешать с солью, перцем, выжать сок из половинки лимона. Полученной заправкой полить салат и сразу же подавать.



калорийность  
средняя  
количество порций  
2  
время приготовления  
15 мин.

## Салат «Порт-Саид»

Ольга ШАРКОВА,  
г. Псков

### ЧТО НУЖНО:

2 банана, 1 красное яблоко, 80 г корня сельдерея, 1 помидор, 2 листа салата, 2 ст. л. майонеза.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Бананы вымыть, очистить, аккуратно разрезать вдоль пополам и нарезать ломтиками. Красное яблоко среднего размера вымыть, нарезать небольшими кубиками. Очищенный корень сель-

дерея нарезать тонкой соломкой, салат – полосками. Все ингредиенты для салата перемешать.

**2.** С помидора снять кожицу, удалить семена. Мякоть нарезать мелкими кубиками и смешать с майонезом.

Салат заправить приготовленным соусом и подать в коже банана, украсив листьями салата или как подскажет фантазия.





# Теплый салат из индейки



калорийность  
высокая



количество порций  
2



время приготовления  
40 мин.

*П.Р. ШНАЙДЕР,  
г. Чайковский  
Пермского края*

## ЧТО НУЖНО:

250 г филе индейки, 100 г бекона, 2 помидора, 1 стручок острого перца, 1 небольшой пучок салата, 1 ст. л. миндальных хлопьев. Для заправки: 10 г корня имбиря, 1/3 стакана яблочного уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 1/2 стакана растительного масла, сахар, смесь перцев по вкусу, 1 щепотка чесночной соли.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе индейки отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности.
2. Бекон нарезать небольшими полосками и слегка обжарить на сухой сковороде. Индейку нарезать ломтиками, помидоры – дольками, перец – соломкой. Листья салата нарезать крупными квадратами. Смешать все подготовленные ингредиенты.
3. Для заправки в небольшую кастрюльку налить яблочный уксус, соевый соус, растительное масло и поставить на огонь. Корень имбиря нарезать мелкой соломкой и положить в кастрюльку. Добавить сахар и чесночную соль, приправить заправку по вкусу молотым перцем и довести до кипения. Полить салат горячей заправкой, посыпать миндальными хлопьями и сразу же подавать.



## КСТАТИ:

### • Салат с ананасами

0,5 кг отварной индейки, 1 банка консервированных ананасов, 1 банка консервированной кукурузы, 250 г майонеза, веточки петрушки для украшения.

Индейку без кожи нарезать некрупной соломкой. Ананасы и кукурузные зерна отцедить от жидкости, если нужно, мелко нарезать, соединить с мясом, заправить майонезом и перемешать.

Салат выложить горкой в глубокий салатник, украсить зеленью и подавать.

### • Салат с черносливом

200 г жареного филе индейки, 150 г свежей мякоти ананаса, 1/2 стакана чернослива, 4-5 ст. л. майонеза, 1/2 пучка листьев салата, зелень петрушки или укропа, соль.

Чернослив залить кипятком, дать постоять 10-15 мин., вынуть из воды, удалить косточки, а мякоть крупно нарезать. Мясо индейки нашинковать небольшими тонкими ломтиками. Кружочки ананаса разрезать на 4-6 частей, соединить с индейкой и черносливом, заправить майонезом. Все перемешать и выложить в неглубокий салатник, застеленный листьями салата.

При подаче готовый салат украсить зеленью петрушки или укропа.



# Суп-пюре из сельдерея с томатным желе

калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
1 ч 30 мин.

**Н.А. СОБИНА,**  
ст. Атаманская  
Краснодарского края

## ЧТО НУЖНО:

Для желе: 10 г желатина, 1 кг помидоров, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 стебля базилика, щепотка шафрана, 10 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 ст. л. томатной пасты, 100 мл белого вина, оливковое масло, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу. Для супа: 100 мл сливок (33%), 3 картофелины, 500 г черешкового сельдерея, 1 головка лука, соль и перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Желатин замочить в 50 мл воды. Нарезанные лук и чеснок обжарить. Добавить шафран, томатную пасту, вино, сахар и соль. Помидоры крупно нарезать и выложить в сковороду, добавить перец и лавровый лист и тушить около 15 мин.

**2.** Томатную массу протереть и уварить на среднем огне до объема 200 мл. Добавить веточки базилика и остудить.

Набухший желатин распустить в микроволновке, смешать с томатной массой (веточки базилика вынуть) и перелить

в формочку. Поместить формочку в холодильник до полного застывания желе.

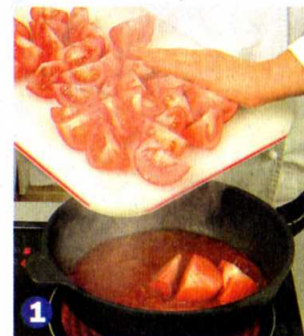
**3.** Обжарить нарезанный полукольцами лук до прозрачности. Черешки сельдерея и картофель нарезать, положить в кастрюлю, влить 0,5 л горячей воды, посолить и варить до готовности.

**4.** Снять кастрюлю с огня, измельчить овощи блендером.

Влить сливки и довести суп до кипения. Остудить до комнатной температуры и разлить по тарелкам. Желе нарезать кубиками и выложить на поверхность супа.

## НАШ СОВЕТ:

Для приготовления желе очень удобно использовать формочки для льда с небольшими ячейками квадратной формы. Для того чтобы вынуть желе из формочки, ее нужно опустить на несколько секунд в горячую воду.





# Куриный суп с домашней лапшой

калорийность  
средняя  
количество порций  
5  
время приготовления  
1 ч 30 мин.

Г.Л. ЧЕРНИКОВА,  
г. Егорьевск  
Московской обл.

## ЧТО НУЖНО:

1/2 курицы, 2 моркови, 2 луковицы, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, растительное масло для жарки, лавровый лист, перец черный горошком, соль по вкусу.  
Для лапши: 1 яйцо, 1 стакан муки.

**1.** Курицу положить в кастрюлю, добавить крупно нарезанные овощи: 1 луковицу, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/2 корня сельдерея и залить 1,5 л чистой воды. Сварить бульон. Курицу достать, бульон процедить.

**2.** Для приготовления домашней лапши муку просеять и высыпать горкой, влить слегка взбитое с солью яйцо. Замесить крутое тесто, накрыть его пленкой и отставить на 20-30 мин.

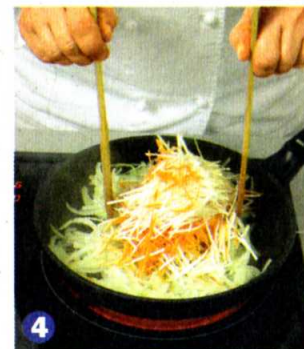
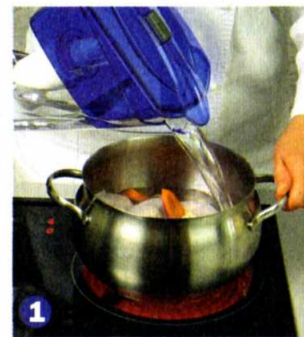
На посыпанном мукой столе раскатать тесто в очень тонкий пласт. Обильно посыпать его мукой, сложить пополам и раскатать вместе оба слоя.

**3.** Пласт разрезать пополам и каждую часть свернуть в плоский рулет. Острым ножом тонко нарезать рулет на лапшу. Нарезанную лапшу выложить на противень и «разобрать» скрученные в спираль лапшинки. Лапшу подсушить в разогретой до 100° духовке в течение 10 мин.

**4.** Оставшиеся овощи нарезать соломкой и обжарить. В кипящий бульон добавить обжаренные коренья, перец, лавровый лист и довести до кипения. Добавить лапшу, перемешать и варить на среднем огне до готовности. При подаче положить в суп порционные куски курицы.

## НАШ СОВЕТ:

Тесто для лапши должно быть как можно более тугим и пластичным, от этого зависит качество полученной в итоге лапши. Во время раскатывания теста периодически поворачивайте его, чтобы оно не прилипало к столу. Чем тоньше будет раскатано тесто, тем лучше. Идеальный вариант – когда толщина теста не превышает 1 мм.





# Борщ с кукурузой и копченым мясом

калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
1 ч

А.И. КОШЕЛЕВА,  
г. Тихвин  
Ленинградской обл.

## ЧТО НУЖНО:

200 г копченой говядины, 1 большой початок замороженной вареной кукурузы, 200 г белокочанной капусты, 2 помидора, 3 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 лимона, 2 лавровых листа, 4-5 горошин черного перца, растительное масло, соль по вкусу.

**1.** Свеклу тщательно вымыть, обсушить, завернуть каждую свеклу в фольгу, запечь при температуре 200° в течение 40 мин., затем остудить.

Лук и морковь очистить, нарезать соломкой и обжарить на небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета. Помидоры нарезать мелкими кубиками, добавить в сковороду и перемешать.

Печеную свеклу очистить, нарезать небольшими кубиками, выложить в сковороду к обжаренным овощам и тушить все вместе около 5 мин.

**2.** Белокочанную капусту нарезать соломкой, опу-

стить в кастрюлю с 1,5 л кипящей воды и проварить около 5 мин.

