

ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№4 март 2012

Новинка!

75 ВКУСНЫХ
БЛЮД



*Здравствуй,
Масленица!*

ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОВЕРЕНЫ





калорийность
средняя



количество порций
4



время приготовления
1 ч 30 мин.



А.Н. ЛИТВИНЕНКО,
г. Ставрополь

Салат «Янгелик»

ЧТО НУЖНО:

Филе куриное – 200 г, перец сладкий красный и желтый – по 1 шт., чеснок – 2 зубчика, шафран – 1 щепотка, масло растительное – 2 ст. л., зелень кинзы – 100 г, перец черный молотый, соль. Для лапши: мука – 300 г, яйцо – 1 шт., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для лапши замесите тесто, скатайте его в шар,

оберните пленкой и поместите в холодильник на 30 мин. Раскатайте тесто в тонкий пласт, нарежьте его полосками шириной 1 см. Подсушите при комнатной температуре.

2. Лапшу отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, заправьте частью масла.

3. Куриное филе нарежьте ломтиками, посолите, по-

перчите, приправьте шафраном и маринуйте 20 мин. Помешивая, обжарьте филе на оставшемся масле 5 мин., добавьте мелко рубленый чеснок и нарезанный соломкой сладкий перец. Готовьте еще 2-3 мин. на среднем огне, охладите.

4. Филе и овощи соедините с лапшой, посолите, поперчите, выложите в салатник и оформите кинзой.

Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 5 марта.

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



Салат «Гранатовый браслет»



калорийность
высокая



количество порций
6



время приготовления
25 мин.

Н.И. КЛИПИКОВА,
г. Санкт-Петербург
(Колпино)

ЧТО НУЖНО:

Мякоть копченой курицы – 200 г, свекла вареная – 1 шт., морковь вареная – 1 шт., картофель вареный – 1 шт., чернослив без косточек – 100 г, зерна граната – 150 г, лук зеленый рубленый – 2 ст. л., хлопья миндаля – 2 ст. л., оливковое масло – 1 ст. л., майонез – 1 стакан, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мякоть курицы, картофель, свеклу и морковь нарежьте кубиками.
2. Чернослив распарьте и мелко нарубите. Майонез смешайте с луком.
3. В центр блюда, выстеленного листьями зеленого салата, установите цилиндрическую форму.
4. Вокруг формы уложите слоями картофель, морковь, курицу, свеклу, хлопья миндаля и чернослив, смазывая каждый слой майонезом. Верхний слой смажьте оставшимся майонезом и посыпьте зернами граната. Перед подачей уберите из центра форму.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

10 плодов чернослива в день помогут значительно снизить вероятность переломов, возникающих вследствие истончения костной ткани при остеопорозе, особенно у женщин после 60 лет.

КСТАТИ:

• Салат с пекинской капустой
Курица копченая – 150 г, пекинская капуста – 100 г, огурцы свежие – 2 шт. Для соуса: сливки (33%) – 100 мл, майонез – 2 ст. л., горчица – 1 ч. л., перец.
Ингредиенты для салата нарезать соломкой и соединить. Соус взбить венчиком и заправить салат перед подачей на стол. Пекинскую капусту можно заменить обычной или салатом айсберг.

• Салат с шампиньонами
200 г копченой куриной грудки, 2 небольшие моркови, 250-300 г консервированных шампиньонов, 150 г майонеза, 0,5 ст. л. растительного масла, 1 большая луковица, соль, перец по вкусу.
Куриную грудку нарезать крупной соломкой, морковь натереть на терке для моркови по-корейски, шампиньоны (при необходимости) нарезать крупными пластинками. Лук нашинковать полукольцами и припустить на растительном масле. Морковь, куриную грудку, шампиньоны и лук смешать, заправить майонезом и дать настояться 1 ч (или больше). В салат можно добавить мелкие сухарики и чеснок.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
40 мин.



Т.А. ХАРЧЕНКО,
г. Ростов-на-Дону

Суфле куриное паровое

ЧТО НУЖНО:

Филе куриное вареное – 400 г, сметана (15%) – 200 г, яйцо – 2 шт., сливочное масло – 40 г, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриное филе 2-3 раза пропустить через мясорубку с частой решеткой, добавить половину сметаны, яичный желток, растопленное и слегка остуженное сливочное масло,

перемешать, затем тщательно взбить с яичными белками до однородной массы.

2. Массу посолить по вкусу, перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, и варить суфле до готовности на водяной бане.

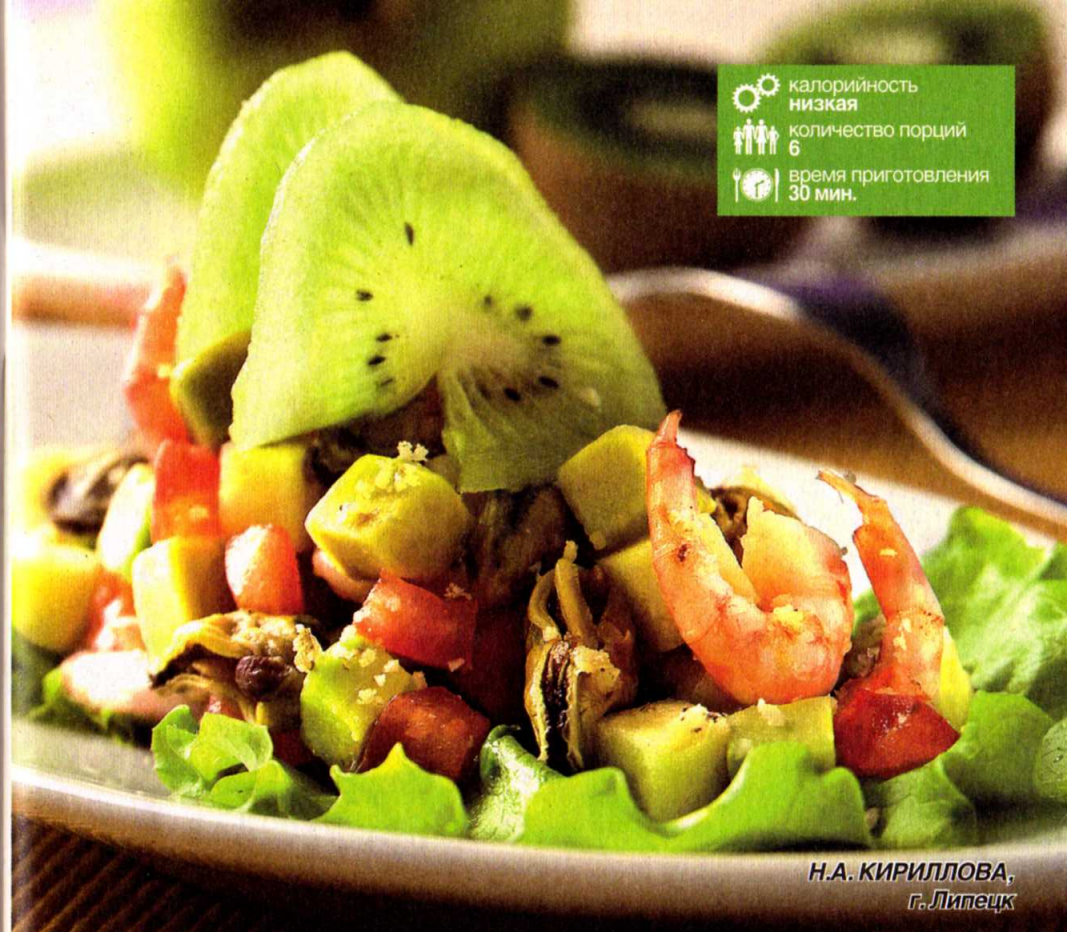
3. При подаче выложить закуску на листья салата, полить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

4. Гарнировать свежими овощами.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Мясное суфле – это диетическое блюдо, которое может подаваться в виде закуски или гарнира. Для того чтобы суфле получилось более нежным, лучше всего пропустить мясо через мясорубку несколько раз. К мясу можно добавить отварные измельченные овощи (например, морковь), тертый сыр, картофельное пюре, мускатный орех, другие пряности.

калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
30 мин.



Н.А. КИРИЛЛОВА,
г. Липецк

Салат «Морская волна»

ЧТО НУЖНО:

Мидии консервированные – 200 г, креветки – 200 г, помидоры – 200 г, яблоки зеленые – 2 шт., авокадо – 1 шт., орехи грецкие – 100 г, киви – 2 шт., масло оливковое – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

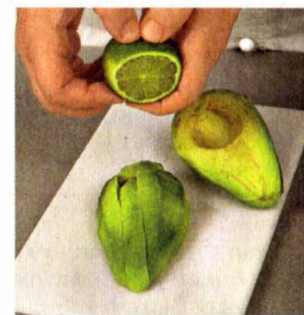
1. Креветок отваривайте 2-3 мин., затем очистите.

2. Помидоры ошпарьте и, сняв кожицу, нарежьте кубиками.

3. У мидий отцедите заливку. Авокадо, очистив от косточки и кожицы, и очищенные яблоки нарежьте кубиками. Орехи растолките.

4. Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, заправьте маслом и сбрызните лимонным соком. При подаче салат

выложите на листья зеленого салата и оформите ломтиками киви, выложенными в виде волны.



калорийность
высокая
количество порций
10
время приготовления
30 мин.



Н.А. ФОМИНА,
г. Чапаевск Самарской обл.

Слоеный салат со свининой

ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины вареная – 300 г, чернослив – 50 г, огурец – 1 шт., зелень укропа – 2 веточки, сыр твердый – 150 г, помидоры – 2 шт., яблоки – 2 шт., сок 1 лимона, орехи грецкие рубленые – 100 г, майонез – 250 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Чернослив замочите в холодной воде, затем ошпарьте. Выньте косточ-

ки, мякоть нарежьте соломкой. Мясо нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон, затем нашинкуйте. Огурец нарежьте соломкой. Зелень укропа нарубите.

2. Сыр натрите на крупной терке. Помидоры разрежьте на 4-6 частей и, удалив семена с мякотью, нарежьте тонкими дольками.

Яблоки, удалив семенную коробку, нашинкуйте

соломкой и сбрызните лимонным соком.

3. В салатник уложите слой свинины, смажьте частью майонеза и посыпьте частью орехов. Укладывайте слоями чернослив, сыр, укроп, огурец, яблоки, смазывая слой майонезом и посыпая рублеными орехами.

4. Сверху уложите помидоры, смажьте салат майонезом и посыпьте оставшимися орехами.

калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
20 мин.



С.Э. МАРКИНА,
г. Екатеринбург

Сандвич с куриным салатом

ЧТО НУЖНО:

Хлеб пшеничный – 12 ломтиков, филе куриное отварное – 2 шт., морковь вареная – 2 шт., огурец – 2 шт., листья зеленого салата – 8 шт., миндаль – 4 стакана, майонез – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Миндаль обжарьте на сухой сковороде в течение 2 мин., измельчите и

смешайте с майонезом. Частью приготовленной миндальной массы смажьте ломтики хлеба.

2. Филе разрежьте на 8 ломтиков. Морковь, огурцы и яйца нарежьте кружочками.

