

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

66
РЕЦЕПТОВ

ПРИГОТОВЬ

№ 11 2012



Кухня Италии



**СУХОФРУКТЫ
В КУЛИНАРИИ**



**БЛЮДА
С СЫРОМ**



**ОСЕННИЕ
ЯГОДЫ**



- Здравствуй, милая соседка,
Что-то видимся мы редко...
- В гости я к тебе пришла –
Масла в доме не нашла...
- Что ты, право, ангел мой,
Я сама к тебе с сумой...
Стол без масла – дом без мужа,

Нет души в нём, лишь наружу:
Муж воротится от щей –
Истощал, что царь Кощей.
Ваня, сын, над кашей чахнет,
Говорит: «Противно пахнет!».
Пёс – и тот не ест объедки.
Масло. Холст. «Грустят соседки».



ПРИГОТОВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГОТОВЬ»
№ 11 (37) ноябрь 2012

Главный редактор	Елена Геннадьевна КОЖУШКО (cooking@konliga.ru)
Арт-директор	Галина БАЧЕРИКОВА
Выпускающий редактор	Юлия ББУТОВА
Редактор	Юлия БОДУНОВА
Корректор	Татьяна ЛЕВИЦКАЯ
Издательский директор	Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор	Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению	Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела	Татьяна КАЧУРОВА
Директор по связям с общественностью и информации	Изабелла САВИЧЕВА
Бренд-менеджер	Ольга ТАРАСОВА
Размещение рекламы	ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Телефон/факс	(495) 775-14-35
Коммерческий директор	Ирина ШЕВЦОВА (i.shevtsova@konliga.ru)
Заместитель коммерческого директора	Ольга МОВЧАН
Директор по рекламе	Жанна РУСАКОВА
Заместитель коммерческого директора по корпоративным продажам	Светлана ХАРЧЕНКО
Отдел рекламы	Наталья ПАВЛЮТКИНА, Анна ЛУДАННАЯ, Татьяна СТРУНИНА, Наталья МОЗГОВАЯ, Ольга ПУТНАЯ
Менеджер по контролю за размещением рекламы	Мария ФИЛИПОВА

Учредитель и издатель ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



Основатели компании	Александр Владимирович КОЛОСОВ, Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА
Генеральный директор	Максим ЗИМИН
Адрес редакции (для писем)	105082, Москва, а/я № 5 ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
Адрес редакции	107082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10
Телефон	(495) 775-14-35
Электронный адрес	cooking@konliga.ru www.konliga.ru

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» –
член Международной ассоциации периодической печати

Печать	ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, Красногорский район, п/о Красногорск-5, Ильинское шоссе, 4-й км (495) 510-27-92
Телефон	№ 122026
Заказ	100 000 экз.
Тираж	
Цена свободная	

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-45744 от 08.07.2011 г.

Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

12+ Информационная продукция для лиц, достигших возраста 12 лет	Индекс 10130 в каталоге российской прессы «Почта России»
Подписка	

Дата выхода в свет:	25.09.12
Дата начала продаж:	01.10.12

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Фото на обложке

SHUTTERSTOCK.COM

СОДЕРЖАНИЕ

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ



Минестроне, грибной суп с каштанами, цыпленок качиаторе, стейк «Тагилата», тирамису...

ЯГОДНЫЙ СЕЗОН



Говядина с брусничным соусом, мусс из облепихи, клюквенный чатни, мармелад из кизила...

СЫРНОЕ МЕНЮ



Суп с брынзой, сырное печенье, маринованный сыр, овощной чизкейк, жульен...

ГОТОВИМ С СУХОФРУКТАМИ



Фруктовый хлеб, шпинат с изюмом, свиной рулет с черносливом, хлебный десерт, плов с сухофруктами...

ДИЕТА ДЛЯ ВАС



Приводим свой вес в порядок за неделю с диетой по гликемическому индексу



Римские каникулы

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВОЛКОВ

Описать величие итальянской кулинарии в рамках одной статьи невозможно! Но мы постараемся. Ведь никак нельзя обделить вниманием родину пиццы, пасты и ризотто – эти блюда уже давно являются фаворитами в меню многих россиян.

Гастрономии Италии воспевают с древних времен. Все благодаря итальянским мореплавателям и завоевателям, которые, приезжая на новые территории, делились с аборигенами традициями и секретами родной кухни. Так, оливки, базилик и пармезан «посетили» весь мир,

а итальянцы, сами того не ведая, оказали большое влияние на современную кухню многих стран.

ВЕЛИКАЯ ЧЕТВЕРКА

В итальянском меню есть четыре неотъемлемых ингредиента: макароны, чеснок, оливковое масло и помидоры. Конечно, местные повара не ограничи-

ваются лишь этими продуктами, но очень часто и с большим удовольствием их используют.

Что касается макарон, то Италия – их родные пенаты. Здесь есть равиоли с начинкой, фарфалле в виде бабочек, звездочки стеллине для супа, лазанья для запекания, спагетти... Перечислять дальше бессмысленно, нужно пробовать и на-

слажаться! Мировую славу макаронам принесла относительно простая простота приготовления – для теста достаточно взять воду и муку. Лучше, конечно, добавить яйца и немного специй, которые значительно обогатят вкус. Но и экономичный вариант тоже очень достойный. Если дополнить макароны несложным соусом из спелых сицилийских помидоров, сыра и только что сорванного горного базилика, получится паста. Кстати, итальянцы называют пастой любое блюдо из теста с соусом – так что внимательнее изучайте меню: паста всегда разная!

В ПОИСКАХ ИСТИНЫ

Италия как единое государство в современных границах существует немногим более одного столетия. Поэтому в каждой области есть собственные кулинарные традиции. Где-то любят морепродукты, в другом местечке уважают пасту, а в соседнем регионе предпочитают ризотто. Путешествующего по Италии гурмана такое разнообразие блюд только порадует!

**ИЗВЕСТНУЮ
НАМ ПРЯНУЮ
И АРОМАТНУЮ ТРАВУ
БАЗИЛИК НАЧАЛИ
ВЫРАЩИВАТЬ ИМЕННО
В ИТАЛИИ –
В ОБЛАСТИ
БАЗИЛИКАТА**



СПАСИБО ПЕКАРЮ

Под небом солнечной Италии расположилось множество пекарен и кондитерских, где с раннего утра до позднего вечера повара трудятся над созданием кулинарных шедевров. Благодаря их усилиям, итальянцы и туристы могут ежедневно радовать себя потрясающей выпечкой и десертами. Одна брускетта чего стоит! Для нее кусочки хлеба натирают чесноком, поджаривают и подают с помидорами. А фоккача? Эта лепешка из пресного теста с добавлением оливкового масла вызывает восхище-

ние. В зависимости от желания повара она может быть приправлена ароматными травами и дополнена оливками, луком, помидорами и даже сардинами. Любой вариант заслуживает внимания! Некоторые сравнивают фоккачу с пиццей, но что итальянцы очень обижаются. Для фоккачи и мука нужна иная, и тесто готовится по-другому. Стоит ли говорить о том, что пицца – блюдо самостоятельное, а фоккачу подают как хлеб, к мясу и рыбе или в качестве закуски для аперитива.

Во главе сладкого стола – многослойный тирамису (итал. tira mi sù – возносит меня). Его готовят из нежнейшего сыра маскарпоне, крепкого кофе эспрессо, яиц, сахара и печенья «Савоярди», похожего на наши «Дамские пальчики». Также обязательно добавляют какой-нибудь алкоголь типа ликера или рома. А перед подачей десерт посыпают какао – получается очень вкусно и красиво. Едоки, пробовавшие итальянский тирамису, говорят, что такого нигде больше не готовят! ■

Итальянские мотивы

БЛЮДО ДЛЯ ТУРИСТОВ

Популярная во всем мире пицца не пользуется большим спросом у самих итальянцев. Она считается блюдом для туристов, а разнообразие начинки в ней не знает границ. Раньше же пицца была едой бедняков и представляла собой лепешку, запеченную с помидорами и специями.

ОБЕД – ДЕЛО ВАЖНОЕ!

Если в Восточной Европе любят плотно поужинать, то в Италии предпочитают обильно пообедать. Во главе меню суп – минестра. Это может быть и супюре, и суп с макаронными изделиями, и просто прозрачный бульон. Также к обеду обязательно подают вино, салат из свежих овощей и ароматный хлеб.

СЫРНЫЕ СОКРОВИЩА

Один из самых популярных итальянских сыров – пармезан. Вы найдете его на каждом итальянском столе, им посыпают многие супы и блюда из макаронных изделий. Также стоит отведать другие традиционные сыры: моцареллу (из молока буйволиц) и пекорино (сухой сыр из овечьего молока).

ВИННЫЕ ЭКЗЕМПЛЯРЫ

Сложно представить Италию без вина! Лучшие образцы этого напитка поистине божественны. Есть и необычные экземпляры: сладкие вина со вкусом орехов, сушеных абрикосов и даже засахаренной апельсиновой кожуры. А в Тоскане производят десертное вино из подвяленного винограда.





Минестроне

1 Помидоры обдайте кипятком, снимите кожуру, удалите семена, мякоть измельчите в блендере. Все остальные овощи нарежьте маленькими кубиками.

2 Макароны варите до полуготовности.

3 Бекон нарежьте кубиками и жарьте в ра-

зогретой с оливковым маслом кастрюле (5–6 л) 5 минут.

4 Добавьте лук, морковь, сельдерей, перец чили и тушите 5 минут. Затем добавьте помидоры.

