

ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

Новинка!

53 вкусных
блюда

№6 март 2012



калорийность
низкаяколичество порций
4время приготовления
45 мин.

Салат «Подсолнух»

Л.Е. ВАСИЛЕВСКАЯ,
г. Орел

ЧТО НУЖНО:

300 г куриного филе,
3 яйца, 1 пакет чипсов
(овальной формы), 1 банка
консервированной куку-
рузы, 200 г маринованных
шампиньонов, 2 средние
морковки, 3 ст. л. рас-
тительного масла, 1 лук-
порей, майонез, соль по
вкусу, зелень укропа для
украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриное филе отбить и нарезать соломкой, посолить и смешать с 1 ст. л. масла. Обжарить.
2. Шампиньоны обсушить и разрезать на 4 части.
3. Яйца отварить, натереть на мелкой терке. Лук-порей нарезать тонкими кольцами. Морковь отварить до готовности, остудить, очистить и натереть

на мелкой терке. На дно тарелки выложить куриное филе и смазать майонезом. Выложить оставшиеся ингредиенты (смазывая каждый слой майонезом): морковь, грибы, лук-порей, яйца, кукурузу (ее смазывать не надо). Вокруг сала-та разложить чипсы в один или два ряда так, чтобы получился «подсолнух», украсить укропом.

Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 2 апреля.

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



Рулет из баклажанов со сладким перцем

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
3 ч

Е.П. ГАЛКИНА,
г. Шимск
Новгородской обл.

ЧТО НУЖНО:

3 средних баклажана, 3 красных сладких перца, 4-5 зубчиков чеснока, зелень петрушки и кинзы, растительное масло, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Перцы запечь в разогретой до 250° духовке в течение получаса, перевернув их за это время 1-2 раза. Горячие перцы сложить в миску, накрыть крышкой, остудить и затем очистить от кожицы. Очищенные перцы разрезать вдоль на 3-4 части, удалив при этом семена и плодоножки. Баклажаны вымыть, обсушить, срезать плодоножки и кожицу с двух противоположных боков и затем разрезать каждый баклажан вдоль на 4 ломтика. Посыпать ломтики баклажанов солью, накрыть пленкой и оставить на 20 мин.

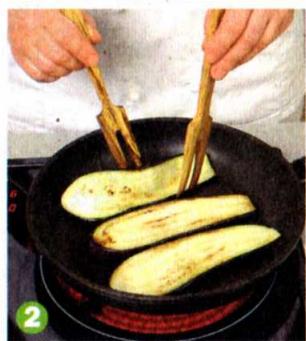
2. После этого ломтики баклажанов обсушить, смазать с двух сторон растительным маслом и обжарить на разогретой сковороде.

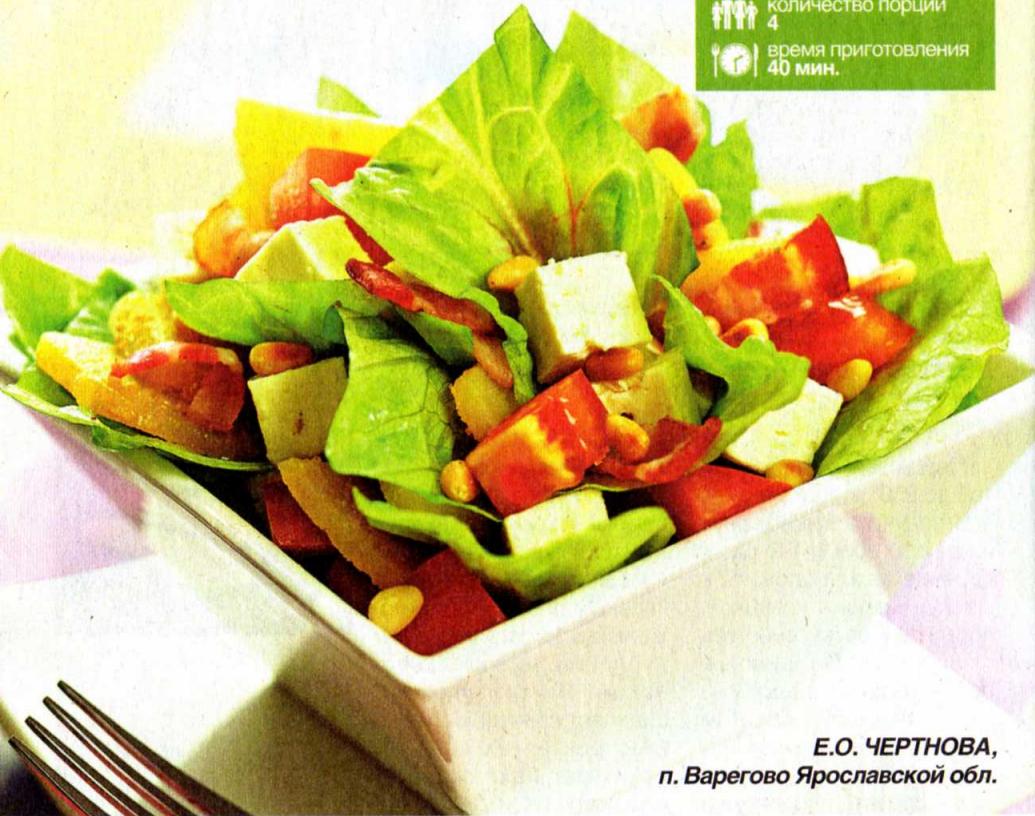
3. Чеснок очистить и вместе с зеленью мелко нарубить. На кусок пищевой пленки уложить внахлест ломтики баклажанов так, чтобы получился прямоугольный пласт. На баклажаны выложить половину рубленой зелени с чесноком. Сверху уложить внахлест пластинки перца (располагая их поперек ломтиков баклажанов), посыпать их и посыпать оставшейся зеленью с чесноком.

4. При помощи пленки завернуть баклажаны с перцем в плотный рулет (начиная с короткого края), обернуть его пленкой и поместить в холодильник как минимум на 2-3 ч (лучше всего оставить рулет в холодильнике на ночь). Перед подачей нарезать овощной рулет ломтиками.

НАШ СОВЕТ:

Ломтики баклажанов можно не обжаривать, а запечь вместе с перцами на застеленном фольгой противне (фольгу под баклажанами смажьте растительным маслом).





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Е.О. ЧЕРТНОВА,
п. Варегово Ярославской обл.

Картофельный салат с орехами

ЧТО НУЖНО:

50 г бекона, 50 г брынзы, 2 картофелины, 2 помидора, 1 пучок зеленого салата, 2 ст. л. кедровых орехов, 2 ст. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. столовой горчицы, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец черный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель тщательно вымыть и отварить в мундире до готовности (клуб-

ни картофеля при этом не должны быть развареными). Сваренный картофель остудить, очистить и нарезать ломтиками. Помидор и брынзу нарезать кубиками одинакового размера. Листья салата нарезать крупными квадратами.

2. Для приготовления салатной заправки винный уксус соединить с горчицей, солью и черным перцем, тонкой струйкой

вливть полученную смесь в растительное масло и взбить. Готовую заправку перемешать с картофелем. Бекон нарезать тонкими ломтиками и обжарить до румяной корочки.

3. Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Картофель соединить с листьями салата, брынзой и помидорами. При подаче салат посыпать кедровыми орешками и беконом.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
45 мин.

А.П. КРИШУН,
г. Самара

Салат «Летний» с луковым соусом

ЧТО НУЖНО:

50 г консервированных грибов, 150 г листового салата (например, корн), 1/2 сладкого перца, 2 луковицы-шалот, 4 небольших помидора, 1 огурец, 6 редисок, зеленый лук, петрушка по вкусу. Для соуса: 1 стакан овощного бульона, 4 небольшие луковицы, 1 яичный желток, 4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. уксуса, 1/2 ч. л. «Русской» горчицы, 3 веточки петрушки, соль, перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Листья салата тщательно вымыть, обсушить салфеткой и выложить на плоскую тарелку или в неглубокий салатник. Помидоры, огурец и редис нарезать кружочками, а лук-шалот и перец – кольцами. Зеленый лук нарезать кусочками длиной 3–4 см. Крупные консервированные грибы нарезать небольшими кусочками, мелкие использовать целиком. Все ингредиенты перемешать и выложить на листья салата.

2. Соус: мелко нарезанный репчатый лук проварить 10 мин. в овощном бульоне, снять с огня и, закрыв крышкой. Остывшую луковую массу измельчить в блендере.

3. Уксус смешать с горчицей и желтком, добавить сметану, соль, перец и влить в полученную смесь луковую массу. Перед подачей смешать луковый соус с нарубленной петрушкой.



калорийность средняя
 количество порций 2
 время приготовления 30 мин.

Алина ГОЛИКОВА,
г. Петрозаводск

Яйца, фаршированные грибами

ЧТО НУЖНО:

4 яйца, 4 белых гриба (сушеных), 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны (20%), зелень укропа для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца сварить вкрутую и сразу же залить холодной водой минут на 10, чтобы легче очистить от скорлупы. С очищенных яиц сре-

зать основание и через образовавшееся отверстие аккуратно удалить желтки, стараясь не повредить белковую «чашечку». Желтки мелко нарубить. Лук мелко нарезать и обжарить в сливочном масле.

2. Грибы отварить, дать стечь, мелко нарубить, смешать с луком и слегка обжарить. Луково-грибную смесь соединить с измельченными желтками и перемешать. Для соуса смешать

майонез, сметану и соевый соус. Частью этой смеси заправить приготовленный грибной фарш. Начинку уложить в белковые «чашечки», полить соусом и украсить зеленью укропа.



калорийность низкая
 количество порций 4
 время приготовления 30 мин.

Ольга ВАСИЛЬЕВА,
г. Москва

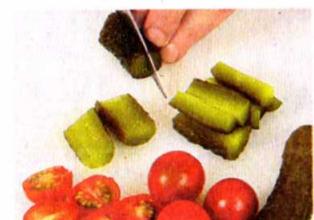
Салат с крабовым мясом

ЧТО НУЖНО:

200 г крабового мяса, 1 небольшой кочан цветной капусты, 8 помидоров черри, 3 маринованных огурца, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана сметаны (15%), 1 ч. л. горчицы, укроп для украшения, лавровый лист, черный перец горошком по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Кусочки крабового мяса разделить на волокна.



2. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде с добавлением лаврового листа и горошин черного перца.

3. Помидоры разделить пополам, огурцы нарезать брусками. Смешать овощи, зеленый горошек и крабовое мясо. Выложить в салатник и заправить сметаной, смешанной с горчицей. Украсить салат веточками укропа.



Пицца «Флоренция»

калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
1 ч

Ирина АНДРЕЙЧИКОВА,
г. Струнино
Владимирской обл.

ЧТО НУЖНО:

Для теста: 1 пакетик дрожжей (7 г), 2 стакана муки, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу. Для начинки: 250 г томатной пасты, 500 г очищенных мидий, 100 г крабового мяса, 10 маслин, 100 г сыра моцарелла, смесь пряностей (oregano, базилик, черный молотый перец), 1/2 стакана белого сухого вина, масло оливковое по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Замесить крутое тесто для пиццы, добавив 1/2 стакана воды, смазать его поверхность оливковым маслом, дать подойти. Затем слегка обмять тесто.

На противень положить лист пергамента, смазанный оливковым маслом, на него – раскатанное в тонкую лепешку тесто, наколоть.

2. Мидии залить вином и выпаривать его при слабом кипении 5-7 мин.

3. Крабовое мясо нарезать небольшими кусочками

ми, сыр – крупными кубиками, маслины разрезать пополам.

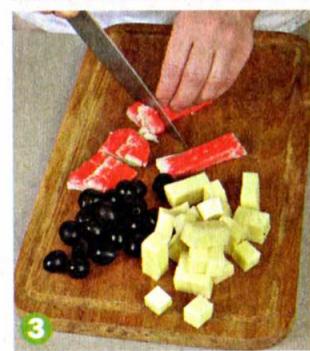
Тесто покрыть тонким слоем томатной пасты, смешанной с частью пряностей и 1 ст. л. оливкового масла. Разложить мидии, крабовое мясо, маслины и сыр.