3. На 4 ломтика хлеба разложите половину подготовленных ингредиентов и листьев салата, смажьте частью миндальной массы и накройте оставшимися 4 ломтиками хлеба.

4. Сверху уложите оставшиеся ингредиенты и листья салата, смажьте миндальной массой, накройте ломтиками хлеба и оформите зеленью.





Заливное по-татарски

калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
1 ч 10 мин. + охлаждение

О.А. ВЕРХОВЦЕВА,
п. Наваринка
Челябинской обл.

ЧТО НУЖНО:

Филе судака – 200 г, филе семги – 200 г, филе щуки – 300 г. Для желе: бульон рыбный – 5 стаканов, желатин – 2 ст. л., соль. Для желе: майонез – 1 стакан, желе рыбное – 1/2 стакана.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Подготовьте филе судака и семги.
2. Нарезьте его кубиками, припустите в рыбном бульоне. Филе щуки отварите до готовности. Желатин замочите, дайте набухнуть, откиньте на сито и дайте воде стечь. Бульон соедините с желатином, солью и прогрейте до растворения крупинок. Для белого желе майонез соедините с рыбным желе и перемешайте.
3. В форму налейте немного бульона, дайте застыть, выложите филе судака, залейте рыбным бульоном, охладите. Налейте белое желе тонким слоем, охладите до застывания. На него выложите филе семги, залейте рыбным желе, остудите. Снова выложите филе щуки, залейте белым желе, охладите. Оформите заливное, залейте рыбным желе, охладите.

При подаче выньте из формы, предварительно опустив форму в горячую воду на 2 сек., и украсьте.



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

- Заливную рыбу готовьте из мясистой рыбы, без мелких межмышечных костей, с белой мякотью. Могут быть использованы: зубан, налим, макрурус, хек, треска, морской окунь, нототения. Для клейкости добавьте ершей.
- Количество желатина, которое необходимо положить в бульон или отвар для получения желе, зависит от крепости бульона и отвара. Так, например, в бульон из-под судака и щуки, сваренных с головой и кожей, достаточно добавить 1-2 г желатина на 1 стакан. Замачивайте желатин в холодной воде, взятой в пятикратном количестве по отношению к весу желатина.
- Бульон или отвар прокипятите на небольшом огне 4-5 мин., затем положите предварительно замоченный и отжатый желатин, разведите его в бульоне, вновь нагрейте (но не кипятите). Отвар процедите и залейте подготовленные продукты.
- Чтобы получить более прозрачный бульон, возьмите на каждые 4-5 стаканов бульона 1 сырой яичный белок, взбейте в миске венчиком или вилкой, влейте стакан охлажденного бульона или отвара, добавьте 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, перемешайте и влейте в кипящий бульон или отвар. Кастрюлю с бульоном накройте крышкой, поставьте на огонь; доведите до кипения, снимите с огня, дайте бульону отстояться 15-20 мин. Затем процедите.



калорийность
высокая
количество порций
12
время приготовления
1 ч 25 мин.

Бутербродный торт

М.Д. ФРОМИЧ,
г. Владивосток

ЧТО НУЖНО:

Хлеб пшеничный подовый – 1 шт., масло сливочное – 125 г, паштет мясной – 250 г, лук зеленый рубленый – 15 г, огурец – 1/2 шт., редис – 30 г, соус хрен – 200 г. Для ветчинной массы: ветчина – 300 г, масло сливочное – 50 г. Для сырной массы: сыр твердый – 200 г, масло сливочное – 50 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. С хлеба срежьте нижнюю и верхнюю корку, отрежьте

5 коржей толщиной 0,5 см. Уложите коржи друг на друга, срежьте корки с боковой поверхности и смажьте коржи маслом.

2. Ветчину измельчите, смешайте с маслом. Для сырной массы сыр натрите и смешайте с маслом.

3. Часть паштета, соуса хрен, ветчинной и сырной массы оставьте для оформления. Уложите коржи друг на друга, смазав их бутербродными массами: паш-

тетом, сырной, ветчинной массой, соусом хрен.

4. Накройте оставшимся коржом. От центра к краю коржа наметьте ножом 5 кругов. Последний круг оформите частью паштета, четвертый – сырной массой, третий – ветчинной массой. Следующий круг покройте хреном, центральный посыпьте зеленым луком. Боковую поверхность смажьте оставшимся паштетом, оформите овощами.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
25 мин. + маринование

Е.В. СЕРГЕЕВА,
г. Тула

Закуска из сельди с огурцами

ЧТО НУЖНО:

Сельдь соленая – 2 шт., лук репчатый – 2 головки, огурцы соленные – 2 шт., масло растительное – 4 ст. л., уксус (3%) – 2 ст. л., перец черный молотый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сельдь обработайте и разделайте на филе без кожи и костей. Лук нарежьте кольцами, залейте уксусом и маринуйте 30 мин.

2. Для заправки масло взбейте с уксусом, оставшимся от маринования, и молотым перцем.

3. Филе сельди нарежьте небольшими аккуратными ломтиками.

4. Ломтики сельди уложите в лоток, сверху – маринованный лук, на него – соленый огурец, натертый на крупной терке. Закуску полейте заправкой и выдержите на холоде не менее 1 ч.



Салат-коктейль с креветками

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
35 мин.

В.А. КРЫЛОВ,
г. Сосновый Бор
Ленинградской обл.

ЧТО НУЖНО:

Креветки – 200 г, огурец (средний) – 1 шт., яблоко (среднее) – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 200 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Креветок варите в кипящей подсоленной воде 3-4 мин., охладите в отваре, затем очистите от панцирей. Несколько креветок отложите для оформления.

Оставшихся креветок нарежьте кусочками.

2. Огурцы, яблоки и морковь нашинкуйте тонкой соломкой. Яблоки сбрызните лимонным соком, чтобы они не потемнели.

3. В высокий фужер уложите слоями огурцы, морковь, яблоки и креветок, смазывая каждый слой майонезом. При подаче полейте салат майонезом, оформите креветками, зеленью и кружочками лимона.

НАШ СОВЕТ:

Замечательная быстрая закуска – креветки жареные. Разогрейте на сковороде оливковое масло, положите нарезанные зубчики чеснока и креветок. Обжарьте до готовности, выложите на блюдо, украсьте зеленью.

КСТАТИ:

• Салат «Красное море»

200 г очищенных креветок, 1 крупный помидор, 3 яйца, 150 г сыра, майонез, соль.

На дно креманоки натереть вареное яйцо. Посолить, нанести сетку из майонеза. Выложить сверху креветок, нарезанных кусочками. Немного смазать майонезом. Посыпать мелко натертым сыром, нанести сетку из майонеза. Посыпать кубиками помидора. Немного посолить, вновь нанести сетку из майонеза. Оформить целыми креветками, зеленью и охладить.

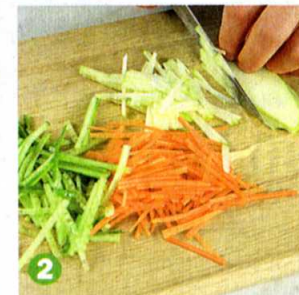
• Салат с авокадо

500 г креветок, 1,5-2 авокадо, 2 средних огурца, 2 небольшие вареные моркови, соль, майонез.

Креветок отварить, очистить. Авокадо очистить от кожуры, извлечь косточку, мякоть мелко нарезать. Морковь и огурцы также мелко нарезать. В 4 бокала уложить слоями огурцы, морковь, авокадо, креветок (слой с огурцами и морковью слегка подсолить). Перед подачей заправить майонезом.

• Салат с лососем

1/2 среднего огурца, 6 тонких кусочков копченого лосося, 100 г мелких консервированных креветок в собственном соку (или отварных), 1 плавленый сырок, лимон, зелень. Огурец очистить, нарезать кубиками. Так же нарезать лосося. Сыр размять. В стаканчики слоями положить огурец, лосося, сырок, креветок. Украсить дольками лимона и зеленью. Охладить.





калорийность
низкая
количество порций
8
время приготовления
1 ч 20 мин.

Суп «Царство Нептуна»

Н.А. ГАВРИЛОВА,
г. Нижний Тагил

ЧТО НУЖНО:

Фасоль красная – 100 г, фасоль белая – 100 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, чеснок – 2 зубчика, горошек зеленый (свежий или замороженный) – 4 ст. л., кукуруза консервированная – 4 ст. л., креветки варено-мороженные очищенные – 24 шт., масло растительное – 2 ст. л., рыба консервированная в собственном

соку – 500 г, соль по вкусу, зелень укропа рубленая – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Морковь нарезать брусочками, лук и чеснок мелко рубить и все вместе слегка обжарить на растительном масле.

3. В 2 л кипящей воды положить предварительно замоченную фасоль, варить 30-40 мин., затем – зеленый горошек и обжарен-

ные овощи и варить еще 10 мин.

3. Добавить рыбные консервы с заливкой, кукурузу и креветок, посолить и варить 7-10 мин.

4. Суп посыпать зеленью.



калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
35 мин.

Н.И. СВЕШНИКОВА,
с. Тхоревка Воронежской обл.

Сырный суп с шампиньонами

ЧТО НУЖНО:

Бульон мясной или грибной – 2 л, картофель – 4 шт., шампиньоны – 200 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, сливочное масло – 60 г, сыр плавленый – 200 г, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель нарежьте брусочками, грибы и морковь – ломтиками, лук нарежьте. Лук, морковь и гри-

бы обжарьте на масле, не допуская изменения цвета.

2. В кипящий бульон положите картофель, посолите, варите 10 мин.

3. Добавьте в суп обжаренные овощи и грибы, варите до готовности.

4. В конце приготовления положите тертый сыр и, интенсивно помешивая, прогревайте, пока он не расплавится. Готовый суп поперчите и посыпьте рубленой зеленью.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.



Галина ДОЛГОВА,
п. Орловский Ростовской обл.

Суп рыбный с рисом и лимоном

ЧТО НУЖНО:

Филе кеты вареное – 250 г,
рис – 1 стакан, сметана –
4 ст. л., бульон рыбный – 1 л,
лимон – 1 шт., соль по
вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В рыбный бульон добавьте сметану и доведите до кипения (но не кипятите).
2. Положите предварительно сваренный рис и кусочки вареной рыбы.

3. Проварите при слабом кипении 2-3 мин.

4. При подаче налейте в тарелки суп, добавьте очищенные от кожицы ломтики лимона и посыпьте рубленой зеленью.



калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
55 мин.

Юлия ДОБРОТАНСКАЯ,
г. Новокузнецк

Суп из картофеля и лука-порей

ЧТО НУЖНО:

Картофель – 400 г, сливочное масло – 50 г, лук-порей мелко рубленый – 450 г, овощной бульон – 900 мл, сливки – 450 мл, зелень петрушки измельченная – 2 ст. л., творог или йогурт – 2 ст. л., молотый черный перец, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Растопите масло, добавьте лук-порей и готовьте в течение 5 мин.

2. Добавьте крупно нарезанный картофель, овощной бульон и молоко. Доведите до кипения, уменьшите нагрев и варите в течение 20-25 мин. Охладите. Измельчите до однородной консистенции.

3. В суп добавьте смесь измельченной петрушки и йогурта. Приправьте по вкусу солью и перцем. Прогрейте, затем разлейте по тарелкам.