5 Через 5 минут влейте сок, положите горошек, картофель, кабачок и болгарский пе-

рец. Долейте необходимое количество кипятка и варите 10 минут.

6 В конце варки добавьте фасоль с соусом и макароны. Посолите, поперчите и снимите с огня.

7 При подаче посыпьте суп зеленью и тертым пармезаном. ■

Минестроне

Бекон – 300 г
 Лук репчатый – 1 головка
 Морковь – 1 шт.
 Сельдерей – 3 стебля
 Помидоры – 2 шт.
 Картофель – 1–2 шт.
 Кабачок – 1 шт.
 Перец чили – 1 шт.
 Перец болгарский – 3 шт.
 Фасоль белая консервированная – 1 банка
 Горошек зеленый замороженный – 200 г
 Сок томатный – 1 л
 Пармезан – 50 г
 Масло оливковое для жарки
 Макароны по желанию
 Зелень свежая
 Перец черный молотый
 Соль

Цыпленок качиаторе

Цыпленок качиаторе

Голень или бедра куриные – 1 кг
 Лук репчатый – 1 головка
 Чеснок – 2 зубчика
 Помидоры в собственном соку – 400 г
 Вино белое – 0,5 стакана
 Масло оливковое – 3 ст. ложки + масло для жарки
 Перец черный свежемолотый
 Соль

1 Лук нарежьте полукольцами и жарьте на разогретой с маслом сковороде 5–7 минут.

2 Добавьте измельченный чеснок и жарьте еще 2 минуты. Влейте вино и варите на сильном огне, пока жидкость не выпарится наполовину. Добавьте помидоры с соком и доведите до кипения.

3 Курицу смажьте маслом, посолите, поперчите и поставьте под сильно разогретый гриль. Готовьте по 5 минут с каждой стороны. Затем залейте приготовленным соусом, закройте фольгой и готовьте в разогретой до 180° духовке 40 минут, периодически помешивая. ■



Пьядина



Пьядина

Мука – 250 г
 Масло сливочное – 40 г
 Масло оливковое – 25 мл
 Вода – 50 мл
 Молоко – 50 мл
 Соль – 0,5 ч. ложки

Для подачи:
 Руккола
 Моцарелла
 Помидоры
 Ветчина пармская или бекон

1 Муку разотрите со сливочным маслом. Добавьте оливковое масло, соль и хорошо перемешайте. Влейте воду и молоко и месите, пока тесто не станет эластичным.

2 Тесто разделите на 6 равных частей. Каждую часть скатайте в шар, накройте полотенцем и оставьте на 1 час.

3 Каждый шар раскатайте в лепешку (ди-

аметром 20 см и толщиной 2 мм) и, переворачивая каждые 30 секунд, жарьте на сухой сковороде, пока он не зарумянится.

4 На половину каждой лепешки выложи-

те рукколу, кружочки моцареллы и помидоров и ломтики ветчины. Накройте другой половиной и подавайте на стол. Кстати, начинка может быть абсолютно любой. ■

Стейк «Тагилата»



1 Стейки смажьте оливковым маслом и посыпьте перцем.

2 Жарьте на открытом гриле примерно по 4 минуты с каждой стороны (мясо должно остаться непрожаренным внутри). Готовые стейки нарежьте ломтиками толщиной около 6 мм.

3 Рукколу промойте, обсушите и выложите на тарелки, сверху положите мясо, полейте небольшим количеством бальзамического уксуса, посыпьте солью, тертым пармезаном и подавайте на стол. ■

Стейк «Тагилата»

Стейк говяжий – 4 шт., толщиной 4 см
Масло оливковое – 2 ст. ложки
Руккола – 2 пучка
Пармезан
Уксус бальзамический
Перец черный молотый
Соль

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Салат из апельсинов и фенхеля

Салат из апельсинов и фенхеля

Апельсины – 3–4 шт.
Фенхель – 1 головка
Масло оливковое
Уксус бальзамический
Мята свежая
Перец черный молотый
Соль

1 Апельсины очистите от кожуры, разделите на дольки и удалите белые волокна и семена. Мякоть посолите, сбрызните большим количеством оливкового масла и оставьте на 30 минут, чтобы выделился сок.

2 Фенхель промойте, удалите верхние листья, разрежьте на четыре части и тонко нашинкуйте.

3 Смешайте фенхель с дольками апельсина, посолите и поперчите.

4 При подаче полейте салат бальзамическим уксусом и выделившимся апельсиновым соком, перемешайте, украсьте листиками мяты и подавайте на стол. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Кростата с вишней и черной смородиной

Для теста:

Мука – 300 г

Сахар –

0,7 стакана

Масло сливочное –

100 г + масло для
смазывания формы

Масло оливковое –

2 ст. ложки

Яйцо – 1 шт.

Желток яичный –

1 шт.

Сок 1 лимона

Соль – щепотка

Для начинки:

Вишня – 600 г

Смородина

черная – 300 г

Сахар –

0,7 стакана

Крахмал

картофельный –

1 ст. ложка



Кростата с вишней и черной смородиной

1 Муку смешайте с сахаром, оливковым и размягченным сливочным маслом. Добавьте яйцо и половину желтка, сок лимона и соль. Замесите гладкое однородное тесто, заверните его в пищевую пленку и положите в холодильник на 1 час.

2 Ягоды переберите. Из вишни удалите косточки, смешайте с черной смородиной, посыпьте сахаром и, постоянно помешивая, варите на слабом огне 15–20 минут. Добавьте крахмал, предварительно разведенный 1 ст. ложкой воды и перемешайте.

3 Тесто разделите на две неравные части. Большую часть выложите в смазанную маслом и присыпанную мукой разъемную форму, сформируйте бортики. Сверху распределите начинку.

4 Из оставшегося теста скатайте жгутики

и выложите их в виде сетки на начинку.

5 Оставшийся желток разведите 2 ст. ложками воды и смажьте этой смесью пирог.

6 Выпекайте кростату в разогретой до 180° духовке около 50 минут. Остудите в форме. ■



Фокачча с помидорами черри

Вода теплая –
 170 мл
 Дрожжи сухие –
 1 ч. ложка
 Сахар – 1 ч. ложка
 Мука –
 2–3 стакана
 Масло оливковое –
 3 ст. ложки
 Помидоры черри –
 12–15 шт.
 Соль крупная для
 посыпки –
 0,5 ч. ложки
 Розмарин сушеный
 Соль

Фокачча с помидорами черри

1 В воде растворите дрожжи, сахар и немного муки. Поставьте в теплое место, чтобы опара поднялась.

2 Постепенно добавляйте в опару муку, соль,

2 ст. ложки оливкового масла, хорошо вымесите и оставьте в теплом месте на 1 час.

3 Из теста сформируйте лепешку и, слегка вдавливая, вы-

ложите на нее помидоры. Накройте полотенцем и оставьте на 30 минут.

4 Еще раз слегка вдавите помидоры, смажьте лепешку

оставшимся маслом и посыпьте крупной солью и розмарином.

5 Выпекайте фокаччу в разогретой до 180° духовке 15–20 минут. ■

Корзиночки закусочные

Корзиночки закусочные

Тесто слоеное готовое –

1 упаковка

Яйца – 4 шт.

Сливки –

1 стакан

Молоко –

0,5 стакана

Сыр фонтина

или грюйер,

нарезанный

кубиками –

1,5 стакана

Пармезан

тертый –

1 стакан

Петрушка, мелко

рубленная –

0,5 стакана

Перец черный

молотый

Соль

1 Из теста вырежьте кружочки такого размера, чтобы они покрывали дно и стенки формочек для кексов и запекайте в разогретой до 190° духовке 5 минут. Остудите.

2 Яйца взбивайте со сливками, молоком, солью и перцем до образования пены.

3 В получившиеся корзиночки равномерно выложите петрушку и все сыры. Разлейте яичную смесь на половину высоты корзиночек и запекайте до появления румяной корочки (15 минут). Готовые корзиночки остудите и подавайте на стол. ■



Маринованные артишоки



1 Артишоки очистите от внешних жестких листьев, отрежьте стебли и верхушки.

2 В кастрюлю с толстым дном влейте вино, положите половинки зубчиков чеснока, артишоки и половину лимона. Готовьте на среднем огне до мягкости артишоков. Затем откиньте на дуршлаг.

3 Готовые артишоки сбрызните оливковым маслом и соком 0,5 лимона. Посолите, поперчите по вкусу. Посыпьте зеленью петрушки и перемешайте.

4 Остудите и подавайте на стол. ■

Маринованные артишоки

Артишоки –

12 шт.

Вино белое сухое –

250 мл

Чеснок – 2 зубчика

Лимон – 1 шт.

Зелень петрушки

рубленная –

3 ст. ложки

Масло оливковое –

4 ст. ложки

Перец черный

молотый

Соль

Тосканский луковый суп



1 Бекон мелко нарежьте и жарьте в сухой большой кастрюле до золотистого цвета. Затем выньте, а в кастрюле на оливковом масле жарьте нарезанный тонкими кольцами лук и измельченный чеснок в течение 4 минут.

2 Уменьшите огонь, накройте крышкой и готовьте еще 15 минут. Добавьте бульон, доведите до кипения и варите под крышкой 10 минут.

3 Хлеб слегка подсушите в духовке, затем смажьте сливочным маслом и посыпьте тертым сыром.