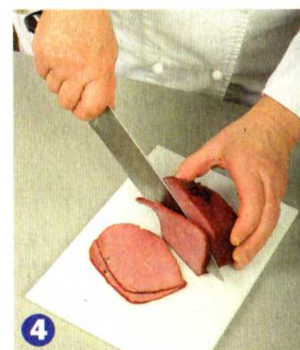
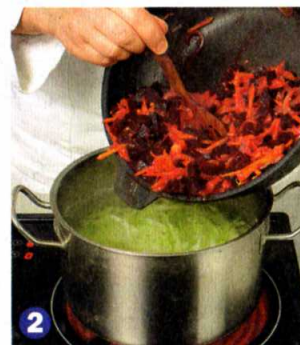
После этого выложить в кастрюлю тушеные овощи, влить сок, выжатый из половинки лимона, добавить лавровый лист и горошины черного перца, суп посолить и перемешать.

**3.** С початка кукурузы срезать зерна, добавить их в борщ, довести до кипения и снять с огня. Дать борщу настояться как минимум 30 мин., затем разлить по тарелкам.

**4.** Копченое мясо нарезать небольшими тонкими ломтиками и положить в каждую тарелку с борщом.

## НАШ СОВЕТ:

Для экономии времени свеклу можно не запекать, а сырой натереть на очень мелкой терке (в этом случае достаточно 1 свеклы), добавить в сковороду после помидоров и сразу же влить сок половинки лимона.







калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч 30 мин.

А.С. ЗАХАРОВА,  
г. Великий Новгород

## Острые куриные крылышки

### ЧТО НУЖНО:

1 кг куриных крылышек,  
1 ч. л. сушеного чеснока,  
1 ст. л. паприки, 1 ч. л.  
молотого перца чили, 1 ст.  
л. оливкового масла, рас-  
тительное масло, соль по  
вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Для приготовления ма-  
ринада смешать сушеный  
чеснок, паприку и моло-  
тый чили, добавить соль  
по вкусу, влить оливковое

масло и перемешать.

**2.** Куриные крылышки  
промыть, обсушить, сло-  
жить в глубокий лоток или  
кастрюлю, полить приго-  
товленным маринадом и  
тщательно втереть его в  
крылышки. Накрывать лоток  
пленкой и оставить при  
комнатной температуре  
на 1 ч.

**3.** В сковороде разогреть  
растительное масло и в  
несколько приемов обжа-  
рить на нем маринован-

ные куриные крылышки  
до готовности. В качестве  
гарнира можно подать от-  
варной картофель или са-  
лат из свежих овощей.



калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
40 мин.



Г.М. РУБЦОВА,  
г. Евпатория (Крым)

## Крокеты из фасоли «Тамийя»

### ЧТО НУЖНО:

150 г фасоли, 1 луковица,  
2 зубчика чеснока, 1 пучок  
зелени петрушки, 1 яйцо,  
растительное масло для  
жарки, соль, перец молотый  
черный и красный по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Фасоль вымыть и за-  
мочить на ночь в холодной  
воде. Затем воду, в кото-  
рой замачивалась фасоль,  
слить, налить свежей холо-  
дной воды и варить фасоль

до готовности, не добавляя  
соли. Отваренную фасоль  
пропустить через мясоруб-  
ку. Лук нарезать кубиками,  
поджарить до прозрачности  
в масле и добавить к из-  
мельченной фасоли.

**2.** В фарш добавить яйцо,  
мелко нарубленный чеснок  
и зелень петрушки, посо-  
лить, приправить по вкусу  
черным и красным перцем,  
тщательно вымешать.

**3.** Из полученной массы  
сформовать шарики диа-

метром около 4 см и об-  
жарить их в горячем рас-  
тительном масле до темно-  
коричневого цвета. Крокеты  
хорошо подавать с салатом  
из помидоров и натураль-  
ным йогуртом.





# Рулетики из говядины с вишней и миндалем

калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
50 мин.

Ю.Б. ЯСТРЕБОВА,  
г. Нальчик

## ЧТО НУЖНО:

700 г говяжьей вырезки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 морковь, 4 зубчика чеснока, 150 г сушеной вишни, 100 г очищенного миндаля, 1 ст. л. орегано, соль, перец черный молотый по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Сушеную вишню промыть, залить горячей водой и оставить на 20 мин. Морковь отварить в кожуре в течение 5 мин., остудить, очистить и натереть на крупной терке. Очищенный миндаль измельчить в блендере. Говяжью вырезку вымыть, обсушить и разрезать поперек волокон на 4 куска. Куски говядины тщательно отбить с двух сторон до получения широких тонких пластов мяса.

Подготовленную говядину посолить и поперчить. На пласты мяса выложить слой моркови и посыпать ее тертым чесноком.

Затем приправить мясо

с овощами сушеным орегано.

**2.** Обильно посыпать каждый кусочек мяса измельченным миндалем.

**3.** На короткий край мясного пласта выложить порцию обсушенной вишни.

**4.** Плотно завернуть мясо с начинкой в виде рулетиков. Смазать рулетики со всех сторон размягченным сливочным маслом (1 ст. л.).

Лоток для запекания обильно смазать оставшимся сливочным маслом, выложить в лоток рулетики швом вниз и запечь в разогретой до 250° духовке в течение 20 мин. (через 10 мин. рулетики нужно перевернуть).

## НАШ СОВЕТ:

Приготовленные рулетики можно не запекать в духовке, а обжарить в сковороде на сливочном масле, накрыть сковороду крышкой и оставить в тепле до подачи.







калорийность  
средняя  
количество порций  
3  
время приготовления  
1 ч

## Говядина глясе

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

### ЧТО НУЖНО:

0,5 кг говядины (толстый край), 1 ст. л. молотого кофе, 1 луковица, 2 моркови, 100 г чернослива без косточек, 2 ст. л. топленого масла, 1 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Говядину вымыть, обсушить и нарезать кубиками среднего размера. В сковороде разогреть половину топленого масла и в два

приема обжарить мясо.

**2.** Морковь и лук очистить и нарезать: морковь – кружочками, лук – полукольцами. Лук вместе с морковью обжарить в оставшемся масле в течение 10 мин. Обжаренные овощи переложить в сковороду с мясом и жарить все вместе около 5 мин.

**3.** В небольшой ковшик всыпать молотый кофе, залить 200 мл холодной воды, довести до кипения и снять с огня. 2/3 горячего кофе

вливать в сковороду с мясом и овощами и тушить 10 мин.

**4.** В сковороду добавить вымытый чернослив без косточек и перемешать. Оставшийся кофе перемешать со сметаной, влить в сковороду и довести до кипения. Накрыть сковороду крышкой, снять с огня и дать мясу настояться в течение 15-20 мин.

На гарнир можно подать обжаренные ломтики картофеля.



калорийность  
высокая  
количество порций  
3  
время приготовления  
45 мин.

## Острые фрикадельки

Г.Н. АНУФРИЕВА,  
г. Брест (Беларусь)

### ЧТО НУЖНО:

по 200 г мякоти свинины, говядины и баранины, 1 яйцо, 12 молодых початков кукурузы (консервированных), 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 3 маленьких стручка острого перца, соль, черный молотый перец, растительное масло для жарки.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Мясо пропустить через мясорубку, посолить и

поперчить. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок мелко нарубить. Стручки перца очистить от плодоножек и семян и мелко нарубить. Измельченные овощи добавить к мясу и тщательно вымешать фарш.

**2.** Приготовленный фарш разделить на 12 равных частей. Каждую порцию мясного фарша плотно налепить на основание кукурузного початка в виде

шарика (так, чтобы получилась фигурка, напоминающая круглый леденец на палочке). Получившиеся фрикадельки обмакнуть во взбитое яйцо.

**3.** В глубокой сковороде разогреть большое количество растительного масла и обжарить в нем фрикадельки до готовности (жарить на среднем огне, слой масла должен закрывать фрикадельки до половины).



# Свиная вырезка с травами в беконе

калорийность  
высокая  
количество порций  
5  
время приготовления  
1 ч

К.Р. ЛАЗАРЕНКО,  
г. Анапа  
Краснодарского края

## ЧТО НУЖНО:

2 свиные вырезки (по 350 г каждая), 10 длинных тонких полосок бекона, 5 средних картофелин, 1 головка чеснока, 3 веточки базилика, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу, 2 ст. л. оливкового масла, растительное масло.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Чеснок очистить и растереть в ступке с солью и молотым перцем. Добавить оливковое масло и перемешать. Свиную вырезку зачистить от пленок, обсушить и обмазать со всех сторон чесночной пастой.

**2.** Укроп и петрушку вымыть, обсушить и мелко нарубить. Вырезку обвалять в зелени со всех сторон и сложить две вырезки так, чтобы тонкий конец одной вырезки лежал на толстом конце другой.

**3.** На доску выложить полоски бекона, располагая их внахлест. Положить на слой бекона сдвоенную вырезку и обернуть ее беконом, накладывая полоски бекона по очереди.

**4.** Большую овальную сковороду хорошо разогреть (без добавления масла) и обжарить на ней вырезку в беконе со всех сторон до образования румяной корочки. Переложить обжаренную вырезку на застеленный фольгой противень и запечь в разогретой до 200° духовке в течение 30 мин.

Клубни картофеля тщательно вымыть при помощи щетки, обсушить, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки. Жареный картофель посолить и поперчить. Перед подачей нарезать вырезку порционными кусочками и гарнировать ломтиками жареного картофеля.

## НАШ СОВЕТ:

При необходимости завернутую в бекон вырезку можно разрезать на два куска и обжарить их по отдельности на обычной круглой сковороде.







калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч 20 мин.

М.Ф. ФОМИНА,  
г. Саратов

## Плов из баранины с миндалем

### ЧТО НУЖНО:

500 г баранины, 1,5 стакана риса (круглозерного), 3 ст. л. миндаля (очищенного), 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. барбариса (сушеного), 1 ст. л. паприки, 1 стакан мясного бульона, 2 ст. л. томатной пасты, растительное масло, соль, шафран, острый красный перец.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В сковороде разогреть масло и поджарить на нем очищенные зубчики чеснока

вместе с миндалем. Когда миндаль подрумянится, вынуть из сковороды чеснок и добавить мелко нарезанный лук. Все вместе обжарить до золотисто-желтого цвета.

**2.** На отдельной сковороде обжарить на масле крупные кусочки баранины с двух сторон, переложить в сковороду с луком и миндалем.

**3.** Влить горячий мясной бульон, приправить паприкой, шафраном, острым красным перцем и барбарисом,

посолить по вкусу. Добавить томатную пасту, перемешать, накрыть сковороду крышкой и тушить до полуготовности. Рис хорошо вымыть, откинуть на сито и дать воде стечь.

**4.** Рис выложить в сковороду с мясом и миндалем, разровнять поверхность ложкой, накрыть сковороду крышкой и тушить до готовности. Плов подавать с зеленым салатом или помидорами.



калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
30 мин.

Юлия ПРОКОФЬЕВА,  
г. Новороссийск

## Зеленая фасоль с томатным соусом

### ЧТО НУЖНО:

500 г зеленой стручковой фасоли, 500 г помидоров, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1/4 ч. л. семян фенхеля, 2 ст. л. оливкового масла, 3-4 ст. л. белого вина или немного лимонного сока, 1 пучок зелени фенхеля, соль, сахар, молотый черный перец, паприка по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Лук и чеснок очистить. Чеснок нарезать пла-

стинками, лук нарезать полукольцами. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить лук и чеснок.

Затем добавить нарезанные небольшими кусочками помидоры. Овощи перемешать и тушить на слабом огне около 10 мин.

**2.** Получившийся томатный соус посолить, добавить по вкусу сахар, влить белое вино и при-

править черным перцем, паприкой и семенами фенхеля. Затем добавить мелко нарезанную зелень фенхеля.

**3.** Стручковую фасоль вымыть и отварить в подсоленной воде в течение 10 мин., после этого откинуть фасоль на дуршлаг и дать воде стечь.

Подавать с томатным соусом отдельно или в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам.





# Овощи с грибами



калорийность  
низкая



количество порций  
4



время приготовления  
30 мин.

А.П. МАРЧЕНКО,  
г. Россошь  
Воронежской обл.

## ЧТО НУЖНО:

200 г грибов (шампиньоны или вешенки), 1 морковь, 1 сладкий перец, 200 г стручковой фасоли, 1 зубчик чеснока, 2 см корня имбиря, 1 ч. л. семян кунжута, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного масла, 2 ст. л. растительного масла.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Морковь очистить и нарезать длинной соломкой. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкими длинными брусочками. Стручковую фасоль вымыть, обсушить и разрезать пополам. Чеснок и корень имбиря очистить и нарезать тонкой соломкой или мелко нарубить. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем чеснок и имбирь до золотистого цвета.

В сковороду добавить нарезанные овощи и обжарить на сильном огне в

течение 5 мин., периодически аккуратно перемешивая.

**2.** Шампиньоны протереть салфеткой (если надо – вымыть), со шляпок снять кожицу. Подготовленные грибы нарезать пластинками.

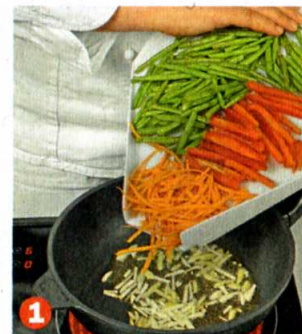
**3.** Нарезанные шампиньоны добавить в сковороду с обжаренными овощами и готовить, помешивая, на сильном огне около 2 мин.

**4.** К овощам добавить кунжутное масло. Сковороду снять с огня, овощи с грибами приправить по вкусу соевым соусом, перемешать и подать на стол, посыпав семенами кунжута.

## НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы грибы как можно меньше потемнели во время жарки, их можно обжарить отдельно и добавить к овощам в самом конце приготовления.

Некоторым людям не очень нравится вкус и запах кунжутного масла, и в этом случае они, естественно, могут заменить его любым другим растительным маслом. Однако имейте в виду, что кунжутное масло – отличный поставщик кальция. Всего 1 ч. л. кунжутного масла в день повышает уровень кальция в организме в три раза.





# Дорада со стеклянной лапшой

калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
40 мин.

Е.Л. БИЛЕВСКАЯ,  
г. Жуковский  
Московской обл.

## ЧТО НУЖНО:

2 дорады, 120 г стеклянной лапши, 1 красный сладкий перец, 100 г молодого стручкового горошка, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 10 г корня имбиря, 1 ч. л. кунжута, 70 мл соевого соуса, соль, перец по вкусу, растительное масло.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Дораду выпотрошить, очистить от чешуи и отрезать голову. Разделать тушку на филе (тщательно удалив все кости) и выложить в один ряд в лоток.

2 зубчика чеснока и корень имбиря мелко нарубить и посыпать филе дорады. Полить филе соевым соусом, накрыть лоток пленкой и дать рыбе промариноваться в течение 15-20 мин.

**2.** Стеклянную лапшу положить в кастрюлю, залить кипящей водой, накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 5-7 мин.

Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Сладкий перец очистить и нарезать вместе

со стручками молодого гороха крупной соломкой. В сковороде разогреть растительное масло и быстро обжарить на нем лук до золотистого цвета. Добавить нарезанный перец и через 1 мин. – нарезанные стручки гороха, посолить, поперчить и перемешать.

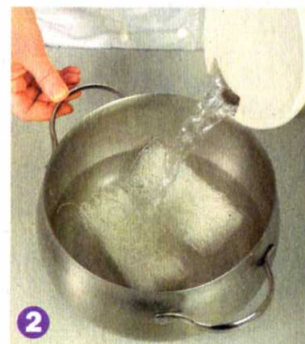
**3.** Смешать обжаренные овощи со стеклянной лапшой.

**4.** Филе дорады вынуть из маринада, обсушить и обжарить на растительном масле с двух сторон до готовности.

На подогретые тарелки выложить лапшу с овощами, сверху уложить обжаренное филе дорады и посыпать его семенами кунжута.

## НАШ СОВЕТ:

Для приготовления этого блюда можно использовать не филе, а целую тушку дорады. В этом случае ее лучше не обжаривать, а запечь в духовке при температуре 220° в течение 25-30 мин.







калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
30 мин.

В.В. АНДРЕЕВА,  
г. Сочи

## Форель в сливочном соусе с лапшой

### ЧТО НУЖНО:

300 г филе форели, 300 г широкой зеленой лапши, 1 стебель порея, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 1/2 стакана овощного бульона, 1 стакан сливок (10%), лимонный сок, соль, свежемолотый черный перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лапшу отварить в кипящей подсоленной воде до готовности (внутри

она должна быть слегка плотной), откинуть на сито, обдать холодной водой и дать воде стечь. Порей вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам и нарезать полукольцами.

2. На растопленном сливочном масле припустить порей, посыпать мукой и, помешивая, поджарить до золотистого цвета.

3. В сковороде с пореем влить сливки, добавить овощной бульон, довести до ки-

пения и проварить 5 мин.

4. Филе форели нарезать крупными кубиками (обязательно удалив все остатки костей), сбрызнуть их лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу. Подготовленную форель положить в сливочный соус и тушить 5 мин., периодически помешивая. При подаче форель в сливочном соусе перемешать с зеленой лапшой или подать лапшу отдельно в качестве гарнира.



калорийность  
средняя  
количество порций  
2  
время приготовления  
1 ч

## Карп в порее

А.А. ИШНЕВСКАЯ,  
г. Санкт-Петербург

### ЧТО НУЖНО:

2 небольшие тушки карпа, 1 лук-порея, 1 стакан риса, соль, белый перец по вкусу. Для соуса: 1 свекла, 1 ст. л. томатной пасты, 0,5 ч. л. сахара, 3 шт. лука-шалота, 0,5 стакана белого сухого вина, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Карпов выпотрошить, вымыть и разделить на филе с кожей. Филе карпа посыпать солью и белым перцем.

2. У лука-порея удалить зеленые листья, вымыть их и опустить в кипящую воду на 2-3 мин. Завернуть филе карпа в бланшированный лук-порея. Рыбу обжарить на гриле по 5 мин. с каждой стороны и довести до готовности в духовке при температуре 200° в течение 20 мин.

3. Рис отварить до готовности. Для соуса свеклу и лук нарезать мелкими кубиками и припустить

с добавлением сахара и соли. В конце добавить в соус вино и томатную пасту, снять с огня, охладить и измельчить в блендере. Рыбу уложить на рис, соус распределить вокруг.







калорийность  
высокая  
количество порций  
8  
время приготовления  
2 ч

## Мусс из мака

А.Р. ВЕРНИКОВА,  
г. Минск

### ЧТО НУЖНО:

400 мл сливок (33%), 20 г желатина, 1 апельсин (для цедры), 40 г светлого изюма, 80 г мака, 1 ст. л. сахара, 80 г сахарной пудры.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Мак взбить вместе с сахаром в блендере. Переложить в мисочку, залить кипятком так, чтобы вода едва покрывала мак, накрыть и оставить на 10 мин. Желатин замочить

в 50 мл холодной воды, оставить до набухания, распустить в микроволновке. Изюм перебрать, промыть и обсушить. С апельсина снять цедру.

