

# ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№5 март 2012

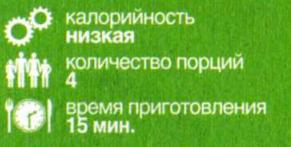
Новинка!

**65** вкусных  
блюд



ВСЕ РЕЦЕПТЫ  
ПРОВЕРЕНЫ





Аркадий БЕЛОУСОВ,  
г. Тамбов

## Салат с яблоками и кольраби

### ЧТО НУЖНО:

2 кисло-сладких яблока, 1 лимон, 500 г капусты кольраби, 30 г измельченного миндаля, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. соуса хрен, 2 ч. л. масла из виноградных косточек, 1 стакан йогурта, 1 упаковка кress-салата, специи.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Вымойте яблоки, разрежьте пополам, удалите

семена, нарежьте соломкой и сразу же сбрызните лимонным соком.

2. Очистите кольраби и натрите на крупной терке.

3. Смешайте майонез с соусом хрен, маслом виноградных косточек и йогуртом. Приправьте солью, перцем и щепоткой сахара.

4. Соедините яблоки, капусту, миндаль, залейте соусом, украсьте кress-салатом.



Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 19 марта.

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



# Канапе «Для любимой»

калорийность  
низкаяколичество порций  
5время приготовления  
30 мин.

**Инесса ШАБАЛКИНА,  
г. Волжский  
Волгоградской обл.**

## ЧТО НУЖНО:

200 г мягкого сливочного сыра, 10 ломтиков белого хлеба для тостов, 1 длинный огурец, зелень петрушки и укропа.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Ломтики белого хлеба накрасить мягким сливочным сыром. Из каждого ломтика хлеба с сыром при помощи формочки вырезать 2 сердечка.
- Зелень петрушки и укропа вымыть, хорошо обсушить, мелко нарубить и переложить в мисочку. Кромку сердечек обвалять в рубленой зелени.
- Огурец вымыть, обсушить и нарезать кружочками толщиной около 0,5 см. Из кружочков огурца при помощи формочки меньшего размера вырезать сердечки. Кромку огуречных сердечек также обвалять в рубленой зелени. Сердечко из огурца положить на сердечко из хлеба с сыром.

## ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Канапе можно приготовить и сваренной морковью, консервированным или запеченым сладким перцем или с красной рыбой. Хлеб можно слегка поджарить на сухой сковороде.



## КСТАТИ:

- Канапе – это не только бутерброд «на один укус», но и возможность смело экспериментировать с формой, размером и вкусом.

Принцип приготовления канапе несколько отличается от приготовления обычного бутерброда: на хлебец для канапе не мажут обычное масло, а кладут толстый слой какого-нибудь продукта: паштета, сардин, шпрот, отварной курицы, ветчины, бекона, пасты, рыбы горячего копчения, сыра с белой или голубой плесенью, икры и дополняют композицию свежими или маринованными овощами, или грибами, или фруктами и зеленью.

Однако при всем разнообразии форм и вкусов существует несколько обязательных составляющих, без которых немыслимы классические канапе: это маслины, виноград и сыр. Маслины (оливки) и виноград – без косточек, а сыр используется твердых сортов. В качестве основы для канапе можно выбрать несоленые крекеры, а можно приготовить хлеб для канапе самим: батон без корок нарежьте ровными тонкими кусочками, капните на каждый кусочек по несколько капель оливкового масла и разложите на противне, смазанном маслом, в один ряд. Подсушите в духовке при 200° 10 мин. до золотистого цвета (не пересушите!). Еще один вариант канапе – на чипсах, только выбирайте чипсы с нейтральным вкусом, чтобы не перебить общий вкус.



Мария КИРСАНОВА,  
г. Воронеж

## Фруктово-овощной салат с индейкой

### ЧТО НУЖНО:

200 г филе индейки, 3 средние картофелины, 60 г редиса, 2 средних яблока, 100 г черного винограда без косточек, зеленый лук по вкусу, 3 ч. л. семян кунжута, 2 ст. л. майонеза, растительное масло, соль, перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Картофель тщательно вымыть, сварить в мундире и остудить. Филе ин-

дейки вымыть, обсушить и разрезать вдоль пополам. Половинки филе посолить и поперчить со всех сторон, обжарить на растительном масле до готовности (на это потребуется около 20 мин.). Обжаренную индейку остудить и нарезать поперек волокон ломтиками.

**2.** Яблоки и вареный картофель нарезать небольшими кубиками, редис нарезать дольками, ягоды

винограда разрезать пополам.

**3.** Соединить нарезанные овощи и фрукты, салат посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом и перемешать. На тарелки выложить фруктово-овощной салат, посыпать его семенами кунжута, предварительно обжаренными на сухой сковороде, и оформить ломтиками жареной индейки и перьями зеленого лука.



Анна КАСЬЯНОВА,  
г. Чита

## Салат из редьки и огурцов

### ЧТО НУЖНО:

3 помидора, 1 огурец, 350 г зеленой редьки, 1 средняя красная луковица, 1 ст. л. уксуса (3%), 3 ст. л. растильного масла, соль, перец по вкусу, зелень петрушки и укропа для подачи.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Зеленую редьку очистить и нарезать прозрачными пластинками при помощи специальной терки или овощечистки.

**2.** Красный лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Помидоры и огурцы вымыть, обсушить и нарезать: помидоры – дольками, огурцы – кружочками. Смешать все, посолить и приправить по вкусу молотым черным перцем.

**3.** Для заправки смешать растительное масло со столовым уксусом, полить салат и при желании посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.





калорийность высокая  
 количество порций 4  
 время приготовления 50 мин.

Юлия СЕРЕДА,  
г. Ефремов Тульской обл.

## Слоеный рулет с лососем

### ЧТО НУЖНО:

Лосось копченый – 400 г, яйцо – 5 шт., молоко или сливки – 2 ст. л., сливочное масло – 2 ч. л., тесто слоеное – 350 г, зелень петрушки и укропа – 1 пучок, соль, черный молотый перец.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Рыбу нарежьте ломтиками. Тесто раскатайте в тонкий пласт.
- Четыре яйца взбейте с молоком, солью, перцем и ру-

бленой зеленью. Поджарьте омлеты в виде тонких блинчиков.

**3.** Края пласти смочите водой. Уложите омлеты на тесто так, чтобы его края оставались свободными на 2 см. Разложите рыбу на омлетах.

**4.** Тесто сверните рулетом. Край смочите водой и уложите рулет на противень швом вниз. Смажьте рулет яйцом и выпекайте 15-20 мин. При подаче нарежьте ломтиками.



калорийность средняя  
 количество порций 10  
 время приготовления 30 мин.

Н. КРАСНОВА,  
г. Щелково Московской обл.

## Мясные шарики с шампиньонами

### ЧТО НУЖНО:

Яйцо – 2 шт., мадера – 3 ст. л., желтки яичные – 4 шт., молоко – 1/2 стакана, мука – 8 ст. л., масло сливочное – 3 ст. л., зелень петрушки – 1 пучок, ветчина – 100 г, шампиньоны – 300 г, мякоть кролика – 600 г, сухари панировочные – 1/2 стакана, масло для фритюра – 4 стакана, соль, перец черный молотый по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Ветчину и зелень наруби-

те. 3 ст. л. муки спассеруйте на части масла, слегка охладите, постепенно влейте молоко и варите 10 мин., остудите, введите яичные желтки и перемешайте.

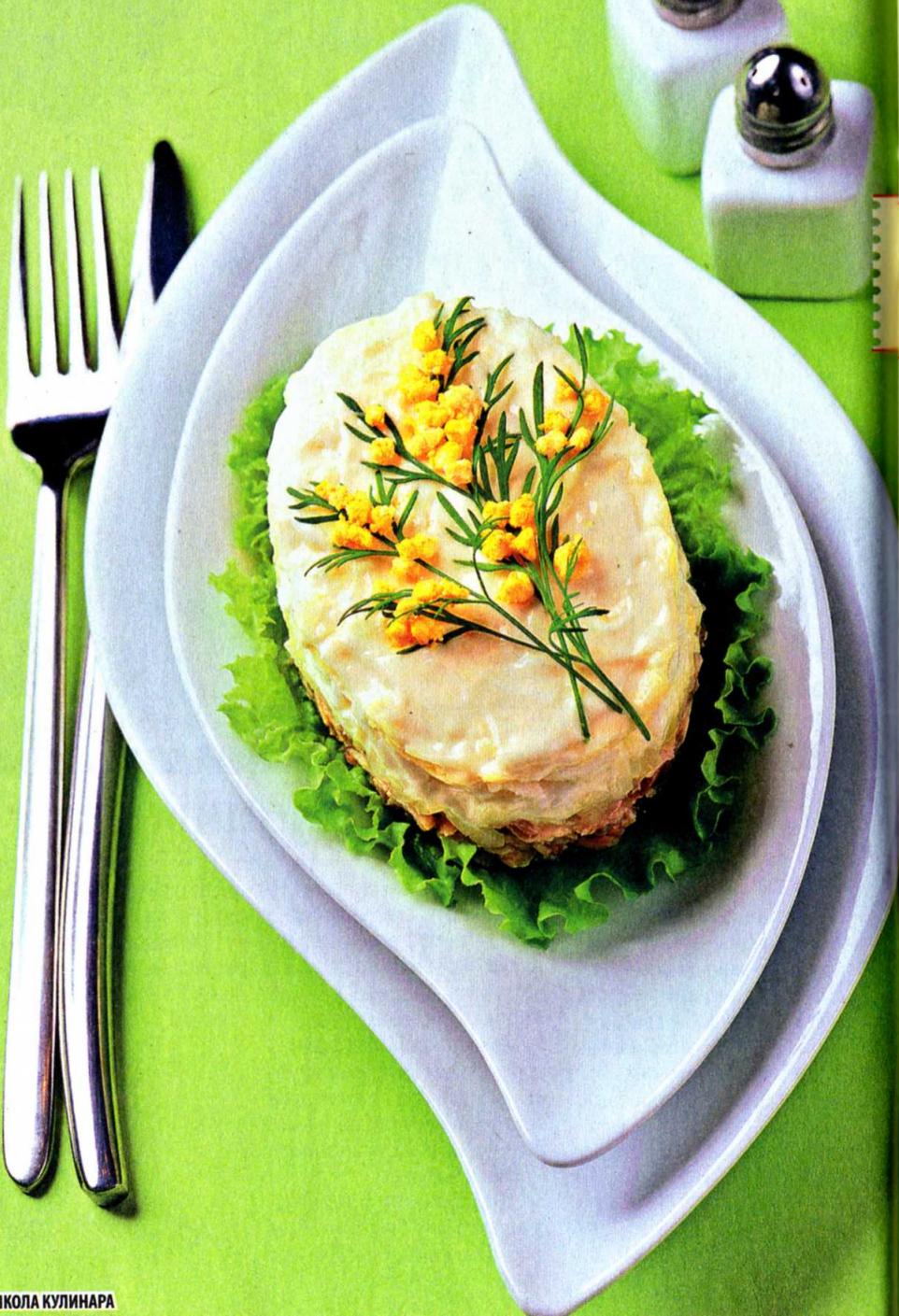
**2.** Мякоть кролика дважды пропустите через мясорубку и соедините с молочным соусом, ветчиной, зеленью, 2 ст. л. муки, оставшимся маслом, мадерой.

**3.** Шампиньон оберните фаршем и придайте ему форму шарика, обвалийте в

муке, взбитых яйцах и сухарях и обжарьте во фритюре.

**4.** При подаче выложите шарики горкой. Оформите зеленью. Подавайте закуску горячей.





# Салат «Мимоза»

калорийность  
высокая  
количество порций  
3  
время приготовления  
30 мин.

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

## ЧТО НУЖНО:

1 банка (180 г) консервированной горбуши, 3 яйца (с ярко-желтыми желтками), 100 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. майонеза, 1 головка репчатого лука, укроп для украшения.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Сливочное масло поместить в морозильную камеру на 30 мин. Яйца сварить вскрутою, остудить и очистить. Отделить белки от желтков, белки натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, мелко нарубить, залить кипящей водой, откинуть на сито и дать воде стечь.