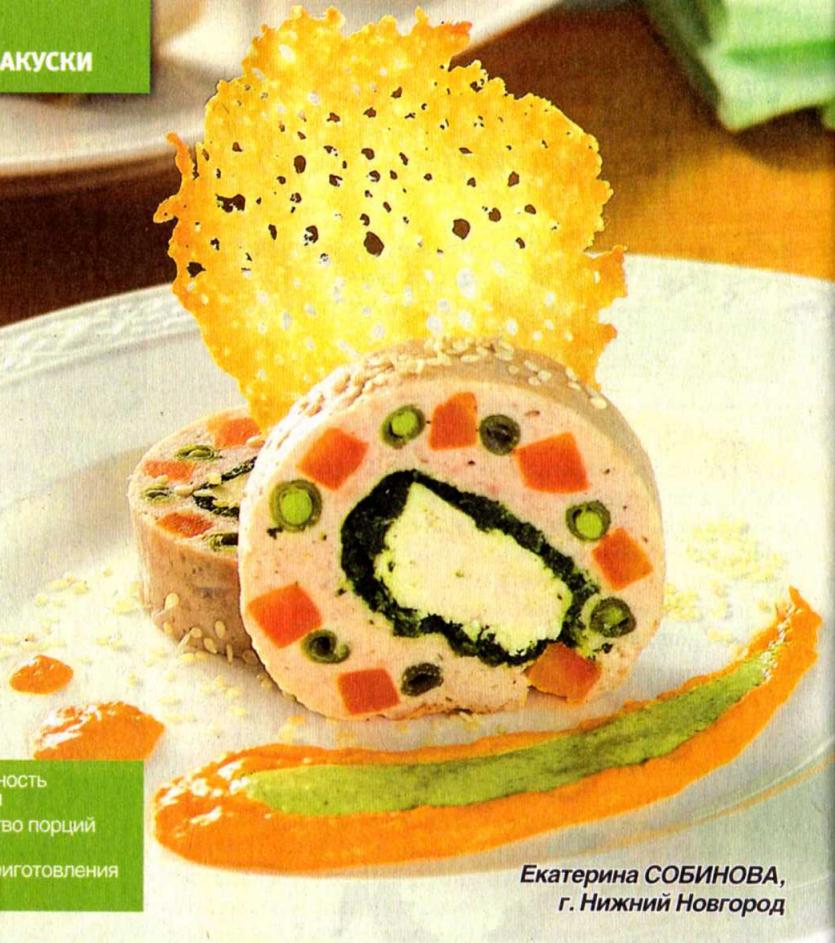
4. Посыпать поверхность пиццы оставшимися пряностями и сбрызнуть оливковым маслом.

Края теста смазать маслом и дать пицце постоять 10 мин. Выпекать в разогретой до 180° духовке 30 мин.

НАШ СОВЕТ:

При таком способе выпечки мидии, находящиеся на поверхности лепешки, могут довольно сильно подсохнуть. Если вы хотите сохранить их как можно более сочными, то сначала нужно испечь заготовку из теста без начинки (в течение 10 мин.), затем выложить на подпечененный корж начинку и запекать все вместе еще 15 мин.





калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
1 ч

Екатерина СОБИНОВА,
г. Нижний Новгород

Куриные рулетики

ЧТО НУЖНО:

Мякоть курицы – 400 г, филе куриное – 3 шт., шпинат – 200 г, морковь – 2 шт., фасоль стручковая – 200 г, сливки – 100 мл, яйцо – 1 шт., мускатный орех тертый – 1/2 ч. л., майонез – 400 г, шпинат – 100 г, куркума – 1 ч. л., семена кунжута – 80 г, чипсы из сыра, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе курицы пропустите 2 раза через мясорубку,

добавьте яйцо, взбейте, постепенно вливая сливки. Положите соль и мускатный орех.

2. Морковь и фасоль сварите по отдельности, охладите. Морковь нарежьте тонкими брусками.

3. Массу из курицы выложите на фольгу в виде прямоугольника, сверху, чередуя, уложите бруски моркови и фасоль, располагая их параллельно друг другу и слегка вдавливая

в мясную массу. Филе курицы уложите в виде бруска на листья шпината, затем поместите бруск в центр прямоугольника, располагая его вдоль. С помощью фольги формуйте рулет, запеките 35–40 мин. при 210°.

4. Для соуса шпинат припустите, протрите, соедините с половиной майонеза. Для желтого соуса оставшийся майонез перемешайте с куркумой. Нарежьте рулет на порции, оформите соусами.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
45 мин.

Е.А. МАРКОВА,
г. Москва

Куриные пирожки с картофелем

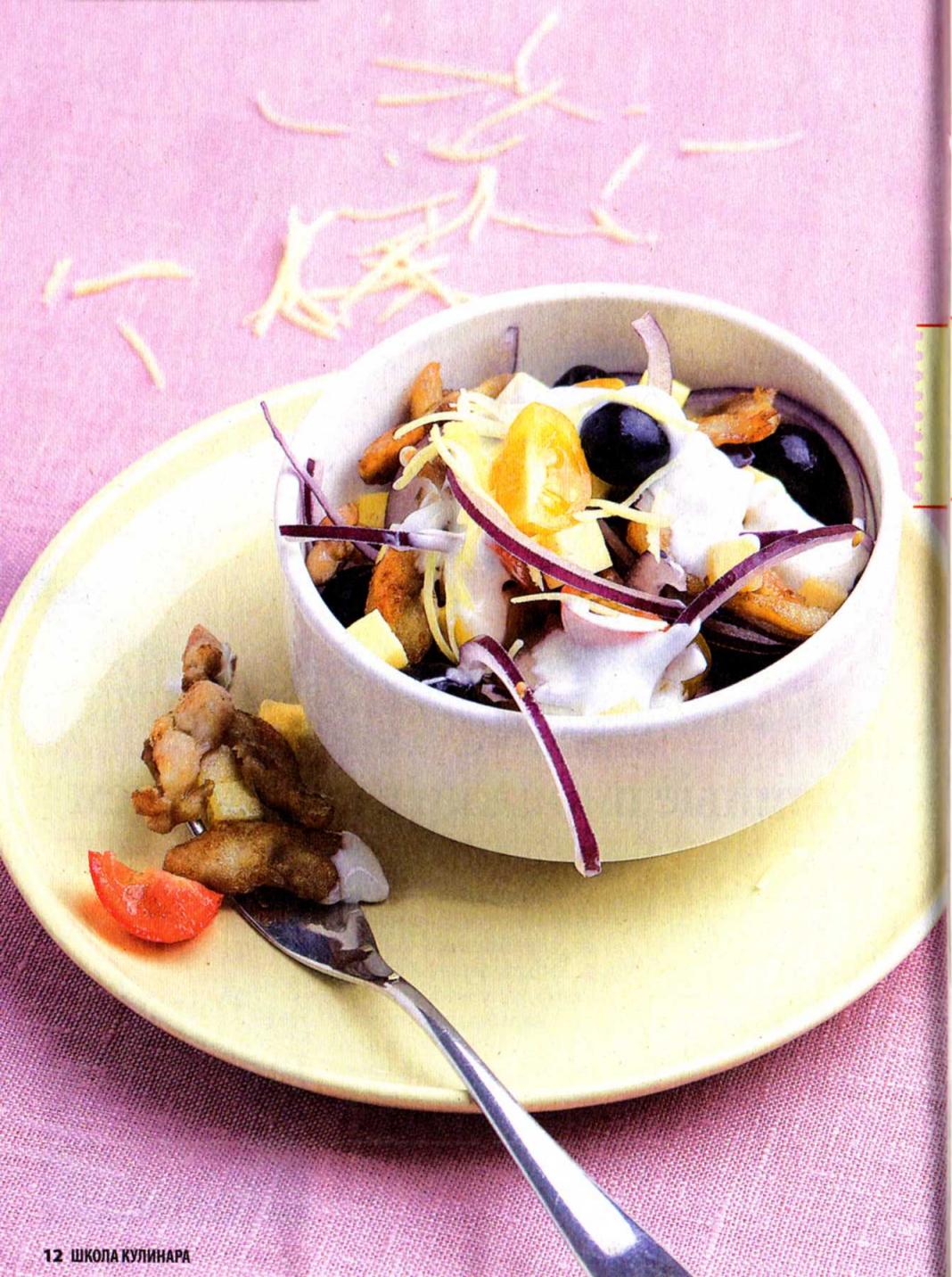
ЧТО НУЖНО:

Картофель – 700 г, курица вареная (мякоть) – 350 г, лук зеленый – 3 стебля, кукуруза консервированная – 4 ст. л., горошек зеленый – 4 ст. л., перец сладкий – 1 стручок, яйцо – 1 шт., сухари панировочные, масло растительное – 3 ст. л., зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец молотый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель очистите и сварите в подсоленной воде, протрите горячим.
2. Мякоть вареной курицы мелко нарубите, соедините с картофелем, горошком, кукурузой, мелко нарезанными сладким перцем, луком, зеленью, яйцом, посолите, поперчите, хорошо перемешайте.
3. Разделите смесь на 12 частей, сформуйте пирожки удлиненной формы.





Теплый салат с курицей и помидорами

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
35 мин.

Ю.В. ЩУКИНА,
*с. Мерчанско
Краснодарского края*

ЧТО НУЖНО:

Окорочка куриные – 2 шт., помидоры черри – 150 г, лук репчатый красный – 1 головка, сыр «Российский» – 150 г, йогурт – 1/2 стакана, маслины без косточек – 12 шт., оливковое масло – 3 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- С окорочков снимите кожу, удалите кости, мясо нарежьте ломтиками, сбрызните соевым соусом и оставьте на 10 мин.
- Лук нарежьте полукольцами. Помидоры нарежьте дольками.
- Мякоть курицы обжарьте на масле до готовности.
- Горячую мякоть курицы соедините с овощами, маслинами и частью сыра, нарезанной кубиками.

При подаче полейте йогуртом, посыпьте оставшимся тертым сыром. Оформите ломтиками помидоров и сразу подавайте.

КСТАТИ:

Сочетание нежного мяса курицы и нежной мякоти помидоров составляет изюминку многих замечательных на вкус салатов.



КСТАТИ:

- Салат «Желание»
Свежие твердые помидоры – 5-6 шт., куриная грудка – 1 шт., яйца куриные – 3 шт., чеснок – 2-3 зубчика, болгарский перец – 1 шт., сухой базилик, майонез, соль.

Отварите курицу, нарежьте кубиками, слегка обжарьте на растительном масле.

Помидоры нарежьте небольшими дольками. Яйца сварите вкрутую, нарежьте кубиками. Перец очистите от семян, также нарежьте кубиками. Все перемешайте, добавьте майонез, выдавленный чеснок и базилик. Перед подачей салат посолите.

• Салат с грейпфрутом

Курица (филе) – 400 г, растительное масло – 2 ст. л., бульон (из кубиков) 1/2 стакана, грейпфрут – 4 шт., помидоры – 4 шт., консервированная кукуруза – 120 г, острый зеленый перец – 1 шт., петрушка (рубленая) – 2 ст. л., перец, соль.

Мясо поперчить и обжарить в масле с каждой стороны по 3 мин. Вынуть и посолить. Влить бульон в сок от жаренья. Очистить грейпфруты, разделить на дольки, собирая сок. Помидоры нарежать дольками. Откинуть на дуршлаг кукурузу. Нарезать мясо курицы ломтиками. Разложить по тарелкам с дольками грейпфрута, помидорами и кукурузой. Стручок острого перца порубить. Перемешать сок от жаренья, грейпфрутовый сок, рубленый перец, петрушку, соль и перец. Полить салат соусом.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
1 ч

Острокислый грибной суп

ЧТО НУЖНО:

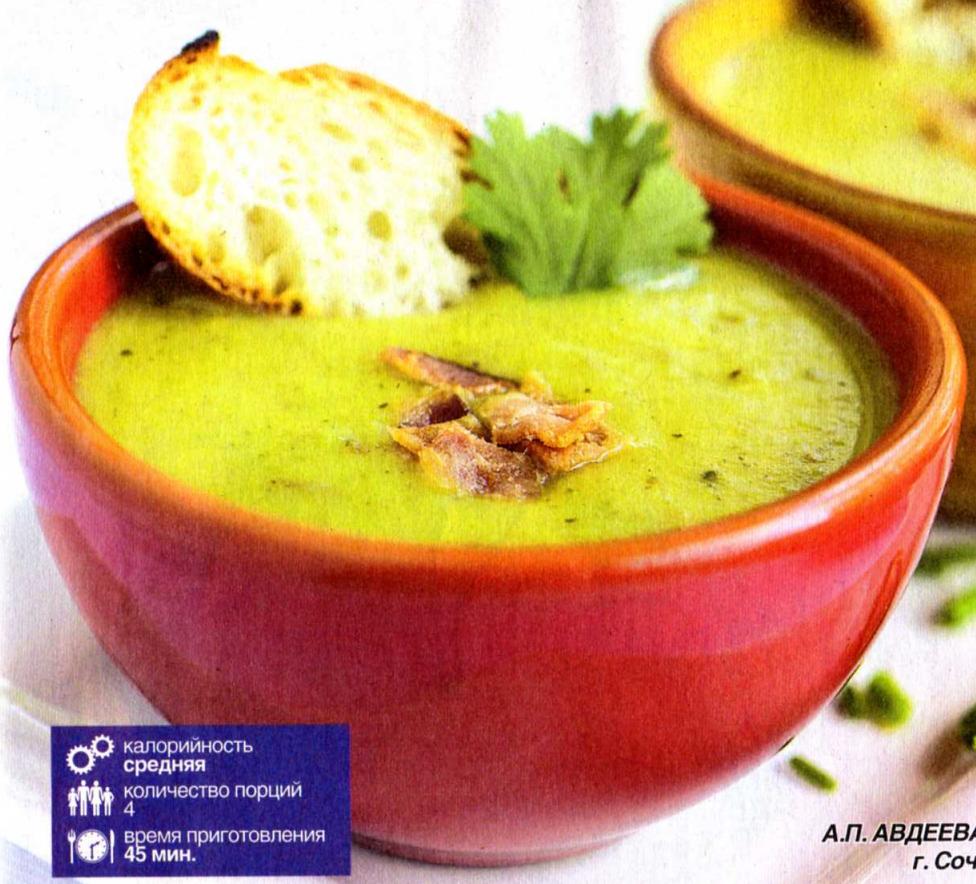
Грибы – 250 г, подсолнечное масло – 4 ст. л., чеснок рубленый – 2 ст. л., лук-шалот – 3 шт., перец чили красный – 2 шт., коричневый сахар – 1 ст. л., соль – 1 щепотка, овощной бульон – 1 л, рис тайский ароматный – 250 г, листья лайма – 5 шт., соевый соус – 2 ст. л., цедра и сок 1 лимона, кинза – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- На масле спассеруйте чеснок и лук-шалот. Выньте. В это масло положите чили и пожарьте.
- Чеснок, шалот и чили взбейте со 150 мл воды до получения однородного пюре. Прогрейте с сахаром и щепоткой соли.
- Бульон соедините с полученным чесночным пюре, рисом, листьями лайма, соевым соусом, соком и цедрой лимона. До-

ведите до кипения, варите в течение 10 мин.