**2.** Сливки слегка взбить и затем, добавляя порциями сахарную пудру, взбить до получения пышной массы. Смешать с желатином, добавить цедру апельсина и изюм. Распаренный мак выложить во взбитые сливки и перемешать.

**3.** Формочки (или чайные чашки) смочить изнутри водой (это удобно делать широкой кисточкой) и выложить в них мусс. Поставить формочки в холодильник на 1,5 ч. Перед подачей опустить формочки на несколько секунд в горячую воду и выложить мусс на десертные тарелки. Подавать маковый мусс можно с печеньем или вафлями, а также с фруктовым сиропом.



калорийность  
высокая  
количество порций  
8  
время приготовления  
1 ч

## Копенгагенские завитушки

### ЧТО НУЖНО:

1 упаковка слоеного дрожжевого теста, 1 стакан изюма без косточек, 0,5 стакана сахара, 2 ч. л. корицы, 1 ст. л. сливочного масла.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Изюм перебрать, вымыть и замочить в небольшом количестве горячей воды. Тесто раскатать в пласт толщиной около 4-5 мм, двигая скалку по на-

правлению от центра к краям. Поверхность пласта смазать растопленным сливочным маслом, равномерно посыпать сахаром, корицей и изюмом (изюм слегка прижать к тесту).

**2.** Тесто с изюмом свернуть в рулет до середины пласта, затем повторить эту операцию с другой стороны пласта.

**3.** Рулет нарезать ломтиками толщиной 2-2,5 см. Завитушки разложить на

застеленном пергаментом противне, накрыть и оставить в теплом месте для расстойки на 15 мин. Завитушки выпекать в разогретой до 200-220° духовке в течение 10-15 мин.



А.О. ЗАХАРОВА,  
г. Саранск





# Песочные ватрушки с колбасой и сыром

калорийность  
высокая  
количество порций  
20  
время приготовления  
1 ч

А.Е. ТИМОФЕЕВА,  
п. Песочин  
Харьковской обл.

## ЧТО НУЖНО:

Для теста: 3 яйца, 200 г сливочного масла, 2 ст. л. сметаны (20%), 3 стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. сахара, щепотка соли. Для начинки: 200 г п/к колбасы, 100 г копченого колбасного сыра, 1 ст. л. кунжута, по 1/2 ч. л. молотых сухих грибов, мускатного ореха, молотого перца и паприки, 1 ст. л. муки.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Смешать просеянную муку, сахар, соль и разрыхлитель. Высыпать эту смесь на доску и нарубить со сливочным маслом до получения мелкой крошки. Переложить крошку в большую миску, вбить одно яйцо и перемешать. Добавить в два приема сметану, каждый раз тщательно все перемешивая, и замесить мягкое пластичное тесто. Сформовать из теста шар, завернуть его в пленку и поместить в холодильник.

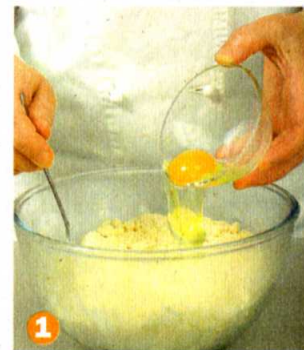
**2.** Для приготовления начинки колбасный сыр натереть на терке, колбасу нарезать мелкими кубиками.

Соединить тертый сыр, нарезанную колбасу и кунжут, добавить муку, смешанную с молотыми грибами, паприкой, мо-

лотым перцем и мускатным орехом, и тщательно перемешать.

**3.** На посыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт толщиной 5 мм. При помощи формочки или стакана вырезать из теста круги диаметром 8 см. В половине кружков выемкой диаметром 4 см сделать отверстия.

**4.** Круглые лепешки выложить на застеленный пергаментом противень, края лепешек смазать взбитым яйцом. На каждый кружок выложить порцию начинки. Колечки смазать взбитым яйцом и положить их смазанной стороной на начинку. Совместить края двух лепешек и прижать их вилкой, поверхность ватрушек смазать взбитым яйцом. Выпекать ватрушки в разогретой до 200° духовке в течение 10 мин.







калорийность  
высокая  
количество порций  
3  
время приготовления  
30 мин.

Анна РИТИНОВА,  
г. Оренбург

## Лимонный крем

### ЧТО НУЖНО:

4 яйца, 5 ст. л. сахара, 2 ст. л. сахарной пудры, 1 пакетик желатина, 2 лимона, 1/2 стакана жирных сливок.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды и оставить до набухания. В маленькой кастрюле разогреть выжатый из лимонов сок и растворить в нем набухший

желатин (ни в коем случае не доводить до кипения!). Снять с огня и остудить.

**2.** Яичные белки отделить от желтков. Желтки с сахаром и мелко натертой цедрой 1 лимона взбить в пышную пену.

**3.** Лимонно-желатиновую массу смешать со взбитыми желтками. Белки взбить в тугую пену и аккуратно подмешать к лимонной смеси. Лимонный крем выложить в кре-

манки и поставить на 3 ч в холодильник до застывания. Сливки взбить с сахарной пудрой и украсить поверхность лимонного крема.



калорийность  
средняя  
количество порций  
2  
время приготовления  
40 мин. + охлаждение



У.Д. ЕГОРЧУК,  
г. Чебоксары

## Апельсины в карамели

### ЧТО НУЖНО:

2 небольших апельсина, 1 стакан сахара, 1/2 стакана апельсинового сока.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Апельсины тщательно вымыть и обсушить. С помощью картофелечистки срезать с апельсина тонкий слой цедры. Цедру нарезать очень тонкой соломкой. Небольшое количество воды довести до кипения, добавить нарезан-

ную апельсиновую цедру и проварить ее в течение 1 мин. После этого откинуть цедру на сито.

**2.** Очистить ножом оставшиеся апельсины, сохраняя их целыми. Фрукты положить в глубокую миску.

**3.** В небольшую кастрюлю положить сахар и залить его 1/2 стакана воды. Кастрюлю с водой слегка нагреть, помешивая, пока сахар не растворится. Затем полученный сироп довести до кипения и

кипятить, не перемешивая, до золотистого цвета.

**4.** Кастрюлю с сиропом снять с огня и добавить апельсиновый сок. Снова поставить кастрюлю на огонь и перемешивать содержимое до образования однородной карамельной массы. Добавить апельсиновую цедру и снять кастрюлю с огня.

Апельсины залить полученным соусом и охлаждать 3 ч перед подачей.





# Пряничное сердце



калорийность  
высокая



количество порций  
12



время приготовления  
1 ч 30 мин.

Елена ВИНОГРАДОВА,  
г. Серпухов  
Московской обл.

## ЧТО НУЖНО:

2 яичных желтка, 1 ч. л. сливочного масла, 125 г сметаны (20%), 1 стакан молока, 400 г пшеничной муки, 100 г ржаной муки, 500 г меда, 100 г сахара, 1/2 ч. л. соды, 1 ч. л. молотой корицы, 2 стручка кардамона, 4 бутона гвоздики, 1/2 ч. л. молотого бадьяна. Для глазури: 1 лимон, 6 ст. л. сахарной пудры.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** 100 г сахара расплавить на сухой сковороде. Когда сахар начнет темнеть, влить 50 мл горячей воды, перемешать и охладить. В сотейнике разогреть мед до появления пены. Ржаную муку просеять, влить половину горячего меда и растереть. Добавить оставшийся мед, перемешать и охладить.

Пряности растереть в ступке, затем просеять через мелкое сито.

**2.** В миске растереть желтки с жженым сахаром, влить молоко, добавить пряности и перемешать. Пшеничную муку просеять, смешать ее с содой, всыпать в миску с яично-молочной смесью и вымешать.

**3.** В остывшую смесь добавить сметану, перемешать, соединить с пшеничным тестом и вымешать до получения однородного мягкого теста.

**4.** Раскатать пряничное тесто в пласт толщиной около 1-1,5 см.

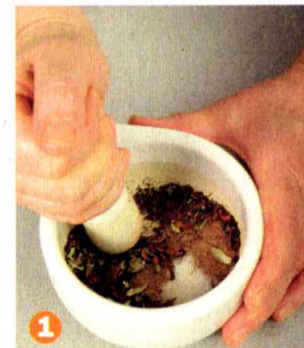
Вырезать из него заготовки в форме сердец и переложить их на застеленный пергаментом противень (пергамент смазать сливочным маслом и посыпать мукой). Выпекать при 180° в течение 20 мин.

Приготовить глазурь – смешать сок, выжатый из лимона, с сахарной пудрой.

Горячие пряники смазать лимонной глазурью в несколько слоев и охладить.

## НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы поверхность глазированных пряников была более блестящей, в лимонную глазурь можно добавить 1 белок и взбить вилкой.







калорийность  
высокая  
количество порций  
6  
время приготовления  
40 мин.

## Печенье-ленточки

С.М. КАРАВАЕВА,  
г. Старый Оскол

### ЧТО НУЖНО:

3 яйца, 2 стакана муки,  
1/2 стакана растопленного  
сливочного масла, 2 ст. л.  
сливочного масла, сахарная  
пудра по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** 1 яйцо отварить вкрутую, сразу опустить в холодную воду, очистить. Желток отделить и хорошо его растереть. К нему добавить 2 сырых желтка и растереть смесь до гладкой массы.