4 Готовый суп посолите, поперчите, до-

Тосканский луковый суп

Бекон – 50 г
Масло оливковое – 1 ст. ложка
Лук репчатый – 4 головки
Чеснок – 3 зубчика
Бульон куриный – 850 мл
Хлеб белый – 4 ломтика
Масло сливочное – 3 ст. ложки
Сыр твердый – 75 г
Перец черный молотый
Соль

бавьте бекон и перемешайте. При подаче разлейте суп по тарелкам, сверху выложите ломтики хлеба. ■

Печенье «Амаретти»

Миндаль
молотый – 200 г
Сахарная пудра – 200 г
Цедра 1 лимона
Белки яичные – 2 шт.
Сахар – 50 г

Печенье «Амаретти»

1 Молотый миндаль смешайте с сахарной пудрой и мелко тертой цедрой. Добавьте белки, перемешайте и разделите получившееся тесто на 20 равных частей.

2 Каждую часть скатайте в шарик и выложите на застеленный пекарской бумагой противень. Посыпьте сахаром, слегка примните и запекайте в разогретой до 200° духовке 10–15 минут до бледно-золотистого цвета.

3 Готовое печенье оставьте в духовке на 5 минут, затем выньте и остудите. ■



Ригатони с соусом «Болоньезе»

1 Макароны варите в подсоленной воде до готовности, затем откиньте на дуршлаг.

2 Помидоры ошпарьте и очистите от кожицы, мякоть нарежьте мелкими кубиками.

3 Остальные овощи очистите. Лук и чеснок мелко порубите, морковь натрите на терке и все вместе жарьте на разогретой

с маслом сковороде до мягкости. Добавьте фарш и, разбивая комочки, жарьте до готовности.

4 Влейте молоко, доведите до кипения и тушите 10–15 минут. Добавьте помидоры и томатную пасту. Посыпьте травами, посолите и поперчите.

5 Влейте кипятка, чтобы вода покрывала

содержимое кастрюли и доведите до кипения. Убавьте огонь и тушите под крышкой, периодически помешивая, 2 часа.

6 При подаче разложите макароны по тарелкам. Сверху выложите соус, посыпьте пармезаном и украсьте листиками базилика и половинками помидоров черри. ■

Ригатони с соусом «Болоньезе»

Ригатони

(макароны) – 400 г

Лук репчатый –

1 головка

Морковь – 1 шт.

Чеснок –

2–3 зубчика

Фарш говяжий –

500 г

Молоко – 150 мл

Помидоры – 600 г

Томатная паста –

2 ст. ложки

Масло оливковое –

2 ст. ложки

Смесь

итальянских

трав – 1 ст. ложка

Пармезан

тертый – по вкусу

Помидоры черри

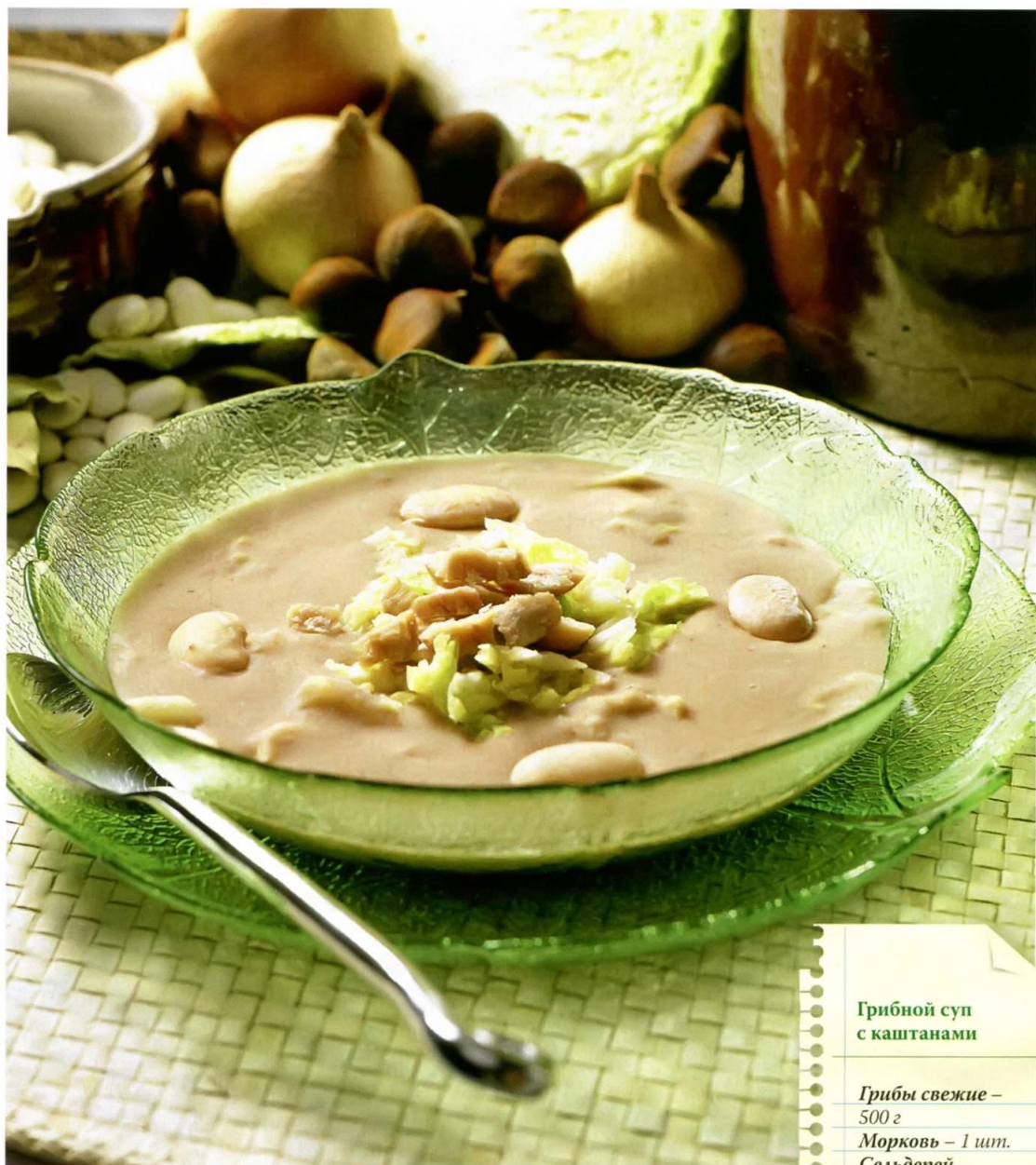
Базилик свежий

Перец черный

молотый

Соль





Грибной суп с каштанами

1 Грибы, морковь, сельдерей и лук очистите и нарежьте кубиками.

2 Подготовленные овощи жарьте в разогретой с маслом кастрюле на среднем огне 5 минут до мягкости.

3 Затем добавьте грибы и готовьте, по-

ка они не станут мягкими и слегка не подрумянятся.

4 Добавьте измельченный чеснок и готовьте еще пару минут, пока не появится сильный чесночный аромат.

5 Добавьте нарезанные каштаны и 1 л бу-

льона, перемешайте и варите на слабом огне около 30 минут, при необходимости добавляя еще бульон. В конце варки посолите и поперчите.

6 Суп слегка остудите и измельчите при помощи блендера до состояния пюре. ■

Грибной суп с каштанами

Грибы свежие – 500 г
 Морковь – 1 шт.
 Сельдерей – 1 стебель
 Лук репчатый – 1 головка
 Масло оливковое – 4 ст. ложки
 Чеснок – 3 зубчика
 Каштаны вареные и очищенные – 500 г
 Бульон куриный или овощной – 1–1,2 л
 Перец черный молотый
 Соль

Мидии в чесночном масле

Мидии в чесночном масле

Мидии свежие –

1 кг

Чеснок –

3–4 зубчика

Петрушка

рубленая –

1 стакан

Масло сливочное

несоленное – 150 г

Перец черный

молотый

Соль

1 В миске тщательно перемешайте масло, измельченный чеснок и петрушку. Посолите и поперчите.

2 Мидии промойте и выложите в форму для запекания. Сверху распределите чесночно-масляную смесь. Закройте форму фольгой и запекайте в разогретой до 230° духовке 15 минут, пока раковины не раскроются.

3 Готовые мидии с соусом выложите на блюдо, вынув нераскрывшиеся раковины. По желанию подавайте мидии с поджаренным итальянским хлебом, чтобы макать его в соус. ■



Брускетта с песто



Брускетта с песто

Бasilik – 1 пучок
большой

Орехи кедровые –
100 г

Чеснок – 1 зубчик

Пармезан – 100 г

Масло оливковое –
250 мл

Хлеб белый
(итальянская

чабатта) –

1 батон

Перец черный
молотый

Соль

1 Орехи слегка подсушите в духовке и измельчите в блендере вместе с листиками базилика и половиной зубчика чеснока.

2 В получившуюся однородную массу добавьте тертый пармезан и немного оливкового масла.

3 Хлеб нарежьте на кусочки, толщиной 1 см и подсушите в духовке.

4 Натрите каждый кусочек оставшейся половинкой зубчика чеснока, сбрызните оливковым маслом и смажьте получившимся соусом песто. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте на стол. ■

Тирамису



Тирамису

Яйца – 4 шт. или
18 перепелиных яиц
Сахар – 100 г
Сыр маскарпоне –
500 г
Печенье
«Савоярди»
или «Дамские
пальчики» – 34 шт.
Кофе вареный –
350 мл
Какао-порошок
Коньяк или ликер
по желанию –
2–3 ст. ложки

1 Белки отделите от желтков. Желтки разотрите с сахаром. Добавьте маскарпоне и аккуратно перемешайте.

2 Белки взбейте в крепкую пену и добавьте в сырную массу, аккуратно перемешайте.