4. Оформите суп оставшимся луком-пореем и сразу подавайте с булочками.





калорийность
Высокая
количество порций
6
время приготовления
30 мин.

Елена НИКОЛЕНКО,
х. Верхнесолоновский Волгоградской обл.

Ветчина, запеченная с яблоками

ЧТО НУЖНО:

Ветчина – 600 г, яблоки кисло-сладкие – 4 шт., яйцо – 3 шт., мука пшеничная – 1 ст. л., масло топленое – 1 ст. л., имбирь молотый – 1/4 ч. л., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки вымойте, обсушите, нарежьте кружочками толщиной 1,5 см, предварительно удалив сердцевину.

2. Ломтики ветчины уложите на сковороду, смазанную топленным маслом, накройте кружочками яблок, залейте яйцами, взбитыми с мукой, имбирем и солью.

3. Запекайте ветчину с яблоками в духовке при 180° 20 мин.

4. Подавайте блюдо горячим, оформив зеленью петрушки. На гарнир можно подать консервированный зеленый горошек.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
35 мин.



Л.М. ЛОБАНОВА,
г. Нижний Новгород

Биточки грибные

ЧТО НУЖНО:

Грибы – 500 г, маргарин – 2 ст. л., картофель вареный – 200 г, яйцо – 1 шт., сухари панировочные – 2 ст. л., зелень петрушки – 10 г, масло растительное для фритюра – 480 мл, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Очищенные грибы мелко нарубите и слегка обжарьте на маргарине.

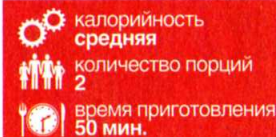
2. Грибы остудите, добавьте картофель, протертый через сито, соль по вкусу, рубленую зелень, взбитое яйцо и панировочные сухари.

3. Тщательно перемешайте грибную массу, сформируйте маленькие биточки, запанируйте в пшеничной муке и обжарьте на масле до золотистого цвета.

4. Подавайте с маринованными овощами.



Котлеты натуральные из баранины с соусом

калорийность
средняяколичество порций
2время приготовления
50 мин.

Ольга ЛАКОМАЯ,
ст. Павловская
Краснодарского края

ЧТО НУЖНО:

Корейка из баранины на косточке – 350 г (2 шт.), панировочные сухари – 2 ст. л., растительное масло – 3 ст. л.

Для начинки: морковь – 1/2 шт., лук репчатый – 1 головка, сельдерей – 1/2 шт., лук-порей – 1 шт., баклажан – 1/2 шт., розмарин, перец черный молотый, соль. Для соуса: клюква – 1 ст. л., сахар – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для начинки морковь, репчатый лук, корень сельдерея, баклажан, лук-порей мелко нарежьте, добавьте розмарин, соль и перемешайте.

2. Корейку из баранины посолите, поперчите, сделайте надрез.

3. Заполните овощной начинкой, запанируйте в сухарях. Обжарьте на растительном масле с обеих сторон до образования золотистой корочки. До готовности можно довести в духовке.

4. Для соуса клюкву протрите с сахаром, затем процедите, добавьте соевый соус и уварите до половины объема. Добавьте соль, перец.

При подаче котлеты оформите соусом и клюквой.



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

• При разделке баранины обязательно удалите пленку – она несъедобна. И срежьте внешний жир, иначе при готовке он «закупорит» мясо и будет препятствовать теплообмену. Но немного жира все же надо оставить, чтобы мясо не получилось жестким. Жир должен быть белым, похожим на воск, и без пятен.

• Каждая часть туши барана имеет свое кулинарное применение и способ обработки. Для тушения подходят голяшка, рулька, лопатка, шея. Жарить на гриле и запекать лучше корейку и окорок. Для плова и люля-кебаба используется лопатка. Для рагу – голяшка, шея, грудинка, а для шашлыка – нога.

• При хранении сырой баранины старайтесь не допускать повторной заморозки. Замораживать можно только парное мясо. Если куплено замороженное мясо, дождитесь, когда оно оттаит, обработайте и сразу же готовьте. Или держите мясо в холодильнике при температуре 1-5°.

• Баранина, как никакое другое мясо, любит маринады. Маринуйте ее минимум час, а лучше – 10-12 ч. Чем старше баран, тем дольше процесс маринования. Маринад сделает мясо более сочным, значительно улучшит его вкус. К тому же замаринованный кусок можно жарить до состояния слабой прожаренности и не опасаться, что будешь есть мясо с кровью.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
1 ч 15 мин.

А.А. КУРГАНОВА,
г. Петропавловск-Камчатский

Рулеты из кролика с соусом

ЧТО НУЖНО:

Ножки кролика – 800 г, сладкий перец разного цвета – 3 шт., огурцы соленые – 2 шт., сыр – 150 г, уксус яблочный – 3 ст. л., оливковое масло – 1 ст. л., сок апельсиновый – 1/2 стакана, мед – 1 ст. л., тимьян – 1 ч. л., ананас – 100 г, сливочное масло – 2 ст. л., чеснок – 2 зубчика, перец красный молотый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ножки кролика разрежьте, удалите кости. Мякоть отбейте, посыпьте тимьяном, посолите, поперчите. Сладкий перец очистите от семян и перегородок и нарежьте соломкой. Огурцы и сыр нарежьте кубиками.

2. Подготовленную мякоть кролика, положив на нее слоями сладкий перец и сыр с огурцами, сверните рулетом, перевяжите нитью, сбрызните яблочным уксу-

сом и оливковым маслом.

3. В рукав для запекания вложите рулеты, влейте апельсиновый сок, смешанный с медом и черным перцем. Запекайте рулеты 50 мин.

4. Для соуса ананас мелко нарежьте, обжарьте на масле. Добавьте рубленый чеснок, 1/2 стакана воды, посолите, поперчите, взбейте блендером и прогрейте. При подаче полейте рулеты приготовленным соусом.

калорийность
высокая
количество порций
3
время приготовления
45 мин.



Т.Ф. КОЛОСОВА,
г. Железногорск Курской обл.

Свинина с луком в тесте

ЧТО НУЖНО:

Масло топленое – 50 г, вода – 1 стакан, мука пшеничная – 2 стакана, лук репчатый – 500 г, свинина (мякоть) – 1,5 кг, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук измельчите, посыпьте солью и перцем. Свинину разрежьте на кусочки, посолите, поперчите.

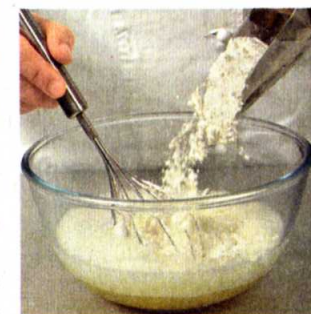
2. Соедините воду, муку, соль и замесите тесто. Из

теста сформируйте 4 шарика, каждый раскатайте в лепешку диаметром 20 см. Уложите лепешки одну на другую, смазывая маслом каждую (кроме верхней), и раскатайте их вместе.

3. Полученную лепешку выложите на противень, сверху положите половину нормы лука, свинину, оставшийся лук, полейте растопленным маслом.

4. Защищайте тесто со всех сторон, смажьте мас-

лом и запекайте в духовке при температуре 200° до готовности.





калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
20 мин.

Т.В. ПЕЖЕМСКАЯ,
г. Гусиноозерск (Бурятия)

Острый жареный сельдерей

ЧТО НУЖНО:

500 г черешкового сельдерея, 2 перца чили, 1 ст. л. растительного масла, 4 ч. л. сахара, 2 ст. л. соевого соуса.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сельдерей разделить на отдельные черешки, вымыть их, обсушить и при помощи овощечистки срезать верхний слой с грубыми жилками. Сельдерей нарезать на кусочки длиной 4 см, затем каждый разре-

зать вдоль еще на 3-4 части. Листья нарезать отдельно.

2. Нарезанные черешки сельдерея положить в большую емкость, посыпать сахаром и перемешать. Стручки перца чили разрезать вдоль пополам, удалить семена и нарезать мякоть полосками.

3. В сковороде разогреть масло, положить чили и сельдерей и жарить на среднем огне, периодически помешивая, в течение

7-10 мин. К ним добавить листья сельдерея и обжарить, помешивая, пока вся жидкость не испарится. Затем добавить соевый соус и снять сковороду с огня.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
35 мин.



Н.Н. ЛИТВИНОВА,
п. Балаганное Магаданской обл.

Курица «Восторг дилетантки»

ЧТО НУЖНО:

Филе куриное – 4 шт., мука пшеничная – 2 ст. л., яйцо – 2 шт., молоко – 2 ст. л., панировочные сухари – 2-3 ст. л., сыр пармезан тертый – 100-150 г, растительное масло – 2 ст. л., спагетти – 200 г, лук репчатый – 1 головка, помидоры, консервированные в собственном соку, – 500-600 г, базилик – 1 пучок, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца взбейте с молоком.

2. Филе посолите, поперчите, запанируйте сначала в муке, затем – в яичной смеси, потом – в смеси сухарей и пармезана (можно взять другой твердый сыр).

3. Жарьте филе на растительном масле по 4-5 мин. с каждой стороны.

4. Лук мелко нарежьте, обжарьте, добавьте поми-

доры, рубленый базилик и варите соус 10 мин.

Подавайте блюдо с соусом и отварными спагетти.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

А.Г. ХАЛИКОВА,
г. Барнаул Алтайского края

Ромштекс с картофелем

ЧТО НУЖНО:

Мякоть говядины (толстый край) – 450 г, яйцо – 1 шт., сухари панировочные, масло растительное – 2 ст. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мякоть говядины нарежьте на порционные куски, отбейте, посолите.
2. Обмакните мясо во взбитое яйцо, запанируйте в сухарях.
3. Обжарьте на раститель-

ном масле до готовности. При подаче полейте маслом, оформите листьями зеленого салата и гарнируйте жареным или отварным картофелем.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
45 мин. + маринование

Люля-кебаб

Л.В. ПАВЛОВА,
г. Тольятти

ЧТО НУЖНО:

Мякоть баранины – 1 кг, сало курдючное – 100 г, лук репчатый – 4 головки, базилик сушеный – 1 ч. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук вместе с половиной сала и бараниной дважды пропустите через мясорубку. Оставшееся сало нарежьте небольшими кусочками.

2. Фарш посолите, поперчите, добавьте рубленый базилик, перемешивайте 7-8 мин. Затем переложите в мешочек и отбивайте, с силой ударяя о стол, 8-10 мин. Поставьте фарш в холодильник на 1 ч.

3. Из готового фарша сформируйте колбаски длиной 12-14 см, нанижите их на шампуры, чередуя с кусочками сала.

4. Жарьте люля-кебаб на углях или на раскаленной

сковороде, переворачивая, 20 мин. Подавайте люля-кебаб со сливовым соусом.





С.В. МИХЛЯЕВА,
г. Соликамск Пермской обл.