**2.** В массу всыпать 1 стакан муки, вымесить и затем, при непрерывном размешивании, добавить 1/2 стакана растопленного сливочного масла, 1 стакан муки и замесить. От теста отделить кусочек величиной с грецкий орех, раскатать из него жгутик и пальцами расплющить его в виде ленточки.

**3.** Противень застелить пергаментом и смазать его маслом. Оставшиеся 2 белка взбить в крутую пену, по

очереди опустить в нее ленточки и затем разложить их на пергаменте. Ленточки посыпать сахарной пудрой и выпекать в духовке при 200° в течение 10 мин.



калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч 30 мин.

## Пончики по-московски

А.Н. ВОРОНИН,  
г. Омск

### ЧТО НУЖНО:

1 стакан муки, 2 ч. л.  
дрожжей (сухих), 3 яйца,  
1 стакан молока, 1 ст. л.  
сахара, 1 ст. л. сахарной  
пудры, растительное  
масло для жарки, соль по  
вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить сахар, соль, яичные желтки и муку. Тесто тщательно вымесить.

Белки взбить в пышную пену и порциями ввести их в тесто. Затем добавить столько муки, чтобы тесто не слишком прилипало к рукам. Тесто поставить в теплое место для брожения не менее чем на 20 мин., затем обмять и дать еще раз подняться.

**2.** Стол посыпать мукой, выложить приготовленное тесто и разделить его на шарики диаметром 4-5

см. Выемку для теста обмакнуть в растительное масло и вырезать ею середину каждой булочки. Полученные колечки накрыть пленкой и оставить для расстойки на 15-20 мин.

**3.** В сотейнике разогреть растительное масло для фритюра и обжарить в нем пончики. Пока они горячие, посыпать сахарной пудрой и сразу же подавать на стол.





# Гречневый торт с ежевичным джемом

калорийность  
средняя  
количество порций  
12  
время приготовления  
1 ч 30 мин.

Елена ВИНОГРАДОВА,  
г. Серпухов  
Московской обл.

## ЧТО НУЖНО:

Для теста: 3 яйца, 100 г + 1 ч. л. сливочного масла, 1 стакан сахара, 200 г гречневой муки, 15 г порошка для приготовления горячего шоколада, 10 г разрыхлителя. Для джема: 250 г замороженной ежевики, 100 г сахара, 1/2 ч. л. крахмала. Для крема: 20 г желатина, 400 г обезжиренного творога, 4 баночки (по 125 г) ванильного пудинга, 4-5 ст. л. сахарной пудры. Для украшения: жареный фундук, ежевика и листья мяты.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В кастрюльку положить ягоды, всыпать сахар и, помешивая, нагревать, пока они не станут мягкими. Влить крахмал, разведенный в 1 ст. л. воды, и проварить до загустения. Ягоды раздавить, охладить.

Яйца взбить с 3 ст. л. воды и сахаром в пышную пену. Всыпать муку, порошок и вымесить тесто. Влить растопленное сливочное масло (100 г) и перемешать.

**2.** Дно формы выстелить пергаментом, смазать маслом и присыпать мукой. Выложить тесто и вы-

пекать при 180° 30 мин.

**3.** Корж вынуть из формы, охладить и заключить в кольцо от разъемной формы. Смазать корж ежевичным джемом.

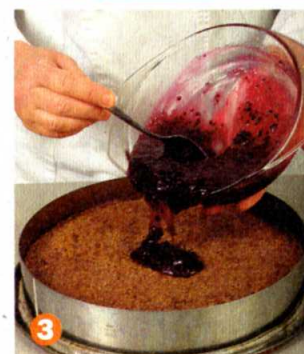
**4.** Желатин замочить в 50 мл воды, оставить до набухания, распустить в микроволновке и соединить с пудингом.

Творог смешать с 4 ст. л. сахарной пудры и соединить с пудингом. Творожный крем взбить миксером.

Вылить крем на корж и поместить торт в холодильник до застывания. Украсить.

## НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы корж во время выпечки не деформировался (не вздулся посередине), перед тем как поставить форму с тестом в духовку, ее надо немного покрутить на столе в одну сторону.





## Авокадо дайкири

О.С. ЕРМИЛОВА,  
г. Новокузнецк  
Кемеровской обл.

калорийность  
средняя  
количество порций  
2  
время приготовления  
10 мин.

### ЧТО НУЖНО:

15 мл сливок (20%), 60 мл светлого рома, 60 мл золотого рома, 60 мл сахарного сиропа, 1/2 авокадо, 1/2 лимона, 1/2 лайма, 6-8 кубиков льда.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Очищенное от кожуры авокадо нарезать небольшими кусочками и положить вместе с кубиками льда в емкость блендера.
2. Выжать из лайма и лимона сок и добавить его к авокадо.
3. Влить ром, сахарный сироп и сливки, взбить все вместе на высокой скорости. Разлить коктейль по бокалам и сразу же подавать.

## Коктейль «Овощное ассорти»

### ЧТО НУЖНО:

5-6 шт. моркови (средней), 150 г сельдерея (стебли), 2 кисло-сладких яблока, соль, сахарный песок по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Морковь, яблоки и стебли сельдерея вымыть и обсушить. Яблоки разрезать на 4 части (удалять сердцевину необязательно).
2. При помощи соковыжималки отжать из яблок и овощей сок.
3. Сок смешать с холодной кипяченой водой, приправить по вкусу солью и сахаром и сразу же подавать.

В.И. ТИХОНОВА,  
г. Новосибирск

калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
20 мин.

## Кисель из тыквы и кураги

### ЧТО НУЖНО:

400 г тыквы, 200 г кураги, 1/2 стакана сахарного песка, 1 ст. л. крахмала.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мякоть тыквы и курагу нарезать.
2. В кастрюле вскипятить 1 л воды, положить в нее тыкву и курагу и варить до мягкости. Измельчить вместе с отваром.
3. Кастрюлю снова поставить на огонь, всыпать в пюре сахар, довести до кипения и ввести предварительно разведенный холодной водой крахмал. Довести до кипения, снять кастрюлю с огня, охладить.

калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
1 ч 30 мин.

И.М. ЩЕРБИНИНА,  
г. Воронеж



1



2



3



# Напиток «Антистрессовый»

калорийность  
низкая  
количество порций  
1  
время приготовления  
5 мин.

## ЧТО НУЖНО:

100 г свежей брокколи,  
1 помидор, 1/2 сладкого  
перца, 1 средняя морковь,  
2 черешка сельдерея,  
2 веточки петрушки.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Все овощи и зелень вымыть и обсушить. Брокколи разобрать на соцветия, перец очистить от семян и нарезать крупными кусочками.
2. Пропустить перец и брокколи через соковыжималку.
3. Веточки петрушки сложить пополам и также пропустить через соковыжималку. Затем выжать сок из моркови, сельдерея и помидора. Напиток перемешать, перелить в стакан и сразу же подавать.

Вероника САВЕЛЬЕВА,  
г. Луга  
Ленинградской обл.



# Грейпфрутовый коктейль

## ЧТО НУЖНО:

100 мл свежевыжатого грейпфрутового сока, 50 мл гранатового сиропа, 100 мл газированной минеральной воды, 40 г колотого льда, ломтики грейпфрута, зерна граната.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В шейкере соединить колотый лед, грейпфрутовый и гранатовый соки. Хорошо перемешать и наполнить ими приготовленные коктейльные бокалы до половины.
2. Долить газированной минеральной водой.
3. Готовый напиток украсить тонкими ломтиками грейпфрута и гранатовыми зернами.

Н.Л. САМОЙЛОВ,  
г. Томск

калорийность  
низкая  
количество порций  
1  
время приготовления  
15 мин.



# Чай с ромашкой

Л.О. БЕРЕЗИНА,  
г. Армавир

## ЧТО НУЖНО:

600 мл воды, 1 ст. л. сухих цветков ромашки, 3 широкие полоски апельсиновой цедры, сливки или мед по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Обдать заварочный чайник горячей водой, положить в него сухую ромашку и апельсиновую цедру.
2. Закрыть чайник крышкой, дать настояться 10-15 мин.
3. Разлить чай по чашкам, отдельно подать мед или сливки.

калорийность  
средняя  
количество порций  
3  
время приготовления  
15 мин.





# Коктейль «Зеленый луг»

А.Г. ХАЛИКОВА,  
г. Барнаул Алтайского края

калорийность  
низкая  
количество порций  
3  
время приготовления  
10 мин.

## ЧТО НУЖНО:

1 пучок укропа, петрушки и зеленого лука, 3 стакана кефира или простокваши, соль, сахар, мускатный орех или паприка по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Укроп, петрушку и зеленый лук вымыть и обсушить. У петрушки и укропа использовать только нежные листочки, жесткие «веточки» удалить. Всю зелень мелко нарезать.
2. Подготовленную зелень смешать с кефиром.
3. В коктейль добавить по вкусу соль, сахар и пряности и хорошо взбить. Подавать холодным.



Антон НЕВОЛЬСКИЙ,  
ведущий рубрики

## Секрет чебуречного теста

Посоветуйте, как правильно приготовить тесто для чебуреков? У меня оно получается жестким и невкусным, а так хочется порадовать своих домочадцев...