**2.** Слити жидкость из рыбных консервов, рыбу размять вилкой, удалив при этом кости.

Твердый сыр натереть на крупной терке. Большую тарелку или 3 порционные тарелки выстелить листьями салата и

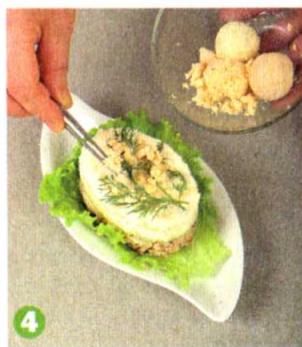
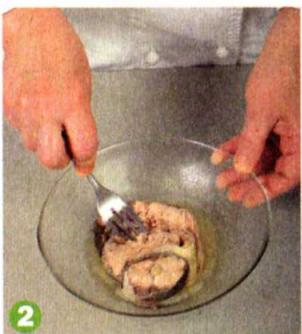
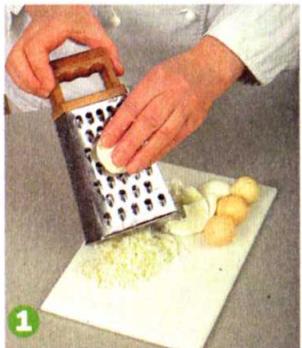
выложить на них подготовленные ингредиенты в следующем порядке: консервированную горбушу, ошпаренный репчатый лук (слой лука нужно смазать майонезом), тертые белки.

**3.** На белки выложить нарезанное тонкими пластинками замороженное сливочное масло, на масло – тертый сыр, затем смазать его майонезом.

**4.** Из веточек укропа и раскрошенного желтка сделать на поверхности салата веточку мимозы. Оставшийся желток можно раскрошить и обсыпать им основание салата.

## НАШ СОВЕТ:

При покупке масла обратите внимание на упаковку. Масло, завернутое в фольгу, не теряет на свету свой драгоценный витамин А, чего нельзя сказать про масло в пергаменте. К тому же на свету и на открытом воздухе масло осаливается, становится тусклым и желтоватым. Не стоит использовать этот слой даже для поджаривания. Ни в коем случае не храните сливочное масло в стеклянных масленках – находясь на свету, все витамины в масле теряют свои полезные свойства уже в течение первых суток.





калорийность  
средняя  
количество порций  
12  
время приготовления  
30 мин. + охлаждение

Л.А. МЕЛЬНИКОВА,  
г. Самара

## Печеночный рулет с петрушкой

### ЧТО НУЖНО:

Печень говяжья – 1 кг, масло растительное – 3 ст. л., яйцо вареное – 3 шт., масло сливочное – 300 г, зелень петрушки – 100 г, горчица – 2 ч. л., коньяк – 2 ст. л., лавровый лист – 2 шт., перец душистый – 4 горошины, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** 200 г сливочного масла взбейте, добавьте горчицу, рубленую зелень и перемешайте.

**2.** Печеньку нарежьте кусочками, обжарьте на растительном масле до образования корочки, накройте крышкой, добавьте соль, перец горошком и лавровый лист, доведите до готовности, охладите. Затем пропустите несколько раз через мясорубку и взбейте, постепенно добавляя оставшееся масло и коньяк.

**3.** Печеночную массу распределите по пергаменту, сверху равномерно

ullojte масло с петрушкой, сверните рулетом и охладите около часа.

**4.** При подаче разрежьте рулет на порции. Подайте с маринованными грибами и зеленью.



калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
35 мин.

Ольга ГРИНЕВА,  
п. Могутовка Челябинской обл.

## Огурцы, фаршированные мясом

### ЧТО НУЖНО:

Огурцы соленые – 12 шт., фарш мясной – 300 г, помидоры – 2 шт., бульон мясной – 2/3 стакана, сыр твердый тертый – 1/2 стакана, крахмал кукурузный – 2 ч. л., масло сливочное – 4 ст. л., чеснок рубленый – 1 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Огурцы разрежьте пополам. Соедините бульон, чеснок, перец и доведите

до кипения. Выложите в бульон огурцы, пропустите до мягкости, выньте и охладите. Среднюю часть огурцов выньте ложкой.

**2.** Оставшийся бульон доведите до кипения, добавьте разведененный в небольшом количестве воды крахмал и варите до загустения.

**3.** Фарш обжаривайте на масле, помешивая, 5 мин., затем влейте бульон с крахмалом. Помидоры нарежьте кубиками, соеди-

ните с фаршем, посолите, поперчите.

**4.** Огурцы наполните фаршем, выложите на противень, смазанный маслом, посыпьте сыром и запекайте 10–15 мин.





# Рыбный торт

калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
1 ч

Анна РУДАЯ,  
г. Колесниково  
Ростовской обл.

## ЧТО НУЖНО:

600-700 г филе рыбы (например, хека), 3 морковки, 2-3 луковицы, 1,5 стакана чернослива без косточек, 1 ч. л. сливочного масла, майонез по вкусу, 1 пучок зелени укропа. Для заливки: 2 яйца, 3 ст. л. муки, 1 стакан молока, соль, черный молотый перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Морковь вымыть, очистить и с помощью овощечистки нарезать 1 шт. тонкими пластинками. Оставшиеся 2 моркови натереть на терке. Форму для выпечки застелить пергаментом, смазать сливочным маслом и уложить на дно слой морковных пластин, располагая их внахлест.

Филе рыбы нарезать полосками, 1/2 порции выложить на слой моркови и смазать майонезом.

На слой майонеза уложить 1/2 порции чернослива, нарезанного полосками, и 1/2 порции нарубленного лука, смешанного с укропом.

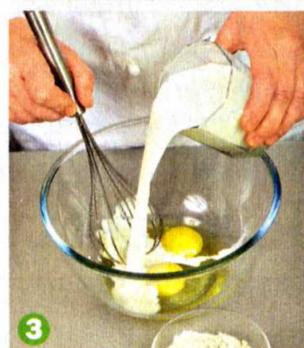
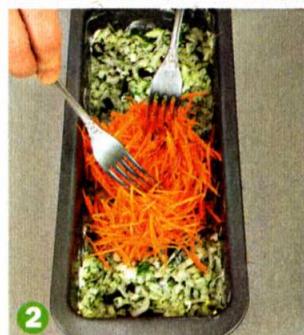
**2.** На слой лука выложить 1/2 порции тертой моркови. Затем разложить слоями оставшуюся рыбу (смазать ее майонезом), чернослив, лук и тертую морковь.

**3.** Приготовить заливку: взбить яйца с мукой и молоком, посолить и поперчить.

**4.** Полученной смесью залить рыбный торт и запечь в разогретой до 180° духовке в течение 35-40 мин. Затем вынуть из духовки и дать немного остывать прямо в форме. Блюдо выложить на плоскую тарелку и нарезать порционными кусками.

## НАШ СОВЕТ:

Чтобы все слои рыбного торта равномерно пропитались заливкой, сделайте на торте 10-12 сквозных проколов, залейте яичной смесью и дайте постоять 10 мин. Это блюдо можно подавать и в качестве холодной закуски. В этом случае можно добавить в яичную заливку 1 ст. л. сухого желатина (чтобы слои не рассыпались при нарезке) и после запекания оставить торт в форме до полного остывания.





калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч

## Рыбный суп по-гречески

### ЧТО НУЖНО:

Маргарин – 1 ст. л., мука – 2 ст. л., перец черный горошком – 5–6 шт., лавровый лист – 1 шт., зелень петрушки и укропа – 1 пучок, лук репчатый – 1 головка, вода – 1,5 л, окунь морской или другая морская рыба – 1 кг, чеснок – 1/2 зубчика, помидоры – 2 шт., сливки – 6 ст. л., перец черный молотый, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу очистите, удалите голову, кожу и хребет, мякоть нарежьте порционными кусками. Голову, кожу и кости залейте водой, доведите ее до кипения, добавьте лавровый лист, лук, перец горошком и зелень. Варите 30 мин.
2. Готовый бульон процедите, залейте им куски рыбы и варите их до готовности, затем рыбу выньте.

3. Маргарин растопите, всыпьте муку и влейте немного бульона.

Полученную заправку соедините с оставшимся бульоном, добавьте очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, толченый чеснок, сливки, посолите, поперчите.

4. Положите в суп куски рыбы, вновь доведите его до кипения и, сняв с огня, оставьте на 5 мин.

Е.В. МЕДВЕДЕВА,  
г. Вологда



калорийность  
низкая  
количество порций  
4-6  
время приготовления  
35 мин.

Е.Л. КОВШИКОВА,  
г. Новочеркасск Ростовской обл.

## Суп с курицей по-провански

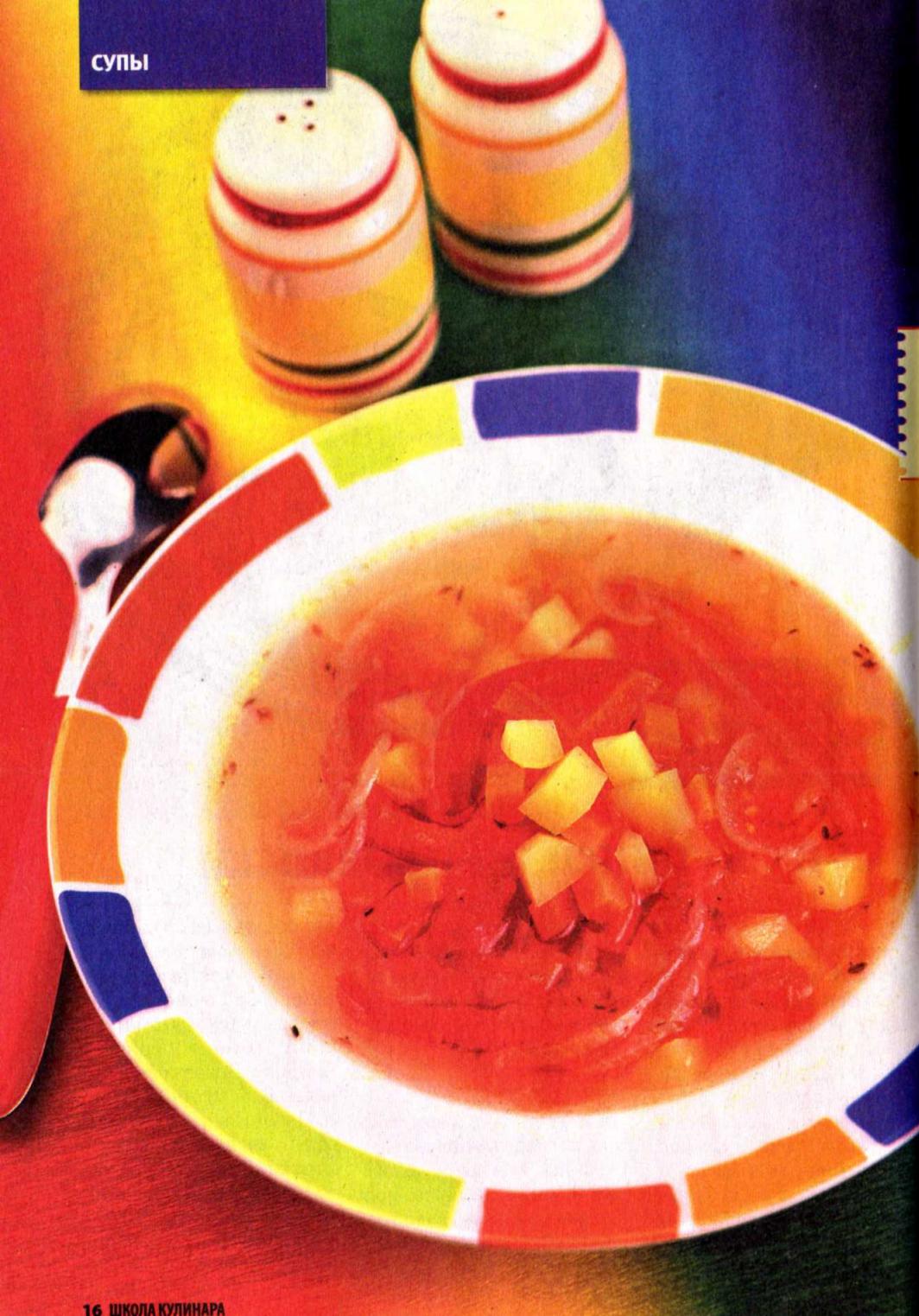
### ЧТО НУЖНО:

1 ст. л. оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 3 сладких перца разного цвета, 2 зубчика чеснока, 1 небольшой цукини, 1 л куриного бульона, 400 г консервированных помидоров в собственном соку, 1/4 стакана томатной пасты, 2 ч. л. молотого тмина, 1 ч. л. молотого кoriандра, 1/4 ч. л. гвоздики, 300 г измельченной вареной курицы, 1 стакан консерви-

рованных кукурузных зерен, 1 стакан консервированной фасоли, соль, черный молотый перец по вкусу, 1 пучок кинзы, картофельные чипсы для подачи.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Нагреть масло в кастрюле, положить нацинкованный лук, обжарить до мягкости 2 мин. Добавить нарезанный кубиками сладкий перец, жарить еще 2 мин. Положить пропущенный че-
- рез пресс чеснок и нарезанный цукини, жарить 1 мин.
2. Влить в кастрюлю куриный бульон, положить помидоры с соком, томатную пасту, тмин, кoriандр и гвоздику. Довести до кипения, варить 15 мин.
3. Положить кукурузу, фасоль и куриное мясо, дать закипеть. Посолить и поперчить по вкусу. Снять с огня, добавить рубленую кинзу.
4. Разлить суп по тарелкам, украсить чипсами.