3 Кофе смешайте с коньяком и на несколько секунд окуните в эту смесь печенье (оно не должно размокнуть). Половину печенья плотно уложите в форму для выпечки. Сверху выложите половину крема. Повторите слои с оставшимся печеньем и кремом и уберите

десерт в холодильник на 5–6 часов.

4 При подаче аккуратно разрежьте тирамису на порции и посыпьте какао. ■

Фетучини с белыми грибами

Лапша готовая –
400 г
Грибы белые – 200 г
Чеснок – 1 зубчик
Масло оливковое –
2 ст. ложки
Масло сливочное –
50 г
Вино белое сухое –
100 мл
Сыр твердый –
50 г
Петрушка –
1 пучок

1 Грибы очистите и нарежьте небольшими кусочками. Чеснок измельчите и жарьте в разогретой с оливковым маслом сковороде до светлорыжевато-коричневого цвета. Добавьте грибы и слегка обжарьте.

2 Влейте вино и варите на слабом огне, пока жидкость не выпарится. Добавьте мелко нарезанную петрушку, перемешайте и готовьте еще 5 минут.

3 Смешайте лапшу с приготовленным грибным соусом, сливочным маслом и тертым сыром. Перемешайте и подавайте на стол. ■





Первый российский
круглосуточный кулинарный
телеканал для всей семьи

СЕМЕЙНЫЙ
МАГНИТ
ГИПЕРМАРКЕТ

Мы дарим новую кухню!*
для сохранения традиций и уюта в вашем доме



**КУЛИНАРНЫЙ
КОНКУРС** ОТ ТЕЛЕКАНАЛА
«КУХНЯ ТВ»

“Все мы родом из детства...”

1.

Купите продукты
в гипермаркете «Магнит»
и сохраните чек

2.

Приготовьте ваше
любимое домашнее блюдо
из детства

3.

Сфотографируйте его вместе
с чеком и выложите свои
работы в группу телеканала
«Кухня ТВ» ВКонтакте по адресу:
<http://vk.com/kuhnyatv>

Каждый участник, победивший в отборочном
туре, получает подарок от компании
«Frybest» — набор яркой, современной посуды,
которая украсит любую кухню!

FRYBEST

Главный интернет-партнер конкурса —
самый посещаемый кулинарный портал
рунета — «Поваренок.Ру»



Подробности проведения конкурса ищите на сайте телеканала www.kuhnyatv.ru

* Организатор конкурса предоставляет денежный приз в размере 200 000 рублей на покупку новой кухни



Ягодная осень

ТЕКСТ: ИРИНА ТОПОЛЕВА

Клюква, калина, облепиха – ягоды осенние, обладающие феноменальной пользой – они справляются с давлением и простудами, укрепляют иммунитет, помогают сердцу. Вот только использование их в кулинарии для многих остается секретом.

В начале сентября собирают последнюю голубику, а также облепиху и бруснику, у которых сезон пока в разгаре. После первых заморозков собирают ягоды дикой рябины и боярышника. А клюкву можно собирать на болоте не только всю осень напролет, но и ранней весной:

ее ягоды особенно вкусны после долгой зимы. Не стоит забывать и о черноплодной рябине и шиповнике, свежие плоды которых не менее полезны, чем сушеные.

ОБЛЕПИХА

Ее ягоды кисловаты на вкус из-за высокого содержания витамина С. Также в ее плодах есть

каротин, витамины В₁, В₂, В₃, В₆, С, Е, К. Плоды и сок облепихи прекрасно восстанавливают силы, а облепиховое масло заживает даже самые тяжелые раны.

Для хранения облепиху засыпают сахаром в соотношении 2:1 (по массе). Если же подождать, пока ягода даст сок, то из него можно приготовить кисель, настойку, чай. А можно

пить его в профилактических целях, три раза в день, за полчаса до еды, по 1 ст. ложке, разведенной в половине стакана питьевой воды. И никакой простуды!

БРУСНИКА

Ягода в меру кислая, в меру сладкая, с приятной горчинкой. Она сочетается практически с любыми продуктами – с овощами, сыром, медом и фруктами, из нее получается замечательный соус к мясу и рыбе. Напитки из брусники – морс, компот, квас – отличный способ утолить жажду. Но самое главное – брусника практически не портится: в ней огромное количество органических кислот, витаминов и дубильных веществ. Они-то и делают бруснику необыкновенно полезной для человека: ягода препятствует старению клеток, дезинфицирует, насыщает витаминами, обладает ярко выраженным мочегонным и жаропонижающим действием.

КЛЮКВА

По содержанию биологически активных веществ и минераль-

ОСЕНЬЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБОГАТИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ ПОЛЕЗНЫМИ ДЛЯ НЕГО ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛАМИ ДАЮТ СЕЗОННЫЕ ЯГОДЫ: КЛЮКВА, КАЛИНА, БРУСНИКА

ных солей клюква – одна из самых полезных дикорастущих ягод. Она обладает противовоспалительным, антибактериальным, общеукрепляющим действием, повышает эластичность и прочность стенок кровеносных капилляров, улучшает аппетит. Перезимовавшие под снегом ягоды не только не теряют своих полезных качеств, но и становятся более сладкими. Клюква годится для самых разных блюд – от салатов, закусок и горячего до напитков и десертов. Кстати, кислые клюквенные напитки отлично помо-

гают при похмелье. А клюквенный морс – это одно из лучших натуральных жаропонижающих средств.

КАЛИНА

Эту ягоду используют при заболеваниях сердца, горла, печени, сосудов. Высушенные плоды калины входят в многочисленные сборы, рекомендованные при гипертонии и атеросклерозе. Настой калины хорошо помогает при кашле, простудах, приступах астмы, сосудистых спазмах, заживляет раны, а сок этой ягоды применяют против угрей и прыщей. Правда, после термообработки калина теряет часть лечебных свойств, поэтому лучше употреблять ее свежий сок или сделать желе.

Удалить горький привкус из ягод можно, подержав их 5–6 минут в кипящей воде. Если калина собрана уже после заморозков, то надо обдать кипятком промерзшие ягоды, размять их, снова залить кипятком и дать настояться 10 минут. А чтобы было вкусней, добавьте ломтик лимона и ложечку меда и проводите профилактику. ■

Еще больше ягод!

ГОЛУБИКА

В ее ягодах много витаминов (С, В1, РР и Р, каротин), органических кислот и пектина. Голубику едят в свежем виде, готовят варенье, пастилу, желе, джем, повидло, компоты, соус к мороженому, кисель, морс, домашние вина и ликеры, начинки для пирогов. Заготавливать голубику впрок проще всего путем заморозки.

КРАСНОПЛОДНАЯ РЯБИНА

Это настоящее поливитаминное средство, незаменимое при авитаминозах. Из свежих ягод рябины делают конфеты по типу клюквы в сахарной пудре. Рябина – хорошая начинка для любых пирогов, слоев и рулетов. На Западе ее используют в соусах и гарнирах, которые подают к жирному мясу.

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА

В ее ягодах много витаминов, йода, рутина. На черноплодную рябину стоит обратить внимание гипертоникам. Из черноплодки готовят ликеры, варенье, джемы, компоты, желе, мармелад. Ее можно протирать с сахаром, сушить, замораживать. Сок черноплодной рябины – отличный пищевой краситель.

БОЯРЫШНИК

Эта ягода – настоящий друг для всех сердечников. Еще боярышник нормализует сон, снижает уровень холестерина в крови, выводит из организма токсины и шлаки. Из него можно приготовить джемы, мармелад, его добавляют в чай. А из размолотых ягод, смешанных с медом, готовят начинку для сладких пирогов.





Груши в медовом сиропе с клюквой

1 Груши очистите от кожицы. Аккуратно, не нарушив целостность груши, удалите сердцевину с семенами, хвостики оставьте. Стручок ванили надрежьте вдоль и выньте семена.

2 Груши переложите в сотейник и залейте водой, так, чтобы она полностью покрывала фрукты. Добавьте сахар, палочку корицы, цедру, мед, лимонный сок, стручок и семена ванили.

3 Доведите содержимое сотейника до кипения и варите до растворения сахара. Затем уменьшите огонь и варите до мягкости груш (10 минут). Добавьте клюкву и варите еще 3 минуты. ■

Груши в медовом сиропе с клюквой

Груши – 8 шт.
Сахар –
2 ст. ложки
Корица – 1 палочка
Цедра
0,5 апельсина
Мед – 5 ст. ложек
Сок лимонный –
1 ч. ложка
Ваниль –
1 стручок
Клюква – 300 г

Клюквенный джем

Клюква – 500 г
Сок и цедра
1 лимона
Сахар – 200 г
Яблоко – 1 шт.

Клюквенный джем

1 Клюкву смешайте с лимонным соком и сахаром и оставьте на ночь. Яблоко очистите от кожицы и сердцевины с семенами и натрите на терке.

2 Яблоки переложите в сотейник, добавьте тертую цедру, выделившийся сок от клюквы, 2 ст. ложки ягод. Влейте 0,5 стакана воды, доведите до кипения и варите 30 минут, пока яблоки не станут мягкими и сироп слегка не загустеет. Добавьте оставшиеся ягоды и варите еще 5 минут.

3 Получившийся джем разложите по банкам, плотно закройте, переверните, накройте полотенцем и оставьте остывать. ■



Компот из черноплодной рябины



Компот из черноплодной рябины

Черноплодная
рябина – 1 кг
Яблоки – 0,5 кг
Сахар – 1,5 кг

1 Ягоды снимите с веточек, промойте, залейте водой и оставьте на 2 суток. За это время 2–3 раза смените воду. Затем ягоды откиньте на дуршлаг.