Людмила СУХАРЕВА,  
г. Санкт-Петербург

Главный секрет чебуречного теста в том, что замешивают его на горячей воде. Нам понадобится 0,5 л воды, соль по вкусу, 1 ст. л. растительного масла, примерно 4-5 стаканов муки.

Вскипятите воду, посолите и растворите в ней масло (маргарин или любой жир). Прямо в горячей воде заварите 2/3 стакана муки. Дайте немного остыть (ровно столько, чтобы рукам не горячо было). А потом, постепенно добавляя остальную муку, замесите тесто. Оно не должно прилипать к

рукам (если это происходит, добавьте еще муки). Положите готовое тесто в миску, накройте полотенцем и выдержите около часа. Тесто должно получиться эластичным. Когда будете делать чебуреки, раскатайте его потоньше.

## Как рассадить гостей?

Мы часто ходим в гости, и у себя принимаем гостей. И вот что я заметила: у всех одна и та же проблема – кому с кем сидеть. Интересно, а есть ли какие-нибудь правила этикета на этот счет?

Е.П. ИГНАТЕНКОВА,  
г. Волгоград

От того, как рассядутся гости, действительно зависит многое, в том числе и настроение, которым будет проникнуто ваше застолье.

Первыми по этикету по правую и левую руки от хозяйки сажают представителей сильного пола, а хозяйина, напротив, окружают дамы. Затем места чередуются: рядом с женщинами сажают мужчин, и наоборот. Мужа никогда не сажают рядом с женой. Хозяйка и хозяин занимают места либо в середине, либо в торце прямоугольного стола напротив друг друга.

Женщину не сажают с женщиной и на торцы стола, если там не сидят мужчины. Исключение составляет П-образный стол: в этом случае хозяин и хозяйка занимают места напротив друг друга, но могут также занять места рядом.

## Зернышко к зернышку

У многих дома по традиции хранятся большие запасы круп, муки. Наша семья – не исключение. Недавно я обнаружила в муке маленьких черных жучков. Отчего они появляются, и как от них избавиться?

Е.И. ЛЕГЧАНОВА,  
г. Львов

Все зерновые продукты имеют определенные сроки хранения. Мука – чуть более года, а крупы, содержащие повышенное количество жира (овсяная, кукурузная, пшеница), – около пяти месяцев. При повышенной влажности и температуре, особенно если помещение редко проветривается, в крупах и муке заводятся различные вредители: амбарный долгоносик, хлебный точильщик, мучной хрущак, гусеницы и личинки амбарной и зерновой моли. Поедая продукты, они загрязняют их своими выделениями, склеивают в комок.

Если вы обнаружили вредителей, муку сразу же просейте через сито, а крупы переберите и прогрейте в духовом шкафу. Полки кухонного шкафа промойте теплой водой с мылом и протрите насухо.

Ну а впредь не запасайтесь большим количеством продуктов впрок: при длительном хранении они приобретают неприятный запах, прогорклый вкус и в какой-то степени теряют свои питательные свойства.



## Солнце в тарелке

Долгой снежной зимой, когда солнце не радует нас своим теплом, так хочется прикоснуться к лету, добавить в свою жизнь сочных красок и ярких ароматов! Зарядиться солнечной энергией нам помогут цитрусовые – лимоны, апельсины, грейпфруты, мандарины.

### Салат со свиной и грейпфрутом

2 ч. л. лимонного сока, 2 ч. л. сахара, 1 средний грейпфрут, 3 ст. л. соевого арахиса, 1 ч. л. соуса чили, 2 перышка зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, 200 г свиной, 1 ч. л. имбиря, 1 красная луковица, листья салата. Лимонный сок смешать с сахаром. Дольки грейпфрута очистить от семян и пленочек, залить лимонным соком, добавить измельченный арахис, соус и измельченный зеленый лук. Свинину нарезать, обжарить на растительном масле (4-5 мин.), добавить нарезанный кольцами репчатый лук, имбирь, обжаривать еще 1 мин., затем остудить и выложить порционно на листья салата, украсив дольками грейпфрута с соусом.

**О.Д. БРАЖНИКОВА,**  
г. Жигулевск  
Самарской обл.

### Греческий суп

Куриное мясо – 1 кг (можно меньше), 1 луковица, 1/2 моркови, зелень, 2 яйца, 1 лимон, 1/2 стакана риса, щепотка макаронных изделий. Курицу отварить, добавить

в бульон луковицу и тертую морковь, посолить. Когда бульон будет почти готов, всыпать рис, чуть позже – макаронные изделия и варить до готовности. Выключить огонь и снять крышку. В отдельной посуде взбить яйца с соком одного лимона. Тонкой струйкой влить яичную смесь в суп, перемешать, добавить измельченную зелень.

**Т. СОРОКИНА, г. Орел**

### Курица с апельсинами

1 л молока, курица, 1 апельсин, 1/2 лимона, мука. Подготовленную курицу разделить на порционные куски, залить молоком и оставить на 2 часа. Затем обвалить куски курицы в муке и обжарить до золотистой корочки. Апельсин и лимон разрезать на 8 частей каждый и добавить на сковородку к курице. Тушить под крышкой еще 10 мин.

**Е. ТИМОФЕЕВА,**  
г. Сызрань

### Рыба по-восточному

0,5 кг филе морской рыбы (минтай, хек, треска), 1 апельсин, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. кетчупа, 1/2 ч. л. молотого имбиря, соль.

Рыбу нарежьте порционными кусками, апельсин очистите и нарежьте дольками. Ингредиенты блюда соедините, залейте смесью лимонного сока с кетчупом и имбирем. Слегка посолите. Запекайте под крышкой 15 мин. Подавайте с рассыпчатым рисом, оформив зеленью.

**М. КИМРИНА,**  
г. Тольятти

### Торт «Госпожа Метелица»

1 пачка сливочного масла, 9 яичных белков, 1 стакан сахара, 0,5 стакана муки, 1 лимон, 200 г изюма.

Масло растереть, добавить сахар, муку, тертую цедру и сок половины лимона и перемешать. Изюм залить кипятком и распарить. Яичные белки взбить в крепкую пену. В тесто аккуратно ввести белки, добавить изюм и осторожно перемешать. Выложить приготовленную массу в смазанную маслом форму и выпекать в разогретой духовке до готовности.

**О.П. БЛУДИЛИНА,**  
г. Шахты  
Ростовской обл.



**Мария ЗАЙЦЕВА,**  
врач-диетолог

Мой муж любит иногда почревоугодничать, и после обильного приема пищи у него появляется дурной запах изо рта. С чем это может быть связано?

**А.П. ОБЫЗОВА, г. Орел**

У здоровых людей запах изо рта может быть после обильной трапезы, богатой мясными блюдами, которые способствуют развитию гнилостных процессов в пищеварительной системе. Ведь если пища поступает в организм в неумеренном количестве, в нем не успевают выработаться ферменты, необходимые для ее переработки. Поэтому я всем советую садиться за стол каждые 3-4 часа и есть умеренно – в этом случае желудочный сок будет вырабатываться в количестве, необходимом для полноценной обработки пищи. С другой стороны, постоянный запах изо рта может быть одним из симптомов дивертикула пищевода, хронического гастрита с пониженной кислотностью, при котором затруд-

нено переваривание белков. Кислый запах возможен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне повышенной кислотности желудочного сока. Причиной постоянного запаха может быть густой (белый или желтый) налет на языке, чаще всего свидетельствующий о нарушении деятельности органов пищеварения. У женщин неприятный запах изо рта иногда бывает перед и во время менструации.

Знаю, что шоколад тем, кто хочет похудеть, лучше не употреблять. Но вот увидела в продаже шоколад на основе обезжиренного молока. Подскажите, насколько он безобиден?

**Дарья ЧИСТЯКОВА,**  
г. Нижний Новгород

Если в состав шоколада входит обезжиренное молоко – это, простите, не шоколад! Настоящий должен содержать жирное молоко и от 70% – какао. Наряду с обезжиренным молоком в лакомство добавляют различные ароматизаторы, стабилизаторы и усилители вкуса для увеличения срока годности. Я думаю, вы согласитесь со мной, что пользы для организма в подобном суррогате нет никакой. Отдавайте предпочтение натуральному горькому шоколаду с содержанием какао-бобов не менее 75%. Но только ограничьтесь парой долек этого десерта в день.

Говорят, что самый лучший способ похудеть – это не есть после шести вечера. Насколько это соответствует действительности? И почему чаще всего есть хочется именно вечером?

**С.А. ШАРАПОВА,**  
г. Санкт-Петербург

С одной стороны, рекомендация не есть после 6 вечера логична: обмен веществ наиболее интенсивен в первую половину дня, затем с каждым часом начинает замедляться. Но обычно после работы мы приходим домой в 7-8 часов вечера, и «дотянуть» без вечернего приема пищи до утра способен не каждый. Я бы посоветовала есть регулярно в течение дня, чтобы промежуток между приемами пищи не превышал 5 часов, а ужин был не менее чем за 3 часа до сна. Обратите также внимание на количество калорий: если есть до 6 вечера, но очень калорийную пищу, вес все равно будет расти. А вот легкий ужин, напротив, даже полезен для здоровья! Выбирайте тушеные или свежие овощи, немного отварного мяса, птицы или рыбы. Время от времени заменяйте вечернюю трапезу легким перекусом: овощами или фруктами. Имейте также в виду, что длительные перерывы в еде могут плохо сказываться на желчном пузыре и микрофлоре кишечника.