# Суп из печеных овощей

калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
50 мин.

Динара КУЛДРАКОВА,  
п. Новостройка  
Волгоградской обл.

## ЧТО НУЖНО:

2,5 л овощного бульона, 4 небольшие картофелины, 2 помидора, 1 сладкий красный перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. зиры, 2 лавровых листа, соль, молотый черный перец по вкусу, растительное масло.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Стручок сладкого перца разрезать пополам, удалить семена и плодоножку и нарезать перец крупной соломкой. Помидоры разрезать на 6-8 долек.

Нарезанные овощи выложить в форму для запекания, влить 1/3 стакана воды, посолить, приправить свежемолотым черным перцем, накрыть форму фольгой и запечь при температуре 180° в течение 30 мин.

Репчатый лук очистить

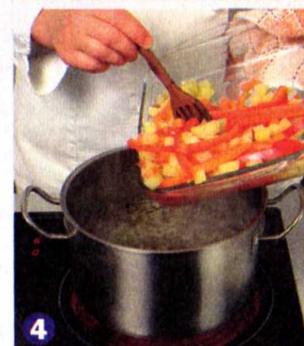
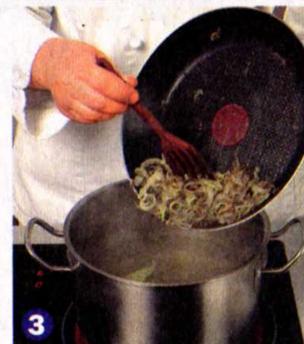
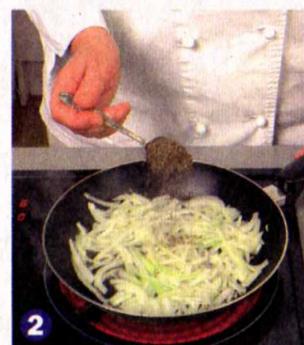
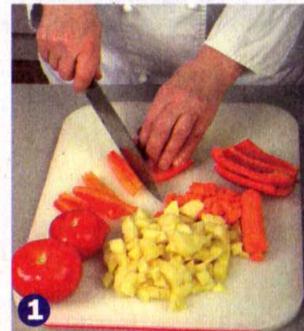
и нарезать полукольцами. **2.** В сковороде разогреть растительное масло, выложить в сковороду нарезанный лук и немного его обжарить. Добавить к луку зиру, обжарить, помешивая, до появления аромата и снять сковороду с огня.

**3.** В кипящий овощной бульон положить обжаренный с зирой лук и лавровый лист, довести до кипения.

**4.** Переложить в кастрюлю из формы запеченные овощи. Суп при необходимости посолить, перемешать, довести до кипения и снять с огня.

## НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы овощи в духовке подпеклись, через 15 мин. после начала запекания фольгу с формы можно снять и дальше запекать овощи при включенном верхнем гриле. Благодаря неточному переводу названия специи на европейские языки, зиру (кумин) часто путают с тмином, но это разные пряности. Существует несколько разновидностей кумина: белый, черный и редкий вид черной зиры под названием бунчука.





# Острый суп с пекинской капустой

калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
30 мин.

Сергей ЛАЗАРЕНКО,  
г. Нижний Новгород

## ЧТО НУЖНО:

2,5 л мясного бульона, 300 г свиной шейки, 2-3 ст. л. мелких макаронных изделий, 300 г пекинской капусты, 1 красная луковица, 1 ст. л. острого томатного соуса с кусочками перца, растительное масло, соль, перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Свинину вымыть, обсушить и нарезать небольшими полосками. Мясо посолить и приправить свежемолотым черным перцем.

Красный лук очистить, нарезать кружочками и быстро обжарить на растительном масле. Добавить в сковороду с луком полоски свинины и жарить, помешивая, до готовности мяса.

**2.** Мясной бульон довести до кипения, выложить в бульон обжаренную с луком свинину.

Когда бульон снова закипит, всыпать мелкие макароны и перемешать.

**3.** Пекинскую капусту тонко нацинковать и добавить в суп.

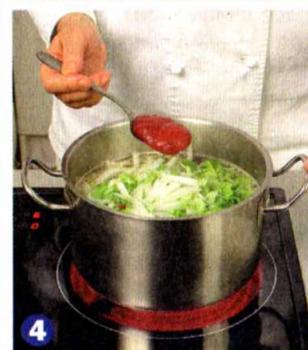
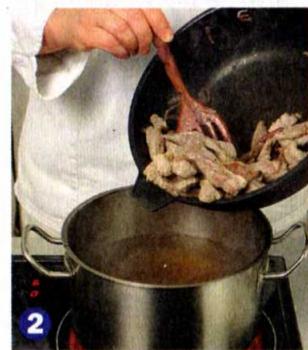
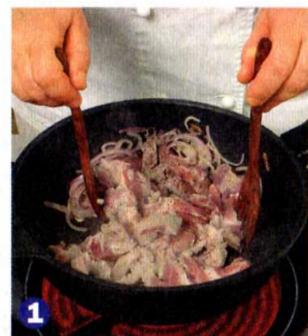
**4.** Приправить суп острым томатным соусом, при необходимости посолить, довести до кипения и снять с огня.

## НАШ СОВЕТ:

**Бульон** – любой прозрачный навар, приготовленный из мяса, птицы, рыбы, грибов или овощей. Самыми популярными бульонами всегда были и остаются бульоны мясные – начиная с легких, нежных бульонов, подаваемых в качестве самостоятельного блюда, и заканчивая крепчайшими уваренными бульонами, предназначенными для соусов.

Для приготовления более легкого варианта этого супа можно использовать не свинину, а куриную грудку. Ее нужно нарезать полосками, опустить в кипящую воду или овощной бульон вместе с обжаренным на растительном масле луком и варить далее по рецепту.

Пекинская капуста отличается от своих ближайших родичей тем, что при приготовлении не издает столь специфического запаха, как белокочанная капуста.





калорийность средняя  
количество порций 2  
время приготовления 30 мин.

## Тыква с чечевицей

### ЧТО НУЖНО:

40 г сливочного масла, 800 г очищенной тыквы, 100 г чечевицы, 1 веточка розмарина, 2-3 ст. л. столового уксуса, щепотка сахара, соль, перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Чечевицу отварить в кипящей подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. Отваренную чечевицу откинуть на сито и дать стечь жидкости.

- 2.** Очищенную тыкву нарезать крупными кусочками и обжарить на сливочном масле до золотистой корочки. Обжаренную тыкву посыпать сахаром, посолить, приправить свежемолотым черным перцем, положить к тыкве веточку розмарина, накрыть сковороду крышкой и тушить около 10 мин.
- 3.** После этого выложить к тыкве чечевицу, полить уксусом, перемешать и прогреть все вместе.



калорийность средняя  
количество порций 4  
время приготовления 30 мин.



М.Р. СЕВАСТИЯНОВА,  
г. Таганрог

## Говядина в соусе с луком

### ЧТО НУЖНО:

400 г говяжьей вырезки, 4 головки репчатого лука, 1 ст. л. водки, 2 ст. л. соевого соуса, растительное масло, соль, перец черный или красный молотый по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1.** Говяжью вырезку зачистить от пленок, нарезать поперек волокон кусочками толщиной около 1,5 см и тщательно отбить с двух сторон.

**2.** Ломтики посолить, перчить и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки. Обжаренные ломтики мяса переложить в сотейник.

- 3.** Репчатый лук нарезать кольцами и, помешивая, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Влить в сковороду с луком водку и соевый соус, довести до кипения и переложить лук с соусом





# Пельмени с креветками и свининой

калорийность высокая  
количество порций 3  
время приготовления 1 ч 30 мин.

Т. КОЛМОГОРОВА,  
п. Шаля  
Свердловской обл.

## ЧТО НУЖНО:

250 г свиного фарша, 100 г очищенных креветок, 40 г чеснока, 5 г корня имбиря, 2 стакана пшеничной муки, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного масла, соль, перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления теста муку просеять в миску, добавить немного соли, влить 1 стакан воды и перемешать. Замесить крутое тесто, сформовать из него шар, накрыть пленкой и оставить при комнатной температуре.

Для приготовления начинки чеснок вымыть, обсушить и мелко нарубить. Креветок нарезать небольшими кусочками.

Соединить в миске свиной фарш, креветок, чеснок, добавить мелко-рубленый корень имбиря, влить кунжутное масло и соевый соус, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

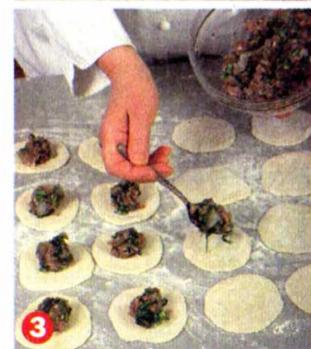
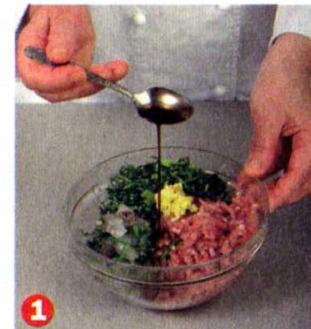
2. Тесто разделить на 30-36 кусочков и на посыпанном мукой столе раскатать их в круглые лепешечки.

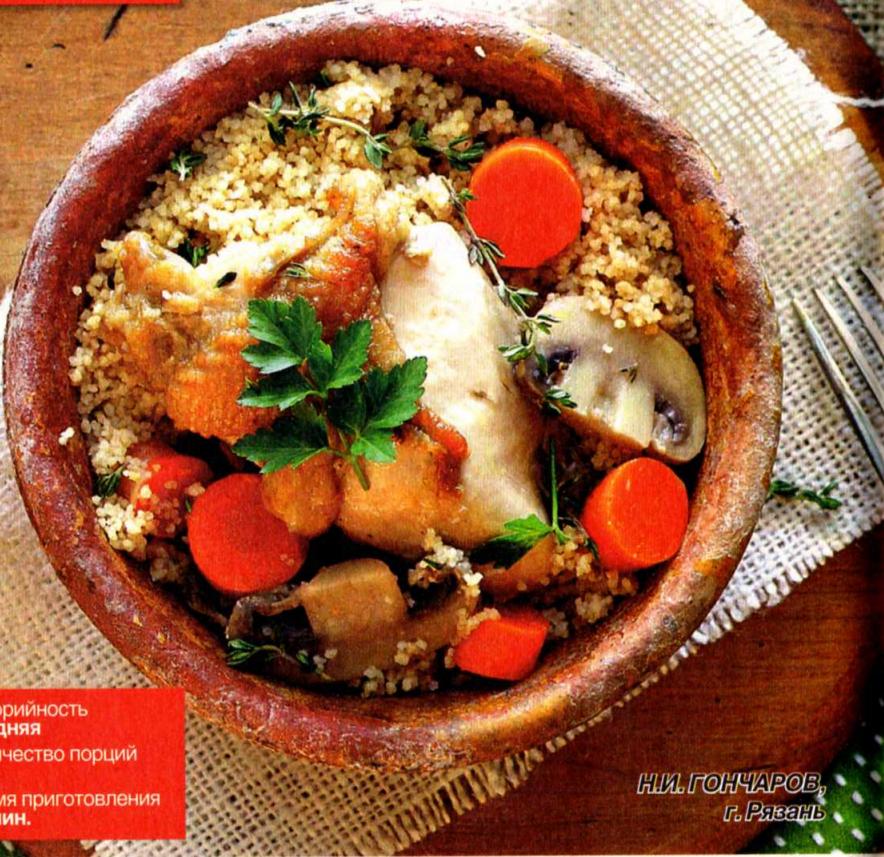
3. В центр каждой лепешечки положить порцию приготовленного фарша, края лепешечки приподнять и защипать так, чтобы получилась маленькая лодочка с отверстием посередине (швы можно защипать в виде веревочки). Сформованные пельмени выкладывать на посыпанную мукой доску.

4. Порциями отварить пельмени на пару в течение 15 мин. (в сотейнике на смазанной маслом решетке или в мантоварке) и подавать с соевым соусом.

## НАШ СОВЕТ:

Пельмени можно приготовить впрок. Сформованные пельмени разложите на посыпанной мукой доске на некотором расстоянии друг от друга и заморозьте. Замороженные пельмени переложите в полиэтиленовый пакет и храните в морозильнике.





калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
50 мин.

## Куриные грудки в белом вине

### ЧТО НУЖНО:

4 половинки куриных грудок с кожей и костями, соль, молотый черный перец, 1 ст. л. оливкового масла, 3 стебля лука-порея (белую часть тонко нацинковать, зеленую часть оставить для украшения), 3 большие моркови, 400 г грибов (шампиньоны, вешенки и др.), 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 1 ст. л. свежего (или 2 ч. л. сущеного) тимьяна, 1 стакан

сухого белого вина, 2 стакана куриного бульона.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Натрите куриные грудки солью и перцем и обжарьте на оливковом масле с двух сторон (сначала – кожей вниз), перевернув 1 раз, в течение 5 мин.