2 Яблоки очистите, удалите сердцевину с семенами и нарежьте дольками. Сахар разведите в 4 л воды и доведите до кипения.

3 Ягодами и яблоками заполните банки (3 л) наполовину. Залейте кипящим сахарным сиропом, накройте крышками и стерилизуйте 50 минут. Закатайте и остудите. ■

Кисель клюквенный



1 Клюкву промойте и измельчите в блендере. Добавьте 0,5 стакана кипяченой холодной воды, перемешайте и процедите через сито или марлю.

2 Клюквенный жмых залейте 2 стаканами воды и кипятите 5 минут. Затем отвар процедите, добавьте сахар, доведите до кипения. Влейте разведенный небольшим количеством воды крахмал и, помешивая, вновь доведите до кипения.

3 В готовый кисель влейте отжатый клюквенный сок и хорошо перемешайте. ■

Кисель клюквенный

*Клюква – 1 стакан
Сахар – 0,75 стакана
Крахмал
картофельный – 2 ст. ложки*

Маффины с клюквой и фундуком

*Мука – 120 г
Разрыхлитель – 1 ч. ложка
Сахар – 75 г
Сметана – 3 ст. ложки
Яйцо – 1 шт.
Масло растительное – 3 ст. ложки
Орехи (фундук, миндаль) – 0,3 стакана
Клюква – 0,3 стакана*

Маффины с клюквой и фундуком

1 Орехи сушите в разогретой до 200° духовке 5 минут, затем снимите кожицу и измельчите. Клюкву переберите, промойте и обсушите.

2 Муку смешайте с разрыхлителем и сахаром.

3 Отдельно смешайте сметану, яйцо и растительное масло. Влейте эту смесь в муку и хорошо перемешайте.

4 Добавьте орехи и клюкву и вновь аккуратно перемешайте.

5 Разложите тесто по формочкам и выпекайте в разогретой до 180° духовке в течение 25 минут. Затем остудите и подавайте на стол. ■





Клюквенный чатни

1 Клюкву переберите, промойте и обсушите. Проткните ягоды вилкой, чтобы они дали сок.

2 Яблоко очистите от кожицы и сердцевин с семенами и нарежьте маленькими кубиками.

3 Миндаль крупно порубите.

4 Сахар растворите в стакане горячей воды и доведите до кипения.

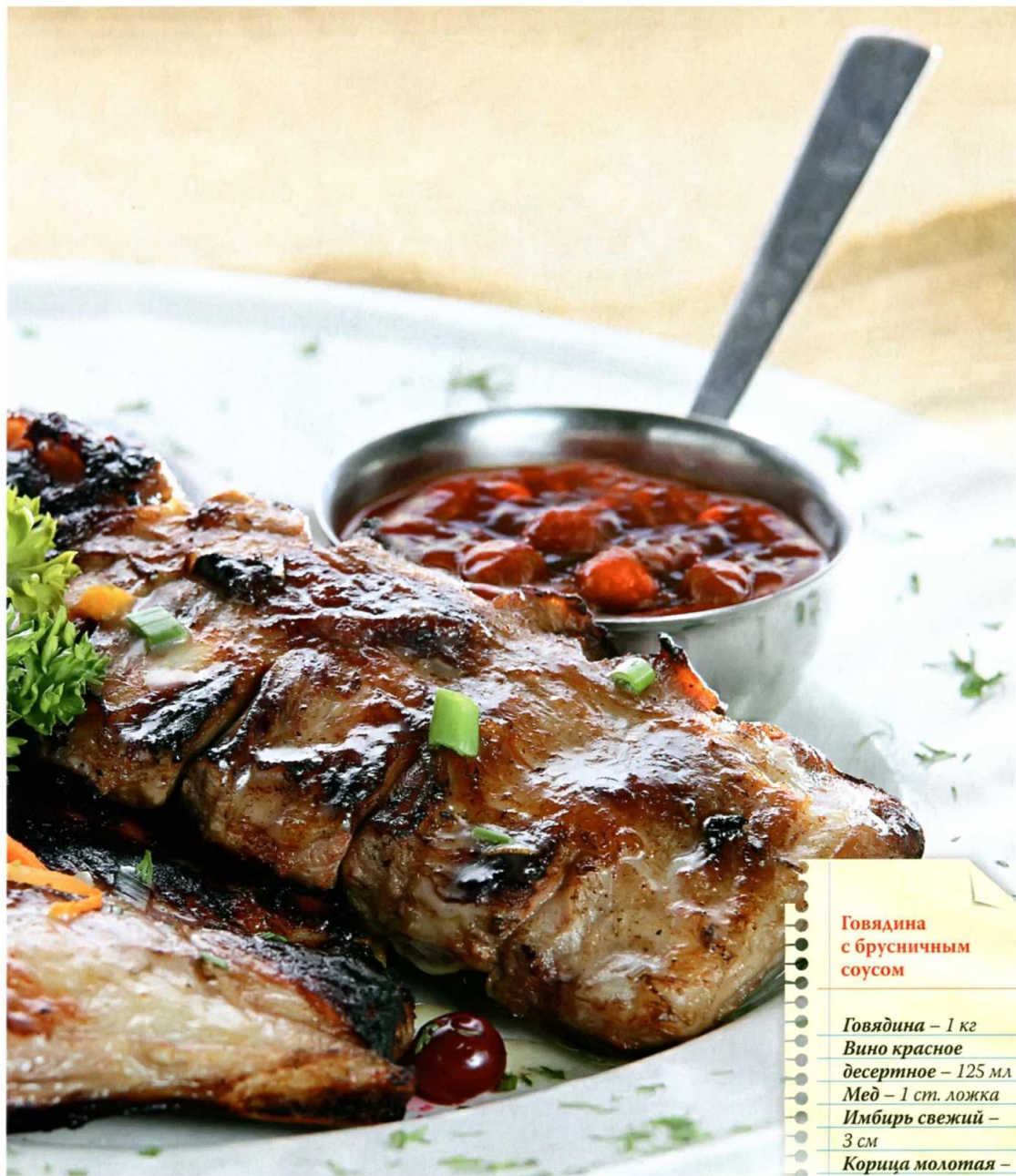
5 Добавьте уксус, имбирь, измельченный чеснок, изюм, яблоко и клюкву. Доведите до

кипения и, постоянно помешивая, варите на медленном огне до загустения (10 минут).

6 Готовый чатни смешайте с орехами и остудите. Разложите по банкам и настаивайте в холодильнике 2 дня. ■

Клюквенный чатни

Клюква –
2 стакана
Яблоко – 1 шт.
Миндаль –
0,25 стакана
Сахар
коричневый –
1 стакан
Уксус яблочный –
2 ст. ложки
Имбирь тертый –
1 ч. ложка
Чеснок – 1 зубчик
Изюм –
0,5 стакана



Говядина с брусничным соусом

1 Вино варите с медом, пряностями, тертым имбирем и цедрой, пока жидкость не уменьшится вдвое и не загустеет.

2 Мясо посолите, поперчите и смажьте со всех сторон винным

маринадом. Положите в рукав для запекания и готовьте в разогретой до 180° духовке 50 минут.

3 Для соуса бруснику с сахаром измельчите в блендере. Вино и 100 мл выделившегося

сока слегка уварите в сотейнике. Затем смешайте с брусникой.

4 Мясо нарежьте на порционные куски и подавайте на стол, полив брусничным соусом. ■

Говядина с брусничным соусом

Говядина – 1 кг
Вино красное десертное – 125 мл
Мед – 1 ст. ложка
Имбирь свежий – 3 см
Корица молотая – 1 ч. ложка
Гвоздика – 2 бутона
Цедра 0,5 лимона
Перец черный молотый
Соль

Для соуса:

Брусника – 150 г
Сахар – 1 ст. ложка
Вино красное десертное – 50 мл

Мусс из клюквы с манной крупой

Мусс из клюквы с манной крупой

Клюква – 1 стакан
Вода – 3 стакана
Крупа манная –
3 ст. ложки
Сахар – 1 стакан
Печенье для
подачи

1 Из клюквы выжмите сок и поставьте его в холодильник. Клюквенный жмых залейте водой, доведите до кипения и варите 5 минут.

2 Отвар процедите и вновь доведите до кипения.

3 Тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпьте манную крупу. Варите на медленном огне 15 минут. В конце варки добавьте сахар, перемешайте и остудите.

4 В манку влейте клюквенный сок и взбивайте смесь до увеличения в объеме в 2 раза (чем холод-



нее смесь, тем пышнее она получится).

5 Разложите мусс по креманкам и уберите

в холодильник на 30 минут. При подаче посыпьте мусс раскрошенным печеньем. ■

Клюква в сахаре



Клюква в сахаре

Клюква – 1 стакан
Сахарная пудра –
1 стакан + пудра
для посыпки
Сок лимонный –
2 ст. ложки
Белок яичный –
1 шт.

1 Сахарную пудру смешайте с лимонным соком и белком и тщательно взбейте.

2 Клюкву сначала опустите в белковую смесь, затем обваляйте в сахарной пудре.

3 Выложите ягоды в один слой на плоское блюдо, посыпьте сахарной пудрой и дай-

те немножко подсохнуть. Храните клюкву в плотно закрытой емкости. ■

Мусс из облепихи



1 Облепиху переберите, промойте и откиньте на дуршлаг.

2 Ягоды измельчите, смешайте с 400 мл воды и протрите через сито.