Баранина с овощами

ЧТО НУЖНО:

6 кусков баранины (по 150 г), 4 луковицы, 300 г стручковой фасоли, 3 моркови, 1 баклажан, 5-6 помидоров, 1 щепотка молотой корицы, 1-2 бутона гвоздики, растительное масло, чеснок и соль, свежий розмарин или эстрагон по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куски баранины отбить, слегка посолить и обжарить в глубокой сковороде в не-

большом количестве растительного масла вместе с луком, нарезанным крупными дольками. Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде до готовности.

2. Морковь нарезать брусочками, баклажан – крупными кубиками, помидоры очистить от кожицы и нарезать дольками. Морковь и баклажан обжарить в растительном масле, затем добавить дольки помидоров и тушить до готовности.

3. Тушеные овощи соединить с отваренной фасолью и мясом, поджаренным с луком. Баранину с овощами приправить молотой корицей и гвоздикой, толченым чесноком и зеленью.





калорийность
низкая
количество порций
2
время приготовления
35 мин.

Л.Н. ИСКАКОВА,
г. Тверь

Треска в соусе с овощами

ЧТО НУЖНО:

Филе трески – 250 г, помидоры – 2 шт., сладкий перец – 2-3 шт., репчатый лук – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, мука пшеничная – 1 ст. л., шафран – 1 щепотка, растительное масло – 2-3 ст. л., зелень петрушки – 2 веточки, перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

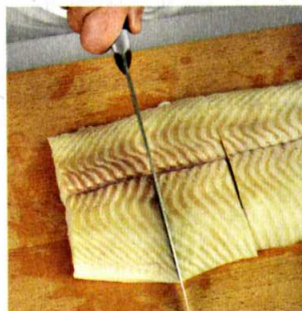
1. Филе нарежьте ломтиками и обжарьте на части

масла до готовности.

2. Для соуса помидоры, перец, лук, чеснок и зелень мелко нарежьте, обжарьте на оставшемся масле. Добавьте шафран, муку, предварительно подсушенную и разведенную небольшим количеством воды, посолите, поперчите, перемешайте.

3. Ломтики трески соедините с соусом и прогревайте на слабом огне 2-3 мин.

4. Подавайте с отварным картофелем или рисом, оформив зеленью.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
45 мин.

А.А. ТИМОФЕЕВ,
г. Санкт-Петербург

Биточки с орехами и изюмом

ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы (горбуши или кеты) – 500 г, грецкие орехи рубленные – 4 ст. л., изюм без косточек – 2 ст. л., лук репчатый – 1 головка, яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. л., панировочные сухари – 4 ст. л., сливочное масло – 4 ст. л., перец красный молотый, соль. Для соуса: йогурт натуральный – 150 г, сок лимонный – 3 ст. л.,

зеленый лук рубленный – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе рыбы нарежьте кусочками и пропустите через мясорубку. Лук нарежьте кубиками, спассеруйте на растительном масле до золотистого цвета.

2. Рыбную массу соедините с пассерованным луком, орехами, изюмом,

яйцом, посолите, поперчите и перемешайте. Из полученной массы сформируйте биточки.

3. Биточки запанируйте в сухарях, обжарьте на масле до образования румяной корочки, затем прогревайте в духовке 5 мин.

4. Для соуса смешайте указанные ингредиенты. При подаче биточки выложите на блюдо, полейте соусом. Гарнируйте рассыпчатым рисом.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

А.Н. ТОДОРЧУК,
г. Брест

Хек, тушеный в рассоле

ЧТО НУЖНО:

Филе хека без кожи и костей – 600 г, шампиньоны маринованные – 120 г, огурцы малосольные – 100 г, лук репчатый – 1 головка, грузди соленные – 100 г, лисички или рыжики соленные – 100 г, рассол огуречный – 1/2 стакана, сливочное масло – 2 ст. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе рыбы нарежьте

порционными кусками, лук – полукольцами, огурцы – ломтиками, грузди и лисички – крупными кусочками.

2. Лук спассеруйте на масле до золотистого цвета. Добавьте куски рыбы, слегка обжарьте их на масле вместе с луком.

3. К рыбе добавьте огурцы, маринованные и соленные грибы. Ингредиенты залейте рассолом, тушите до готовности.

4. При подаче рыбу вместе с грибами и овощами выложите на блюдо, оформите зеленью.



калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
2 ч 15 мин.

Глазированный лосось

В.Е. БАТОЧКО,
г. Челябинск

ЧТО НУЖНО:

Филе лосося – 650 г, масло растительное – 2 ст. л., херес сухой – 2 ст. л., соус соевый – 1 ч. л., корень имбиря тертый – 1 ст. л., соус сливовый китайский – 1 ст. л., масло кунжутное – 1 ч. л., соус рыбный тайский – 2 ч. л., семена кунжута – 1 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ингредиенты маринада смешайте. Залейте сме-

сью нарезанную на порционные куски рыбу, накройте ее пленкой и поставьте в холодильник на 2 ч.

2. Удалите маринад с кусочков рыбы и соберите его в посуду.

3. Обжарьте филе на гриле по 3 мин. с каждой стороны, поливая оставшимся маринадом. Рыбу также можно запечь в духовке 10-15 мин. при 180°. Во время запекания несколько раз полейте

лосося оставшимся маринадом.

4. Лосося подавайте с отварным рисом, зеленью.





калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Е.А. АБРОСИМОВА,
г. Воронеж

Черничные оладьи

ЧТО НУЖНО:

Яйцо – 2 шт., йогурт – 1 стакан, молоко – 2-4 ст. л., сливочное масло – 3 ст. л., цедра лимона – 1/2 ч. л., ванилин – 1/2 ч. л., мука пшеничная – 1/2 стакана, мука ржаная – 1/4 стакана, сахар – 2 ст. л., разрыхлитель – 1,5 ст. л., соль – 1/2 ч. л., черника (заморозка) – 1 стакан. Ягоды черники и сахар для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Взбить яйца с йогуртом

и молоком. Добавить растопленное сливочное масло, лимонную цедру и ванилин. Взбить. В отдельной маленькой миске смешать муку, сахар, разрыхлитель и соль. Добавить сухие ингредиенты в яичную смесь и перемешать.

2. Нагреть сковороду, растопить кусочек сливочного масла и столовой ложкой выложить порциями тесто на сковороду (примерно 3 ст. л. на одну оладью), оста-

вив пространство между ними. Выложить несколько ягод на поверхность каждой оладьи и слегка вдавить их.

3. Когда оладьи станут сухими по краям (через 3-4 мин.), перевернуть их и жарить еще 3 мин. до золотистого цвета.

4. Чернику посыпать сахаром и поместить на 15 мин. в духовку, нагретую до 180°. При подаче полить оладьи быстрым черничным вареньем.



калорийность
высокая
количество порций
20
время приготовления
50 мин.

А.И. КОРЕЦКАЯ,
г. Владивосток

Блины «Нежные»

ЧТО НУЖНО:

2 яйца, 4 ст. л. (с горкой) муки, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 стакан кефира, 1 стакан молока, 1/4 ч. л. соды, 2 ст. л. растительного масла без запаха + сливочное масло для смазывания.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Взбить яйца, муку, соль, сахар и 1/2 стакана кефира.

2. Добавить оставшийся кефир, молоко и соду, пере-

мешать. Влить растительное масло, перемешать.

3. Сковороду с антипригарным покрытием смазать растительным маслом. Испечь блин, вылив на сковороду примерно 1 половник теста. При необходимости откорректировать густоту теста, добавив жидкость или муку: тесто должно плавно растекаться одним слоем по всей поверхности сковороды (если тесто слиш-

ком жидкое, блины трудно будет снимать).

4. Выпечь блины, складывая их стопкой и смазывая растопленным сливочным маслом.





калорийность
высокая
количество порций
12
время приготовления
45 мин.

Блинчики с икрой

З.А. КУРИНСКИХ,
с. Ананьево (Кыргызстан)

ЧТО НУЖНО:

0,5 л молока, 1 стакан воды, 0,5 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 2 яйца, 300 г муки, 3-5 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. разрыхлителя или соды (соду погасить уксусом), 1-2 ст. л. крахмала, сливочное масло, красная икра для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешать яйца с сахаром, солью и разрыхлителем.

2. Добавить молоко, воду и постепенно всыпать муку и крахмал (с крахмалом блины получатся нежнее и не рвутся).

3. Хорошо все перемешать до однородной массы, влить масло. Жарить блины на сухой сковороде небольшого диаметра с двух сторон.

4. Готовые блины смазать сливочным маслом, выложить на каждый блин икру, свернуть в трубочку,

при необходимости разрезать на 2-3 части.



калорийность
высокая
количество порций
19
время приготовления
1 ч 15 мин.

Блинчики с брынзой и зеленью

А.К. КОМЯГИНА,
г. Уфа

ЧТО НУЖНО:

1,5 стакана муки, 4 яйца, 1/2 ч. л. соли, 2 стакана молока, 4 ст. л. растительного масла, 1 стакан рубленой зелени (можно использовать свежий или замороженный зеленый горошек), 2,5 стакана тертой брынзы, 1 стакан тертого твердого сыра, 1/4 стакана сливочного масла, нарезанного мелкими кубиками.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Пшеничную муку просеять в большую миску, в центре сделать углубление и выпустить туда яйца, перемешать, добавить соль и молоко. Дать тесту постоять 20 мин.

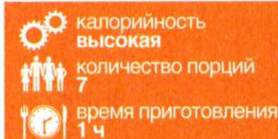
2. Зелень потушить в растительном масле, затем смешать с тертой брынзой.

3. Сковороду диаметром 15 см смазать растительным маслом и, используя

на каждый блинчик 1,5-2 ст. л. теста, выпечь 17-19 блинчиков.

4. На готовый блинчик положить 3 ст. л. начинки, свернуть трубочкой. Затем уложить трубочки в один ряд в форму размером 20х25 см. Посыпать тертым сыром и кубиками сливочного масла, поставить в духовку, нагретую до температуры 230° на 12-15 мин. Подавать горячими.

Запеченные блинчики с вишней

калорийность
высокаяколичество порций
7время приготовления
1 ч

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

ЧТО НУЖНО:

1 ст. л. сливочного масла для смазывания формы, сахарная пудра при подаче. *Для блинов:* 3 яйца, 3 стакана кефира, 3,5 стакана муки, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. соды, растительное масло. *Для начинки:* 750 г замороженной вишни, 100 г сахара, 5 г молотой корицы, 8 ст. л. бисквитной крошки или панировочных сухарей. *Для заливки:* 4 яйца, 1 стакан молока, 3 ст. л. сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В большой миске взбить яйца с сахаром и солью, добавить соду и кефир и перемешать. Всыпать муку и взбить смесь венчиком. Добавить в тесто 1 ст. л. растительного масла и перемешать. Выпекать блины на смазанной растительным маслом сковороде.

2. Для начинки: вишню разморозить, слить выделившуюся жидкость и тщательно обсушить ягоды. Смешать вишню с сахаром и молотой корицей.

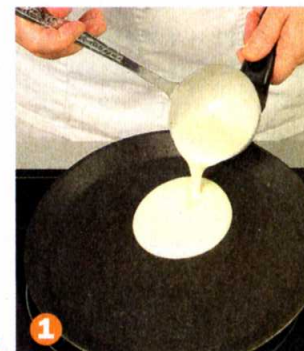
3. На каждый блинчик по-

ложить 12-14 ягод вишни, посыпать сверху 1 ч. л. бисквитных крошек и свернуть трубочкой.