- Добавьте нарезанные грибы и варите на медленном огне. Выньте листья лайма, добавьте кинзу и разлейте суп по тарелкам.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
45 мин.

Суп «Пражский»

ЧТО НУЖНО:

Горчица – 80 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., сельдерей (корень) – 200 г, вино сухое белое – 1/2 стакана, куриный бульон – 1 л, картофель – 4 шт., зелень петрушки – 1 пучок, лимон – 1/3 шт., сливочное масло – 60 г, мука – 1/2 стакана, сливки – 200 мл, чипсы картофельные чесночные – небольшая упаковка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Нарезать кубиками очищенные морковь, картофель, кусок корневого сельдерея и лук.
- Растопить в кастрюле сливочное масло, обжарить в нем муку, разбавить 1 стаканом куриного бульона и вином. Довести до кипения на медленном огне и варить около 5 мин. Добавить нарезанные овощи и оставшийся бульон и продолжать варить.
- Довести овощи до готовности, снять с огня и измельчить овощи с помощью блендера или протереть их через сито.
- Добавить в суп горчицу. Выжать в суп сок лимона непосредственно перед подачей на стол, перемешать. Разлить суп по порционным тарелкам, посыпать рубленой зеленью. Добавить в суп сливки по вкусу. Подавать с чипсами.



Бульон с колдунаами

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

В.И. СКОРОХОД,
п. Славянка
Ленинградской обл.

ЧТО НУЖНО:

Для бульона: 400 г говядины с косточкой, 1 луковица, 1 морковка, 1/8 корня сельдерея. Для колдунов: 3/4 стакана муки, 1 яйцо, 1 ч. л. растительного масла, 250 г говядины, 250 г жирной свинины, 1 луковица, соль, черный перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо для бульона вымыть, залить водой и довести до кипения. Отвар слить, мясо вымыть, положить в чистую кастрюлю и снова залить 2 л воды, довести до кипения.

Уменьшить огонь, добавить к мясу очищенные, нарезанные и подпечененные на сухой сковородке овощи. Варить под крышкой не менее часа. Готовый бульон процедить.

2. Говядину и свинину вымыть, обсушить и нарезать на кусочки. Подготовленное мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, посолить, поперчить

и тщательно вымешать фарш. Из муки, яйца и растительного масла замесить крутое тесто с добавлением соли и (при необходимости) воды.

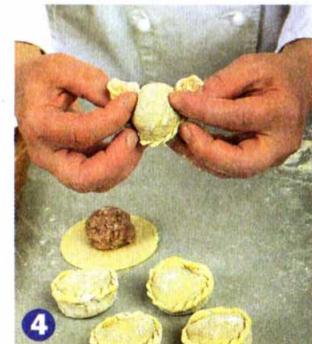
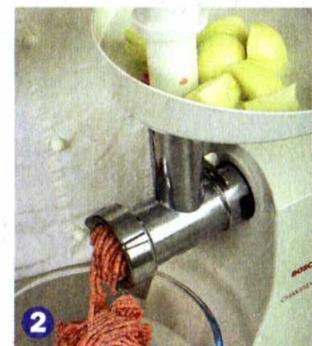
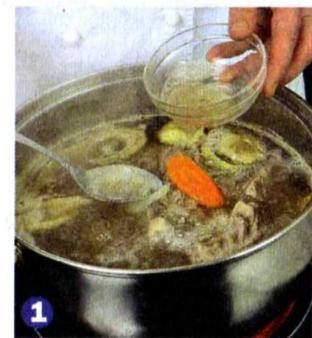
3. Тесто раскатать в тонкий пласт и при помощи формочки вырезать из него кружки диаметром около 8 см.

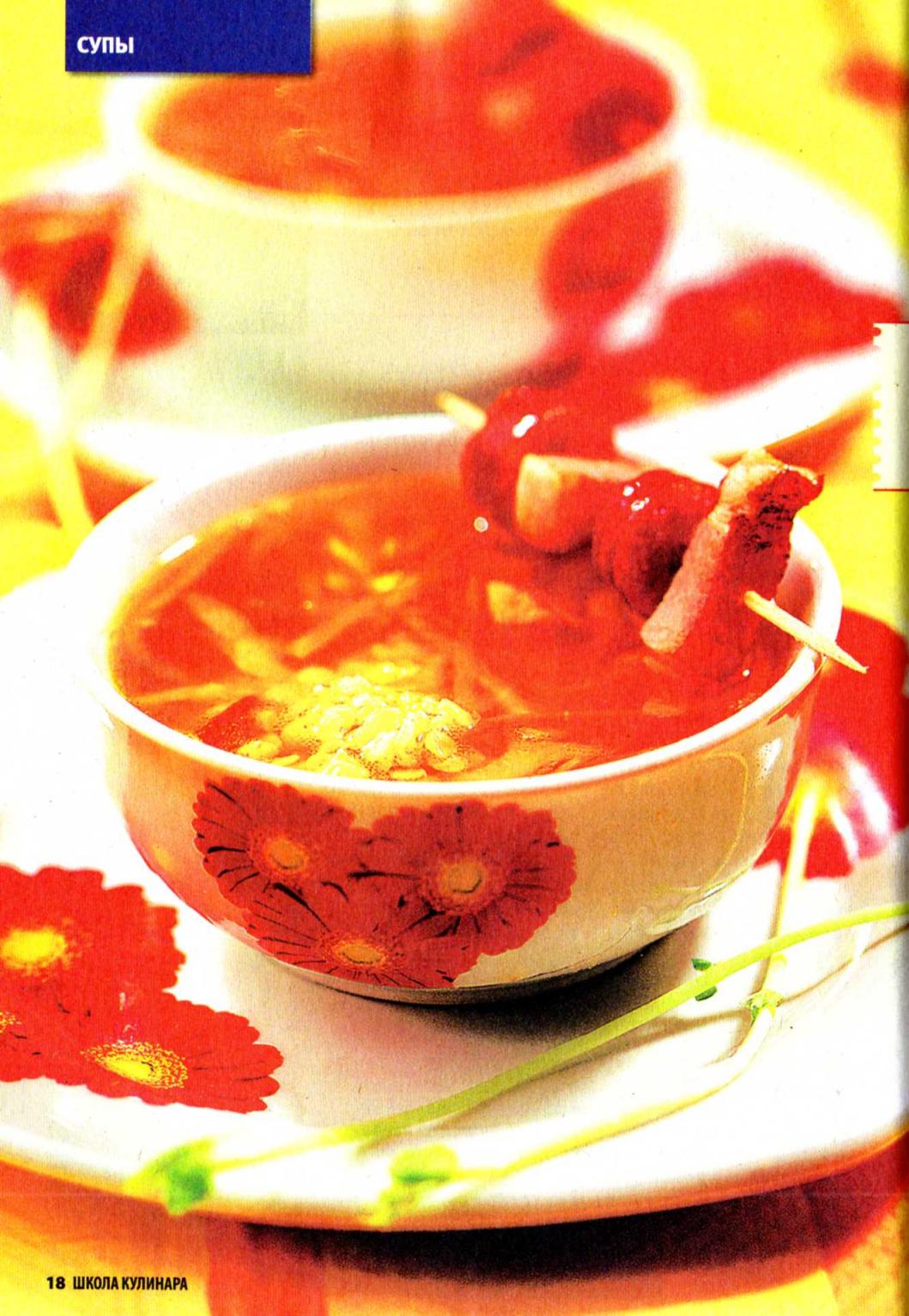
4. На середину каждого кружка положить порцию мясного фарша и слепить большие пельмени (колдуны). Пельмени отварить в подсоленной воде.

При подаче разложить колдуны по тарелкам и залить горячим прозрачным бульоном.

НАШ СОВЕТ:

Если после изготовления колдунов у вас осталось немного неиспользованного фарша, сделайте из него шарики и опустите в кипящий бульон за 15 мин. до окончания варки – он будет более наваристым. Подавать колдуны хорошо с зеленью, сметаной, уксусом и маринованным луком.





Сытный суп из чечевицы

калорийность
низкаяколичество порций
6время приготовления
50 мин.

Н.Ю. КЛИМЕНКО,
г. Алексеевка
Белгородской обл.

ЧТО НУЖНО:

4 охотничьи колбаски, 100 г копченой грудинки, 1/2 стакана красной чечевицы, 2 морковки, 1 корень сельдерейя (маленький), 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок петрушки для украшения, соль, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Все овощи вымыть и очистить. Одну морковку, половину корня сельдерейя и одну луковицу крупно нарезать, слегка обжарить на сухой сковороде и опустить в 1,5 л кипящей воды. Варить 15-20 мин. Овощи достать шумовкой и отложить. В кипящий бульон положить чечевицу, довести до кипения, снять пену и варить 10-15 мин. при слабом кипении.

2. Оставшиеся свежие овощи (лук, половину сельдерейя и морковку)

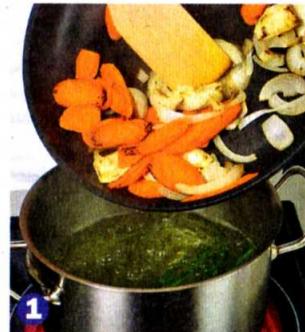
тонко нашинковать и спассеровать с добавлением 1 ст. л. масла до золотистого цвета.

3. Охотничьи колбаски нарезать кружочками, грудинку – кубиками и обжарить на сковороде в 1 ст. л. масла. В кипящий бульон с чечевицей положить пассерованные овощи, обжаренную грудинку, колбаски и варить при слабом огне 5-7 мин.

4. Суп приправить перцем и измельченным чесноком, посолить и украсить листиками петрушки.

НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы суп стал более густым, измельчите несколько ложек уже готового супа в блендере до однородной массы и добавьте в кастрюлю с супом. Можно также отдельно разварить еще немного чечевицы до пюреобразного состояния и добавить в суп в конце приготовления. Помните о некоторых особенностях сортов чечевицы: красная быстро разваривается, поэтому она хороша для приготовления супов и пюре. Коричневая и зеленая имеют ореховый привкус, сохраняют форму при отваривании и хорошо сочетаются с беконом, соленой свининой и карри.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
45 мин.

И.М. ЦВЕТКОВА,
г. Степногорск

Картофельная запеканка с мясом

ЧТО НУЖНО:

5-6 картофелин небольшого размера, 3 свежих помидора, 400 г мяса (мякоть постной говядины), 0,5 стакана сметаны (10%), 0,5 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 1 пучок укропа, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель вымыть, очистить и нарезать ломтиками

толщиной не более 0,3 см. Положить в кипящую подсоленную воду, размешать, чтобы ломтики не слиплись, проварить 5 мин., кипяток слить.

2. Фарш: пропустить мясо через мясорубку, смешать с нарезанным луком,править. Обжарить фарш с луком на смеси масел.

3. Соус: помидоры измельчить в блендере с зубчиком чеснока. Добавить сметану, перемешать. В форму для

запекания налить соуса, посыпать рубленым укропом и выложить дно половиной порции картофеля. Оставшийся соус разделить на 2 части и одной частью полить картофель.

4. Поверх картофеля распределить обжаренный фарш, посыпать укропом, полить оставшимся соусом. Оставшийся картофель выложить сверху, полить сливочным маслом и запечь в духовке 25-30 мин. при 200°.



калорийность
высокая
количество порций
2
время приготовления
1 ч

Е.Г. КАТАЛИКОВА,
г. Тольятти

Азу по-татарски

ЧТО НУЖНО:

Говядина (филейная вырезка) – 500 г, лук репчатый – 1 шт., огурцы соленые – 3 шт., картофель – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, томатная паста или кетчуп – 1-2 ст. л., зелень сельдерея для украшения, лавровый лист – 2 шт., соль, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать соломкой и слегка обжарить в течение 3

мин. на сильном огне на сковороде в разогретом растительном масле. Очистить и нарезать соломкой картофель. Огурец очистить от кожицы, нарезать брусками. Лук очистить и нарезать тонкими полукульцами.