**2.** Добавьте лук-порей, жарьте 1 мин., затем положите крупно нарезанную морковь, нарезанные шампиньоны, чеснок, лавро-

ровый лист, тимьян. Жарьте, помешивая, 4 мин.

**3.** Влейте в сотейник белое вино, доведите до кипения, переверните куриные грудки кожей вверх. Доведите до кипения, наройте крышкой и готовьте на слабом огне 10 мин.

**4.** Снимите крышку и поместите сотейник в духовку при 180°. Запекайте блюдо 20-25 мин. Подавайте с отварным рисом, украсив луком-пореем.



калорийность  
средняя  
количество порций  
2  
время приготовления  
30 мин.

Ольга МИХАЙЛОВА,  
г. Псков

## Пикантные шарики

### ЧТО НУЖНО:

Фарш мясной – 100 г, рис вареный – 200 г, сухари панировочные – 1 ст. л., кориандр молотый – 1 ч. л., кинза рубленая – 1 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Лук нарежьте мелкими кубиками и спассеруйте на части масла. Затем

соедините с фаршем, панировочными сухарями, яйцом, солью и кориандром, перемешайте.

**2.** Из приготовленной массы сформуйте небольшие шарики.

**3.** Жарьте шарики на оставшемся масле 10 мин.

**4.** Рис прогрейте со сливочным маслом и кинзой. Подавайте шарики, выложив на рис и полив томатным соусом.





# Лагман из баранины

калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
40 мин.

Любовь ВОЛКОВА,  
ст. Терновка  
Воронежской обл.

## ЧТО НУЖНО:

1 кг баранины (мякоть ноги), 300 г широкой длинной лапши, 3 средних помидора, 1 крупный сладкий перец, 2 моркови, 4 луковицы, 1 головка чеснока, зелень для подачи, 6-8 горошин черного перца, растительное масло, соль, перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Баранину вымыть, обсушить, нарезать крупными кусочками, посолить и поперчить.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем кусочки баранины до образования румяной корочки. Добавить нарезанный крупными дольками лук, обжарить все вместе.

**2.** Морковь очистить и нарезать крупной соломкой, сладкий перец нарезать квадратиками, помидоры – мелкими кубиками. Морковь и перец переложить в сковороду с мясом и луком, посолить, влить 1/2 стакана горячей воды, перемешать и тушить под

крышкой на среднем огне.

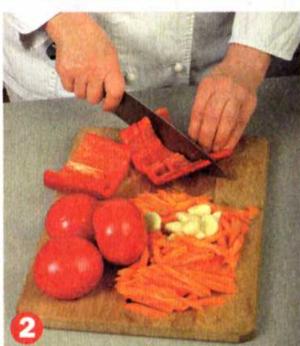
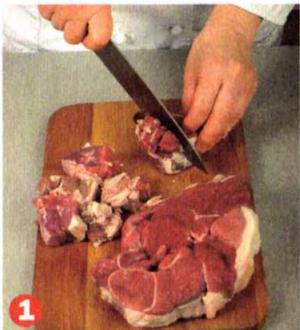
Когда мясо будет почти готово, добавить в сковороду кубики помидоров и перемешать.

**3.** Чеснок очистить, разрезать зубчики пополам и вместе с горошинами черного перца добавить к баранине с овощами. Тушить до полной готовности.

**4.** Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды до готовности, откинуть на дуршлаг, затем разложить в глубокие (желательно подогретые) тарелки. Сверху выложить тушеные с мясом овощи (вместе с жидкостью), посыпать рубленой зеленью и сразу же подавать.

## КСТАТИ:

Лагман – старинное блюдо узбекской (по другим сведениям – китайской) кухни. Это одновременно и суп, и второе блюдо. Его основу всегда составляет длинная лапша домашнего приготовления, которая выкладывается в глубокую тарелку и заливается специально приготовленным густым бульоном. Сверху выкладываются (или подаются отдельно) тушеные с мясом овощи и украшаются свежей зеленью.





калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
4 ч

## Почки с картофелем

### ЧТО НУЖНО:

Почки говяжьи – 500 г, картофель – 5 шт., яйцо – 1 шт., сливочное масло – 100 г, сухари молотые – 2 ст. л., сыр твердый тертый – 2 ст. л., грибы жареные – 100 г, мускатный орех молотый – 1 щепотка, перец черный молотый.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Почки вымочите в течение 3 ч в холодной воде. Залейте водой, доведите ее до кипения. Воду слейте, почки

промойте, залейте горячей водой и варите 1 ч.

2. Картофель сварите в подсоленной воде, протрите горячим через сито, добавьте яйцо, соль, перец, мускатный орех, 50 г масла.

3. Выложите половину картофельной массы в смазанную маслом форму. Положите сверху жареные грибы, нарезанные ломтиками почки, накройте оставшейся картофельной массой, посыпьте тертым сыром, сме-

шанным с сухарями, полейте растопленным маслом.

4. Запекайте в духовке до образования румяной корочки, посыпьте рубленой зеленью.



калорийность  
средняя  
количество порций  
3  
время приготовления  
1 ч 30 мин.

В. ПОКЛОНСКАЯ,  
г. Сочи

## Баранина, запеченная в фольге

### ЧТО НУЖНО:

Отбивные из баранины – 6 шт., репчатый лук – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, базилик рубленый – 2 ст. л., зелень петрушки рубленая – 2 ст. л., картофель вареный – 3 шт., растительное масло – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л.

2. Смешайте рубленый чеснок, зелень, соль и перец.

3. Отбивные обжарьте на смеси масел до образования коричневой корочки.

4. На фольгу уложите слой картофеля, на него по две отбивные.

Затем слой лука, посыпьте чесночной смесью, заверните фольгу и запекайте в духовке до готовности.





# Пряное свиное филе

калорийность  
высокая  
количество порций  
8  
время приготовления  
2 ч

**Н.А. ПОЛЕВСКАЯ,**  
 г. Серпухов  
 Московской обл.

## ЧТО НУЖНО:

700 г мякоти свинины (корейка, окорок), 200 г сыра гауда или эдам, 1 цуккини, 250 г мелкого лука, 300 г мелких помидоров, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. тимьяна (рубленого), 1/2 стакана белого сухого вина, 4 ст. л. растительного масла, зелень укропа для украшения, соус табаско, соль, перец черный молотый по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Свинину вымыть, обсушить и очистить от пленок. Разрезать мясо поперек волокон на 8 пластин и слегка отбить. Для приготовления маринада мелкорубленый чеснок (2 зубчика) смешать с 1 ст. л. тимьяна, соусом табаско, черным перцем, солью, влить вино и 2 ст. л. растительного масла. Куски свинины положить в маринад, накрыть и оставить на 1,5 ч. Лук очистить и нарезать на четвертинки. Цуккини нарезать ломтиками. Помидоры вымыть и обсушить. Оставшийся чеснок нарезать кружочками.
- На противень, смазанный растительным мас-

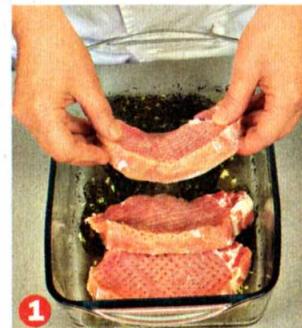
лом, выложить нарезанные лук, помидоры, чеснок, цуккини и тимьян, при желании можно добавить несколько веточек укропа. Вылить из лотка с мясом маринад и полить им овощи. Противень с овощами поставить в разогретую до 220-230° духовку на 10 мин.

3. Противень вынуть из духовки, выложить сверху кусочки маринованной свинины, полить небольшим количеством растительного масла и поместить в духовку еще на 5-7 мин.

4. Сыр нарезать широкими ломтиками, уложить их на мясо и запечь в духовке в течение 2-3 мин.

## НАШ СОВЕТ:

Чтобы во время запекания маринованная свинина осталась как можно более сочной, можно обжарить ее в растительном масле до образования румяной корочки, а затем уложить на овощи и запечь.





калорийность  
низкая  
 количество порций  
4  
 время приготовления  
40 мин.

Ирина МАСКАКОВА,  
г. Салават (Башкирия)

## Филе трески по-русски

### ЧТО НУЖНО:

Филе трески – 700 г, свекла вареная – 400 г, репчатый лук – 2 шт., картофель – 400 г, греческие орехи рубленые – 3 ст. л., огурцы малосольные – 2-3 шт., лимон – 1 шт., растительное масло – 2 ст. л., уксус (3%) – 1 ст. л., сметана – 200 г, молоко – 1 л, зеленый лук – 4 пера, укроп – 1/2 пучка, лавровый лист, соль, перец черный молотый.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе трески залейте молоком, добавьте лавровый лист и варите на слабом огне до готовности.
  2. Свеклу нарежьте тонкими ломтиками или кружочками, приправьте растительным маслом, прогрейте, добавьте рубленый репчатый лук и орехи, уксус, соль, перец.
  3. Картофель очистите, отварите, нарежьте ломтиками, соедините с огурцами, нарезанными кружочками, посолите, поперчите.
  4. Перемешайте 100 г сметаны, нацинкованный зеленый лук и укроп, полейте полученным соусом картофель.
- При подаче филе трески полейте оставшейся сметаной, смешанной с лимонной цедрой. Гарните картофелем и свеклой.



калорийность  
средняя  
 количество порций  
4  
 время приготовления  
30 мин.

М.А. СИВАЧЕВ,  
г. Самара

## Рыбные котлетки «Особые»

### ЧТО НУЖНО:

250 г филе рыбы без кожи, 1 яйцо, 1 ст. л. лимонного сока, 1,5 ч. л. капрсов, слегка поджаренные свежие хлебные крошки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. майонеза, 1/3 ч. л. чесночного порошка, 1/4 ч. л. лимонного перца, 1/2 ч. л. острого томатного кетчупа, 1/3 ч. л. соли, сливочное масло, соус хрен, лимон и зелень для подачи.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Взбейте яйцо до устойчивой пены. Добавьте лимонный сок, капрсы, майонез, чесночный порошок, лимонный перец, томатный соус и соль, хорошо перемешайте.
  2. Растопите 1 ст. л. масла в сковороде, обжарьте нацинкованный лук до мягкости (около 3-5 мин.) и охладите.
  3. Рыбное филе мелко нарубите, смешайте с луком и яичной смесью, хорошо вымешайте фарш. Затем сформуйте 4 овальные котлеты и запанируйте в хлебных крошках.
  4. Жарьте на среднем огне на хорошо разогретой сковороде со сливочным маслом с двух сторон до золотисто-коричневого цвета.
- Подавайте с хреном (или другим острым соусом), зеленью и кусочком лимона.



# Лосось в хлебной корочке с огуречным соусом

калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч

## ЧТО НУЖНО:

4 куска хвостовой части лосося (весом по 250-300 г), 1 яйцо, 400 г черствого белого хлеба (без корочки), 1 лимон, растительное масло, соль, перец по вкусу. Для соуса: 250 г натурального йогурта, 1 огурец, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, соль и молотый черный перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Черствый белый хлеб натереть на крупной терке или нарезать небольшими кусочками и затем измельчить в блендере до получения крупной крошки. С лимона при помощи специального ножа или мелкой терки тонко снять цедру и смешать ее с хлебными крошками.

**2.** Куски лосося вымыть, обсушить и аккуратно срезать с них кожу.

Подготовленную рыбу посолить, приправить свежемолотым черным перцем и обмакнуть во взбитое яйцо.

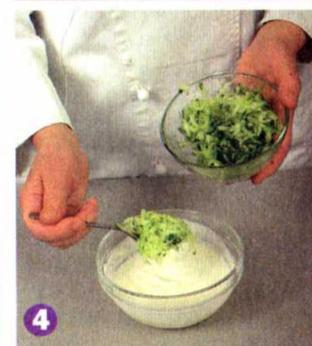
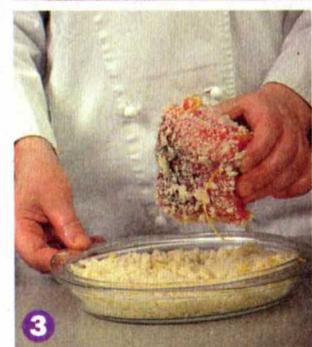
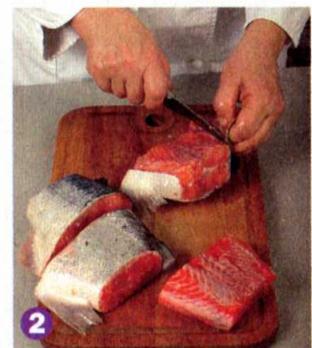
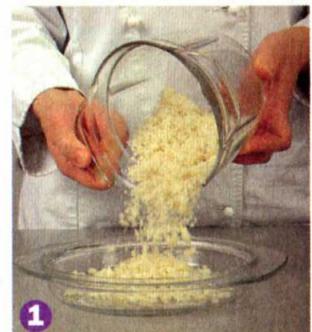
**3.** Затем обвалять куски лосося в хлебных крошках. Противень застелить

фольгой, смазать ее растительным маслом и разложить на фольге запанированные куски рыбы на некотором расстоянии друг от друга. Поместить противень в разогретую до 220° духовку и запекать в течение 30 мин. Запеченную рыбу подавать с огуречным соусом.