4. Небольшую форму для запекания смазать сливочным маслом и посыпать бисквитной крошкой (1 ст. л.). Блинные трубочки уложить в форму в один слой, загибая края свернутых блинов вверх. Взбить яйца с молоком и сахаром, полить блинчики и запекать в разогретой до 220° духовке 20 мин. Перед подачей посыпать блинчики сахарной пудрой.

НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы загнутые вверх края блинчиков не сгорели, их можно обернуть фольгой, а за 10 мин. до окончания запекания снять ее. Вы можете также использовать для начинки вишневое варенье без косточек. Однако в этом случае стоит смешать варенье с небольшим количеством крахмала, чтобы начинка не вытекла.





калорийность
высокая
количество порций
12
время приготовления
1 ч

А.М. КРИЦКАЯ,
г. Краснодар

Блинчики «Подарок»

ЧТО НУЖНО:

Для блинчиков: 2 стакана молока, 3 яйца, 1 стакан пшеничной муки, 1,5 ст. л. сахара, соль по вкусу, растительное масло, 1-2 шт. апельсина. Для начинки: 200 г творога (9%), 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч. л. манной крупы, 12 шт. консервированных персиков (половинки).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Из 1 ст. л. сахара и 50 мл воды приготовить сироп, опустить туда срезанную апельсиновую цедру, довести до кипения, снять с огня. Остывшую цедру разрезать ножницами на 12 «веревочек».
2. Приготовить блинное тесто. Выпечь 12 тонких блинчиков.
3. Творог протереть через сито, добавить размягченное сливочное масло, са-

харную пудру, ванильный сахар, манку, перемешать.
4. На каждый блинчик положить половинку персика срезом вверх, в углубление поместить порцию творожной начинки, края блинчика собрать и закрепить «веревочкой» из апельсиновой цедры. Блинчики выложить на смазанный маслом противень и запекать 5-7 мин. в разогретой до 180-200° духовке.



калорийность
высокая
количество порций
5
время приготовления
2 ч

Екатерина БОЧКОВА,
г. Чебоксары

Блины опарные

ЧТО НУЖНО:

500 г муки, 1 ст. л. сухих дрожжей, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 2 яйца, 2 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла (растопленного), растительное масло, абрикосовый джем, сметана по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В миску влить 1 стакан теплой воды, развести в нем дрожжи, всыпать туда же 250 г просеянной муки

и вымесить тесто. Накрыть опару полотенцем и дать подойти в теплом месте.
2. Затем добавить сахар, соль, яичные желтки, сливочное масло. Массу перемешать и, постепенно всыпая оставшуюся муку, замесить тесто. В тесто влить небольшими порциями теплое молоко, накрыть и поставить в теплое место.
3. Когда тесто поднимется, размешать его и снова поставить в тепло. Дать тесту

подняться еще раз, затем опару полотенцем и дать подойти в теплом месте.
4. Блины сразу же выпекать на смазанной растительным маслом сковороде. Готовые блины раскладывать на противень или доску по одному, чтобы они не склеивались. Подавать блины с джемом, вареньем, медом, сметаной или растопленным сливочным маслом. Горячие блины можно подавать прямо со сковороды.



Блинный торт с апельсиновым джемом

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

И.П. МАЛЫШЕВИЧ,
г. Рыбинск
Ярославской обл.

ЧТО НУЖНО:

Для блинов: 4 ст. л. муки, 6 яиц, 300 мл сливок (20%), 100 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, растительное масло для жарки, соль по вкусу. Для начинки: 150 г смеси орехов, 100 г сахарной пудры, 2/3 стакана апельсинового варенья или джема.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Отделить яичные желтки от белков. Размягченное сливочное масло растереть добела, добавить к нему, не прекращая взбивания, желтки, сахар, соль, муку и влить сливки. Яичные белки взбить в пышную пену и осторожно подмешать в тесто.

Разогретую сковороду смазать растительным маслом и налить толстый слой приготовленного пенистого теста. Подрумянить нижнюю сторону блина на среднем огне (верхняя сторона должна за это время подсохнуть). Сковороду наклонить над невысокой формой для запекания так, чтобы блин соскользнул в блюдо под-

жаренной стороной вниз.

2. Неподжаренную сторону блина посыпать измельченными орехами, смешанными с сахарной пудрой.

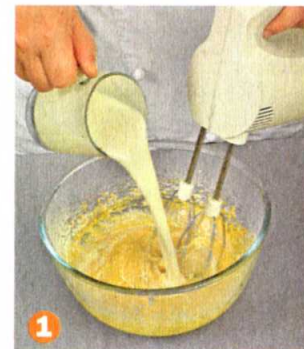
3. Второй блин испечь так же, положить его на слой орехов (также поджаренной стороной вниз). Блин намазать апельсиновым вареньем. Таким же образом испечь блины из оставшегося теста и прослоить их ореховой и апельсиновой начинкой по очереди.

4. Последний блин обжарить с обеих сторон и положить поверх торта.

Обильно посыпать верхний блин сахарной пудрой. Форму с тортом поставить в разогретую до 200° духовку на 10 мин.

НАШ СОВЕТ:

Слой орехов сверху можно покрыть взбитыми с сахарной пудрой белками – после запекания между блинами образуется слой нежного суфле.





калорийность
высокая
количество порций
16
время приготовления
40 мин.

Блины с бананами

А.И. МИЩЕНКО,
г. Черногоorsk (Хакасия)

ЧТО НУЖНО:

2 спелых банана, 200 мл молока, 2 яйца, 1 и 1/4 стакана муки, 8 г разрыхлителя, 1/4 стакана молотого миндаля, 1 ст. л. сахара, щепотка соли, 1 и 1/2 ст. л. шоколадной крошки. Для подачи: 2/3 стакана жирных сливок, 1 ст. л. сахарной пудры или шоколадная паста.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Размять бананы вилкой

в пюре. Добавить полпорции молока и слегка взбитые яйца. Перемешать. Просеять в миску муку, разрыхлитель, сахар и соль, добавить миндаль. В центре сделать углубление и влить оставшееся молоко. Перемешать.

2. Добавить шоколадную крошку. Если вы любите более тонкие или более пухлые блинчики, соответственно меняйте пропорции муки и жидкости.

3. Нагреть масло в сковороде с антипригарным покрытием и выложить смесь столовой ложкой. Когда тесто начнет пузыриться, перевернуть блинчик и обжарить с другой стороны.

4. Слегка взбить сливки с сахарной пудрой и выложить понемногу на блины (или смазать шоколадной пастой). При желании украсить лепестками миндаля.

калорийность
высокая
количество порций
7
время приготовления
1 ч 30 мин.



Блины тыквенные

О.В. ИГНАТИК,
г. Уфа

ЧТО НУЖНО:

2 яйца, 2 стакана молока, 20 г сухих дрожжей, 500 г тыквы, 2,5 стакана муки, 3 ст. л. сахара, щепотка соли, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мякоть тыквы нарезать, залить небольшим количеством горячей воды, посолить и варить 20 мин. Затем протереть через сито.

2. Для опары влить в кастрюлю 2 стакана тепло-

го молока, развести в нем дрожжи, добавить соль и 1 ст. л. сахара, всыпать 1/2 стакана муки. Поставить кастрюлю в теплое место и дать опаре подойти. Затем добавить тыквенное пюре, размешать, всыпать оставшуюся муку, размешать.

3. Желтки отделить от белков. Желтки растереть с 2 ст. л. сахара и добавить в тесто. Белки взбить со щепоткой соли, переложить их в тесто и перемешать.

4. Дать тесту еще раз подойти в тепле и выпекать блины на смазанной маслом сковороде. Тесто нужно брать половником сверху, не перемешивая все тесто, иначе оно осядет. По той же причине половник нужно класть на тарелку, а не оставлять в кастрюле с тестом. Если первый блин оказался жидковатым, в тесто можно добавить еще муки, перемешать и дать тесту снова подойти.



калорийность
высокая



количество порций
12



время приготовления
3 ч 50 мин.

Е.Г. ЛОБОВА,
п. Горьковское Омской обл.

Блинный десерт «Ягодное лукошко»

ЧТО НУЖНО:

600 г муки, 200 мл молока, 2 яйца, 300 г густых сливок, 50 г свежих дрожжей, 50 мл растительного масла, соль. Для про-
слойки: 450 г сливок для взбивания, 2 стакана ягод (свежих, замороженных или сушеных).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. 500 г муки смешать с солью, добавить разведенные в теплом молоке

дрожжи. Тесто накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 3 ч.

2. Взбить яичные желтки, добавить оставшуюся муку, смешать с поднявшимся тестом. Ввести яичные белки, взбитые в густую пену, добавить взбитые сливки.

3. Набирая тесто большой ложкой или половником, выпекать блины на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом.

4. Готовые блинчики сложить на блюдо стопкой, прослаивая взбитыми сливками, и украсить ягодами.

КСТАТИ:

Масло на сковороду лучше не наливать, а смазывать им поверхность сковороды. Разрежьте луковицу пополам, наколите одну половинку на вилку, обсушите срез салфеткой и размажьте им масло по поверхности сковороды.

Анисовое молоко с фисташками



Н.Д. ГОРЧАКОВА,
г. Саратов

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

ЧТО НУЖНО:

Молоко – 600 мл, вода свежая – 200 мл, кишмиш – 100 г, фисташки очищенные – 100 г, семена аниса – 1-2 ст. л., кардамон (зерна) – 1 ч. л., мед – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Изюм залейте теплой водой на 15 мин. Воду слейте, изюм слегка обсушите.
2. Фисташки очистите от кожуры и кожицы. Семена аниса залейте водой, доведите до кипения, варите 10 мин. (так зерна аниса передадут воде свой аромат).
3. Измельчите блендером изюм, фисташки и кардамон. Добавьте молоко и взбивайте смесь еще 2-3 мин. Анисовую воду процедите через два слоя марли, разведите в ней мед и очень хорошо перемешайте с молочной смесью. Охладите. Подавайте обязательно с листиками мяты. Можно добавить в стаканы и кубики пищевого льда.



Яичный пунш

Г.Н. СЛАВНОВА,
п. Степное
Саратовской обл.

ЧТО НУЖНО:

Яйцо – 6 шт., коньяк – 2 стакана, молоко – 2 стакана, сироп сахарный – 1/2 стакана, ром – 2 ст. л., мускатный орех тертый – 1/2 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яичные белки отделите от желтков.
2. Белки и желтки взбейте по отдельности, соедините с сахарным сиропом, ромом, коньяком и молоком.
3. При подаче разлейте пунш в чашки, посыпьте мускатным орехом.



калорийность
высокая
количество порций
6
время приготовления
15 мин.