2. В сковороду с мясом добавить нарезанный лук и обжарить мясо с луком до готовности лука. В отдельной сковороде обжарить картофель.

3. Когда картофель будет почти готов, переложить его в сковороду с тушеным мясом, добавить огурцы, соль, перец по вкусу, лавровый лист и пропущенный через пресс или мелко нарезанный чеснок.

4. В азу добавить томатную пасту, все перемешать. Тушить до готовности. Перед подачей на стол украсить зеленью сельдерея. Томатную пасту можно заменить протертymi помидорами.



Запеканка с куриными фрикадельками

калорийность
высокая
 количество порций
4
 время приготовления
50 мин.

А.П. РУБАНОВА,
п. Краснозерское
Новосибирской обл.

ЧТО НУЖНО:

200 г куриного филе, 4 яйца, 1,5 стакана + 2 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ломтик черствого пшеничного хлеба, 1 ч. л. панировочных сухарей, 4 небольшие картофелины, 300 г замороженной овощной смеси, 1 небольшой стебель лука-порея, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, растительное масло, соль, перец черный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Картофель сварить в мундире и остудить. Черствый пшеничный хлеб замочить в молоке (2 ст. л.). Куриное филе пропустить через мясорубку вместе с замоченным хлебом.

Приготовленный фарш посолить, приправить свежемолотым черным перцем, тщательно выбрать и сформовать из фарша шарики диаметром около 3 см.

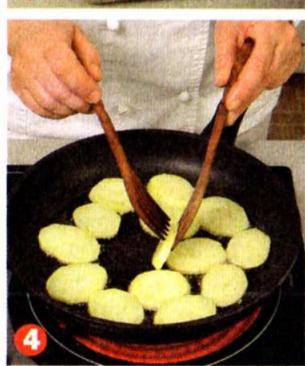
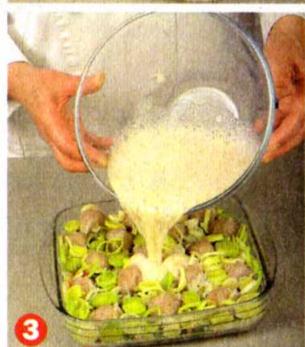
- Замороженную овощную смесь разморозить (при необходимости слегка отжать), посолить и поперчить по вкусу, выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму. На овощной подушке разложить куриные фрикадельки.

В промежутки между фрикадельками выложить рубленый репчатый лук с чесноком и нарезанный кружочками лук-порей.

- Яйца взбить с молоком, слегка посолить и залить приготовленной смесью фрикадельки с овощами. Поместить форму в разогретую до 200° духовку и запекать в течение 30 мин.

- Отваренный картофель очистить, нарезать кружочками и обжарить с двух сторон на растительном масле до золотистого цвета.

При подаче нарезать запеканку порционными кусочками, выложить на тарелки, рядом выложить ломтики обжаренного картофеля.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
15 мин.

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

Омлет с цветной капустой

ЧТО НУЖНО:

1 упаковка цветной капусты, 3 яйца, 1 стакан молока, растительное масло для жарки, зелень петрушки или укропа для украшения, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Упаковку цветной капусты открыть и выложить необходимое количество соцветий на сковороду с разогретым растительным маслом.

2. Цветную капусту обжарить на среднем огне, периодически помешивая, до образования хрустящей корочки. После обжарки крупные соцветия можно разрезать пополам. 3 яйца взбить с 1 стаканом холодного молока, посолить по вкусу.

3. На сковороду, смазанную растительным маслом, вылить омлетную массу (чтобы омлет быстрее схватился и равнот-

мернее прожарился, сковороду нужно накрыть крышкой и жарить на небольшом огне).

4. Обжаренную капусту выложить на одну сторону полуготового омлета. Довести омлет до готовности, после чего накрыть капусту второй половиной омлетного блина. Блюдо подавать горячим, украсив зеленью и полив при желании растопленным сливочным маслом.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
2 ч 45 мин.

Алла КРИЦКАЯ,
г. Краснодар

Баранина с белой фасолью

ЧТО НУЖНО:

Баранина (рульки без костей) – 4 шт., белая фасоль – 250 г, мука – 3 ст. л., лук репчатый – 1 головка, чеснок – 2 зубчика, сельдерей – 1/2 корня, морковь – 2 шт., оливковое масло – 3 ст. л., розмарин – 2 веточки, лавровый лист – 2 шт., вино красное сухое – 150 мл, томатная паста – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо обсушите бумаж-

ным полотенцем, посолите, поперчите, запанируйте в муке. Лук нарежьте кольцами, чеснок нарубите. Сельдерей нарежьте кубиками, морковь – кружочками.

2. В сотейнике нагрейте масло, положите мясо, помешивая, обжаривайте его до образования румяной корочки, выньте и отложите. Лук, чеснок и коренья обжарьте на масле, оставшись после жарения мяса, добавьте мясо, лавровый

лист, розмарин и вино. Тушите 10-15 мин.

3. Отлейте в чашку немногого соуса, добавьте томатную пасту, перемешайте, влейте к мясу, доведите до кипения. Положите заранее замоченную фасоль, посолите, поперчите.

4. Мясо с фасолью поставьте в духовку и тушите под крышкой около 1 ч при 160°. Тушите еще около часа без крышки, пока мясо не станет мягким.



Рулет из телятины

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

Е.С. ЗАЙЦЕВА,
г. Майкоп
(Адыгея)

ЧТО НУЖНО:

600 г филе телятины, 300 г опят (замороженных), 1 луковица, 150-100 г шпината, 2,5 стакана пшеничной муки, 1 пакетик (7 г) сухих дрожжей, 1 яйцо, 2 ст. л. сливок (33%), 1/2 стакана молока (3,2%), 1,5 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Дрожжи развести в 150 мл теплой воды, положить сахар, 1/2 ч. л. соли и 1 ст. л. муки, перемешать. Затем добавить 0,5 ст. л. сливочного масла и 100 мл молока. Замесить тесто, постепенно добавляя муку. Приготовленное тесто накрыть салфеткой и поставить в теплое место.
2. Кусок телятины надрезать вдоль, раскрыть как книгу и отбить, чтобы получился один ровный пласт.
3. Лук мелко нарубить и обжарить в 1 ст. л. растительного масла, затем добавить размороженные грибы и жарить до готовности. Шпинат вымыть в

холодной воде, обсушить, нарезать и прогреть с 1 ч. л. сливочного масла и 2 ст. л. сливок.

4. Пласт мяса посолить и поперчить, сверху разложить шпинат и опята с луком.

Свернуть рулет, перевязать кулинарной нитью и обжарить в духовке в течение 15 мин., затем остудить.

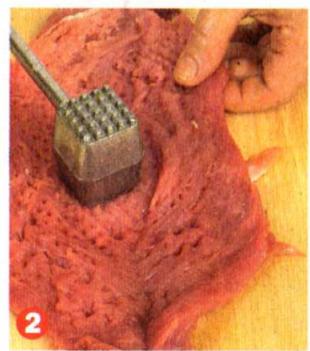
Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см. Рулет завернуть в тесто, тщательно защищав края. Поверхность теста смазать яйцом и уложить рулет на противень, запекать в духовке в течение 15-20 мин. Готовый рулет смазать растительным маслом.

КСТАТИ:

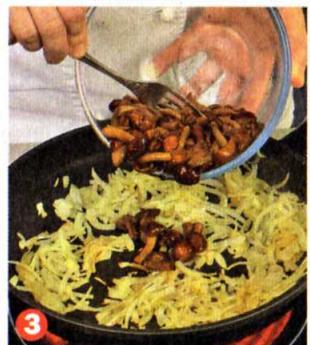
Для экономии времени дрожжевое тесто можно заменить готовым слоеным. Также телятину можно нарезать на порционные куски, обжарить с двух сторон, затем сложить из мяса, шпината и грибов сэндвич, вложисть его в мешочек из теста и запечь.



1



2



3



4



калорийность низкая
количество порций 4
время приготовления 25 мин.

Т.О. НОВИКОВА,
г. Пермь

Печенька с банановым соусом

ЧТО НУЖНО:

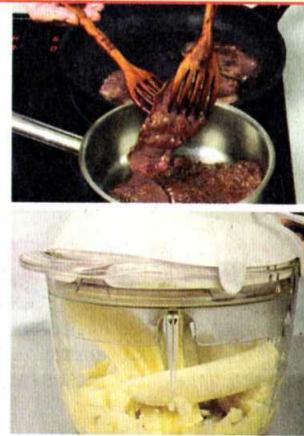
Печенька говяжья – 550 г, вино белое сухое – 250 г, сок лимонный – 4 ст. л., лук репчатый – 2 головки, бананы – 200 г, масло растительное – 120 мл, лист лавровый – 1 шт., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Из вина, лимонного соуса, рубленого лука, измельченного лаврового листа, молотого перца и

соли приготовьте маринад.
2. Полейте им нарезанную тонкими ломтиками печеньку и выдержите сутки.
3. Печеньку выньте из маринада, обсушите, обжарьте на растительном масле, добавьте процеженный маринад и тушиите 3-4 мин.

4. Банан измельчите в пюре, добавьте к печеньке и перемешайте. Подавайте печеньку с соусом и рассыпчатым рисом.



калорийность низкая
количество порций 4
время приготовления 50 мин.

З.В. СИНЬКОВА,
г. Лабинск Краснодарского края

Свинина с помидорами и перцем

ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины – 600 г, сладкий перец (можно разного цвета) – 4 шт., лук репчатый – 1 крупная головка, помидоры крупные – 4 шт., зелень петрушки – 4 веточки, масло топленое – 2 ст. л., смесь сушеных прованских трав (тимьян, базилик, розмарин) – 1 ч. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Духовку разогреть до 200°. Свинину промыть, нарезать тонкими длинными полосками. Ошпарить, очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать, соединить со свининой и овощами, поперчить, выдержать 1-2 мин. В глубоком сотейнике растопить масло, положить свинину с луком, быстро обжарить на сильном огне и сразу же снять с огня.
2. Лук очистить, нарезать полукольцами. Лук соединить со свининой, поперчить, выдержать 1-2 мин. В глубоком сотейнике растопить масло, положить свинину с луком, быстро обжарить на сильном огне и сразу же снять с огня.
3. Сладкий перец, очистив от семян, нарезать полосками, добавить в сотейник. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать, соединить со свининой и овощами, поперчить, добавить смесь трав и мелко нарезанную зелень петрушки.
4. Запекать свинину с овощами 15-20 мин. при 200°.



калорийность
средняя

количество порций
5

время приготовления
45 мин.

Т.О. НОВИКОВА,
г. Пермь

Биточки из кролика с овощами

ЧТО НУЖНО:

4 корочка кролика, 2 яйца, 60 г пшеничного хлеба без корочки, 1 средний баклажан, 1 болгарский перец, 400 г помидоров, 2 средние головки репчатого лука, зелень укропа, растительное масло, соль, перец по вкусу.

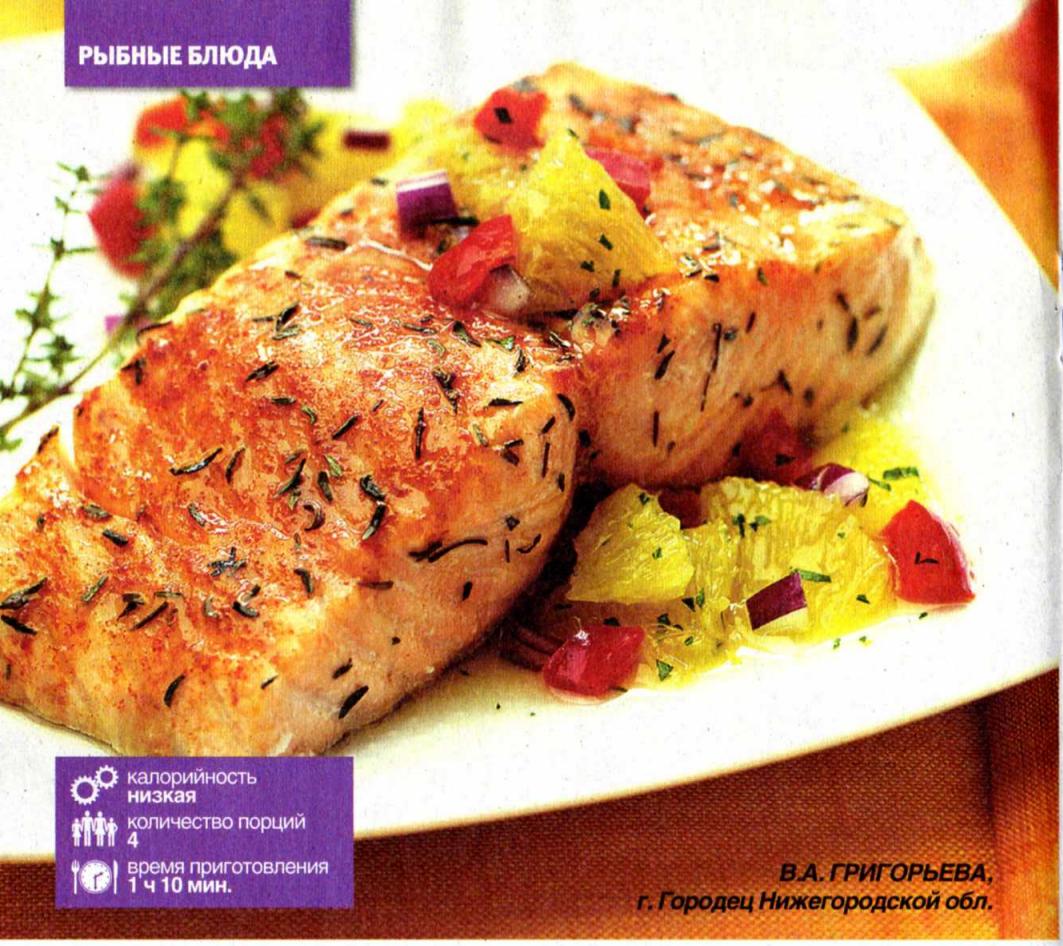
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Мясо кролика пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде пшеничным хлебом, приправить.