**4.** Для приготовления соуса огурец вымыть, обсушить, натереть на крупной терке и отжать сок. Тертый огурец соединить с натуральным йогуртом. Добавить пропущенный через пресс чеснок, влить оливковое масло и перемешать. Соус посолить по вкусу и приправить свежемолотым черным перцем.

## НАШ СОВЕТ:

На гарнир к рыбе можно подать отваренный молодой картофель с маслом и пряными травами.



калорийность  
низкая  
количество порций  
22  
время приготовления  
1 ч



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

## Булочки «Хризантемы»

### ЧТО НУЖНО:

2 ч. л. сухих дрожжей, 200 г маргарина, 1 стакан молока, 3 стакана муки, 5 ст. л. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 0,5 ч. л. соли, растительное масло.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешать теплое молоко, дрожжи, 3 ст. л. сахара, ванильный сахар и соль, добавить маргарин. Всыпать муку и замесить мягкое пластичное тесто.

2. Противень застелить пергаментом, смазать его растительным маслом и посыпать мукою. Стол смазать растительным маслом, выложить на него тесто и разделить на кусочки весом около 40 г. Каждый кусочек теста раскатать в жгут длиной 30 см, свернуть его по спирали в виде раковины улитки, затем переложить «улиток» на противень на некотором расстоянии друг от друга.



3. Острыми ножницами сделать надрезы по всей спирали, посыпать булочки сахаром и выпекать в разогретой до 180° духовке в течение 15 мин.

калорийность  
высокая  
количество порций  
24  
время приготовления  
1 ч 15 мин.



Зифа ХАСАНОВА,  
г. Омск

## Рогалики с творогом

### ЧТО НУЖНО:

Мука – 2-2,5 стакана, сливочное масло (или маргарин) – 200 г, творог – 400 г, сыр пармезан – 100 г, сода – 1/2 ч. л., соль – 1/2 ч. л., яйцо для смазывания.

2. Добавить творог и нарезанный на мелкой терке сыр, тщательно вымесить руками (не миксером!) до однородной консистенции (при желании в тесто добавить тмин, кунжут, мак).

3. Тесто разделить на 3 части, каждую раскатать в круг толщиной 0,7-1 см. Каждый круг разрезать на 8 треугольников и от края к центру скатать из треугольников рогалики.

Слегка растянуть их и надрезать по длине ножницами.

4. Выложить рогалики на противень, застеленный промасленным пергаментом. Смазать поверхность яйцом.

Выпекать в нагретой духовке до аппетитной золотистой корочки (примерно 20 мин).

Подавать горячими или холодными. Можно длительно хранить в морозильной камере.



# Разноцветный хлеб

калорийность  
средняя  
количество порций  
10  
время приготовления  
3 ч

Гуля ДАУТБАЕВА,  
г. Сибай  
(Башкортостан)

## ЧТО НУЖНО:

1 пакетик сухих дрожжей, 150 г брокколи (только соцветия, без ножек), 1 средняя морковь, 4 стакана муки, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 3 ст. л. растительного масла.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В 100 мл теплой воды растворить сахар и дрожжи и поставить в теплое место до образования пены. Морковь натереть на самой мелкой терке. Брокколи отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 15-20 мин., после чего тщательно измельчить в блендере. Белое тесто: в миску просеять 1 стакан муки, добавить 1/3 ч. л. соли, влить 1/3 воды с дрожжами и 1 ст. л. растительного масла. Замесить негустое эластичное тесто и поставить его в теплое место.

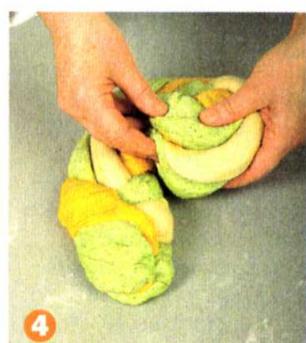
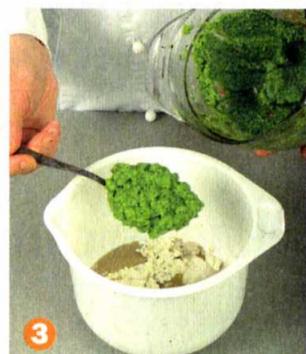
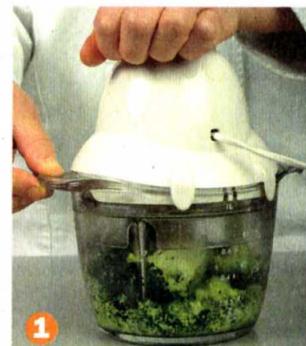
**2.** Оранжевое тесто: смешать такое же количество муки, растительного масла, соли и дрожжевой воды, что и для белого теста, добавить морковную кашицу и, постепенно подсыпая еще 1/2 стакана муки, замесить тесто и по-

ставить его подниматься.  
**3.** Зеленое тесто готовить так же, как и оранжевое, только вместо морковного пюре использовать пюре из брокколи.

**4.** Когда все три вида теста подойдут, обмять их, затем на посыпанном мукой столе раскатать в жгути одинаковой длины (если какого-то теста получилось явно больше, сделать из него 2 жгута). Жгути переплести между собой в произвольном порядке, свернуть плетенку в спираль, слегка промесить и сформовать из теста шар. Сковороду выстелить пергаментом, смазать его растительным маслом, посыпать мукой, уложить шар из теста и дать ему подняться в тепле. Выпекать хлеб 15 мин. при 220°. Затем накрыть хлеб пергаментом и печь при температуре 180° еще 40 мин.

## НАШ СОВЕТ:

Если аккуратно переплести жгути разноцветного теста между собой, то получившуюся «косичку» можно уложить на застеленный пергаментом противень в виде батона-плетенки, слегка прижать с боков, дать тесту подняться и выпекать.





калорийность  
высокая  
количество порций  
12  
время приготовления  
1 ч

Жанна ПОЛЕНОВСКАЯ,  
г. Санкт-Петербург

## Эклеры с шоколадным кремом

### ЧТО НУЖНО:

**Тесто:** 100 г сливочного масла, щепотка соли, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 стакан муки, 4 яйца. Для крема: 2 стакана молока, 2 яйца, 1 стакан сахара, 2 ст. л. муки (с горкой), пакетик ванильного сахара, 100-200 г сливочного масла, 1 ст. л. какао. Для глазури: 100 г горького шоколада, 1 ст. л. растительного масла.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- В кастрюлю налить стакан воды, положить масло, соль, ванильный сахар. Довести до кипения, размешать, добавить муку, убрать с огня, как только вся масса соберется вокруг ложки и появится белый налет.
- Дать остить, по одному добавить яйца, взбить миксером.
- Отсадить тесто из кондитерского шприца на противень, застеленный пергаментом, выпекать в духовке при 220° 10-15 мин., убавить нагрев до 180°, печь 30-40 мин. Остудить, сделать сбоку надрез, начинить кремом и заглазировать растопленным шоколадом, смешанным с маслом.
- Для крема соединить молоко, яйца, сахар, муку и, взбивая венчиком, нагревать до загустения. Снять с огня, добавить ванильный сахар и какао. Дать остить, вмешать масло.



калорийность  
высокая  
количество порций  
18  
время приготовления  
40 мин.

Л.В. ВУЙМЕНКОВА,  
г. Смоленск

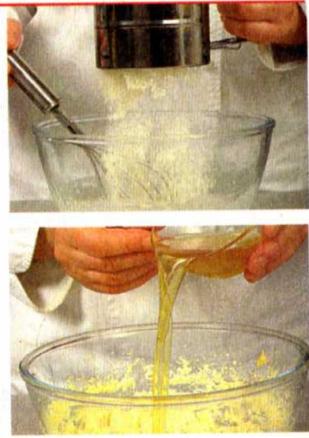
## Маффины «Нью-Йорк»

### ЧТО НУЖНО:

400 г муки, 175 г сахара, 4 ч. л. пекарского порошка, 2 ч. л. ванильного сахара, 100 мл какао-порошка, щепотка соли, примерно 175 г шоколада, 1 яйцо, 300 мл молока, 100 мл растительного масла без запаха.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Просеять вместе сухие ингредиенты: муку, сахар, пекарский порошок, ванильный сахар и соль.
- Выпекать в духовке при 180° 15-20 мин. (готовность проверить палочкой).





# Торт «Марика»

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

Л.Н. ТРОШКИНА,  
г. Челябинск

## ЧТО НУЖНО:

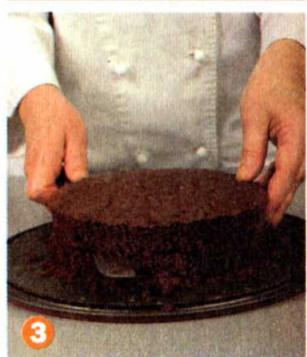
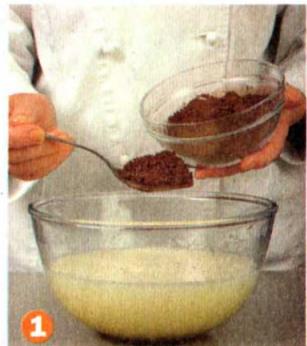
Для бисквита: 8 яиц, 200 г пшеничной муки, 3 ст. л. картофельного крахмала, 200 г сахара, 2 ст. л. какао-порошка, 10 капель уксусной эссенции. Для рулета: 4 яйца, 100 г пшеничной муки, 1,5 ст. л. картофельного крахмала, 100 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 5 капель уксусной эссенции, 0,5 стакана варенья или джема. Для крема: 400 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока с сахаром, 1 ст. л. какао-порошка, 1 ч. л. вина или коньяка, 1-2 ст. л. сливочного масла, шоколад для украшения.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Бисквитное тесто выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму, выпекать при 200° 5 мин., температуру снизить до 180° и печь еще 20 мин.
- Рулет: взбить яйца с сахаром и ванильным сахаром, всыпать смешанную с крахмалом муку, взбить, выплыть на противень, застеленный промасленным пергаментом, посыпанным мукой. Печь при 200° 5 мин. Пласт разрезать на полоски.
- Смазать полоски вареньем и поочередно свернуть в один рулет.
- Бисквит обрезать, чтобы ее диаметр равнялся диаметру рулета, разрезать на два коржа (обрезки измельчить). Приготовить крем и смешать с просеянным какао.
- Бисквитный корж смазать кремом, уложить сверху рулет, смазать кремом и накрыть вторым коржом. Торт обмазать кремом, украсить бисквитной крошкой и шоколадом.

## НАШ СОВЕТ:

Выпекайте бисквиты в идеально ровной духовке, без режима обдува, на средней полке. Нельзя открывать духовку во время выпечки бисквита хотя бы первые 20 мин. и хлопать дверкой духовки (он может опасть). Для того чтобы бисквит проще было разрезать на полоски, не вымеряя ширину линейкой, сначала разрежьте пласт на две половинки, затем каждую половинку разрежьте пополам и так далее, пока ширина полосок не будет примерно равна 3-4 см.





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

## Десерт с клюковой

### ЧТО НУЖНО:

500 г готового бисквита. Для компота: 300 г клюквы, 3/4 стакана сахара, 1/2 стакана свежевыжатого апельсинового сока, 1/2 ч. л. молотой корицы. Для засахаренных орехов: 1,5 стакана ядер грецких орехов, 1/2 стакана сахара, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. молотой корицы. Для крема: 2 стакана жирных сливок, 200 г сыра маскарпоне, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. тертой апельсиновой цедры,

1 ст. л. апельсинового ликера, 1 ч. л. ванилина.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Смешайте все ингредиенты для компота, варите, помешивая, пока клюква не лопнет и не пустит сок. Охладите. Оставьте настояться на 4 дня.
- Разложите орехи на противень, застеленный пергаментом, поместите в духовку при 180° на 10 мин. Растворите сахар в кастрю-

ле, нагревайте до желтого цвета. Поместите орехи в сахар, добавьте соль и корицу, перемешайте. Выложите орехи на лист пергамента в один слой, дайте остить.

- Соедините все ингредиенты для крема и взбейте.
- В креманки налейте тонкий слой клюквенного компота, положите кусочки бисквита, затем – слой крема и слой орехов. Повторите слои. Украсьте апельсиновой цедрой и клюковой.