3 Жмых залейте оставшейся водой, доведите до кипения и процедите. В отвар добавьте сахар и желатин, предварительно замоченный в небольшом количестве холодной воды.

4 Помешивая, доведите массу до кипения, затем остудите и смешайте с облепиховым соком.

5 Переложите посуду с муссом в форму со льдом или холодной водой и взбивайте до

Мусс из облепихи

Облепиха – 500 г

Вода – 800 мл

Сахар – 200 г

Желатин – 30 г

образования пышной, густой массы. Затем разлейте по формочкам и охладите. ■

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Сыр тыквенно-облепиховый

Облепиха – 100 г

Тыква – 500 г

Сахар – 100 г

Сыр тыквенно-облепиховый

1 Облепиху переберите, промойте, затем измельчите и отожмите сок.

2 Тыкву очистите, мелко нарежьте и посыпьте 25 г сахара. Оставьте на 2–3 часа, затем слейте выделившийся сок.

3 Добавьте к тыкве оставшийся сахар, облепиховый сок и варите до загустения.

4 Готовую массу выложите в плотную ткань или марлю и поставьте в форму под гнет на 2–3 суток.

5 Готовый сыр нарежьте кубиками и подавайте с пастой или хлебом. ■



PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM



Оладьи с бананово-брусничным соусом

Для теста:

Банан – 2 шт.

Сахар –

3 ст. ложки

Белок яичный –

2 шт.

Мука – 7 ст. ложек

Разрыхлитель –

0,25 ч. ложки

Масло

растительное

для жарки

Соль

Для соуса:

Банан – 1 шт.

Брусника –

0,5 стакана

Сахар –

3 ст. ложки

Мед – 1 ст. ложка

Крахмал

картофельный –

1 ч. ложка

Оладьи с бананово-брусничным соусом

1 Бананы разомните вилкой и смешайте с сахаром.

2 Белки взбейте с щепоткой соли в густую пену. Добавьте бананы и взбивайте до однородности.

3 Муку смешайте с разрыхлителем и про-

сейте в банановую массу, аккуратно перемешайте, чтобы не осталось комочков.

4 Порциями выкладывайте тесто на разогретую с маслом сковороду и жарьте оладьи с двух сторон до золотистого цвета.

5 Для соуса банан и бруснику разомните. Добавьте сахар, мед, крахмал и подогревайте на среднем огне, пока соус не загустеет.

6 Подавайте оладьи теплыми, полив бананово-брусничным соусом. ■

Мармелад из кизила



1 Кизил переберите, промойте и удалите косточки. Залейте водой и варите, пока ягоды не разварятся. Затем ягоды с отваром протрите через сито.

2 В полученное пюре добавьте сахар, корицу и варите до загустения.

3 Готовый мармелад разложите по банкам или по формочкам и остудите. Храните в холодильнике. ■

Мармелад из кизила

Кизил спелый –

1 кг

Сахар – 600 г

Корица молотая – щепотка

Вода – 2 стакана

Кукурузная каша с клюквой

Кукурузная каша с клюквой

Крупа кукурузная –

1 стакан

Вода – 3 стакана

Клюква –

0,5 стакана

Изюм – 0,5 стакана

Масло сливочное –

1 ст. ложка

Сахар – по вкусу

Соль



1 Клюкву промойте и, оставив несколько целых ягод, перетрите с сахаром. Изюм замочите в горячей воде на 10 минут.

2 Кукурузную крупу залейте водой и варите, постоянно помешивая, до готовности. Добавьте изюм, сахар и соль, перемешайте.

3 Подавайте кашу горячей, положив кусочек масла, полив клюквой с сахаром и посыпав целыми ягодами. ■



Куриные котлеты с клюквенной начинкой

1 Клюкву разотрите с медом, размягченным маслом и 2 ст. ложками сухарей.

2 Курицу нарежьте вдоль и разверните, чтобы получился пласт. Затем слегка отбейте, посолите и поперчите.

3 На середину каждого филе выложите по 1,5 ст. ложки клюквы. Края заверните, скрепив их зубочистками. Обмакните котлеты сначала во взбитое яйцо и муку, затем опять в яйцо и панировочные сухари.

4 Жарьте котлеты в разогретой с маслом сковороде с двух сторон до золотистой корочки. Затем выложите на застеленный пекарской бумагой противень и запекайте в разогретой до 220° духовке 20 минут. ■

Куриные котлеты с клюквенной начинкой

Филе куриное –
3 шт.
Клюква –
0,5 стакана
Мед – 2 ст. ложки
Масло сливочное –
2 ч. ложки
Сухари
панировочные –
7 ст. ложек
Яйцо – 1 шт.
Мука – 5 ст. ложек
Масло
растительное
для жарки
Перец черный
молотый
Соль

Пирог со сливами и черноплодной рябиной

1 Для начинки сливы разрежьте пополам, удалите косточки, мякоть нарежьте на четыре части.

2 Яблоки очистите от кожицы и сердцевин с семенами и нарежьте маленькими кубиками.

3 Подготовленные фрукты и черноплодную посыпьте сахаром и корицей. Полейте коньяком, лимонным соком и оставьте на 40 минут.

4 Для теста масло порубите и перетрите руками с остальными ингредиентами до состояния крошки. Сформируйте шар, заверните в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 1 час.

5 Крахмал разведите в 2 ст. ложках воды. Фрукты и ягоды выложите в кастрюлю, доведите до кипения, влейте крахмал. Вновь доведите до кипения и остудите.

6 Тесто разделите на две неравные части. Большую часть распределите по дну формы для выпечки, сформируйте бортики.

7 Сверху посыпьте орехами и распределите начинку. Из оставшегося теста скатайте жгутики и выложите их в виде решетки на начинку.

8 Выпекайте пирог в разогретой до 180° духовке в течение 30–40 минут. ■

Пирог со сливами и черноплодной рябиной

Для теста:

Масло сливочное
охлажденное – 120 г
Мука – 250 г
Желтки яичные –
2 шт.
Молоко или вода –
2 ст. ложки
Сахар – 80 г
Цедра 0,5 лимона
тертая
Соль – щепотка

Для начинки:

Сливы – 350 г
Яблоки – 200 г
Черноплодная
рябина – 100 г
Сахар – 40 г
Корица молотая –
0,5 ч. ложки
Коньяк или ром –
1 ч. ложка
Сок 0,25 лимона
Крахмал –
1 ст. ложка
Орехи молотые –
2 ст. ложки



**SCARLETT™**

Когда дома все хорошо!

Домашний уют, тихий семейный вечер, аромат свежего чая и выпечки – все это создает неповторимую атмосферу в доме, а чайник Scarlett помогает устроить семейное чаепитие в лучших домашних традициях.

Спрашивайте чайники Scarlett
в магазинах Вашего города



Скажите: «Сыр»!

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВОЛКОВ

Едоки обычно делятся на тех, кто любит колбасу, и тех, кто предпочитает сыр. Переубеждать мясоедов мы не будем, а вот поклонники сыра полюбят его еще больше, когда узнают, сколько вкусных блюд можно приготовить с этим чудесным продуктом!

Сырная тарелка, на которой красуются кусочки рокфора, пармезана, камамбера и гауды, – мечта любого сыромана. И больше ничего не нужно, разве что бокал хорошего вина. Можно есть и наслаждаться! Но истинный любитель сыра не должен останавливаться на таком вот

очевидном удовольствии. Следует отдать дань обожаемому продукту и приготовить с ним парочку душевных блюд!

ВЫБИРАЕМ СЫР

Чтобы ваше кулинарное творение удалось, нужно подобрать для него правильный сыр. **Свежие сыры** идеальны для овощных салатов и средиземномор-

ских блюд. Поэтому смело добавляйте рикотту в лазанью, моцареллу – в пиццу, а фету – в шпинатную начинку для пирога. Не прогадаете! Маскарпоне хорош для воздушных десертов. Однако гурманы советуют не останавливаться на сладком, а экспериментировать и включать этот сыр в соус к пасте, вводить в печеночный

паштет или к тушеным грибам для смягчения вкуса.

Гауда, эдамер, чеддер и другие **невареные прессованные сыры** замечательны для канапе и бутербродов, также их можно добавлять в соленую выпечку.

Остро-сладкий, немного ореховый эмменталь используют для швейцарского фондю. Другие **варено-прессованные сыры** – пармезан и грюйер – можно добавлять в супы, допустимо посыпать ими салаты и пасту, а также мясо и птицу перед запеканием, чтобы на блюде образовалась красивая золотистая корочка. Грюйер, кстати, считается идеальным вариантом для выпечки – его нейтральный вкус не перетягивает одеяло на себя.

Бри и другие **мягкие сыры с плесневой корочкой** прекрасно сочетаются с орехами, ягодами и фруктами.

С пикантными **мягкими сырами с обмытыми краями** типа маруаль или мюнстер нужно быть осторожными: их специфический запах по душе далеко не всем. Если же вы лю-

• • • • •
**ТОЛЬКО МЫШИ
ИЗ МУЛЬТФИЛЬМОВ
ПРИХОДЯТ
В ВОСТОРГ
ОТ СЫРА!**
**РЕАЛЬНЫЕ ГРЫЗУНЫ
ПРЕДПОЧИТАЮТ
ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ
БЕЗ РЕЗКОГО
ЗАПАХА**
• • • • •

битель такого сыра, то смело посыпайте мюнстером горячий вареный картофель и добавляйте этот сыр в салаты.

Рокфор, горгонзола и их братья из лиги **сыров с голубой плесенью** способны придать неповторимый вкус любому блюду со своим участием, будь то салат, паста или элегантная закуска.