2. Из фарша сформовать 10 биточек. Обмакнуть биточки во взбитые с рубленой зеленью и солью яйца и обжарить с двух сторон.

3. Репчатый лук нарезать ломтиками. В глубоком сотейнике разогреть растительное масло и обжарить лук до золотистого цвета. Баклажан нарезать полукруглыми ломтиками, сладкий перец – брусочками. Выложить баклажаны и перец в сотейник с луком и обжарить.

4. Помидоры опустить на 1 мин. в кипяток, обдать холодной водой и снять кожицу. Нарезать ломтиками, добавить в сотейник к овощам, приправить, перемешать. Половину овощной смеси выложить из сотейника, на овощи разложить обжаренные биточки, закрыть сверху отложенными овощами и влить полстакана горячей воды. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне около 10 мин.



калорийность
низкая
 количество порций
4
 время приготовления
1 ч 10 мин.

Лосось «Оранжевый смак»

ЧТО НУЖНО:

4 порционных филе лосося, 1/4 стакана апельсинового сока, 2 ст. л. оливкового масла, 1,5 ч. л. сущеного тимьяна, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ст. л. коричневого сахара, 1/2 ч. л. соли. Для соуса: 1/2 ч. л. тертыей апельсиновой цедры, 2 нарезанных апельсина, 2 ст. л. нарезанного красного болгарского перца, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. нарезанного красного лука, 1 ст. л. нарезанной све-

жей петрушки, 1/2 ч. л. молотого имбиря.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Смешайте в миске апельсиновый сок, масло и 1 ч. л. тимьяна.
- Положите лосося в большой пластиковый пакет или стеклянную посуду. Добавьте приготовленный маринад, поставьте на холд на 30 мин. (или дольше).
- Смешайте коричневый
- сахар, перец, соль, оставшиеся 1/2 ч. л. тимьяна, соль в небольшой миске. Удалите лосося из маринада, слегка обсушите. Приправьте лосося пряной смесью, выложите на фольгу, смазанную маслом, и запекайте в духовке 10-15 мин. при 200°.
- Смешайте все ингредиенты для цитрусового соуса. Выложите рыбу на порционное блюдо, полейте соусом.



калорийность
высокая
 количество порций
4
 время приготовления
35 мин.

Л.П. САЗОНОВА,
г. Сызрань

Карп, запеченный с грибами

ЧТО НУЖНО:

Карп – 1 кг, шампиньоны – 50 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, имбирь молотый – 0,5 ч. л., соевый соус – 2 ст. л., вино белое сухое – 1 ст. л., крахмал картофельный – 2 ч. л., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Грибы промыть, нарезать ломтиками. Рыбу очистить, промыть, посолить и обжарить в разогре-
- том масле до золотисто-коричневого цвета.
- Добавить нарезанный соломкой лук, грибы, вино, соевый соус, имбирь, чеснок и залить стаканом воды. Посолить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 мин.
- Полить карпа полученной массой, накрыть фольгой и довести в духовке до готовности. В конце готовки снять фольгу, добавить в соус разведенnyй





Треска с овощами

калорийность
низкая
 количество порций
4
 время приготовления
45 мин.

Н.С. СЫСОЕВА,
г. Петропавловск-
Камчатский

ЧТО НУЖНО:

600 г филе трески, 1 яйцо, 3-4 помидора, 3 сладких перца (красного, зеленого и желтого цвета), 100 г зеленого лука, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сливочного масла, 5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. пшеничной муки, соль, белый молотый перец, молотая цедра лимона и паприка по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе трески вымыть в холодной воде, обсушить салфеткой, нарезать на порционные куски. Муку смешать с солью и специями, просеять на плоскую тарелку. Рыбное филе обвалять в смеси муки и специй.

Яйцо слегка взбить, обмакнуть в него куски рыбы и запанировать в сухарях.

2. Подготовленное рыбное филе обжарить в 4 ст. л. растительного масла в течение 3-4 мин. с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета. Затем довести до готовности в духовке в течение 15-

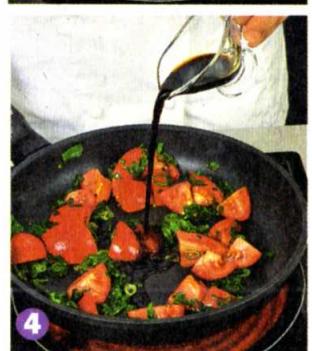
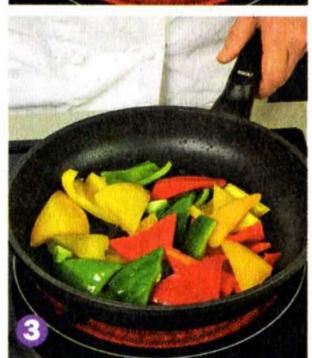
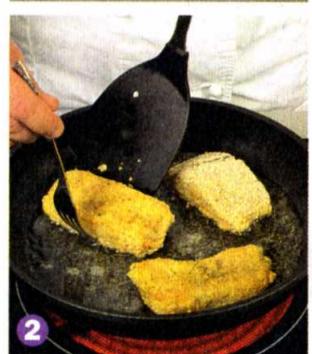
20 мин. при температуре 180°.

3. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножки и перегородки с семенами, затем нарезать крупными треугольниками и обжарить в 1 ст. л. растительного масла.

4. В оставшемся после обжарки перца масле с соком поджарить крупно нарезанные помидоры и зеленый лук в течение 1-2 мин., добавить сливочное масло, влить соевый соус и тушир еще 1 мин. Перед подачей разложить на подогретой тарелке обжаренные овощи, сверху выложить рыбное филе.

НАШ СОВЕТ:

Приготовьте сухари для панировки самостоятельно. Для этого черствый белый хлеб или булку натрите на мелкой терке, а затем слегка подсушите на сухой сковороде. При желании добавьте к сухарям мелко натертый твердый сыр. Не забудьте, что панированные в сухарях блюда нельзя поливать соусом или соком – корочка от этого размокнет и потеряет свой вкус.



калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
40 мин.



Пирог манний

ЧТО НУЖНО:

Сметана – 2 стакана, яйцо – 4 шт., сахар – 1,5 стакана, крупа манная – 1 стакан, маргарин – 120 г, мука пшеничная – 1/2 стакана, конфитюр малиновый или брусничный – 100 г, орехи рубленые – 1/2 стакана.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

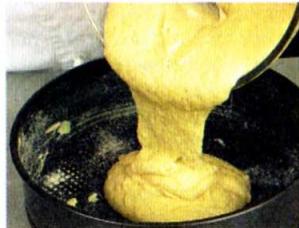
1. Яйца растереть с сахаром, добавить сметану, размягченный маргарин, всыпать манную крупу и муку.

2. Перемешать, накрыть пищевой пленкой и оставить на 30 мин. для набухания крупы.

3. Готовое тесто выложить в смазанную маслом форму и выпекать при 180° до готовности (около 45 мин.). Охладить, затем вынуть из формы.

4. Для крема сметану взбить с сахаром в пышную массу. Охлажденный пирог разрезать вдоль на 2 коржа, уложить их один на

другой, сделав прослойку кремом и посыпав ее орехами. Сверху выложить конфитюр и слегка размешать его с кремом для получения мраморного рисунка.



Е.Е. АВАРОВА,
г. Псков



Трюфели шоколадные

ЧТО НУЖНО:

Шоколад черный – 200 г, шоколад белый – 300 г, сливки жирные – 100 мл, какао-порошок – 1 ст. л., воздушный рис, кокосовая стружка или сахарная пудра для посыпки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сливки довести до кипения и разделить на две равные части. В одну часть добавить 100 г черного шоколада, во

вторую часть сливок добавить 120 г белого шоколада, перемешать до однородного состояния и залить в формы. Охладить.

2. Вытащить не до конца застывшие конфеты из форм и придать им форму шариков.

3. Покрыть глазурью черные и белые конфеты соответственно черным и белым растопленным шоколадом.

С.Р. ЦАРЬКОВА,
г. Тамбов





Торт «Пани Валевска»

калорийность
высокая
количество порций
8
время приготовления
3 ч 30 мин.

Екатерина
ГОЛУБЧЕНКО,
г. Красноярск

ЧТО НУЖНО:

3 стакана пшеничной муки, 2,5 стакана сахара, 6 яиц, 100 г маргарина, 2 ст. л. меда, 2 стакана сметаны, 1/2 стакана молока (3,2%), 1 стакан грецких орехов, 200 г сливочного масла, 1 лимон (цедра), 1/2 ч. л. соды (гашеной), 1 пакетик ванильного сахара, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления беze 5 охлажденных белков взбить с 1 щепоткой соли и 1 стаканом сахара. Массу аккуратно выложить на противень в виде печенья.

Выпекать 10 мин. в духовке при 150°. Затем при 100° подсушивать еще 2 ч. Оставить в духовке до полного остывания.

2. Для теста растереть 1 яйцо с 1 стаканом сахара, добавить маргарин, мед, сметану. Ввести порциями муку, добавить соду и тертую цедру. Тщательно вымесить тесто и сформовать 3 коржа. Коржи выпекать 5-7 мин. при 180°.

Для крема молоко с 1/2 стакана сахара довести до кипения, снять с огня. 5 желтков взбить с ванильным сахаром. Полученную смесь ввести в молоко с сахаром и взбить. Помешивая, прогреть до загустения на водяной бане.

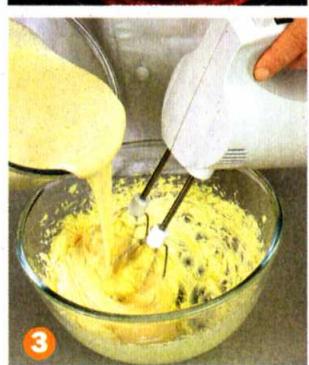
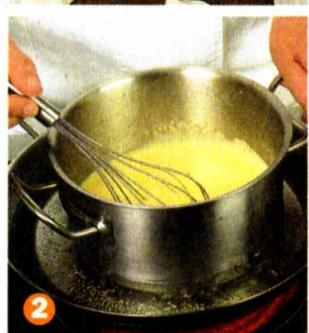
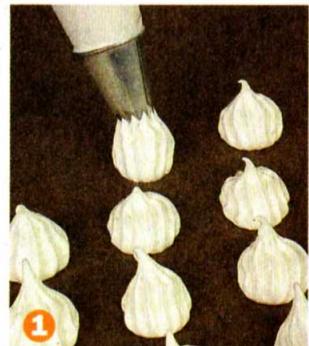
3. Размягченное сливочное масло взбить и в 3 приема ввести в него охлажденный крем.

4. Корж смазать кремом, уложить на него слой беze, посыпать орехами. Положить второй корж, смазанный сверху и снизу кремом.

Сверху уложить еще слой беze, орехи и третий корж, смазанный кремом.

НАШ СОВЕТ:

Чтобы беze равномерно пропеклись, их необходимо сделать одинакового размера. Если вы не уверены в своем глазомере, нарисуйте простым карандашом круги с обратной стороны пергамента, на который будете выкладывать белковую массу. Самые красивые беze оставьте для украшения торта.





калорийность
средняя
количество порций
16
время приготовления
1 ч 10 мин. + охлаждение



Светлана ЧВИЛЕВА,
г. Макеевка Донецкой обл.