Чай с вином

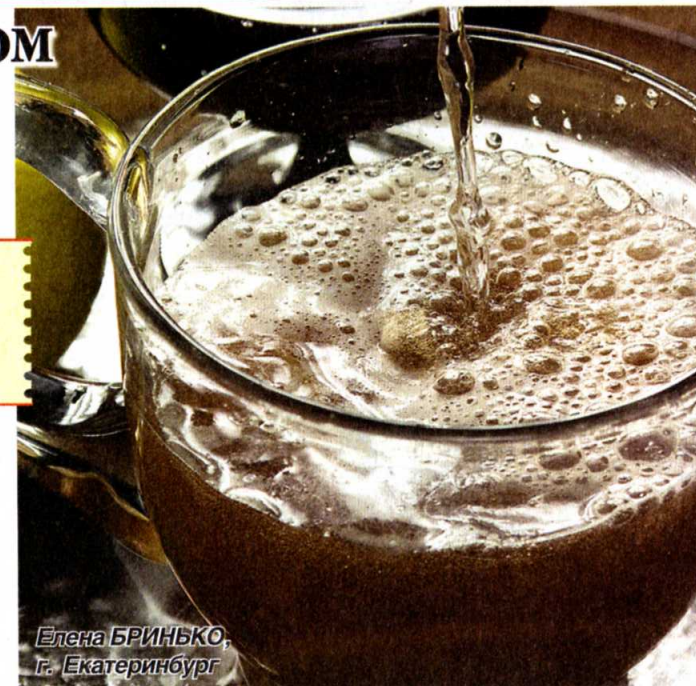
калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
35 мин.

ЧТО НУЖНО:

Чай охлажденный – 1 л, вино десертное крепленое – 150 мл, лимон – 1 шт., вода минеральная – 400 мл, сахар.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Чай смешайте с вином, сахаром и минеральной водой.
2. Лимон нарежьте ломтиками, добавьте в приготовленный напиток.
3. Накройте чай крышкой и выдержите на холоде не менее 30 мин.



Елена БРИНЬКО,
г. Екатеринбург

Кофе по-швейцарски

А.Е. НАЗАРОВА,
г. Самара

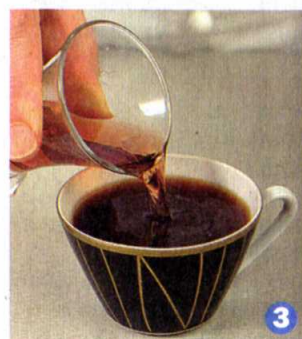
калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
5 мин.

ЧТО НУЖНО:

2 ч. л. кофе, 1 рюмка вишневого или черешневого ликера, сахар по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молотый кофе всыпать в кофейник или небольшой ковшик, влить 100 мл холодной воды, поставить на огонь и дважды довести до кипения.
2. Затем добавить в кофе 1 ч. л. холодной воды и сразу же снять с огня.
3. Кофе дать постоять 1 мин., затем перелить его в нагретые чашки, добавить вишневый или черешневый ликер, сахар по вкусу, размешать и подать к столу.



Коктейль «Кузнечик»

ЧТО НУЖНО:

4 ч. л. сахарной пудры, 400 мл охлажденного чая с мятой, 1 банан, кубики льда, 1 спелый ананас, 3 киви, 12-15 листьев базилика, по 10 листьев свежей мяты и шпината.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Банан поместить в блендер вместе со льдом и небольшим количеством чая и взбить в однородную массу.
2. К полученной массе добавить мелко нарезанный ананас, киви и листья базилика, мяты и шпината.
3. Перемешать, добавить оставшийся чай, разлить по бокалам и посыпать сахарной пудрой.

Н.Л. ГЕРАСИМОВА,
г. Сыктывкар

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
20 мин.



Томатный коктейль

Елена ВЕРЕСОВА,
г. Апатиты

ЧТО НУЖНО:

Сок томатный – 750 мл, сахар – 1 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., портвейн – 1 ст. л., лук репчатый тертый – 1 ч. л., листья мяты, соль, перец по вкусу, лед, 3 креветки для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Томатный сок смешать с остальными ингредиентами.
2. Дать настояться 2 ч. Вынуть листики мяты.
3. Разлить коктейль по стаканам, добавить кубики льда, украсить каждую порцию вареной креветкой.

калорийность
средняя
количество порций
3
время приготовления
10 мин. + настаивание





Антон НЕВОЛЬСКИЙ,
ведущий рубрики

Блюдо бедных и... богатых

Меня интересует история гуляша. Какая страна считается его родиной?

А.И. КРАСИЛЬНИКОВА,
г. Валдай Новгородской обл.

Родина гуляша – Венгрия. Это блюдо с древнейшей историей, оно появилось в IX веке и связано с местными пастухами-кочевниками. Вначале они варили мясо и лук на медленном огне до тех пор, пока не выкипала вся жидкость. Затем мясо высушивалось на солнце. Получался своего рода полуфабрикат, который можно было долго хранить. А в дальнейшем его отваривали еще раз и получался гуляш (кстати, это слово в переводе с венгерского – «пастух»), только очень примитивный. Потом в XIX веке в рецепт добавили паприку. Очень долго считалось, что это блюдо

бедных, и лишь намного позже оно перекечилось также в меню для более состоятельных господ. Современный гуляш готовят из свинины, говядины, рыбы, фасоли. Можно добавить в гуляш яблоко, он приобретет кисловатый вкус.

Вкусные заменители

Всей семьей решили питаться правильно. Слышала, что соль можно заменить приправами, а сливочное масло – соусом. Это правда?

М.И. АНИКШИНА, г. Самара

Это действительно так. Сочетание зелени и специй, например стручкового перца, петрушки, базилика, имбиря и чеснока, вполне может служить заменителем соли и усилить вкус блюда. Свежий лимонный или апельсиновый сок и уксус помогают создать интересные и вкусные варианты соуса для бифштексов. А вместо сметаны и сливочного масла к картофелю хорошо подойдет натуральный йогурт с луком-резанцем.

Посевная на подоконнике

Во многих странах в салаты добавляют молодые побеги зерновых, в них особенно много витаминов. А как их вырастить дома?

И.В. КУРЧАТОВА,
г. Челябинск

Стекланную банку заполните на треть необмолоченными зернами злаков (в магазинах такое зерно так и называется: для проращивания), залейте водо-

проводной водой, накройте марлей и оставьте на ночь. На второй день воду слейте, зерна хорошо промойте в сите, дайте воде стечь и снова высыпьте зерна в банку. Накройте марлей, укрепите ее резинкой, переверните банку и поставьте на тарелку, подложив под горлышко банки деревянную ложку так, чтобы жидкость могла свободно стекать и к побегам был доступ воздуха. На 4-5-й день банка наполнится зелеными побегами.

Масло: в чем разница?

В последнее время много говорят о пользе растительного масла. А вот какое более полезно – рафинированное или нерафинированное?

Оксана КОЛОСОВА,
г. Воронеж

Рафинированное масло отличается от нерафинированного тем, что первое подверглось очистке. Оно не имеет характерного привкуса растительных масел и дольше хранится, идеально подходит для жарки и выпечки. Считается, что если готовить продукты при температуре ниже 150°, то в нем не накапливаются вредные примеси. Нерафинированное масло имеет приятный вкус и аромат, содержит полезные вещества – фосфолипиды (входят в состав биологических оболочек клеток и участвуют в процессах обмена жиров), которые, к сожалению, при нагревании распадаются. Поэтому такое масло используют только для заправки салатов.

«Фейерверк», согревающий душу

Этот напиток любое ненастье способен обратить в праздник. Поэтому сегодня речь пойдет о «пылающем» вине – ароматном глинтвейне, который положено пить исключительно в холодное время года.

Глинтвейн классический

1 бутылка полусладкого красного вина, 6-7 бутонов гвоздики, 1/8 мускатного ореха, 4-5 горошин душистого перца, 1 палочка корицы, 1/2 апельсина, 1/2 стакана воды, 100 мл коньяка.

Гвоздику, мускатный орех, перец и нарезанный тонкими ломтиками апельсин залить холодной водой и на медленном огне довести до кипения. Кипятить 2-3 мин., а потом еще 15 мин. настаивать под крышкой. Вино налить в кастрюлю с толстым дном и медленно нагреть. Когда оно станет достаточно горячим, влить смесь со специями. Довести почти до кипения и снять.

Глинтвейн «Шахерезада»

1,5 л красного полусладкого вина, 200 мл коньяка, 200 г сахара, 2 лимона, корица и гвоздика по вкусу.

В эмалированную посуду влейте вино, растворите в нем сахар, доведите до кипения, но не кипятите. Добавьте в смесь лимон, нарезанный ломтиками, специи, влейте коньяк, дайте настояться 10-15 мин.

Глинтвейн белый

1/2 стакана воды, бутылка белого вина, 1 апельсин (лимон), 2 бутона гвозди-



ки, 100 г сахара, 3 кусочка корицы.

Положите в эмалированную кастрюлю сахар, гвоздику, кусочек коры корицы, апельсин или лимон, нарезанный на тонкие кружочки, добавьте воду, поставьте на огонь и доведите до кипения, процедите. Добавьте 0,75 л белого сухого или яблочного вина, подогрейте.

Глинтвейн чайный

Смешайте 1 бутылку красного полусладкого или сухого терпкого вина с чашкой крепкого чая, предварительно удалив из него все чаинки. Половинку лимона нарежьте кружочками и добавьте туда же несколько кусочков яблока. Засыпьте около 1/2 стакана сахара и хорошо перемешайте. Добавьте немного мускатного ореха и кардамона. Перца положите на кончике ножа.

Полученную смесь нагрейте (но не кипятите). Дайте глинтвейну настояться 5-10 мин.

Мокко-глинтвейн

2 чашки натурального кофе, 1 бутылка красного вина, 150 г сахара, 3 рюмки коньяка.

Подогрейте в эмалированной кастрюле до 70-80° кофе, вино, сахар, коньяк. Подайте горячим.

Глинтвейн «Пингвин»

1 ст. л. мелкого изюма без косточек, 40 мл светлого рома, 1 ст. л. сахара, 50 мл белого вина, 1 кусочек лимонной цедры, 1 щепотка молотой корицы.

В стакан положите изюм и полейте ромом, дайте изюму разбухнуть. Разогрейте сахар, белое вино, лимонную цедру и корицу, не доводя до кипения, затем перелейте в стакан.

Глинтвейн «Каролина»

400 мл красного вина, 75 мл коньяка, 50 мл водки, 2 ст. л. сахара, 1 тертый мускатный орех, большая щепотка гвоздики, 3 щепотки корицы, 2 горошины душистого перца. Вино вылить в эмалированную посуду, засыпать сахар, положить специи, греть, помешивая деревянной ложкой, не доводя до кипения, влить остальной алкоголь, разогреть, не доводя до кипения. Залить в термос, выдерживать 1 ч.

Гранат – один из самых первых фруктов, который начал употреблять в пищу человек. В древности его считали плодом страсти и называли карфагенским яблоком. Долгое время гранат был символом плодородия и супружеской верности.

Яблоко из Карфагена

Лекарственными свойствами обладают не только плоды, но и корни, и даже кора, а из листьев граната заваривают вкусный тонизирующий чай. И, конечно же, гранат широко используется в кулинарии: в салатах, муссах, десертах или мороженом, в его соке маринуют мясо.

Салат «Вкуснятина»

Говядину сварить, остудить и разделить на волокна. Гранаты очистить, выбрать зерна. Капусту тонко нашинковать. Все смешать, добавить по вкусу толченый чеснок, перец, майонез, соль (заправлять за 2-3 ч до подачи). Выложить в салатницу горкой, украсить гранатовыми зернами.