Кремовые и твердые **козьи сыры** идеальны для салатов. Твердые также очень хорошо запекать или жарить в панировке. Мягкие козьи сыры могут стать прекрасной намазкой.

СЫР – ДЕЛО ТОНКОЕ!

Приготовление сырных блюд требует знания некоторых тонкостей. Если вы собираетесь добавить сыр в салат, то за час до подачи блюда достаньте продукт из холодильника и подержите при комнатной температуре. Так он будет в своей лучшей форме, когда попадет на ваш стол. Это не относится к свежим сырам, их напротив нужно есть охлажденными.

При нагревании сыр быстро плавится, поэтому готовить его нужно недолго и на слабом огне, иначе он станет жестким, а то и резиновым. Для начинки сыр лучше натереть или мелко нарезать. Кстати, чтобы без труда измельчить моцареллу, подержите ее в морозилке в течение 30 минут.

Добавлять сыр в соус следует в самом конце готовки – жар внутри сковороды расплавит сыр и сделает массу однородной.

И напоследок главное правило: не бойтесь экспериментировать и создавать свои собственные рецепты сырных блюд. ■

Хозяйке на заметку

ВЫБИРАЕМ

При покупке твердого и полутвердого сыра обращайте внимание на их поверхность: она не должна быть влажной, клейкой или на оборот пересохшей. Мягкие и полумягкие сыры хорошего качества слегка пружинят от прикосновения. Их белая корочка немного влажная, без цветowych пятен, а центр – мягкий.

ОБЕРЕГАЕМ

Если вы купили сыр, а холодильника рядом нет, то не отчаивайтесь! Просто заверните продукт в льняную ткань, чуть смоченную соленой водой, и положите в темное место. Очень важно, чтобы на сыр не попадали солнечные лучи! При таких условиях твердый сыр будет храниться 7 дней, а мягкий – 2–3 дня.

ХРАНИМ

Правильно хранить сыр на нижней полке холодильника или в отделении для овощей. При этом не следует объединять в одной упаковке разные виды сыра. Оберегайте продукт от резких перепадов температуры. А чтобы избежать избытка влаги, положите в емкость с сыром кусочек сахара или горсть риса.

СПАСАЕМ

Пересохший сыр можно смягчить и вернуть к жизни, положив его на некоторое время в кислое или свежее молоко. А если поверхность твердого сыра покрылась плесенью, достаточно тщательно соскрести заплесневевшую часть. Правда, если заплесневел мягкий сыр, то его уже ничем не спасти.





Жюльен

1 Грибы и лук очистите. Грибы нарежьте тонкими пластинами и жарьте в разогретой с растительным маслом сковороде, пока они не пустят сок.

2 Лук мелко нарежьте и добавьте к грибам. Посолите, поперчите и перемешайте. Жарьте до прозрачности лука.

3 Муку, постоянно помешивая, слегка обжарьте на разогретом сливочном масле.

4 Не переставая мешать, аккуратно влейте молоко. Доведите соус до кипения, снимите с огня, добавьте мускатный орех и хорошо перемешайте.

5 В кокотницы или маленькие формочки

для запекания выложите грибы, присыпьте щепоткой тертого сыра и перемешайте.

Затем влейте соус так, чтобы он покрыл грибы и посыпьте оставшимся тертым сыром.

6 Запекайте жюльен в разогретой до 180° духовке до появления золотистой корочки (15 минут). ■

Жюльен

Шампиньоны – 300 г

Лук репчатый – 1 головка

Мука – 2 ст. ложки

Молоко – 400 мл

Сыр твердый – 100 г

Масло сливочное – 50 г

Масло растительное – 1 ст. ложка

Мускатный орех – 1 ч. ложка

Перец черный молотый – 2 щепотки

Соль – щепотка

Домашняя рикотта

Молоко (3,2 %) – 2 л
Сок лимонный – 100 мл
Соль – 2 щепотки
Сахар – 1 ч. ложка

Домашняя рикотта

1 Молоко доведите на слабом огне до 90° (не кипятите). Добавьте соль и сахар.

2 Постоянно помешивая, влейте лимонный сок. Как только молоко свернется и отойдет сыворотка, снимите кастрюлю с огня и оставьте до полного остывания под крышкой.

3 Содержимое кастрюли откиньте на марлю, чтобы полностью стекла сыворотка. Используйте рикотту для приготовления десертов, пирогов или как самостоятельное блюдо. ■



Клубника с маскарпоне



Клубника с маскарпоне

Клубника – 300 г + клубника для украшения
Сахар коричневый – 3 ст. ложки
Сахар – 1 ст. ложка
Сахар ванильный – 1 ч. ложка
Сыр маскарпоне – 100 г
Йогурт натуральный – 200 г
Цедра 0,5 апельсина

1 Клубнику разрежьте на 4 части, посыпьте тремя видами сахара и оставьте на 20 минут, чтобы ягоды дали сок.

2 Маскарпоне смешайте с тертой цедрой и йогуртом.

3 Половину ягод разложите по стаканам, сверху выложите по-

ловину крема. Повторите слои с оставшимися ингредиентами. Подавайте десерт, украсив целой клубникой. ■

Суп с брынзой



- 1 Сливочное масло растопите в большой кастрюле, добавьте паприку и томите несколько минут.
- 2 Лук очистите, мелко нарежьте, добавьте в кастрюлю и жарьте до золотистого цвета.
- 3 Влейте 2–2,5 л воды и варите 7 минут.
- 4 Картофель очистите, нарежьте небольшими кубиками и положите в суп. Как только картофель разварится, добавьте молоко, сливки, соль и варите еще 15 минут.
- 5 Разложите по тарелкам натертую или

Суп с брынзой

Лук репчатый – 1 головка
Картофель – 5 шт.
Молоко – 1 стакан
Сливки – 1 стакан
Брынза – 700 г
Масло сливочное – 50 г
Паприка – 1 ч. ложка
Соль

нарезанную кубиками брынзу, разлейте горячий суп и подавайте на стол. ■

Сырное печенье

Сырное печенье

Сыр твердый – 150 г
Мука – 1,5 стакана
Яйцо – 1 шт.
Масло сливочное – 120 г
Соль – щепотка



1 Просеянную муку смешайте с солью и охлажденным, рубленым маслом. Руками перетрите тесто в мелкую крошку. Добавьте натертый на мелкой

терке сыр и яйцо и замесите однородное эластичное тесто. 2 Тесто разделите на 2 части, из каждой скатайте колбаску диаметром 5 см, заверни-

те в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 40 минут. 3 Охлажденные колбаски нарежьте кружочками, толщиной 1 см. Выложите их на

застеленный пекарской бумагой противень и выпекайте в разогретой до 200° духовке до золотистого цвета (10–15 минут), затем охладите. ■



Салат с грушей,
сыром и грецкими
орехами

Груша – 1 шт.
Орехи грецкие –
10 шт.
Мед – 1 ст. ложка
Салат листовой –
1 пучок
Сыр с голубой
плесенью – 100 г
Сок лимонный –
1 ст. ложка
Масло оливковое

Для соуса:
Масло оливковое –
2 ст. ложки
Сок 0,5 лимона
Перец черный
молотый
Соль

Салат с грушей, сыром и грецкими орехами

1 Орехи очистите и жарьте в меду до тех пор, пока они не карамелизуются. Затем выложите на смазанную оливковым маслом тарелку в один ряд, так, чтобы они не слиплись.

2 Листья салата измельчите. Грушу нарежьте ломтиками и сбрызните лимонным соком, чтобы они не потемнели. По желанию запекайте грушу в разогретой до 100° духовке 30 минут.

3 Сыр нарежьте небольшими кусочками, смешайте с грушами и листьями салата.

4 Для соуса смешайте все ингредиенты. Заправьте салат, перемешайте и посыпьте орехами. ■

Пицца «Четыре сыра»

1 Соедините все ингредиенты для теста и месите, пока оно не станет гладким и перестанет липнуть к рукам.

2 Моцареллу нарежьте кусочками толщиной 0,5 см. Дорблю,

предварительно подержав в морозилке, пармезан и эмменталь натрите на крупной терке.

3 Тесто раскатайте в форме круга и смажьте смесью оливкового масла с травами.

Сверху выложите кусочки моцареллы и посыпьте остальными сырами.

4 Выпекайте пиццу в разогретой до 200° духовке 20 минут до появления золотистой сырной корочки. ■

Пицца «Четыре сыра»

Для теста:

Мука – 1 стакан

Вода – 90 мл

Дрожжи сухие –

1 ч. ложка

Мед – 10 г

Масло оливковое –

1 ст. ложка

Соль – щепотка

Для начинки:

Пармезан – 100 г

Сыр моцарелла –

100 г

Сыр дорблю – 100 г

Сыр эмменталь –

100 г

Масло оливковое –

2 ст. ложки

Смесь итальянских

трав – 1 ч. ложка



Форель с голубым сыром



1 Сыр с плесенью измельчите при помощи вилки и смешайте с сыром филадельфия.

2 Зеленый лук промойте и обсушите. Затем измельчите, добавьте в сырную массу и аккуратно перемешайте.

3 Рыбу нарежьте длинными ломтиками. На каждый ломтик выложите сырную начинку и сверните рулетиком.

4 При подаче на стол украсьте блюдо зеленью и ломтиками лимона. ■

Форель с голубым сыром

Форель

слабосоленая – 200 г

Сыр с голубой плесенью – 30 г

Сыр филадельфия – 100 г

Лимон – 0,5 шт.