Рулет кофейный с вишней

ЧТО НУЖНО:

Кафе-порошок – 3 ст. л., мука – 100 г, сливки густые – 600 г, кофе растворимый – 1 ст. л., ликер апельсиновый – 2 ст. л., желатин – 6 г, фундук – 100 г, вишня консервированная – 750 г, крахмал – 1 ст. л., ликер вишневый – 2 ст. л., шоколад – 100 г, вода минеральная – 3 ст. л., ванильный сахар – 1 пакетик, яйцо – 5 шт., сахар – 230 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желтки взбейте с минеральной водой, 125 г сахара и ванильным сахаром. Добавьте муку, кафе-порошок, перемешайте и соедините со взбитыми белками. Тесто выложите на застеленный пергаментом противень, выпекайте 12-15 мин. при 180°.
2. Крем: кофе смешайте с оставшимся сахаром и молотыми орехами. Сливки взбейте, смешайте с ореховой массой.
3. Желатин распустите, введите в крем. Бисквит опрокиньте на полотенце, снимите пергамент, с помощью полотенца сверните в рулет.
4. Крахмал разведите в 3 ст. л. сиропа от вишни. 200 г сиропа доведите до кипения, влейте крахмал. Варите 1 мин., добавьте вишню и ликер. Бисквит раскатайте. Выложите с одного края вишню, оставшуюся поверхность смажьте 2/3 крема и вновь скатайте рулет. Украсьте.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
35 мин.

Е.И. АНИСИМОВА,
г. Воронеж

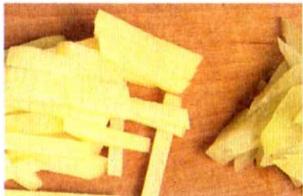
Пирог с лососем

ЧТО НУЖНО:

Лосось консервированный – 250 г, картофель – 3-4 шт., лук репчатый – 2 головки, тесто дрожжевое – 800 г, капуста белокочанная – 300 г, масло растительное – 2 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для начинки очищенный картофель нарежьте соломкой, лук – кольцами, капусту нацинкуйте и
2. Тесто раскатайте в пласт, перенесите на противень, смазанный маслом.
3. На одну половину пласта уложите слоями картофель, рыбные консервы, лук и капусту. Полейте начинку маслом из консервов, посолите и поперчите, затем накройте другой половиной пласта теста и
4. Выпекайте до готовности в духовке при температуре 180°.





Десерт с зеленым яблоком

калорийность средняя
количество порций 6
время приготовления 3 ч 30 мин.

Ю.В. ЩУКИНА,
с. Мерчанско
Краснодарского края

ЧТО НУЖНО:

6 яичных желтков, 400 мл сливок (33%), 200 мл молока, 20 г желатина, 4 зеленых яблока, 1 лимон, яблочные чипсы или мята для украшения, 150 г сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки вымыть, обсушить, очистить от кожуры, разрезать на дольки и удалить семена вместе с семенной коробкой. Дольки яблок полить соком, выжатым из одного лимона, перемешать, выложить в неглубокий лоток и заморозить. Желатин замочить в 50 мл холодной воды. Для приготовления крема в небольшой кастрюльке смешать молоко, 100 г сахара и 200 мл сливок, нагреть почти до кипения. В отдельной миске взбить желтки с оставшимся сахаром до получения пышной массы. Не прекращая взбивания, тонкой струйкой влить в желтки 1/3 горячей молочной смеси и тщательно взбить.

2. Перелить полученную массу обратно в кастрюль-

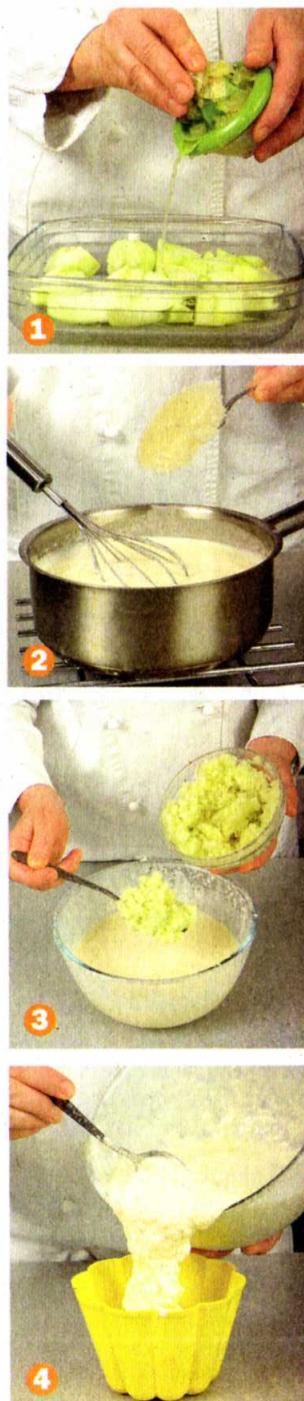
ку с оставшейся молочной смесью. Поставить ее на минимальный огонь и проварить, постоянно помешивая, около 5 мин. Набухший желатин растворить в горячем креме. Крем остудить до комнатной температуры. Замороженные яблоки измельчить в блендере до получения мелкой крошки.

3. Смешать остывший крем и яблочную крошку. Оставшиеся сливки взбить в пышную пену, соединить их с яблочным кремом и перемешать.

4. Приготовленный крем разложить в формочки (или в одну большую форму) и поместить их в холодильник до застывания. Перед подачей десерт выложить на тарелки и украсить яблочными чипсами или листиками мяты.

НАШ СОВЕТ:

Для того чтобы застывший десерт легче выходил из формочек, их можно предварительно слегка смазать рафинированным растительным маслом.





калорийность высокая
количество порций 10
время приготовления 50 мин.

Маффины с апельсином

Е.В. ЧЕРНЫХ,
г. Елец Липецкой обл.

ЧТО НУЖНО:

200 г муки, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 1 апельсин, 2 ч. л. разрыхлителя.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Растереть сахар с маслом. Добавить яйца и взбить смесь.
2. Добавить муку и разрыхлитель и вымесить тесто до однородной массы. Очистить апельсин и измельчить кожуру.
3. Выжать сок из половины апельсина. Добавить сок и 1-2 ст. л. тертой цедры в тесто. Тщательно перемешать.
4. Смазанные маслом или выстеленные бумагой для запекания кексовые формочки заполнить на 3/4 тестом.

- Выпекать в разогретой духовке при температуре 180-200° в течение 25-30 мин. Готовность определить с помощью зубочистки.
- НАШ СОВЕТ:**
- Чтобы в духовке не скапливалась грязь, после каждой готовки протирайте ее раствором: 2 ст. л. столового уксуса на 1 л воды. Если на стенки духовки попала пригоревшая пища, сразу же — пока духовка горячая — посыпьте загрязненные места солью. Это существенно облегчит вам чистку.



калорийность высокая
количество порций 6
время приготовления 1 ч 20 мин.

Фруктовое печенье

Л.Н. АЧКАСОВА,
г. Москва

ЧТО НУЖНО:
Курага — 180 г, орехи лесные — 100 г, яйцо — 1 шт., мед — 1 ст. л., цукаты апельсиновые рубленые — 2 ст. л., мука гречневая — 3 ст. л., корж вафельный — 2 шт., миндаль — 1 стакан.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1. Курагу промойте, обсушите и пропустите через мясорубку, оставив немногого для оформления.



2. Добавьте рубленые орехи, муку, цукаты, мед, яйцо, перемешайте.
3. Полученную массу нанесите ровным слоем на вафельные коржи, нарежьте заготовку квадратами.
4. Подсушите печенье в разогретой до 120° духовке в течение 1 ч, не закрывая дверцу.

Готовое печенье оформите рубленым миндалем и полосками кураги.



Пломбир с коньячным соусом

калорийность
низкая
количество порций
35
время приготовления
1 ч

Светлана МАРХАСИНА,
г. Выборг
Ленинградской обл.

ЧТО НУЖНО:

500 г мороженого пломбир, 4 вафельные конфеты большого размера, 1 яичный желток, 2 ст. л. молока (3,2%), 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сгущенного молока с сахаром, 1 ст. л. коньяка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления сладкого соуса растереть желток с сахаром. Затем влить молоко и слегка взбить.

Б соус добавить сгущенное молоко и тщательно перемешать.

2. Полученную яично-молочную смесь прогреть на водяной бане в течение 10 мин.

3. Затем емкость вынуть из воды и остудить. В охлажденную смесь влить коньяк и перемешать.

4. Конфеты аккуратно нарезать треугольниками (или в виде любых других фигур) при помо-

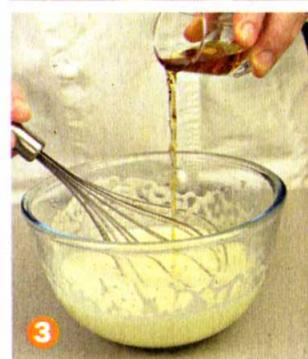
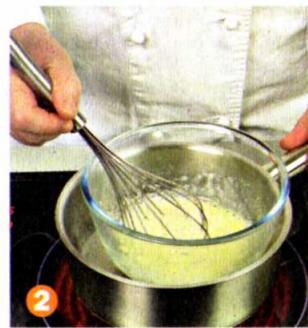
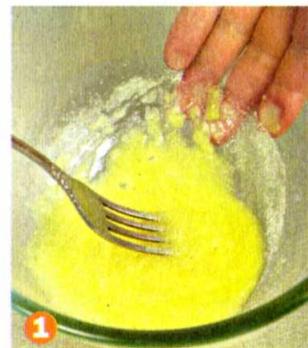
щи сухого слегка подогретого ножа. Конфеты при этом должны быть комнатной температуры, в противном случае холодный шоколад будет не резаться, а крошиться или ломаться.

При помощи специальной выемки сформовать мороженое в виде шариков или нарезать ножом на кусочки кубической формы.

Мороженое выложить в креманки, украсить кусочками конфет, полить коньячным соусом и сразу же подавать, чтобы шарики мороженого не успели расстаять.

НАШ СОВЕТ:

Во время прогревания яично-молочной смеси на водяной бане, так же, как и при охлаждении, ее необходимо постоянно взбивать венчиком, чтобы желток не заваривался в виде хлопьев, а постепенно равномерно загустевал.





Коктейль «Аметист»

Ирина АНДРЕЙЧИКОВА,
г. Струнино
Владимирской обл.

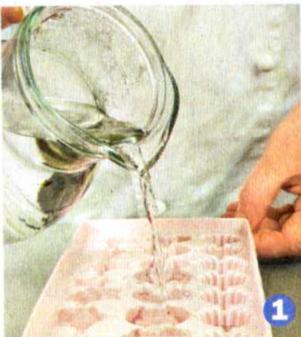
ЧТО НУЖНО:

2 ст. л. бренди, 1/2 ст. л. белого десертного вермута, 1,5 ст. л. виноградного сока.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Сильно охлажденную кипяченую воду залить в формочки для льда и поместить в морозильную камеру до полного застывания.
 - При желании воду можно подкрасить пищевыми красителями или использовать чай.
 - В стакан для предварительного смешивания положить кубики льда (из расчета 2-3 кубика на порцию), влить виноградный сок, вермут и бренди, слегка перемешать и разлить коктейль по бокалам.
- Подавать с шоколадом или соленым сыром.

калорийность низкая
количество порций 1
время приготовления 5 мин.



Напиток с йогуртом

ЧТО НУЖНО:

Йогурт – 4 чашки, холодная вода – 3 чашки, сахар – 6 ст. л. (или 5 ст. л. меда), розовая вода – 2 ч. л., молотый кардамон – 1/4 ч. л., измельченный лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Все ингредиенты взбивать до получения пены, подавать охлажденным.
- Вместо розовой воды можно добавить 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. ароматизированного сиропа, 1/2 чашки пюре из вишнен, зрелых бананов или спелого манго.

калорийность низкая
количество порций 1
время приготовления 15 мин.

А.П. САМОЙЛОВА,
г. Пермь

Горячий шоколад

ЧТО НУЖНО:

Молоко – 400 мл, горький или темный шоколад – 50 г, сахар – 2 ч. л., ванилин – на кончике ножа, взбитые сливки (можно из баллончика) – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Кастриюю ополоснуть холодной водой, налить в нее молоко и поставить на огонь. Добавить сахар и ванилин, помешивая, довести до кипения и снять с огня.
- Шоколад наломать небольшими кусочками и растопить в горячем молоке.
- Разлить по чашкам, положив сверху немного сливок.

калорийность высокая
количество порций 3
время приготовления 15 мин.

Анжела КАРПИЩЕВА,
г. Смоленск

Горячий чайный коктейль

В.Л. ЕГОРОВА,
г. Саратов

ЧТО НУЖНО:

1 ч. л. черного чая (крупнолистового), 1/4 стакана вишневого сока, 1 ст. л. коньяка (брэнди), 1/4 яблока, 1 ст. л. сахарного песка.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. 1/2 стакана воды вскипятить и заварить чай. Стакан с заваркой накрыть, укутать свернутым полотенцем и дать настояться в тепле 5 мин.
2. Яблоко нарезать ломтиками. В кастрюльку налить 1/2 стакана воды, добавить сахар, нагреть до кипения и снять с огня. Чайную заварку процедить.
3. В емкости для предварительного смешивания соединить воду с сахаром, нарезанные яблоки, чайную заварку, вишневый сок, влить коньяк, перемешать и сразу же подавать.

калорийность
низкая

количество порций
1

время приготовления
20 мин.