## Чем заесть лекарство

Что обычно говорит врач, выписывая то или иное лекарство? «Принимать три раза в день по одной таблетке». Но нередко забывает объяснить, нужно ли пить лекарство до еды, во время или после. Между тем от этого во многом зависит лечебный эффект.

### Постничать или скоромничать?

Жиры, например, уменьшают выделение желудочного сока, приводят к задержке пищеварения. Поэтому пища, богатая жирами, значительно снижает эффективность противоглистных лекарств, фурадонина, натрия бензоата, фенилсалицилата, сульфаниламидных препаратов. Сахар и сладости также замедляют опорожнение желудка, что особенно сказывается на замедлении действия сульфадиметоксина. Когда же надо повысить всасываемость жирорастворимых лекарств (например, витаминов А, О, Е и К или седуксена), то жирная пища, наоборот, принесет только пользу. Натощак, когда кислотность желудочного сока еще низкая, нужно пить сердечные гликозиды и вообще лекарства, не раздражающие сли-

зистую. А вот аспирин, если он находится не в растворимой шипучей форме, лучше принимать после еды. Во время еды кислотность очень высока, и в этот момент нельзя принимать бензилпенициллин, эритромицин, линкомицин и другие антибиотики. Нельзя запивать антибиотики соками, тонизирующими напитками или молоком. Препараты железа снижают свою активность, если вы решите запивать их чаем, кофе или тем же молоком, закусывать орехами или любым изделием, в котором содержится пшеница.

### Пересмотрите свое меню

Вообще говоря, врачи рекомендуют запивать лекарства только холодной кипяченой водой. Это — гарантия того, что вы случайно не снизите эффективность препарата или вообще не сведете ее на-

нет. При приеме тех или иных лекарств важно не только то, что вы едите за несколько минут до этого или через четверть часа после, но и вообще весь дневной рацион. Например, при лечении противотромботическими средствами не рекомендуется есть зеленые овощи, которые содержат витамин К (зеленые листья салата, капусту, шпинат, крапиву). А при приеме медленно всасывающихся препаратов типа дигоксина не стоит злоупотреблять повидлом или теплыми мучными блюдами. При приеме противоопухолевых препаратов необходима пища, способствующая улучшению кроветворения (печенка, рыба, морковь, укроп, гранаты, черная смородина, клубника). Таким больным очень полезна смесь меда, сока алоэ и кагора в равных частях.

При использовании антибиотиков и противотуберкулезных средств врачи рекомендуют полноценную витаминную диету: много овощей, фруктов, зелени. Лечение мочегонными средствами, или диуретиками, вызывает недостаток калия в организме, и пока это не успело сказаться на нормальной работе сердца, поспешите возместить потерю. Это можно сделать с помощью богатых калием продуктов: гороха в любом виде, шпината, щавеля, картошки, лука и моркови, свеклы, фасоли, чечевицы, сои, яблок и особенно кураги и урюка. Подойдут также вишня, персики и слива.



Елена МАЛЬЦЕВА,  
ведущая рубрики

Многие женщины испытывают привязанность к старой кухонной утвари, насчитывающей не один десяток лет и служившей верой и правдой многим хозяйкам. Не составляют исключения и скалки — приспособления, без которых невозможно раскатать тесто. Их теперь делают не только из дерева, как в былые времена, но и из самых разных материалов: нержавеющей стали, мрамора, силикона, пластика. И хотя многие профессионалы считают, что нет ничего лучше старой доброй деревянной скалки, стоит побольше знать о том, чем отличаются разные модели.

**Ручки.** Профессиональные пекари и кондитеры предпочитают так называемые французские скалки без ручек, которые позволяют, по их словам, лучше «чувствовать тесто». А в США чаще всего используют скалки с ручками, помогающими добиться однородной толщины теста.

**Размер.** От длины и диаметра скалки зависит качество получаемого слоя.

## Скалка — первый шаг к пирогу

Толстые и тяжелые модели подходят для раскатывания легкого теста — например слоеного или дрожжевого, а длинные и тонкие — для приготовления пасты, штруделя или пиццы.

**Материал.** Скалки из керамики, стекла, мрамора, а также полые пластиковые скалки, которые можно заполнить холодной водой, предназначены для работы с песочным тестом, поскольку оно должно оставаться холодным.

**Вес.** Предпочтительно выбирать тяжелые скалки, при работе с которыми не требуется прилагать особую силу. Кроме того, скалка должна иметь одинаковый вес по всей длине, так как если вес не сбалансирован, тесто будет раскатываться неравномерно. **Отсутствие дефектов.** При покупке скалки следует покатать ее по прилавку и убедиться, что она не деформирована и не имеет трещин и царапин.

### Как использовать и хранить

Деревянная скалка с ручками — универсальное приспособление и для опытных, и для начинающих кулинару. Желательно, чтобы древесина была прочной и гладкой, без дефектов.

Перед раскатыванием теста необходимо посыпать скалку мукой. Очищают скалку с помощью щетки или сухой тряпки. Нет необходимости смазывать ее маслом или смачивать водой, так как в последнем случае деревянный предмет может деформироваться.

Обратите внимание: скалка, заполненная холодной водой, может запотеть и сделать тесто влажным, что нежелательно.

Одно из важных преимуществ силиконовой скалки в том, что тесто к ней не прилипает.

Скалка со складывающимися ручками удобна тем, что позволяет раскатывать тесто прямо в противне. Профессиональные повара и кондитеры часто пользуются режущими скалками. Их поверхность не гладкая, а ребристая. С помощью такой скалки раскатывают и сразу же нарезают на полоски одинаковой толщины марципановое и песочное тесто.





## САЛАТ С ПЕЧЕНКОЙ



300 г моркови по-корейски, 300 г говяжьей печени, 2 крупные луковицы, 2 стакана молока, соль, перец, 100 мл подсолнечного масла, 3 ст. л. соевого соуса.

Приготовить морковь по-корейски или купить готовый салат. Печенку отделить от пленки, слегка подморозить, нарезать тонкой соломкой и замочить в молоке на 2-3 ч. Лук нарезать полукольцами, обжарить на подсолнечном масле до мягкости. В сковороду с мукой добавить печенку, отцедив от молока. Печенку жарить до готовности, за 5 мин. до готовности добавить соевый соус, посолить при необходимости, поперчить. Печенку охладить, перемешать с морковью и подать в салатнике.

**Н.А. ПЕНИНА, г. Ядрин (Чувашия)**

## САЛАТ С КУРИЦЕЙ

Куриное мясо (2 окорочка или 2 грудки), фасоль зеленая стручковая (400 г, заморозка), маринованные огурцы (5-6 шт.), лук репчатый (1-2 средние головки), растительное масло, майонез, зелень.



Курицу отварить и мелко нарезать. Фасоль разморозить, отварить 5-7 мин. в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Огурцы также мелко нарезать. Репчатый лук нарезать и спассеровать на масле до прозрачности и мягкости. Остудить. Смешать все ингредиенты, посолить по вкусу, заправить майонезом, украсить рубленой зеленью.

**Сергей СУХАНОВ, г. Санкт-Петербург**

## СЕЛЬДЬ «РАДУГА»

2 сельдки, 2 средние свеклы, 2 моркови, 2 вареных яйца, 2 картофелины, зеленый лук, майонез.

Овощи отварить. Сельдь разделить на филе, нарезать. Кусочки сельдки выложить в овальное блюдо. Поверх сельдки выложить тертый на крупной терке картофель и залить майонезом. Свеклу, морковь, лук мелко нарезать. У яиц отделить желток от белка. Часть белка нарезать после свеклы, чтобы он окрасился в фиолетовый оттенок. Теперь все выкладываем поверх сельдки радужой: желток, морковь, зеленый лук, окрашенный белок, свекла и т.д. Получится радуга.

**Елена ПОТЕМКИНА, г. Иваново**



## ОТБИВНЫЕ В СОУСЕ

1 крупное куриное филе, 2 яйца, 200 г сыра «Эдем», 100 г майонеза, панировочные сухари, 3 ст. л. французской горчицы, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Куриное филе вымыть, нарезать на порционные куски. Немного отбить, посолить



и поперчить. Смазать смесью майонеза и французской горчицы. Выложить в стеклянную посуду и убрать мариноваться на 2 ч в холодильник. Подготовить панировку – в одну тарелочку насыпать панировочные сухари, во вторую – натертый на средней терке сыр. В мисочке взбить 2 яйца. Разогреть растительное масло на сковороде. Куски куриного филе обваливать сначала в сухарях, потом во взбитых яйцах и сыре. Выкладывать на сковороду, обжаривать с обеих сторон до золотистой корочки. Потом выложить в форму и запечь в духовке 15 мин. Посыпать оставшимся сыром.

**Елена ГАЛИАХМЕТОВА, г. Артемовск Донецкой обл. (Украина)**

## БЛИНЧИКИ «ЛЮБИМЫЕ»

Мука – 100 г, соль – небольшая щепотка, сахар – 1-2 ст. л., яйцо – 1-2 шт., молоко – 300 мл, растительное масло – 1 ст. л.

Просейте муку с солью в большую миску и сделайте углубление. Введите в углубление яйца, влейте немного слегка подогретого молока (чуть теплее, чем комнатная температура). Добавьте сахар. Венчиком взбейте яйца с молоком, постепенно все больше и больше захватывая муку и понемногу добавляя молоко (должно полу-



читься густое, как сметана, тесто). Взбейте, пока оно не станет однородным. Влейте в тесто растительное масло. Не прекращая взбивать, влейте остаток молока. Теперь тесто должно напоминать по густоте нежирные сливки.