А.П. ЖУРИНА, г. Мурманск

Лук с гранатом

4 луковицы среднего размера, 2 кисло-сладких граната, соль по вкусу.

Лук очистить, вымыть, обсушить и тонко нарезать кольцами. Сложить лук в салатницу, пересыпая солью. Отжать сок из гранатов и полить им подготовленный лук. Украсить салат зернами граната.

**Н.Н. ОСИПОВА, г. Тихвин
Ленинградской обл.**

Курица с гранатом

Нарезать 2 луковицы, слегка обжарить лук в сковороде с небольшим количеством растительного масла. Положить туда же 4 куса курицы и обжарить до золотистой корочки. Затем переложить в форму, залить 1 стаканом гранатового сока и запечь в духовке при средней температуре 45 мин. Подавать с рисом или картофелем.

**Е.Е. БАРОНОВА,
г. Санкт-Петербург**

Гранатовый торт

Смазать маслом круглую форму для торта. Взбить 2 яйца, добавить 3/4 стакана сахара, продолжать взбивать, пока смесь не станет воздушной. Просеять 1 стакан муки с 1 ч. л. разрыхлителя теста. Соединить сухие ингредиенты с жидкими, добавить 1 стакан гранатового сока. Готовое тесто перелить в форму и запекать при 190° 10-15 мин. Достать из формы, посыпать сахарной пудрой, покрыть сахарной глазурью.

**В.Т. МОРИНА, г. Нижний
Новгород**

Плов с гранатовым соком

1,5 стакана риса, 300 г баранины, 50 г сала, 2 луковицы, 1/2 стакана гранатового сока, соленые огурцы или помидо-

ры, соль и перец по вкусу. Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить на сале. После этого выложить мясо в горшочки, добавить очищенный мелко нарезанный лук и гранатовый сок, промытый и перебранный рис, посолить, поперчить. Налить воды столько, чтобы она была выше уровня риса на два пальца, после чего горшочки накрыть крышкой и поместить в умеренно разогретую духовку. Готовый плов перемешать, чтобы мясо оказалось наверху, и подать вместе с солеными огурцами или помидорами.

**Л. ФЕДОТОВА, г. Коряжма
Архангельской обл.**

Рыба с гранатом

В сковороде растопить сливочное масло. Затем выложить на сковороду подготовленное рыбное филе, обвалянное в муке, соли и специях. Обжарить с одной стороны, перевернуть, положить сверху репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, накрыть крышкой и убавить огонь до минимального. Когда лук будет почти готов, засыпать сверху блюдо зернами граната и снова накрыть крышкой. Продолжать запекать до готовности рыбы.

**С.О. АЛЕКСАНДРОВ,
г. Ярославль**



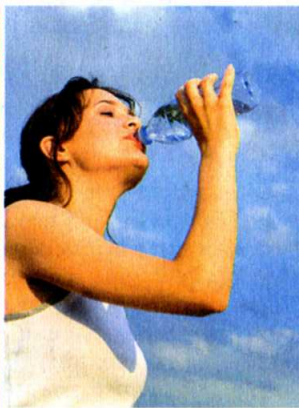
Живительный глоток

Как известно, организм человека на 70% состоит из жидкости, а потому правильный питьевой режим имеет большое значение для его нормальной жизнедеятельности. Так какое же количество воды необходимо пить ежедневно, для того чтобы все органы и системы человека работали нормально?

В среднем ежедневно в процессе жизнедеятельности человека выделяется 3 л жидкости. Если учесть, что вместе с пищей в наш организм поступает 20% необходимой влаги, остальное — около 2 л — должно восполняться в виде напитков. Этой методики долгое время придерживались многие европейские врачи. Второй подход разработали американские диетологи, которые считают, что взрослый здоровый мужчина должен выпивать 3,7 л воды в день, а женщина — 2,7 л. Много, верно? Не спешите удивляться. Все продукты и напитки, которые мы употребляем в течение дня (чай, кофе, соки, овощи, фрукты, йогурты), содержат определенное количество воды. Так что мужчинам остается выпить 12 стаканов воды в день, а женщинам — 8.

Больше? Меньше?

Много пить нужно людям, страдающим от камней в почках или от других заболеваний, связанных с повы-



шенным потоотделением или учащенным дыханием, а также после рвоты или поноса. Жидкость выводится из организма с потом во время спортивных занятий и в период сильной жары. Во время зимних холодов, в отапливаемом помещении, теряется много жидкости при дыхании. Беременным следует добавить к обычной ежедневной порции воды еще 2 стакана, а кормящим мамам — 4 стакана. При занятиях бегом пейте по 1 дополнительному стакану на каждый километр, который вы пробежали. Тяжелая физическая работа и активные спортивные занятия требуют 2-4 лишних стаканов воды за каждый час нагрузки. Не следует перебарщивать с водой тем, кто страдает от почечной или сердечной недостаточности. От слишком большого количества жидкости могут пострадать и здоровые люди, когда с

мочой из организма начнут выводиться необходимые ему соли.

Рекомендации специалистов

Проще всего рассчитать необходимое количество жидкости так: выпиваем стакан воды во время каждой трапезы и еще один — между ними. Этот способ эффективен в том случае, если вы едите не менее 5 раз в день. Вообще же воды бояться не нужно: если со здоровьем у вас все в порядке, лишний стакан воды не повредит.

Если пить мало, по 2-3 стакана в день, то из-за постоянного дефицита воды могут возникать запоры, не говоря уже о нарушении работы печени и почек, появлении повышенной утомляемости и головной боли.

Правильно придерживаться золотой середины и пить по 1,5-2 л воды в день: тогда и кожа не потеряет своей упругости, и не нарушится водный баланс в организме. В эту жидкость включаются также бульоны, жидкие первые блюда, сок из свежих фруктов и овощей. Пейте не спеша, смакуя каждый глоток! Рекомендуется пить минут за 10-15 до еды. Тогда пищеварительные соки, которые были разбавлены жидкостью, успевают «насытиться» ферментами, стать более концентрированными и готовыми к перевариванию (расщеплению) продуктов. Напитки не должны быть слишком холодными или слишком горячими (температура влияет на процесс пищеварения).



Елена МАЛЬЦЕВА,
ведущая рубрики

Витамины, витамины и еще раз витамины! Вот что нужно, чтобы достойно пережить весну. Витамины избавят от сонливости, слабости, обострения хронических недугов. Но только нужно знать, где их искать — не потратив деньги впустую, не причинив вреда здоровью.

Ловите витамины!

Из фруктов и овощей, собранных осенью, витамины давно уже улетучились, и поглощаемые в марте килограммы клетчатки создают лишь иллюзию оздоровления. Остаются соки, разлитые в пакеты и бутылки. Только нужно с умом их выбирать.

Когда-то отечественный сок являл собой трехлитровые банки с мутноватой жидкостью, к весне выпадающей в подозрительный осадок. Пожилые люди ностальгически вздыхают: «То ведь были натуральные соки, а теперь какой-то концентрат...»

На самом деле идея приготовления сока из концентрированного проста, как все гениальное. Смысл

Сок в пакете: что же внутри?

этой технологии как раз и заключается в том, чтобы донести до потребителя как можно больше витаминов, содержащихся во фруктах и овощах. Как этого можно добиться? Только если мы вовремя поймем витамин в свежесорванном фрукте и сразу переработаем его в сок.



Просто добавь воды...

Итак, завод получил бесценный витаминный напиток. Что с ним делать дальше? Разливать в тару на месте? Но представьте себе мегатонны сока, путешествующего, например, из Бразилии в Россию. Такие соки есть на прилавках, но стоят они довольно дорого, и позволить себе это удовольствие регулярно может далеко не каждый. А ведь смысл употребления этого напитка именно в ре-

гулярности. Но храниться в холодильнике они могут недолго, гораздо меньше, чем соки в пакетах. И тогда специалисты придумали оптимальное решение: щадящим методом выпаривать из свежего сока влагу, доводя его до концентрированного состояния. После выпаривания получается пюреобразный концентрированный сок. Это настоящий клад витаминов и микроэлементов, который при дальнейшей обработке в промышленных условиях и дает нам замечательный витаминный напиток.

На заводе доводят объем сока до первоначального, добавляя идеально очищенную воду. Восстановленный сок пастеризуется и разливается в пакеты и бутылки. Технология разлива позволяет хранить сок от 3 до 12 месяцев.

Помимо соков таким же способом приготавливаются нектары. Как правило, нектары готовятся из тех фруктов, из которых невозможно сделать прозрачный сок, например, из банана или персика. Содержание фруктов в нектаре, в зависимости от их густоты, колеблется от 25 до 50%. В нектар также добавляется сахар или мед. Ну а сокосодержащий напиток отличается от восстановленного сока лишь количеством добавленной воды.

► КУРОЧКА «МОНТСЕРАТ»



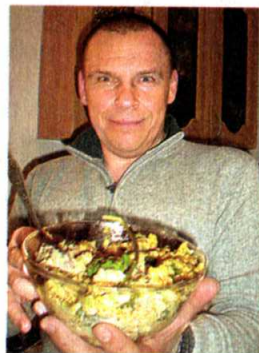
Куриные бедра и грудки – 1-1,5 кг, зубчики чеснока – 5-7 шт., лимонный сок – 1/2 стакана (примерно 2-3 лимона), оливковое масло – 1 стакан, соль – 1 ч. л., молотый черный перец – 1 ч. л., хлопья перца чили – 1/2 ч. л., мелко нарезанная зелень петрушки – 1/2 стакана.

Смешать все ингредиенты для маринада. Замариновать курицу как минимум на час, а лучше – на ночь. Жарить на гриле или в духовке на противне до готовности.

Зоя КУРОВСКАЯ, г. Смоленск

► САЛАТ «БЕЗДНА ВКУСА»

1 пучок редиса, 100 г твердого сыра (или колбасного копченого), 1 маленькая банка зеленого горошка (200 г), пучок зеленого лука, 2 вареных яйца, майонез, зелень для украшения.



Сыр натереть на мелкой терке, редис нарезать мелкой соломкой, яйца измельчить. Все смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, украсить зеленью.

Олег БАКАНИН, г. Санкт-Петербург (Колпино)

► РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ

2 баклажана, 500 г моркови, 1-2 луковицы, 3-4 помидора, 2 сладких перца, 5-6 зубчиков чеснока, соль, перец, 1/3 стакана растительного масла.

Баклажаны нарезать тонкими колечками и обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. На дно большой толстостенной кастрюли налить немного масла. Морковь натереть и выложить на



дно кастрюли. Лук, перец и помидоры нарезать кольцами. Выложить в кастрюлю овощи поверх моркови: перец, лук, помидоры. Поверх помидоров положить поджаренные баклажаны. На баклажаны выдавить чеснок через пресс, посолить, поперчить и налить масло. Дать маслу закипеть, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и тушить 1,5-2 ч, пока все овощи не станут мягкими (время от времени проверяйте, не подгорает ли морковь). В конце тушения все аккуратно перемешать.