М.Н. ГРИГОРЕНКО,  
г. Краснодар



калорийность  
средняя  
количество порций  
8  
время приготовления  
50 мин.

А.Г. ХАЛИКОВА,  
г. Барнаул

## Запеканка из тыквы

### ЧТО НУЖНО:

Тыква – 1 кг, крупа манная – 80 г, молоко – 500 мл, яйцо – 9 шт., масло сливочное – 120 г, сыр тертый – 60 г, изюм без косточек – 60 г, сахар – 1 ст. л., соль.

- В кашу добавьте изюм, желтки, растертые с солью и сахаром, перемешайте. Белки взбейте в устойчивую пену и введите их в остывшую массу.

- Приготовленную массу выложите в смазанные маслом и посыпаные мукой формы, посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом и запекайте при 180° 20 мин.
- При подаче запеканку выложите из формочек и оформите зеленью.





# Сырное печенье с тыквой и луком

калорийность  
низкая  
количество порций  
35  
время приготовления  
1 ч

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

## ЧТО НУЖНО:

2 яйца, 1 плавленый сыр (например, «Дружба»), 100 г сливочного масла, 2 ст. л. майонеза, 200 г очищенной тыквы, 2 средние луковицы, тыквенные семечки, 200 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 1 ч. л. сахара, соль, растительное масло.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Репчатый лук очистить и очень мелко нарубить. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем лук до прозрачности. Переложить обжаренный лук в миску и остудить.

Тыкву натереть на мелкой терке.

В миску, где будет замешиваться тесто, натереть на крупной терке сливочное масло и плавленый сыр.

**2.** Добавить майонез, тертую тыкву и обжаренный лук, вбить 1 яйцо, всыпать сахар, посолить по вкусу, всыпать просеянную муку и разрыхлитель и замесить мягкое тесто.

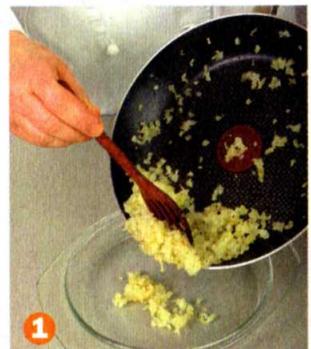
**3.** На посыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт толщиной около 1 см и при помощи формочек вырезать из него различные фигуры (или просто нарезать тесто квадратиками).

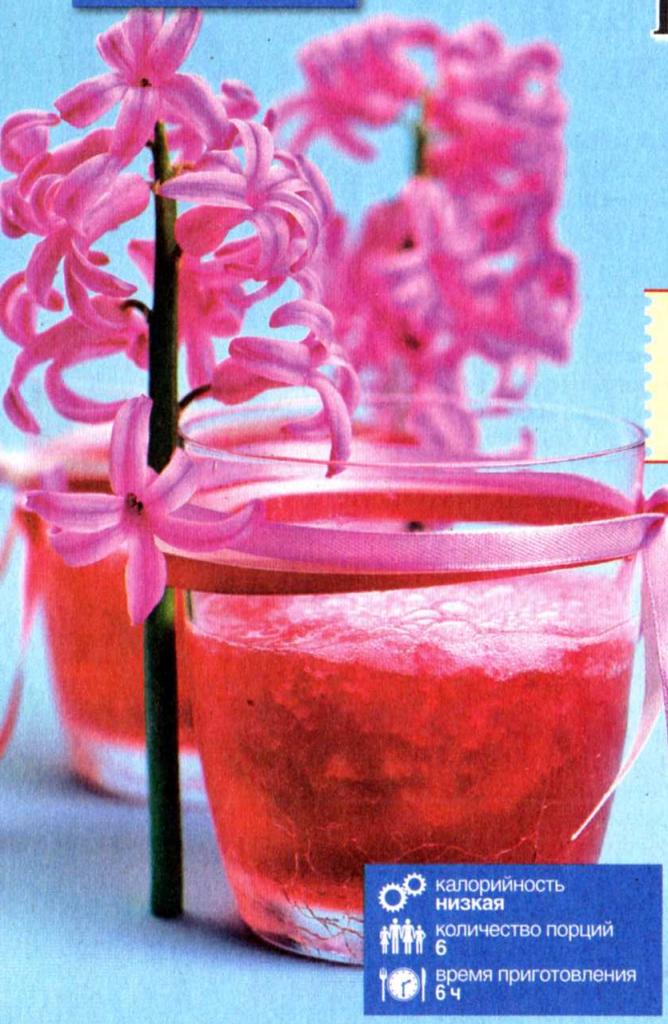
**4.** Противень застелить пергаментом, смазать его растительным маслом, посыпать мукой и выложить на пергамент вырезанное печенье.

Поверхность печенья смазать взбитым яйцом и посыпать крупно нарезанными тыквенными семечками. Поместить противень в разогретую до 180° духовку и выпекать печенье в течение 20 мин.

## НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы масло и плавленый сыр лучше натирались, их можно предварительно поместить в морозильную камеру на 20-30 мин. Хранить печенья можно до трех дней со дня выпечки в плотно закрытой таре. Для более длительного хранения можно заморозить их.





калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
6 ч



## Клюквенно-имбирный коктейль

О.А. НЕРЕТИНА,  
г. Новокузнецк  
Кемеровской обл.

### ЧТО НУЖНО:

600 мл сладкого клюквенного сока, 150 мл яблочно-го сока, 400 мл имбирного эля, 2 палочки корицы.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Клюквенный сок поместить в морозильную камеру. Когда начнет застывать, перемешать вилкой и снова поставить в морозилку. Повторить 2-3 раза (должна получиться замороженная крошка).
2. Яблочный сок вместе с корицей довести до кипения и остудить. Вынуть палочки корицы,
3. Сок поместить в холодильник на 1 ч. Разложить клюквенную крошку по бокалам, влить яблочный сок и имбирный эль и сразу же подавать.

## Бананово-морковный смузи

### ЧТО НУЖНО:

1 средняя морковь, 1 банан, 1 яблоко, 2 листика свежей мяты, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. семечек льна, 1/2 стакана свежевыжатого апельсинового сока.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Морковь, яблоко и банан очистить и нарезать.
2. Выложить в чашу блендера морковь, банан и яблоко, взбить до пюреобразной массы.
3. Добавить лимонный и апельсиновый сок, семечки, смешать. Если вы хотите сделать напиток более жидким, добавьте больше сока.



Елена ЕГОРОВА,  
г. Санкт-Петербург

## Кофе «Мускатный»

### ЧТО НУЖНО:

150 мл свежесваренного горячего кофе, 1 ст. л. коричневого сахара, 1 яичный желток, 100 мл сливок, тертый мускатный орех.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Хорошо взбейте яичный желток с сахаром. В маленьком кофейнике подогрейте сливки.
2. Медленно вмешайте в сливки гоголь-моголь, осторожно нагрейте до кипения, но не кипятите.
3. Разлейте кофе в две чашки и добавьте сливки. Сверху посыпьте мускатным орехом.



Нина ЗАРОТИНА,  
г. Томск



## Коктейль «Аравика»

Н.Л. ВЕРЕЩАГИНА,  
г. Челябинск

калорийность  
низкая  
количество порций  
1  
время приготовления  
10 мин.

### ЧТО НУЖНО:

15 мл серебряной текилы,  
15 мл кофейного ликера,  
15 мл гренадина, 1/4 лимона, 1 клубника.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В стопку или рюмку налить гренадин (гранатовый сироп).
2. Затем по лезвию ножа аккуратно налить кофейный ликер. Из четвертинки лимона выжать сок и по лезвию ножа налить его поверх ликера.
3. Сверху таким же способом аккуратно налить серебряную текилу. Украсить рюмку с коктейлем клубникой и подавать.



## Витаминный напиток с имбирем

### ЧТО НУЖНО:

2 стакана нарезанного мангольда (или шпината), 2 стакана кусочков ананаса, 1 стакан яблочного сока, 1 ч. л. измельченного корня имбиря, 1 стакан воды, 1/4 ч. л. порошка стевии.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Поместите все ингредиенты (кроме воды) в блендер.
2. Тщательно смешайте до получения однородной массы.
3. Продолжайте взбивать, добавляя при необходимости дополнительную воду или кубики льда. Разлейте по стаканам.



А.М. КРИЦКАЯ,  
г. Краснодар

калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
15 мин.

## Чай с лавандой

### ЧТО НУЖНО:

3 чашки воды, 1/2 ч. л.  
семян фенхеля, 1 ч. л. сушеных цветков и листьев  
лаванды.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В маленькой сковороде подсушить в течение нескольких минут семена фенхеля, чтобы они приобрели золотистый оттенок.
2. Смешать фенхель с лавандой и поместить в заварочный чайник. Залить смесь горячей, но не кипящей водой.
3. Накрыть емкость крышкой, дать настояться 5 мин., затем процедить. Пить теплым или холодным.



О. ЗАЙНУЛИНА,  
г. Владивосток

калорийность  
низкая  
количество порций  
3  
время приготовления  
10 мин.



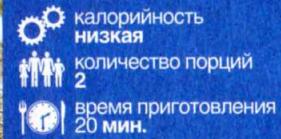
# Освежающий коктейль

## ЧТО НУЖНО:

1 стакан кефира, 1 ч. л. натурального молотого кофе, сахар по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- В турку или небольшой ковшик налить 1/3 стакана холодной кипяченой воды, добавить 1 ч. л. кофе (лучше всего свежемолотого) и нагревать почти до кипения, но не кипятить. Турку снять с огня, дать кофе отстояться, затем процедить и охладить. В емкость, пригодную для взбивания, влить кефир и добавить холодный кофе.
- В жидкость всыпать сахар по вкусу (для приготовления чуть сладковатого напитка нужно около 1 ст. л. сахара) и перемешать до растворения кристаллов.
- Полученную смесь взбить миксером до появления пены. Коктейль разлить по бокалам и сразу подавать.



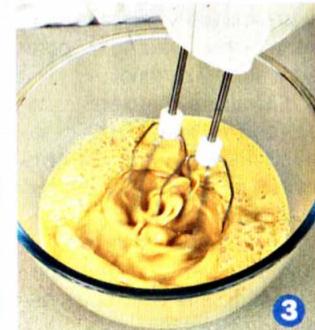
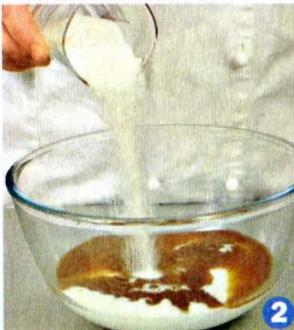
количество порций

2

время приготовления

20 мин.

Семен ГОРМИН,  
г. Шимск  
Новгородской обл.



Антон НЕВОЛЬСКИЙ,  
ведущий рубрики

## Картофельный или кукурузный?

В рецептах иногда оговаривается, что в блюдо нужно положить не картофельный, а кукурузный крахмал. Он что, какой-то особенный?

Тамара РЕУТОВА,  
г. Майкоп (Адыгея)

**К**артофельный крахмал получают из клубней картофеля, он при контакте с жидкостью образует вязкий прозрачный клейстер. Его используют для загущения киселей, супов и подливок, стабилизации кремов. Кукурузный крахмал вырабатывают из зерен кукурузы, и после варки блюдо сохраняет запах и специфический привкус зерна. Кукурузный крахмал суще картофельного, и если жидкость с картофельным крахмалом нужно только довести до кипения, то при добавлении кукурузного придется поварить то или иное блюдо 3-5

мин. Кукурузный крахмал обладает невысокой вязкостью и низкой прозрачностью, однако при застывании образует прочный гель и позволяет блюду долго не портиться. Его используют в основном для приготовления соусов, выпечки и десертов.

## Ни граммом меньше!

Я часто варю супы и борщи на мясном бульоне. А вареное мясо потом использую как начинку для блинчиков, пирогов, салатов. Но вот беда: никогда не могу вычислить, сколько вареного мяса получится из, допустим, килограмма сырого.

Наталья ЛОНДАРЕВА,  
г. Нижний Новгород

**И**з 1 кг сырого мяса получается 600 г вареного. Несколько меньше потеря при жарении – 30-35%. Варится мясо от 40 мин. до 3 часов, в зависимости от вида и возраста животного.

Кстати, чтобы старая головина сварилась быстрее, заранее намажьте ее горчицей и оставьте на несколько часов, а за два часа до варки вымойте холодной водой.

## Почему щи «серые»?

Увлеклась рецептами старинной русской кухни, и меня, в частности, очень заинтересовал рецепт «серых» щей с крошевом. А что такое «крошево»?