Смузи с черникой

ЧТО НУЖНО:

черника – 250 г, сахарная пудра – 50 г, сок лимонный – 1 ст. л., пахта – 300 мл, сахар – 2 ст. л., ванилин – 1 ст. л., молоко – 150 мл.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Пропустите чернику через соковыжималку, смешайте с 1 ст. л. сахара и лимонным соком.
2. Пахту, ванилин, молоко и оставшийся сахар взбивайте в блендере до пены.
3. Налейте молочную смесь сверху черничной. Их не нужно перемешивать, потому что вкус и цвет напитка лучше, когда его части остаются по отдельности.

Н.О. ДУБОВА,
г. Великие Луки

калорийность
низкая

количество порций
2

время приготовления
10 мин.

Кофе с кардамоном

Т.А. ВЕТРОВА,
г. Кировск
Ленинградской обл.

ЧТО НУЖНО:

Кофе растворимый – 4 ч. л., вода – на 2 порции, кардамон молотый – 5 ч. л., сахар – 2 ч. л. термос.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

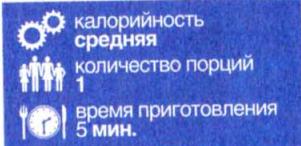
1. Вскипятить воду, добавить кофе, кардамон, прокипятить 5 мин., в конце добавить сахар. Перелить в термос, настаивать 30-40 мин.
2. Если будете варить натуральный кофе, то варите как обычно, но с добавлением кардамона.

калорийность
низкая

количество порций
2

время приготовления
40 мин.

Коктейль «Мохито»



ЧТО НУЖНО:

1,5 ч. л. коричневого сахара, 1/2 лайма, 30 мл светлого рома, 3 крупные веточки свежей мяты, содовая вода или тоник, кубики льда.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- В стакан насыпьте сахар. Половинку лайма разрежьте на 2 четвертинки и выжмите в стакан сок. Кожуру также положите в стакан.
- Положите в стакан мяту и разотрите все пестиком (или ложкой). Мята должна начать выделять запах.
- Затем сверху насыпьте кубики льда (примерно до половины стакана). Налейте ром, затем — тоник. Украстье кружком лайма и веточкой мяты.

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



ВОПРОСЫ ШЕФ-ПОВАРУ



Антон НЕВОЛЬСКИЙ,
ведущий рубрики

Нож – дело тонкое...

Интересная особенность:
почти все кухонные ножи в доме моих родителей с годами становятся вдвое короче, обламываясь в самом узком месте. Что это — некачественная сталь лезвия или есть еще какие-то причины?

Вероника НИКОЛАЕВА,
г. Новосибирск

В иных домах действительно можно встретить «заслуженный» кухонный нож, от лезвия которого осталась вдвое укороченная половина. Все ясно: хозяева ножа предпочитали его «золотую середину». Металл здесь быстрее истирался, здесь же его чаще всего и затачивали. В результате рано или поздно лезвие разламывалось в самом узком месте. Так что наш вам совет: обязательно используйте в работе всю длину режущей кромки, вплоть до заостренного кончика.

Есть и другие тонкости работы с ножом. Так, замороженные продукты, масло, твердый сыр лучше режутся нагретым в горячей воде ножом. Должны быть горячими в работе и ножи-декораторы для масла: вырезав очередную масляную завитушку, макайте нож в кипяток, иначе следующая завитушка получится шершавой и ломкой. Зато песочный торт, который вы только что вынули из духовки, лучше резать охлажденным в морозилке ножом. Охладите его заранее, ибо если песочный торт остынет, его вообще не удастся ровно разрезать. Также холодным ножом лучше и ровнее режется тесто.

Вначале — посолим, потом — подсластим

Мало какое блюдо обходится без соли — это знают все, а вот я прочитала, что иногда для улучшения вкуса в блюда добавляют сахар. Это правда?

Марианна ГАЛАКТИОНОВА,
г. Санкт-Петербург

Можно поэкспериментировать с сахаром. Например, в любое блюдо хорошо положить чайную ложечку или пол-ложечки сахара — это придаст блюду особый вкус. Подсластить блюдо можно и в том случае, если оно пересолено — ошибка будет исправлена. А рыбное блюдо будет вкуснее, если добавить в него меда.

Заслон плесени

В нашей семье часто бывает, что, открыв банку маринованных или соленых огурцов, возьмем по огурчику, а потом почти полная банка долго стоит в холодильнике и, как вы понимаете, покрывается плесенью. Нет ли способа избежать этого?

Елена СВИРИДОВА,
г. Кременчуг

Плесень не появится, если в банку на верхний слой огурцов положить наструганный ломтиками корень хрена. В хрене содержатся эфирные масла, они не позволят появиться плесени и даже улучшат вкус огурцов.

Ловись, перчик!

Знаю, что приправы придают блюдам дополнительный вкус. Но мои домашние, особенно дети, очень не любят, когда в супе что-то плавает, например лавровый лист или перец горошком. Может быть, есть способ культурно выловить эти приправы?

Светлана ХОЛМОГОРОВА,
г. Чебоксары

Рекомендую приобрести ситечко с крышкой (которое обычно предназначается для заваривания чая), положить туда приправы и повесить ситечко на край кастрюли, а после готовки блюда вынуть. Только имейте в виду — ситечко должно быть изготовлено из высококачественной нержавеющей стали (чтобы не оставлять после себя неприятного металлического вкуса) и достаточно частое.



Мария ЗАЙЦЕВА,
врач-диетолог

✉ Я – курильщик со стажем. Курю еще со студенчества, а сейчас мне 37 лет. На протяжении этого периода несколько раз я пыталась бросить курить, но надолго меня не хватало. Сейчас я четко для себя решила, что пора с этим завязывать. Но слышала, что у курильщиков нарушен обмен веществ, и после отказа от сигарет можно набрать вес. Подскажите, как этого можно избежать? Совсем не хочется толстеть, тем более я и так склонна к полноте. И, как мне кажется, именно курение помогает мне удерживать свой вес.

**Анастасия ЕГОРОВА,
г. Астрахань**

Прямой зависимости между отказом от курения и набором лишнего веса нет. Скорее, речь идет о психологической зависимости. Курильщик пытается «заесть» старую привычку,

т.е. для того, чтобы не думать о сигаретах, он начинает чаще перекусывать, при этом выбирая достаточно калорийную пищу (орешки, семечки, конфеты). Более того, потребление никотина увеличивает расход энергии: одна пачка сигарет в день сжигает 200 калорий. Для того чтобы восполнить потерю энергии, курильщики предпочтут более калорийные блюда, налегая на жирное и сладкое. Поэтому, если вы бросаете курить, не меняя режима питания, дополнительные килограммы вам гарантированы.

Однако экс-курильщиков нельзя слишком ограничивать в еде. Пища должна быть, безусловно, легкой, но утоляющей чувство голода. Это необходимо, чтобы избежать искушения перехватить что-нибудь в перерыве между едой. Страйтесь в каждый прием пищи употреблять овощи – не менее 200 г.

✉ До беременности никогда по поводу фигуры не волновалась – 50 кг при росте 160 см. И несмотря на то что во время родов набрала почти 25 кг, особо не переживала, поскольку была уверена, что легко и быстро вернусь к прежнему весу. Однако после рождения ребенка и прекращения кормления грудью мне пришлось долго приводить свой вес в норму. Почти 8 месяцев

я держала очень строгую диету, ограничивая себя буквально во всем, и избавилась от лишних килограммов. Но как только перешла к обычному питанию, вес, к моему огорчению, опять стал расти. Представляете, всего за 3 месяца я поправилась на 14 кг, хотя почти не ем сладкого и жирного! Почему так происходит? Ведь я вернула свой привычный вес, который был у меня до родов, и ем совсем немного.

**Вера АИМОВА,
г. Воронеж**

Вероятно, у вас произошел гормональный сбой, для точного диагноза вам необходимо сходить на прием к эндокринологу. В норме сразу после прекращения кормления грудью должно исчезнуть желание плотно поесть, а с ним в течение нескольких месяцев уйти и лишние килограммы. Но у некоторых женщин после родов возникает эндокринный сбой, при котором гипофиз (эндокринная железа) продолжает работать так, будто женщина еще кормит. Поэтому запасы жира у нее сохраняются. Гормональному сбою чаще всего подвержены женщины, у которых вес был повышен еще до беременности, страдающие сахарным диабетом или у которых были нарушения менструального цикла. В группе риска также находятся те, кто в детском возрасте перенесли корь, паротит или краснуху.

Как забыть изжогу

Каждый из нас хотя бы раз страдал от изжоги. Ощущения, скажем прямо, не из приятных...

Возникновение изжоги связано с выплескиванием кислого содержимого желудка в пищевод, а также с нарушением моторики желудка, двенадцатиперстной кишки и пищевода. Изжога может развиться как следствие при язвенной болезни с повышением уровня кислотности желудочного сока, холецистите, гастрите, а также при беременности.

Чаще всего изжога проявляет себя после еды, при наклонах или в горизонтальном положении тела и длится от нескольких минут до нескольких часов. Но изжога может появляться и у здоровых людей. В этом случае ее появление связано с личной непереносимостью того или иного вида продуктов питания.

Пересмотрите меню

Возникновению и усилинию изжоги способствуют многие факторы. Например, неудобная и тесная одежда, оказывающая давление на желудок, стресс и определенная пища (кофе и другие напитки, содержащие кофеин, алкоголь, цитрусовые, лук, помидоры и продукты на томатной основе, шоколад, газированная вода, продукты с



перечной мятой, жирная и острые пищи). Изжогу могут также вызывать курение сигарет, избыточный вес, аспирин или ибuproфен, некоторые другие лекарства.

Если приступы изжоги возникают изредка, возможно, причин для беспокойства нет. Это обычная реакция организма на переедание или погрешности в диете.

Однако если приступы изжоги мучают вас регулярно, это может быть симптомом серьезных заболеваний – таких, как воспаление слизистой оболочки желудка (гастрита), грыжа пищеводного отверстия диафрагмы или язва желудка и двенадцатиперстной кишки и др.

Помоги себе сам

Если вы хотите избавиться от изжоги, придется менять

свой образ жизни. Страйтесь не переедать, ешьте медленно, хорошо пережевывая, и не употребляйте продукты с чрезмерным количеством белков и жиров. Важно выпивать в течение дня большое количество воды. Последний прием пищи – как минимум за два часа до отхода ко сну. Откажитесь от лекарственных препаратов, которые, возможно, провоцируют появление изжоги, покажитесь врачу-гастроэнтерологу.

Обычно, чтобы снять изжогу, достаточно выпить воды, можно курировать приступ приемом антацидов (веществ, нейтрализующих действие кислоты), съесть 2-3 ложки гречневой каши. Простое, но эффективное средство – пожевать в течение нескольких минут несколько зерен ячменя или овса, слатывая слону.

Хорош и свежевыжатый (это важно!) картофельный сок:

принимайте один-два раза в день по 1 ст. л. (при сильной изжоге – по две). Можно также принимать сок три раза в день по одной десертной ложке за полчаса до еды.

Эффективен следующий настой:

смесь из 1 ст. л. зверобоя, ромашки и листьев подорожника залейте стаканом крутого кипятка. Принимайте по 1/3 стакана три раза в день за 20 мин. до еды.

Зоя ЧИГИРИНСКАЯ



Елена МАЛЬЦЕВА,
ведущая рубрики

Кетчуп – самый популярный соус в мире. Он хорош и для бутербродов, и для спагетти, для шашлыка, курицы и еще множества блюд. Если, конечно, это настоящий кетчуп, сделанный исключительно из помидоров. Но на наших прилавках встречаются не только «помидорные» кетчупы из... яблочного пюре, но даже «кетчупы» из подкрашенной водички с загустителями и стабилизаторами!

В идеале кетчуп должен состоять из свежих помидоров или плодов, которые протираются и увариваются до пасты. Но производители, стремясь сэкономить на помидорах, добавляют в кетчуп более дешевые фруктовые пюре и пищевые добавки.

Первая. Помидоров в таких кетчупах – всего 6%, все остальное – дешевые фруктовые пюре и пищевые добавки.

Вторая. Это не натуральный, а полухимический продукт экономкласса, состоящий лишь на 4% из томатов, с добавлением широкого спектра пищевых добавок и консервантов.

Столичные магазины предлагают кетчупы с различными специями – в некоторых могут быть не сушены травы и овощи, а синтетические ароматизаторы – и внимательно

Кетчуп: ищите ГОСТ!

рассмотреть цвет кетчупа. Он должен быть краснокоричневым (томаты после тепловой обработки темнеют). Более алые оттенки свидетельствуют о том, что его подкрасили химией.

Лучше всего покупать кетчуп в стеклянной таре (в ней он и хранится дольше), а вот в непрозрачных пластиковых бутылочках или

Шашлычный соус

4 крупных зубчика чеснока, 1 ст. л. соли, 250 г растительного масла, 3 ст. л. уксуса, 1 ст. л. черного молотого перца, 1 стакан томатного сока, 1 ч. л. молотого орегано, 1 сладкий болгарский перец.

Мелкорубленый чеснок растереть в ступке вместе с солью до образования пюреобразной массы. Болгарский перец пропустить через мясорубку. Смешать перец, чесночное пюре, масло, уксус, горький перец, томатный сок и орегано. Получившуюся массу переложить в посуду с толстым дном и при постоянном помешивании кипятить около 10 мин. Готовый соус процедить и охладить.