Лоретта ОГАНЕЗОВА, г. Санкт-Петербург

► САЛАТ «ДРАКОН»

2 банки сайры в масле, 300 г крабовых палочек, 100 г сыра, 4 вареных яйца, майонез, соль, перец. Украшение: маринованная морская капуста, огурец, красный перец, листья салата.

Рыбу размять вилкой. Крабовые палочки, яйца (кусочек белка отложить), сыр мелко натереть. Посолить, поперчить по вкусу, добавить немного майонеза, перемешать. Выложить массу на блюдо в виде фигурки дракона, формируя «го-



лову», «хвост», «лапы». Морскую капусту отжать от рассола, при необходимости нарезать мельче. Покрыть капустой «дракона». Из огурца сделать «уши», «шип», «зрачки» из перца – «ноздри», «когти», «язык», из белка – «зубы» и «глаза». Поставить салат на 1 ч в холодильник. При подаче украсить листьями салата.

Тамара КЛЕПОВА, г. Ростов-на-Дону

► СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНКИ

500 г любой печени, 1 стакан молока, 2 яйца, 5 ст. л. муки, 100 мл сливок (или молока), 2 луковицы, 2 моркови, 2 соленых огурца, соль, перец, специи.

Печенку очистить от пленок и вымочить в молоке приблизительно 1 ч. Затем обсушить. Пропустить через мясорубку вместе с очищенными луком, морковью и огурцами. Яйца взбить с солью, перцем, специями и смешать с получившейся массой. Влить сливки, добавить муку, перемешать (масса должна быть как на оладьи). Форму для выпечки (объемом около 2 л) смазать растительным маслом. Выложить в нее массу. Поставить в разогретую духовку. Выпекать при 180° около 45 мин. Готовность проверить спичкой (если спичка выйдет сухая – суфле готово).

Е.В. МАЛИНА, г. Николаев (Украина)



► СУП «МЕЧТА ПОЛИЦЕЙСКОГО»

3-4 стебля зеленого лука, 350 г смеси замороженных овощей (морковь, цветная капуста, зеленый горошек, лук-порей), 1/2 стакана перловки, 2 ст. л. раскрошенных бульонных кубиков, 2 помидора (очищенных и размятых в пюре), 50 г измельченной петрушки, 5 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. подсолнечного масла, перец.

Зеленый лук вымыть, зеленую часть отделить от белой, нарезать и отложить в сторону. Белую часть нарезать тонкими колечками. Вскипятить 1 л воды, добавив бульонные кубики и масло. Всыпать перловку, проварить до состояния «почти готова». Добавить белую часть зеленого лука и замороженные овощи, проварить 3 мин. В конце варки добавить соевый соус (в этом вся фишка!) и перец по вкусу. Добавить петрушку и зеленый лук.

Состав овощей варьируйте по желанию.
Михаил ЛЕВАШОВ, г. Санкт-Петербург (Колпино)



► КАПУСТА «АППЕТИТКА»

Капуста – 10 кг, морковь – 0,5 кг, соль – 250 г, кисло-сладкие яблоки – 0,5 кг, клюква – 200 г, тмин по вкусу.

Удалить верхние листья и кочерыжки, промыть и мелко нашинковать капусту. Морковь очистить и натереть, смешать с капустой. По желанию добавить нарезанные яблоки, клюкву и тмин. Посолить, перемешать руками. Выстелить дно эмалированного ведра промытыми капустными листьями. Поверх них выло-



жить капустную смесь и хорошо прижать руками или деревянной толкушкой для выделения сока. Накрывать капустными листьями и марлей. Сверху положить деревянную крышку с грузом. С краю воткнуть

деревянную скалку – она будет способствовать выходу газов. Квасить капусту 3-4 дня при 18-20°, несколько раз в день протыкая капусту длинной деревянной палочкой. Готовность капусты определите на вкус. Переложите готовую капусту в чистые банки и закройте крышками. Храните в холодильнике.

Ирина ДЯТКОВСКАЯ,
г. Санкт-Петербург

► МЕШОЧКИ «СЮРПРИЗ»

Для начинки: куриное мясо – 600 г, грибы свежие – 600 г, лук репчатый – 3-4 головки, соль, перец по вкусу, растительное масло – 2 ст. л., твердый сыр – 100 г, зелень укропа – 50 г. Для теста: яйцо – 3 шт., вода – 3-4 ст. л., мука – 500-600 г, соль – 1/2 ст. л.



Мясо курицы пропустить с луком (2 шт.) через мясорубку. Грибы и оставшийся лук нашинковать, обжарить на растительном масле. Перемешать фарш и грибы с луком, приправить специями по вкусу.

Замесить тесто и раскатать, как на пельмени, вырезать стаканом кружочки, в центр каждого выложить начинку и, собрав краешки каждого кружочка вверх, прижать подушечками пальцев – получатся мешочки. Уложить мешочки на решетку мантоварки, готовить 20-30 мин. Горячее блюдо посыпать тертым сыром и рубленым укропом и поставить на 1-2 мин. в микроволновку.

Нафиса НУРЕТДИНОВА,
г. Чистополь (Татарстан)

► ПИРОЖКИ С ВИШНЕЙ

Мука – 300 г, молоко – 250 мл, соль – 0,5 ч. л., разрыхлитель – 1 пакетик, масло сливочное – 100 г, сахар – 3 ст. л. Для начинки: вишня замороженная – 400 г, корица



Мой сыночек Максим

– 1 ч. л., коньяк – 1 ч. л., крахмал – 1 ст. л., взбитое яйцо, сахарная пудра. В сотейнике разогреть масло, добавить соль, молоко и перемешать. Муку просеять в миску, добавить разрыхлитель, сахар, перемешать. Влить молоко с маслом, замесить тесто. Накрывать тесто пленкой и положить в холодильник на 1 ч. Ягоды разморозить, откинуть на дуршлаг. Посыпать сахаром, крахмалом и корицей. Добавить коньяк, перемешать. Тесто разделить на кусочки и раскатать. На каждый кусочек положить по 1 ч. л. начинки и сформовать пирожки в форме полумесяцев.

Противень застелить промасленным пергаментом, выложить пирожки. Смазать изделия взбитым яйцом, посыпать сахарной пудрой и выпекать в духовке при 200° 25 мин.

Наталья КОРОЛЬКОВА, г. Бердичев Житомирской обл. (Украина)

► СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ «ГУРМАН»

Свинные ребрышки – 1 кг, чеснок – 4 зубчика, соль, перец, яблочный сок – 1 стакан, яблочный уксус – 4 ст. л., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., бульон мясной – 1 стакан, растительное масло для жарки.



Натрите ребрышки чесноком, посыпьте солью и перцем. Использованный чеснок нарубите и посыпьте им ребрышки. Нарезанные соломкой лук и морковь пассеруйте на растительном масле. Лук и морковь смешайте с яблочным соком, бульоном и уксусом. Выложите ребрышки в форму для запекания, залейте маринадом, накройте фольгой и запекайте до готовности. В конце приготовления снимите фольгу и дайте ребрышкам зарумяниться.

Надежда ТИТОВА,
г. Выборг Ленинградской обл.

► ОЛАДЫ «СВЕТОФОР»



2 небольших кабачка, 3 картофелины, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, несколько перьев зеленого лука, 5 зубчиков чеснока, 2 яйца, мука, соль,

перец, зелень укропа, растительное масло.

Очистить лук, картофель и кабачки, натереть на терке. Зеленый лук, укроп, помидор мелко нарезать. Все смешать, добавить яйца, чеснок, пропущенный через пресс, приправить солью и перцем и положить столько муки, чтобы получилось тесто, как на оладьи. Жарить на сковороде с разогретым маслом, выкладывая тесто столовой ложкой, с двух сторон до золотистого цвета.

Ирина ГОРЯЧИХ,
г. Коряжма Архангельской обл.

► РЫБНОЕ СУФЛЕ С КАПУСТОЙ

Филе морского окуня – 300 г, пекинская капуста – 250 г, плавленый сыр – 140 г, яйцо – 2 шт., сливки (20%) – 100 мл, паприка молотая – 1 ч. л., куркума – 1 ч. л., сухая зелень петрушки – 1 ч. л., лимонный сок – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.



Рыбное филе и капусту промыть, обсушить и вместе пропустить через мясорубку. Сыр натереть на средней терке, смешать с рыбным фаршем, добавить яйцо и сливки, хорошо взбить миксером, всыпать паприку, куркуму, сухую зелень, соль, перец и еще раз взбить. В конце влить лимонный сок. Разложить полученную массу по формам для запекания, поставить в заранее разогретую до 200° духовку на 30 мин.

Подавать суфле горячим, со сметаной.

Жанна ЧУКОВА, г. Томск

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 «Янгелик»	1
Салат «Гранатовый браслет»	2-3
Суфле куриное паровое	4
Салат «Морская волна»	5
Слоеный салат со свиной	6
Сандвич с куриным салатом	7
Заливное по-татарски	8-9
Бутербродный торт	10
Закуска из сельди с огурцами	11
Салат-коктейль с креветками	12-13

СУПЫ

Суп «Царство Нептуна»	14
Сырный суп с шампиньонами	15
Суп рыбный с рисом и лимоном	16
Суп из картофеля и лука-порея	17

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и овощные

Ветчина, запеченная с яблоками	18
Биточки грибные	19
Котлеты натуральные из баранины с соусом	20-21
Рулеты из кролика с соусом	22
Свинина с луком в тесте	23
Острый жареный сельдерей	24
Курица «Восторг дилетантки»	25
Ромштекс с картофелем	26
Люля-кебаб	27
Баранина с овощами	28

Рыбные блюда

Треска в соусе с овощами	30
Биточки с орехами и изюмом	31
Хек, тушеный в рассоле	32
Глазированный лосось	33

ВСТРЕЧАЕМ МАСЛЕНИЦУ

Черничные оладьи	34
Блины «Нежные»	35
Блинчики с икрой	36
Блинчики с брынзой и зеленью	37
Запеченные блинчики с вишней	38-39
Блинчики «Подарок»	40
Блины опарные	41
Блинный торт с апельсиновым джемом	43
Блины с бананами	44
Блины тыквенные	45
Блинный десерт «Ягодное лукошко»	46

НАПИТКИ

Анисовое молоко с фисташками	48
Яичный пунш	49
Чай с вином	49
Кофе по-швейцарски	50
Коктейль «Кузнечик»	51
Томатный коктейль	51
Вопросы шеф-повару	52
Мир напитков	54
Незнакомые знакомцы	55
Питание и здоровье	56
Наша экспертиза	57
Портрет с блюдом	58-61



ОТВЕТ НА СКАНВОРД, ПОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

Н	А	Ц	А			Р	Н	И	Ц	Е
А			Л	О	Р		О			О
Р			И		Т		О	Л		Р
И			А	З		С	А	К		О
А	Р	А	И	В	Р	А	У	Л	Ж	О
			А	В	А	В	Т	Ф	О	У
Р	А	В		Ф		О	Ц	Ш	Е	Т
А		А		Р	Е	М		У		Е
В	И	Т	К	А		О	С	К	О	К
О			И	Р	Р					И
М			Ш	В	П	Е	Е			Р
А			Р		О	Е				Е
С			Е	Р	Е	Н	Е	В	А	В