Н.А. ЕРМОЛАЕВА,  
г. Череповец

**К**рошево – это верхние листья белокочанной капусты, окрашенные в

зеленый цвет. Они более жесткие, чем внутренние, поэтому в старину их не шинковали, а секли в мелкую крошку. При засолке такие листья сереют, поэтому щи с крошевом и назвали «серыми».

Кстати, этот рецепт в русской кухне появился не от сътой жизни. Кочаны капусты крестьяне продавали на ярмарке, а себе оставляли лишь верхние листья, которые и пускали в пищу. Однако оказалось, что щи с крошевом намного вкуснее из-за особого аромата, который листья приобретают после засолки, поэтому со временем «серые» щи стали варить и в дворянских усадьбах. Крошево можно делать не только из грубых верхних листьев капустного кочана, но и из молодой капусты, в которой еще не сформировался кочан.

## Как проверить качество вина

Сейчас все чаще в магазинах стали продавать вино в разлив из бочек. Как проверить его качество в домашних условиях?

Геннадий ДЯТКОВСКИЙ,  
г. Санкт-Петербург

**П**опробуйте применить такой народный способ: налейте вино в маленький пузырек, зажав горлышко пальцем, опрокиньте, погрузите в стакан воды и уберите палец. Натуральное вино так в пузырьке и останется. Ненатуральное начнет смешиваться с водой и струйками опускаться на дно стакана.

## Всего одна капелька...

Знаете ли вы, что 2-3 капель натурального эфирного масла достаточно, чтобы преобразить любой рецепт?! Давайте доставим удовольствие своим родным и друзьям, сделав пищу более ароматной и полезной!

### Имбирное масло

Идеально подходит для рыбы и курицы. Смешайте 5 капель масла имбиря и 10 капель оливкового масла и нанесите эту смесь на по-перечные срезы 2 зубчиков чеснока и 3 лукович, залейте 2 стаканами растительного масла и дайте настояться 1-2 недели, после чего масло можно процедить и использовать (для жарения, маринадов и пр.).

**Анна ЛИСАНОВА,**  
г. Астрахань

### Мясо по-французски

Мясо хорошо отбиваю, чтобы получились тонкие ломтики, солю, перчу, капаю на каждый кусок по капле масел имбиря и перца – и в холодильник часа на два. Потом кладу на противень, смазанный маслом, сверху распределяю нарезанную



54 ШКОЛА КУЛИНАРА

тонкими ломтиками картошку, солю и перчу ее, укладываю слой тертого сыра – и в духовку. Аромат – по всей квартире! В рагу из баранины и в лагман отлично идут масло майорана, розмарина, черного перца по капле.

**Н.С. ЕЛАЕВА,** г. Воркута

### Пикантный сахар

200 г сахарного песка, 4 капли масла корицы, 2 капли ванильного масла, 2 капли грейпфрутового масла.

Насыпать сахар в стеклянную банку и добавить масло. Встряхнуть и плотно закрыть. Использовать такой ароматный сахар можно уже через три дня после его приготовления. С ним чай будет особенно вкусным.

**С.Ф. ЯКОВЛЕВА,**  
г. Выкса  
Нижегородской обл.

### Салат «Прелестница»

1/2 плода свежего ананаса, 1 апельсин, 2 помидора, немного тертого корня имбиря, 2 ст. л. лимонного сока, сметана, эфирные масла (1 капля масла корицы, 2 капли масла ванили, 1 капля масла имбиря, 2 капли апельсинового масла, 1 капля масла бергамота).

Нарезать ананас, апельсин и помидоры. Полить соком лимона, положить имбирь.

**Инна СОРОКИНА,** г. Москва

### Воздушный десерт

Обычно я беру полпачки творога, 200 г сметаны (или чуть больше), сахар по вкусу, взбиваю хорошошенько миксером до воздушности, потом добавляю каплю (не больше!) эфирного масла апельсина или лимона и немного ванилина.

**Мария НАРЕЕВА,**  
г. Реж Свердловской обл.

### Ароматные напитки

Я люблю ароматизировать эфирными маслами различные напитки. Вот мои наиболее удачные находки. Белое вино (на бутылку): масло лимона – 2 капли, масло бергамота, имбиря, майорана – по 1 капле.

Красное вино (на бутылку): масло кардамона – 2 капли, масло майорана – 1 капля. Водка (на 0,5 л): масло апельсина и грейпфрута – по 2 капли, масло мяты – 1 капля.

Чай зеленый (на чайник 0,5 л): масло розмарина, мяты и лаванды – по 4 капли.

Кофе (на 1 турку): по 4 капли масел кардамона и имбиря, 5 капель лимонного масла.

**Ксения КУЧУМОВА,**  
г. Санкт-Петербург



## Знакомьтесь: ТОЛОКНО

Толокно – ароматная мука из ячменя и овса – не только очень полезный, но и лечебный продукт, поддерживающий иммунную, эндокринную и нервную системы, желудочно-кишечный тракт; толокно также препятствует возникновению бляшек на стенках кровеносных сосудов и восстанавливает структуру волос. Так что не ленитесь и как можно чаще готовьте здоровые, экологически чистые блюда из толокна!

### Клюква с толокном

Клюква – 1,5-2 стакана, сахар – 4-6 ст. л., толокно – 1/2-2/3 стакана.

Клюкву, сахар и толокно взбить в блендере; давать, украсив ягодкой клюквы.

**О. Л. ДОБРЯКОВА,**  
г. Санкт-Петербург

### Толокно с квасом

Перемешиваете толокно с домашним хлебным квасом, добавьте немного сахара и соли по вкусу (на 1 стакан кваса – примерно 1 ст. л. толокна). Целебный и питательный продукт готов!

**А.О. ИВАНОВА,**  
д. Игнатово Псковской обл.

### Завтрак «Вкусное утро»

Скатать в шарики толченую смесь из 4 ст. л. гер-

кулеса «Экстра», тертого крупного яблока, 1 ст. л. меда, 5 грецких орехов, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. изюма. Шарики обсыпать толокном.

**Ольга ЯРОШИК,**  
г. Москва

### Оладьи из толокна

Замесить тесто из 1 стакана толокна, 1 стакана муки, 1 яйца, 1 стакана сахара, 100 г маргарина, 0,5 ч. л. соды, щепотки соли. Поставить в холодильник на 30 мин. Затем сформовать небольшие шарики, разложить на смазанном маслом противне. Выпекать на среднем огне в духовке до золотистого цвета.

ковато, добавьте ложку муки. Выпекайте на сковороде на растительном масле, выкладывая тесто ложкой в виде маленьких оладушек. Подавайте со сметаной, вареньем, сиропом.

**А.П. СМОЛЬСКАЯ,**  
г. Тольятти

### Суп с огурцами

7 свежих огурцов, 1 ст. л. толокна, 1 морковь, 1 ст. л. рубленой зелени тимьяна, 1 л молочной сыворотки, 0,5 л кефира, соль.

Толокно развести 1 стаканом молочной сыворотки, прогреть до загустения и охладить. Оставшуюся молочную сыворотку смешать с кефиром, положить подготовленное толокно, натертое на мелкой терке морковь, нарубленные огурцы, рубленую зелень тимьяна. Суп перемешать и подать к столу.

**В.И. ЯЦЕНКО,**  
г. Калуга

### Печенье из толокна

Замесить тесто из 1 стакана толокна, 1 стакана муки, 1 яйца, 1 стакана сахара, 100 г маргарина, 0,5 ч. л. соды, щепотки соли. Поставить в холодильник на 30 мин. Затем сформовать небольшие шарики, разложить на смазанном маслом противне. Выпекать на среднем огне в духовке до золотистого цвета.

**Ирина КУРДЮКОВА,**  
г. Минск (Беларусь)

# Где найти энергию

**Какие мы все все-таки разные! У одних энергии – хоть отбавляй, а другие о ней только мечтают... В нашем сумасшедшем ХХI веке энергичные люди – предмет зависти многих: они все успевают и неизменно хорошо выглядят! И как им это удается?**

## Что вы едите?

Успеваете вы или нет, но есть нужно регулярно. При приеме пищи 1-2 раза в день вас обязательно будет клонить в сон. И потому не забывайте о завтраке – тем самым вы поддержите нужный уровень сахара в крови и сохраните нормальный энергетический заряд. Энергичность повышают также авокадо, миндаль и грецкие орехи, изюм, маслины, морковь, льняное масло, имбирь, зеленый чай, горький шоколад.

К сожалению, многие традиции русской кухни не способствуют энергичности: слишком велико потребление жира, хлеба, картошки и сладостей. Мы даже салаты заправляем майонезом – и чем он жирнее, тем он нам кажется вкуснее.

## Что вы пьете?

Пить нужно много. Разумеется, чистой воды, а не алкоголя. Ваша вялость может быть следствием того, что концентрация воды в мышцах понижена. То есть



налицо банальное обезвоживание организма. Стандартный дневной рацион – 8 стаканов воды, и лучше с витамином С (вы можете, например, подавить в стакане с водой ломтик лимона или брызнути туда сок). О кофе и алкоголе лучше вспоминать как можно реже – их «бодрящий» эффект длится недолго, и они обезвоживают организм. Вообще, вопреки расхожему мнению, кофе и чай – это стимулянты, раздражающие мозг, своеобразный «подъем», который быстро проходит, но это не энергия!

## Как вы спите?

Наверняка недостаточно. А ведь сон – единственное средство отдыха для нашего тела и мыслей. Да что там отдых! Настроение, память, обновление клеток – все зависит от того, высыпаетесь вы или нет. Лишняя себя полноценного сна (у

каждого человека его продолжительность индивидуальна), вы в буквальном смысле слова грабите свой организм!

В какую-нибудь праздничную неделю или в отпуске проведите эксперимент: спите так долго, пока не проснетесь. Первые два – не информативны (у большинства из нас хронический недосып), зато третья ночь – уже показатель того, сколько же часов спать необходимо именно вам.

Давайте вспомним также, что энергия – это еще и состояние души. И потому – будьте оптимистичны! Нытики никогда не бывают бодрыми, замечали?

## Рецепты от усталости

- В стакан обычной холодной воды добавьте 1 ст. л. уксуса и проприте этой водой кожу. Полотенцем не пользуйтесь. Дайте телу обсохнуть на воздухе.

- При переутомлении очень полезно утром и вечером пить такой коктейль: 1/2 стакана сока свежих яблок, 1/2 стакана сока свежей капусты, 1 ст. л. лимонного сока и 1 ч. л. мелкорубленой петрушки.

- Хорошо бодрит солевая ванна. Наполните ванну теплой водой, всыпьте в нее две пригоршни поваренной или морской соли. Достаточно принимать ее раз в неделю 15-20 мин., и вскоре ваше самочувствие значительно улучшится.



Елена МАЛЬЦЕВА,  
ведущая рубрики

**Несмотря на иногда достаточно высокую цену за килограмм сарделек или сосисок, немногие предприятия, их выпускающие, могут похвастаться действительно вкусной натуральной продукцией.**

Ведь что такое сосиска? Это жир, белок и вода. А все остальные, «лишние» ингредиенты вносятся недобросовестными производителями с одной целью: уменьшить стоимость конечного продукта.

Сделанные по ГОСТу сосиски и сардельки всегда плотно набитые, их поверхность – сухая и чистая, под оболочкой нет никакой мутной жидкости, отсутствует скопление желеобразной массы. Но как только производитель начинает изменять пропорции основных компонентов, у него начинаются проблемы.

Если произошла замена мясного белка растительным (соевым изолятом) или было использовано второсортное мясо с низким содержанием белка, или увеличено количество жира, без загустителей и стабилизаторов не обойтись (иначе при термической

# Сосиски и сардельки: суррогат или деликатес?

- Внимательно читайте этикетку: в состав продукции, изготовленной в соответствии с ГОСТ Р 52196-03, не должны входить растительный белок, крахмал, влагоудерживающие компоненты, загустители.

- Прежде всего обратите внимание, как хранятся сосиски и сардельки: торговые точки должны быть оборудованы холодильником. Оптималь-



ная температура хранения: 4-5°.

- Пощупайте сосиску (сардельку): если поверхность сальная, с жировыми потеками, значит, истек срок годности продукта либо его хранили с нарушением температурного режима.

- Сосиски слишком морщинистые? Такая деформация происходит либо из-за нарушения технологии производства (недостаточной плотности набивки), либо, опять же, из-за нарушений условий хранения.

- Самые полезные сосиски – высшего сорта, сделанные по ГОСТу на основе парного мяса и натуральных продуктов.

- Внимательно читайте этикетку: в состав продукции, изготовленной в соответствии с ГОСТ Р 52196-03, не должны входить растительный белок, крахмал, влагоудерживающие компоненты, загустители.

- Дома разрежьте одну из сосисок и рассмотрите срез. Если он ярко-розового или неестественно-красного цвета, это показатель того, что производители переборчили с красителем и нитритом натрия (он добавляется в сосиски в качестве стабилизатора цвета). Слишком бледными, неаппетитного серого цвета сосиски и сардельки тоже быть не должны – это нарушение ГОСТа.