пакетах с «носиком» ценой не более 25 рублей является самая низкопробная продукция.

Ну а чтобы быть уверенным, что перед вами – полностью натуральный продукт, приготовьте кетчуп сами.



► САЛАТ «МИГ»



200 г капусты, 250 г кукурузы, 250 г крабовых палочек, 1 морковь, 100-150 г майонеза, зелень.
Крабовые палочки и капусту мелко нарезать по отдельности. Морковь натереть на крупной терке. Разложить на блюде сегментами капусту, крабовые палочки, морковь, кукурузу без заливки. В центр поместить майонез. Украсить зеленью. Перед подачей на стол салат перемешать прямо на блюде.

Быстро, просто, полезно! Варить ничего не нужно.

Наталья МЕДНИКОВА,
г. Рассошь Воронежской обл.

► САЛАТ «КУДРЯВЫЙ»

Картофель – 4 шт., морковь – 2 шт., яйцо – 4 шт., колбаса сыропеченая – 150 г, сыр твердый – 150 г, чипсы со вкусом сыра – 45 г, соль, перец по вкусу, майонез.



Картофель, морковь и яйца отварить до готовности, остудить и очистить. Все ингредиенты натереть на мелкой терке, колбасу нарезать мелкими

кубиками. Чипсы поломать на средние кусочки.

Уложить слоями, используя разъемную круглую форму для торта без дна: картофель, морковь, колбаса, яйцо, сыр, чипсы. Каждый слой слегка посолить, поперчить и смазать майонезом. Последний (сырный) слой майонезом не промазывать (иначе чипсы размокнут и не будут хрустеть).

Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск

► ПИЦЦА ПО-ВАРШАВСКИ

Тесто: мука – 400 г, дрожжи сухие – 1 ч. л. (с горкой), соль – 0,5 ч. л., растительное масло – 2 ст. л., теплая вода – 225 мл (отмерить точно). **Начинка:** томатная паста – 4 ст. л., крабовые палочки – 5-6 шт., консервированная кукуруза – 3-5 ст. л., ветчина (или охотничий колбаски), шампиньоны, сыр твердый – 150 г.



Замесить тесто, сверху смазать растительным маслом, завернуть в пленку и оставить в теплом месте на 1 ч. Томатную пасту разбавить 3 ст. л. воды (можно добавить щепотку сахара и соли), нарезать крабовые палочки, ветчину, грибы, натереть сыр.

Смазать противень маслом и выложить на него тесто, формуя бортики (или разделить тесто пополам и сформовать 2 круглые пиццы). Смазать основу томатной пастой, выложить начинку, включая кукурузу, посыпать сыром. Выпекать в духовке при 220° 15-20 мин. (до золотистого цвета).

Лукаш Хойнацки,
г. Варшава (Польша)

► МАФФИНЫ «НЕГРИТЬТА»

100 г маргарина, 2 яйца, 1,5 стакана сахара, 250 г сметаны, 0,5 ч. л. соли, 3 ч. л. (без верха) разрыхлителя, 2,5 стакана муки, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г темного шоколада, 50 г измельченных греческих орехов.



Шоколад натереть на крупной терке или мелко нарезать. Яйца растереть с сахаром и ванильным сахаром. Добавить сметану и размягченный маргарин. Муку просеять с разрыхлителем и солью. Добавить муку в приготовленную яично-сметанную смесь и перемешать (тесто по консистенции должно напоминать сметану). Добавить в тесто шоколад и орехи, аккуратно перемешать. Выложить тесто в смазанные маслом формочки для кексов, заполняя их на 2/3. Выпекать в духовке при 180° 20-25 мин. Если вы пекете большой кекс, увеличьте время выпечки до 50-55 мин.

Юлия КУЧУМОВА, г. Санкт-Петербург

► САЛАТ «НЕЖНЫЙ»



1 баночка печени трески, 1 банка зеленого горошка, 4 вареных яйца, 150 г сыра, соль по вкусу, майонез.

Яйца и сыр натереть на мелкой терке.

На дно салатницы выложить размятую вилкой печень трески, смазать немногим майонезом, затем слой яиц, горошек и сыр, смазывая майонезом каждый слой. Украсить.

Оксана ЧУБУКИНА,
г. Волгодонск Ростовской обл.

► ШАРЛОТКА С ОРЕХАМИ

Яйцо – 4 шт., сахар – 1 стакан, мука – 1 стакан, 1 большое яблоко (или 2 небольших), 2 ст. л. яблочного джема, 1/3 стакана рубленых греческих орехов, сливочное или растительное масло для смазывания формы.



Яблоко вымыть, обсушить, разрезать на 4 части и вырезать сердцевину (жесткую яблочную кожуру можно срезать). Нарезать яблоко тонкими дольками, сложить в миску.

Яйца взбить миксером в пышную пену. Не прекращая взбивание, тонкой струйкой всыпать сахар. В яичную массу ввести просеянную муку и аккуратно, при помощи столовой ложки, перемешать (перемешивать с мукой не круговыми движениями, а сверху вниз, пока тесто не вберет в себя муку). Форму для выпечки смазать маслом и слегка приподнять мукой. На дно формы налить половину теста, сверху уложить дольки яблок. Залить яблочки оставшимся тестом. Выпекать шарлотку в нагретой до 180° духовке 35-40 мин. (во время выпечки дверцу духовки не открывать, чтобы шарлотка не опала). Дать остыть, смазать джемом и украсить греческими орехами.

Анна АЛЕКСАНДРОВА, г. Самара

► СУП С РИСОМ

200 г риса, 1 л молока, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного масла, черный молотый перец, соль.

В неглубокой кастрюле растопить сливочное масло. Морковь натереть, лук нарезать кубиками. Овощи выложить в кастрюлю с маслом, пассеровать 2-3 мин. В глубокую кастрюлю вылить молоко, дать закипеть, положить промытый рис, варить около 10 мин. Затем положить овощи, посолить, поперчить, перемешать и варить еще 3-4 мин.

Р.К. МАССАЛЬСКАЯ, г. Москва



Моя подруга Валентина

► КАПУСТНЫЙ ШНИЦЕЛЬ



Кочан капусты весом 1,5-2 кг обрежьте с двух сторон параллельно кочерыжке, оставив такую толщину, чтобы впоследствии нарезать задуманное

количество шницелей, учитывая, что один шницель будет иметь толщину 1,5-2 см. Чтобы при варке заготовка не развалилась, со стороны, противоположной кочерыжке, воткните зубочистку. Отварите в подсоленной воде 30-35 мин., аккуратно достаньте и, выложив на разделочную доску, остудите. Длинным ножом, ведя его параллельно доске, нарежьте задуманное количество шницелей, скрепляя их зубочистками или деревянными шпажками

для шашлыка, при этом каждый шницель положите на отдельную тарелку. Не накрывая, оставьте заготовки на столе на 5-8 ч (они немного подсохнут и между листьев появятся зазоры). Теперь натрите на мелкой терке столько твердого сыра, чтобы на каждый шницель приходилось примерно по 50 г, смешайте с майонезом или сметаной до получения однородной массы, добавьте молотый кориандер, черный молотый перец и сушеную или свежую зелень. Ложкой берите эту массу и втирайте ее в зазоры, которые появились между листьями. С помощью сита присыпьте шницели мукою. Накройте каждый шницель тарелкой, переверните, втрите сырно-майонезную массу, присыпьте мукою. Затем слегка взбейте 1-2 яйца с 1 ст. л. воды или молока, выпейте в широкую посуду. На отдельную тарелку насыпьте панировочные сухари, смешанные с кунжутом (3:1). Смочите каждый шницель в яйце, запанируйте в сухарях и выложите на разогретую с растительным маслом сковороду. Обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Вместо сыра можно использовать фарш из отварного мяса, смешанный с кетчупом и сметаной (майонезом).

Юрий СЕНИН, г. Санкт-Петербург

► СУП ГРИБНОЙ СО СЛИВКАМИ

На 3-литровую кастрюлю:
1 крупная картофелина, 200-250 г шампиньонов, 2 небольшие куриные грудки, 1 средняя луковица, 1 стакан сливок (10%), 2 лавровых листа, соль, перец черный молотый.



Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Положить в кастрюлю, залить водой и поставить на медленный огонь. Мелко нарезать лук и добавить к картофелю. Варить 20-25 мин. Куриную грудку и грибы нарезать соломкой, добавить в суп, варить 5-7 мин. Затем влить в суп сливки, положить лавровый лист, соль и перец. Дать закипеть, снять с огня. Готовый суп можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

**Татьяна СОЛОВЬЕВА,
г. Санкт-Петербург**

► ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ

Гречневая крупа – 3/4 стакана, шампиньоны – 700 г, репчатый лук – 2 шт., крахмал – 1 ч. л., зелень укропа, томатный соус, мука, соль, специи по вкусу, растительное масло.

Из гречневой крупы сварить кашу. Шампиньоны и 1 луковицу нарезать ломтиками, обжарить на сковороде с небольшим добавлением масла. Обжаренные с луком шампиньоны пропустить через мясорубку, соединить с гречневой кашей, добавить крахмал, мелкорубленую зелень, соль, специи и тщательно перемешать (масса не должна быть липкой). Сформовать тефтели, слегка обвалять их в муке. Подготовленные тефтели уложить в огнеупорную форму, залить соусом и поставить в разогретую до 180° духовку на

15 мин. Для соуса луковицу мелко нарезать, обжарить с растительным маслом до полупрозрачности, добавить томатный соус, немного воды, соль, специи по вкусу.

Елена ПОТЕМКИНА, г. Иваново

► ЗАВАРНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

1 стакан воды или молока, 125 г маргарина, 1 стакан муки, 5-6 яиц. Для крема: 1 баночка сгущенки, 300 г сливочного масла. Сахарная пудра для посыпки.

Молоко (воду) и маргарин поставить на огонь, размешать до однородной массы, дать закипеть. В молоко (воду) всыпать стакан муки и вымесить тесто, снять с огня. В отдельную посуду разбить яйца и влить их в горячее тесто, вымесить до получения однородной густой массы. Готовое тесто можно поместить в кондитерский мешок с насадкой и красиво выложить на смазанный подсолнечным маслом противень или просто брать тесто ложкой и выкладывать рядами на противень. Поставить в хорошо разогретую духовку, печь при 180-200°, не открывая духовку, до золотистого цвета.

Крем: дать маслу размягчиться при комнатной температуре, постепенно добавляя сгущенку, взбить в пышную массу. Начинить пирожные кремом, посыпать сахарной пудрой.

**Екатерина ЯЦЕНКО,
г. Винница (Украина)**



Моя дочь Даша



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 фотопрепарата получит приз – 300 рублей.



ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА:

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Салат «Подсолнух»	1
Рулет из баклажанов	
со сладким перцем	3
Картофельный салат с орехами	4
Салат «Летний»	
с луковым соусом	5
Яйца,	
фаршированные грибами	6
Салат с крабовым мясом	7
Пицца «Флоренция»	9
Куриные рулетики	10
Куриные пирожки с картофелем	11
Теплый салат с курицей	
и помидорами	13

Супы

Острокислый грибной суп	14
Суп «Пражский»	15
Бульон с колдунами	17
Сытный суп из чечевицы	19

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и овощные	
Картофельная запеканка	
с мясом	20
Азу по-татарски	21
Запеканка	
с куриными фрикадельками	23
Омлет с цветной капустой	24
Баранина с белой фасолью	25
Рулет из телятины	27
Печенька с банановым соусом	28
Свинина с помидорами	
и перцем	29

Биточки из кролика с овощами

Рыбные блюда	
Лосось «Оранжевый смак»	32
Карп, запеченный с грибами	33
Треска с овощами	35

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Пирог манный	36
Трюфели шоколадные	37
Торт «Пани Валевская»	39
Рулет кофейный	
с вишней	40
Пирог с лососем	41
Десерт с зеленым яблоком	43
Маффины с апельсином	44
Фруктовое печенье	45
Пломбир	
с коньячным соусом	47

НАПИТКИ

- Коктейль «Аметист»
- Напиток с йогуртом
- Горячий шоколад
- Горячий чайный коктейль
- Смузи с черникой
- Кофе с кардамоном
- Коктейль «Мохито»

- Вопросы шеф-повару
- Вопросы диетологу
- Питание и здоровье
- Наша экспертиза
- Портрет с блюдом



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

A Japanese crossword puzzle grid. The grid consists of a 15x15 grid of squares. Some squares are blacked out, forming a pattern of islands and oceans. Several words have been solved and filled into the grid:

- Top row: K I N G B A M A
- Second row: X E U N K E C
- Third row: P T A A Y O C
- Fourth row: H A 3 A Y E
- Fifth row: K O C M O K K O U
- Sixth row: B N 3 O A B A
- Seventh row: T O H P T O H
- Eighth row: A H P A H 3 K
- Ninth row: N I C U A C N K A
- Tenth row: O D C T E P O C T
- Eleventh row: B E P E E
- Twelfth row: M A N D U J U
- Thirteenth row: O U A A Y O O M
- Fourteenth row: K E C A N K P O