Накройте миску с тестом крышкой или пищевой пленкой и оставьте на полчаса. Раскалите сковороду и смажьте ее маслом. На смазанную сковороду налейте небольшой половник теста. Поставьте сковороду на огонь и пеките блинчики около 1 мин. Осторожно лопаткой переверните блин на другую сторону и жарьте до золотистого цвета. Таким же образом поступите с остальным тестом.

**Гульназ ФАЗЫЛОВА, г. Набережные Челны**

## «ОРАНЖЕВАЯ РЫБКА»

1 свежемороженая горбуша, 50 мл растительного масла, 1 лимон, цедра 1 лимона и 1 апельсина, базилик, майонез, соль, перец.

Подготовленную рыбу нарезать на порционные куски, посолить, поперчить и приправить базиликом. Сбрызнуть лимонным соком, смазать майонезом и оставить на 20-30 мин. Каждый кусочек завернуть в фольгу, предварительно положив на рыбу небольшой кусочек сыра. Можно добавить нарезанный кольцами лук. Закрепить края фольги так, чтобы сок не вытекал в процессе приготовления. Запекать 20 мин. Украсить тертой цедрой лимона и апельсина.

**Наталья ДУЛИНОВА, г. Павлоград Днепропетровской обл. (Украина)**





# ▶ ПАШТЕТ «ДРАКОНЫЧ»

1 кг куриной печенки, 300 г жирной свинины, 2 большие луковицы, 200 г шампиньонов, соль, перец молотый, сухие базилик и майоран, зелень укропа, 2 ст. л. манной крупы, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, 2 вареных перепелиных яйца, 2 очень маленьких помидора черри или ягоды красной калины, 1 ст. л. томатного соуса, 1 ч. л. семян бархатцев.



Лук мелко нарезать, выложить в сотейник с толстым дном и разогретым растительным маслом, спассеровать до прозрачности. Печенку и свинину помыть, нарезать кусками и добавить к луку, влить 0,5 стакана воды, тушить 1 ч. Потом положить нарезанные шампиньоны, специи, пряные травы, перевязанный ниткой маленький пучок укропа, тушить еще 20 мин. на маленьком огне, всыпать манку, чтоб вобрала жидкость, перемешать, через 10 мин. снять с огня. Вынуть укроп. Тушеное мясо пропустить через мясорубку. На большое блюдо выложить горкой паштет. Поставить мисочку с водой, чтоб смачивать руки. Вылепить руками, как из глины, голову доброго дракона, можно смотреть на картинку, использовать нож. Формуем шип на голове, надбровные дуги, глазницы, ноздри, улыбающийся рот. Перепелиные яйца очистить, разрезать пополам. Из 2 половинок (без желтка) сделать глаза, на место зрачков вставить черри или калину. Желтки положить в ноздри. Рот тоже под-

красить желтком и томатным соусом. На веки глаз прикрепить ресницы из семян бархатцев. Мягкое сливочное масло положить в кондитерский шприц с фигурной насадкой и выложить усы возле ноздрей и чубчик на голове. Вокруг всего паштета змейкой выложить узоры из сливочного масла. Положить веночек из веточек петрушки.

**Ирина ЗАГАРОВА,**  
г. Хмельницкий (Украина)

# ▶ «АПЕЛЬСИНОВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

150 мл йогурта, сок и цедра одного апельсина среднего размера, 100 г сахара, 3 ст. л. подсолнечного масла, 100 г апельсинового джема, 250 г муки, 2 ст. л. (без верха) кукурузного крахмала, 5 ч. л. разрыхлителя.



Смешать йогурт, сок, цедру, сахар, подсолнечное масло и джем. В эту же миску просеять муку, смешанную с крахмалом и разрыхлителем. Все хорошо перемешать. Форму для выпечки смазать маслом и посыпать мукой. Выпекать кекс в духовке 30-35 мин. при 180°. Готовность проверить деревянной лучинкой. Вынуть из духовки и оставить, не вынимая из формы, охлаждаться на 10 мин. После охлаждения можно полить кекс апельсиновой глазурью.

Для глазури смешать 100 г сахарной пудры с 1,5-2 ст. л. апельсинового сока и 1 ст. л. мелко натертой апельсиновой цедры.

**И.В. КРАВЦОВА,**  
г. Санкт-Петербург



# ▶ ПИРОГ «ДЛЯ ДОЧЕК»

1 банка сгущенного молока, 2 яйца, 1 стакан муки, 0,5 ч. л. соды, 0,5 ст. л. уксусной эссенции, 400 г сметаны, 3 ст. л. сахара, груша для украшения.

Сгущенное молоко хорошо перемешиваем с яйцами и 1 стаканом муки и добавляем соду, погашенную уксусной эссенцией. В форму, смазанную подсолнечным маслом, выливаем приготовленное тесто, ставим в духовку примерно на 25 мин. при 180°.

Готовый пирог (корж) выкладываем из формы на блюдо, разрезаем вдоль на две равные половины и смазываем верх одного коржа и низ другого коржа взбитой с сахаром сметаной. Соединяем обе части пирога. Верх готового пирога тоже смазываем сметаной и украшаем грушей (вместо груши можно взять любой другой фрукт или залить верх глазурью).

**Кристина ВЕНИКОВА, г. Хабаровск**

# ▶ «МЕЧТА РЫБАКА»

Филе судака – 500 г, соль, перец по вкусу, масло растительное для фритюра. Для теста: мука – 1,5 стакана, яйцо – 2 шт., молоко – 1,5 стакана, соль по вкусу.

Из муки, молока и яичных желтков с солью замесить тесто, хорошо его размешать, что-

бы не было комочков, и аккуратно ввести взбитые яичные белки. Рыбное филе нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и припудрить мукой. В глубокую сковороду вылить масло, хорошо его разогреть. Куски рыбы накалывать вилкой и, обмакнув в тесто, опускать в кипящее масло. Готовую рыбу выкладывать на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Кусочки рыбы уложить на блюдо, украшенное листьями салата.

**Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск**

# ▶ СМЕТАННИК С КОНЬЯКОМ



400 г сметаны, 1,5 стакана сахара, 2 яйца, 2 стакана муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 5 ст. л. какао, 1 ст. л. корицы, горсть изюма, 1 ст. л. коньяка.

Все смешать, взбить миксером. Выложить массу в форму, выпекать в духовке при

200° 45 мин. Извлечь из формы, сверху полить глазурью (3 ст. л. сахара, 3 ст. л. какао, 3 ст. л. молока, 2 ст. л. коньяка смешать, варить на слабом огне 20 мин. В конце добавить 30 г сливочного масла, перемешать и глазировать пирог). Дать остыть в холодильнике 3 ч.

**Анна ЧУВИКОВА, г. Москва**

**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-коктейль с семгой	1
Блинное кружево	2-3
Закусочные шашлычки	4
Баклажаны фаршированные	5
Закуска с копченой семгой	6
Пампушки с чесноком	7
Заливное мясное ассорти	8-9
Салат «Грация»	10
Салат «Порт-Саид»	11
Теплый салат из индейки	12-13

## СУПЫ

Суп-пюре из сельдерея с томатным желе	14-15
Куриный суп с домашней лапшой	16-17
Борщ с кукурузой и копченым мясом	18-19

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

### Мясные и овощные

Острые куриные крылышки	20
Крокеты из фасоли «Тамийя»	21
Рулетки из говядины с вишней и миндалем	22-23
Говядина глясе	24
Острые фрикадельки	25
Свинная вырезка с травами в беконе	26-27
Плов из баранины с миндалем	28
Зеленая фасоль с томатным соусом	29
Овощи с грибами	30-31

### Рыбные блюда

Дорада со стеклянной лапшой	32-33
Форель в сливочном соусе с лапшой	34
Карп в порее	35

## ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Мусс из мака	36
Копенгагенские завитушки	37
Песочные ватрушки с колбасой и сыром	38-39
Лимонный крем	40
Апельсины в карамели	41
Пряничное сердце	42-43
Печенье-ленточки	44
Пончики по-московски	45
Гречневый торт с ежевичным джемом	46-47

## НАПИТКИ

Авокадо дайкири	48
Коктейль «Овощное ассорти»	49
Кисель из тыквы и кураги	49
Напиток «Антистрессовый»	50
Грейпфрутовый коктейль	51
Чай с ромашкой	51
Коктейль «Зеленый луг»	52
Вопросы шеф-повару	53
Блюдо сезона	54
Вопросы диетологу	55
Питание и здоровье	56
Наша экспертиза	57
Портрет с блюдом	58-61



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

В	Т	Я	С		О	Ж	О	У	Б
Ж	О	Ц	К		К		Л		П
Э	И	Ц	И	Б	О	Б	И		Ю
Д	Р	О	Н		Ц				Р
	Т	Р	О	Ф	О		Н	И	М
	А		А	М	Р	И	Ш		С
А	Ш	М	А	Р	А		О		А
Н	Б	А	Т	И	Б	У	Ц	А	К
И	Ц	Б	А	Ш		А		А	
Б			Д	Д	Т	К	А	Ф	
Р			А	Ц	А	Т	С	Ц	
О				Р		Б	Б	Б	Б
К	И	Н	В	О	Ш	И	Ш		Р