- Основной ассортимент сосисок и сарделек делается по ТУ – техническим условиям, которые разрабатывает сам производитель. Он может добавить для веса слишком много воды или заменить часть мяса крахмалом – и вот уже мясная масса становится рыхлой, с крупинками, а при варке сосиски и сардельки начинают пухнуть, как на дрожжах, и разваливаться на части... Качественные сосиски после варки остаются целыми и имеют характерный приятный запах. Так и просятся к столу!

- Самые вкусные сосиски и сардельки – те, что в натуральной оболочке. Но и хранятся они недолго – всего 72 часа.

## ► САЛАТ «ДРАКОША»



**300 г говядиной жульенки, 2 моркови, 0,5 стакана грецких орехов, 2 свеклы, 2 зубчика чеснока, растительное масло, майонез,**

**2 ст. л. соевого соуса, 1 перец чили, душистый перец горошком, соль по вкусу. Для украшения: консервированный зеленый горошек, кусочек помидора, салатный лист, несколько листьев краснокочанной капусты.**

Печенью вымыть, нарезать тонкой соломкой. В глубокой сковороде довести до кипения растительное масло, выложить в него мелко нарезанный перец чили и пару горошин душистого перца, влить соевый соус, выложить печенью. Варить 3-5 мин., чтобы печенька поменяла цвет. Затем печенью выложить на бумажные салфетки, чтобы стек лишний жир.

Морковь отварить, натереть на мелкой терке, добавить измельченные грецкие орехи и майонез по вкусу. Хорошо перемешать и размять вилкой. Свеклу отварить, охладить, натереть на терке для моркови по-корейски, добавить пропущенный через пресс чеснок и майонез. Краснокочанную капусту натереть на мелкой терке, отжать.

Салат выложить на блюде в виде «дракона»: 1-й слой – печенья; 2-й – морковь с орехами и майонезом; 3-й – свекла с чесноком и майонезом. Украсить салат: посыпать натертой капустой, сверху поместить зеленый горошек. Из помидора вырезать «лапки», «глаза» и «язык». Из

горошка выложить «зрачки» и «ноздри». Из салатного листа – «крылья». Под тело «дракона» с левой стороны и под «морду» вложить пластины капусты.

**Юлия БОНДАРЕВА,  
г. Артемовск Донецкой обл.**

## ► САЛАТ «ЧАРЫ ПОДСОЛНУХА»

**200 г филе курицы, 4 яйца, 150 г твердого сыра, 1 баночка сладкой кукурузы, 1 упаковка (200 г) крабовых палочек, 100 г свежих либо консервированных шампиньонов, 250 г майонеза, 1 пачка картофельных чипсов, 100 г очищенных семечек подсолнуха, 2 головки репчатого лука, 50 мл растительного масла, 5-6 шт. маслин.**



Я и мой муж Ильгизар

Отварить в подсоленной воде филе курицы. Отварить яйца. Обжарить грибы с луком на растительном масле. Смешать с майонезом нарезанные кубиками филе курицы, белки яиц, крабовые палочки, лук с грибами, кукурузу и тертый сыр.

Выложить на плоское блюдо салат, равномерно распределив по поверхности, посыпать тертыми желтками яиц. По окружности выложить «лепестки» из чипсов. Сверху посыпать слегка обжаренными семечками подсолнуха и украсить разрезанными пополам маслинами.

**Нафиса НУРЕТДИНОВА,  
г. Чистополь**

## ► ОЛИВЬЕ С КАРАМЕЛЬЮ



**Картофель, яйца, морковь, лук, яблоко, соленые огурцы, сыр, зеленый горошек, майонез, сахар, сливочное масло.**

**3-4 отваренные в мундире картофе-**

**лины и 2 отваренные в кожуре моркови очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать 4 вареных яйца, 1 среднюю головку репчатого лука, 2-3 соленых огурца, половину кислого зеленого яблока. Добавить 100 г тертого твердого сыра и немного зеленого горошка. Заправить салат майонезом, перемешать и выложить в салатник.**

**На сухую разогретую сковороду положить 1 ст. л. сахара, как только сахар начнет плавиться, сразу же добавить кусочек сливочного масла. Перемешать массу и аккуратно полить со всех сторон салат горячей карамелью.**

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

## ► РАГУ «ЗОЛОТОЙ СЕЗОН»

**Тыква – 1 кг, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 головка, помидор – 2 шт., перец болгарский сладкий – 2 шт., чеснок – 3 зубчика, паприка – 0,5 ч. л.,**



**перец чили, лавровый лист, черный молотый перец, соль.**

Лук очистить и нарезать полукольцами. Морковку натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нарезать. У тыквы срезать кожуру, удалить семена и нарезать на кусочки. Лук и морковку обжарить на растительном масле, добавить болгарский перец, тыкву. Помидоры и чеснок измельчить в блендере до пюреобразного состояния. Залить томатом остальные овощи. Добавить специи и соль. Прикрыть крышкой и тушить на небольшом огне 30 мин.

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

## ► ПИРОГ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

**Слоеное тесто – 0,5 кг, жирная ветчина – 0,5 кг, сметана – 250 г, мягкий сыр – 250 г, яйцо – 5 шт., молотые сухари – 8 ст. л., перец красный молотый – 1/2 ч. л., соль по вкусу.**



Слоеное тесто раскатать, положить на сбрызнутый холодной водой противень и загнуть края теста вверх. Посыпать тесто молотыми сухарями. Ветчину нарезать тонкими кусочками и выложить на пласт теста, разровнять. Смешать сметану с яйцами, добавить соль и красный перец, залить ветчину. Ломтики сыра разложить по заливке и выпекать в разогретой духовке при 200° в течение 30 мин. до образования хрустящей корочки.

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

## ► БЕДРЫШКИ В ДУХОВКЕ

**Куриные бедрышки** хорошо вымыть, отложить. Для заправки смешать 300 г сметаны, 10-15 зубчиков чеснока, пропущенных через пресс, 2-3 щепотки соли. Слить воду с бедрышками, залить заправкой и мариновать минимум 2 ч. Затем переложить бедрышки в форму для запекания вместе с маринадом и поставить в духовку при максимальной температуре. Как только заливка «заскворчит», убавить нагрев до 200° и запекать бедрышки по 15-20 мин. с каждой стороны до золотистой корочки.

**Игорь БЕЙЗЕРОВ,**  
г. Санкт-Петербург (Колпино)



листья капусты выложить по 2 ст. л. картофельного пюре, свернуть трубочками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

**Светлана МАРХАСИНА,**  
г. Выборг Ленинградской обл.

## ► КОРЖИКИ «НОСТАЛЬГИЯ»

1 яйцо, 4 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла, 2/3 стакана сметаны, 0,5 ч. л. соды, 2 стакана муки, соль на кончике ножа.

Яйцо взбить с сахаром (для сладкоежек рекомендую увеличить количество сахара до 7 ст. л.). Добавить сметану и хорошо перемешать, до полного растворения сахара.

Размягченное сливочное масло взбить вилкой. Муку смешать с солью и содой, просеять. Добавить в яичную смесь масло, перемешать, затем всыпать муку и быстро замесить тесто (тесто получается мягким и липким, но муку лучше не добавлять, потому что коржики станут жесткими). Раскатать тесто на хорошо присыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 1 см и круглой формочкой или просто стаканом вырезать коржики.

Выложить коржики на противень, смазанный сливочным маслом и присыпанной мукой или манкой. Выпекать в заранее разогретой до 200° духовке 10-15 мин. до бледно-золотистого цвета (коржики не должны быть слишком румяными). Дать остить, посыпать сахарной пудрой.

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



Моя сестра Марина

## ► «ЗОЛОТИСТЫЕ ТРУБОЧКИ»



1 небольшой кочан капусты, 500 г картофеля, 2 луковицы, растительное масло.

Кочан капусты опустить в кипящую подсоленную воду, варить 7 мин. Достать из воды, немножко остудить. Снять 10-12 верхних

листьев и срезать с них утолщения. Картофель очистить, сварить. Приготовить картофельное пюре, заправить его мелко нарезанным и обжаренным на растительном масле луком. Перемешать. На

листья капусты выложить по 2 ст. л. картофельного пюре, свернуть трубочками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

**Светлана МАРХАСИНА,**  
г. Выборг Ленинградской обл.

## ► КЕКС «УЛЫБКА»

450 г муки, 1/2 стакана яблочного сока, 3 яйца, 200 г сахара, 220 мл растительного масла, 1 неполная ч. л. соли, 1 ч. л. соды, 1/8 ч. л. молотого мускатного ореха, 1 ч. л. молотой корицы, 500 г крепких кисло-сладких яблок, 150 г изюма.

Яблоки очищаем от кожицы и сердцевины, нарезаем кубиками. Сок, яйца, сахар и растительное масло взбиваем венчиком до однородного состояния. Муку просеиваем с солью, содой и специями, добавляем в миску и замешиваем густое тесто. Яблоки и изюм обваливаем в муке и вмешиваем в тесто. Перекладываем тесто в смазанную маслом и присыпанную мукой форму. Выпекаем в духовке при 180° до готовности (проверить деревянной палочкой). Вынимаем кекс из духовки и охлаждаем в форме минут 10. Затем вынимаем и перекладываем на решетку до полного остывания. Посыпаем сахарной пудрой.

**Анастасия МОЛОТКОВА,**  
г. Новороссийск

## ► САЛАТ «РЫЦАРСКИЙ»

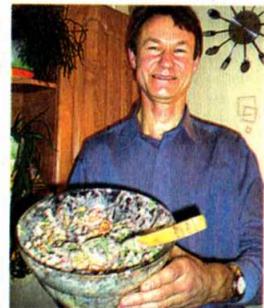
Копченая колбаса или курица копченая – 300 г, красная консервированная фасоль и консервированная кукуруза – по 1 банке, твердый сыр – 300 г, перец болгарский – 2 шт., сухарики с чесноком – 2-3

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.



пачки, чеснок сушеный, зелень, майонез. Колбасу или курицу, а также перец нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. С фасоли и кукурузы слить жидкость. Смешать колбасу (курицу), перец, сыр, сухарики, фасоль, посыпать сушеным чесноком, заправить майонезом и украсить рубленой зеленью.

**Олег НИГМАТУЛИН,**  
г. Санкт-Петербург (Пушкин)



2-3 моркови, 100 г изюма, 1 свекла, 200 г твердого сыра, 100 г чернослива, 20 г очищенных гречихи орехов, 100 г консервированной кукурузы, 1 вареное яйцо, 150 г легкого салатного майонеза, зеленый лук.

Отварите свеклу и морковь, очистите. Изюм и чернослив залейте кипятком на 15 мин., воду слейте. Натрите на мелкой терке сыр, измельчите орехи и чернослив. Морковь и свеклу натрите на крупной терке. На блюдо выкладывайте слоями (каждый слой слегка смазывая майонезом): половину моркови, изюм, свеклу, сыр, орехи с черносливом, оставшуюся морковь. Сверху натрите яйцо, посыпьте зеленым луком, кукурузой.

**Елена КАЛЕНСКАЯ,** г. Коростень



## **ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА:**

## **САЛАТЫ, ЗАКУСКИ**

Салат с яблоками и кольраби	1
Канапе «Для любимой»	2-3
Фруктово-овощной салат с индейкой	4
Салат из редьки и огурцов	5
Слоеный рулет с лососем	6
Мясные шарики с шампиньонами	7
Салат «Мимоза»	8-9
Печеночный рулет с петрушкой	10
Огурцы, фаршированные мясом	11
Рыбный торт	12-13

супы

Рыбный суп по-гречески	14
Суп с курицей по-провански	15
Суп из печених овощей	16-17
Острый суп	
с пекинской капустой	18-19

## **ГОРЯЧИЕ БЛЮДА**

<b>Мясные и овощные</b>	
Тыква с чечевицей	20
Говядина в соусе с луком	21
Пельмени с креветками и свининой	22-23
Куриные грудки в белом вине	24
Пикантные шарики	25
Лагман из баранины	26-27
Почки с картофелем	28
Баранина, запеченная в фольге	29
Пряное свиное филе	30-31

## Рыбные блюда

Филе трески по-русски	32
Рыбные котлетки «Особые»	33
Лосось в хлебной корочке с огуречным соусом	34-35

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Булочки «Хризантемы»	36
Рогалики с творогом	37
Разноцветный хлеб	38-39
Эклеры	
с шоколадным кремом	40
Маффины «Нью-Йорк»	41
Торт «Марика»	42-43
Десерт с клювой	44
Запеканка из тыквы	45
Сырное печенье	
с тыквой и луком	46-47

НАПИТКИ

Клюквенно-имбирный коктейль	48
Бананово-морковный смузи	49
Кофе «Мускатный»	49
Коктейль «Аравика»	50



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,  
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62