Лук зеленый – 4 пера

Зелень для украшения

Пирожки с козьим сыром и луковым мармеладом

Тесто слоеное

готовое – 1 лист

Сыр козий – 200 г

Орехи кедровые – горсть

Тимьян

Для мармелада:

Лук репчатый

красный –

2 головки

Масло сливочное – 15 г

Масло

растительное –

1 ст. ложка

Сахар

коричневый –

1 ст. ложка

Уксус

бальзамический –

1 ст. ложка

Вино красное –

1 ст. ложка

Перец черный

молотый

Соль

Пирожки с козьим сыром и луковым мармеладом

1 Для мармелада лук очистите, нарежьте кольцами и жарьте в смеси сливочного и растительного масла до прозрачности. Добавьте соль, перец, сахар и жарьте еще 5 минут.

2 Влейте уксус и тушите 5 минут. Затем влейте вино и тушите на слабом огне еще 5 минут.

3 Тесто раскатайте и нарежьте квадратиками.

4 На каждый квадратик, предварительно наколов его вилкой, выложите мармелад и кусочки сыра.

5 Посыпьте орешками, тимьяном и выпекайте в разогретой до 190° духовке 20 минут. ■



Рисовые шарики с сыром горгонзола



1 Рис варите в кипящей подсоленной воде до готовности. Затем откиньте на дуршлаг.

2 Сыр нарежьте небольшими кубиками. Яйца слегка взбейте и аккуратно вмешайте в рис.

3 Возьмите небольшое количество риса, сформируйте лепешку, на центр положите кусочек сыра и скатайте в шарик. Повторите с оставшимся рисом.

4 Обваляйте шарики в сухарях и уберите в холодильник на 30 минут.

5 Жарьте рисовые шарики в большом ко-

Рисовые шарики с сыром горгонзола

Рис круглозерный – 1 стакан

Сыр горгонзола – 200 г

Яйца – 2 шт.

Сухари панировочные – 1 стакан

Масло

растительное

Соль

личестве разогретого масла 5 минут. Выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. ■

PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Шоколадный десерт из маскарпоне

Сливки (22–32%) – 250 мл

Шоколад – 100 г

Сыр маскарпоне – 250 г

Желтки яичные – 3 шт.

Сахар – 100 г

Шоколадный десерт из маскарпоне

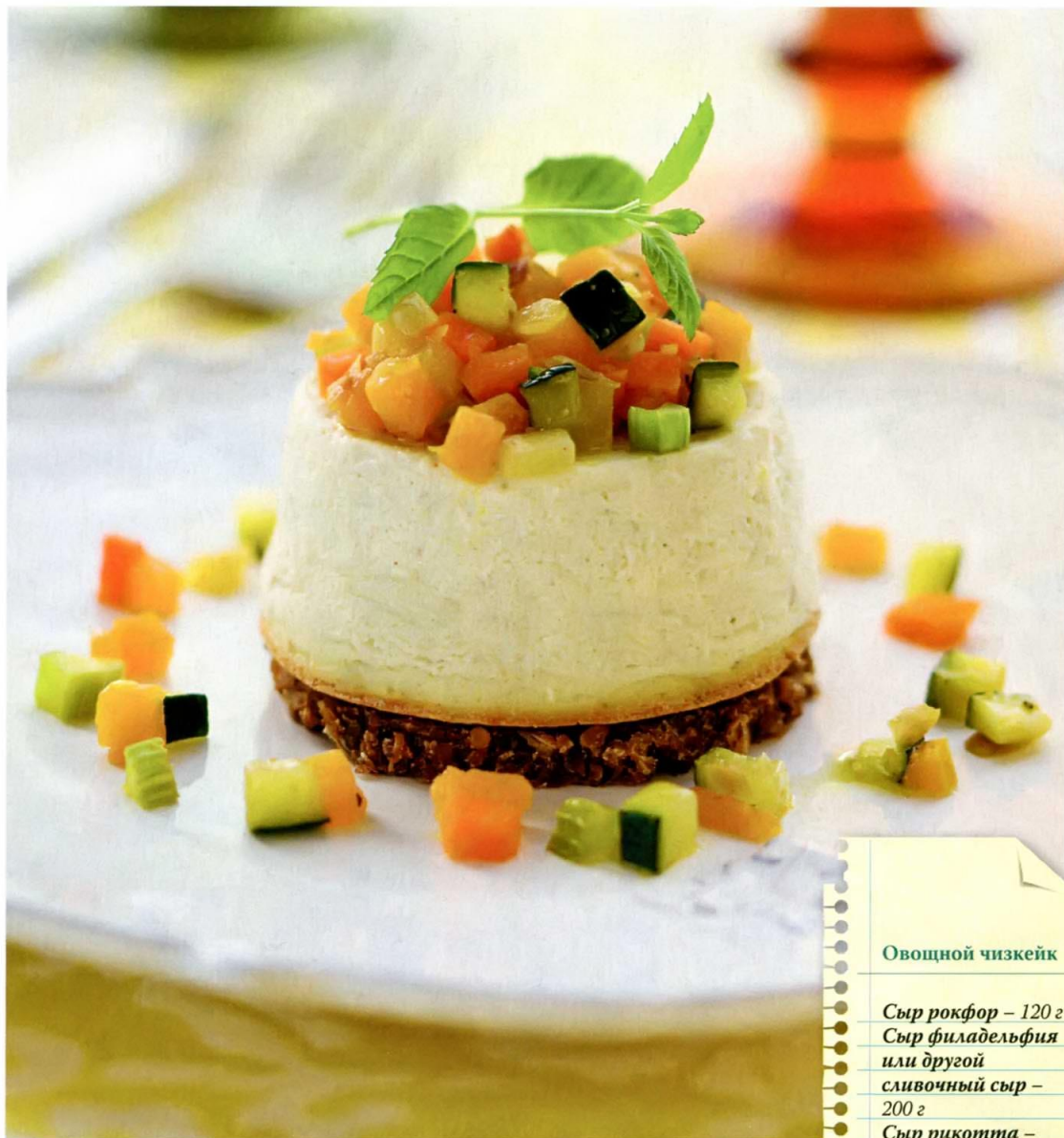
1 Желтки взбейте с сахаром. Сливки доведите до кипения, но не кипятите. Затем снимите с огня, добавьте кусочки шоколада и мешайте до его полного растворения.

2 Соедините шоколадные сливки с желтками и еще раз взбейте. Добавьте сыр и перемешайте до однородного состояния. Получившуюся массу разлейте по жаропрочным формам, поставьте в глубокий противень с водой и запекайте в разогретой до 160° духовке 20–30 минут.

3 Готовый десерт охладите и подавайте на стол. ■



PHOTO: SHUTTERSTOCK.COM



Овощной чизкейк

1 Все овощи очистите и нарежьте маленькими кубиками. Морковь и лук слегка пассеруйте в разогретой с маслом сковороде. Добавьте тыкву, цуккини, сельдерей, мед и дайте овощам карамелизоваться.

2 Влейте сок, вино, положите тертую цедру и немного поту-

шите. Посолите и перчите по вкусу.

3 Смешайте сыр филадельфия и рикотта. Добавьте взбитые яйца, 1 ст. ложку оливкового масла, мелко нарезанный рокфор и хорошо перемешайте.

4 Разложите сырную смесь по смазанным маслом формочкам, поставьте в глубокий

противень с водой и готовьте на водяной бане в разогретой до 180° духовке 35–40 минут. Затем остудите и выньте из формочек.

5 Готовый чизкейк по желанию выложите на круглый кусочек хлеба и украсьте овощами в медово-апельсиновой глазури. ■

Овощной чизкейк

Сыр рокфор – 120 г
Сыр филадельфия или другой сливочный сыр – 200 г
Сыр рикотта – 100 г
Яйца – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук-шалот – 1 головка
Тыква – 100 г
Цуккини – 1 шт.
Сельдерей – 2 стебля
Мед – 1 ст. ложка
Сок и цедра 1 апельсина
Вино белое – 2 ст. ложки
Масло оливковое
Перец черный молотый
Соль



Спанакопита (греческий пирог со шпинатом)

1 Шпинат переберите, хорошо промойте и откиньте на дуршлаг. Затем нарежьте полосками, слегка посолите и отожмите.

2 Оба вида лука нарежьте кольцами, укроп измельчите. Фету нарежьте небольшими кубиками.

3 Смешайте подготовленные ингредиенты, добавьте яйца, половину масла и перец.

4 Тесто раскатайте в очень тонкий пласт и нарежьте на 8 равных листов. Половину листов выложите в смазанную маслом форму. Сверху распределите

начинку и накройте оставшимися листами (каждый лист теста смазывайте маслом). края защипните.

5 Надрежьте пирог на порционные куски (до конца не прорезайте) и выпекайте в разогретой до 180° духовке 45 минут. ■

**Спанакопита
(греческий пирог
со шпинатом)**

*Тесто слоеное
готовое – 750 г*
Шпинат – 1 кг
*Лук-порей (белая
часть) – 2 шт.*
*Лук зеленый –
4 пера*
Укроп – 1 пучок
*Сыр фета
или брынза – 300 г*
Яйца – 3–4 шт.
*Масло оливковое –
100 г*
*Перец черный
молотый*
Соль

Маринованный сыр



1 Сыр нарежьте кубиками со стороной 2 см и положите в стеклянную банку.

2 Чеснок измельчите и смешайте с тертой цедрой и остальными ингредиентами.

3 Залейте получившимся маринадом сыр, закройте крышкой и оставьте при комнатной температуре на час.

4 Подавайте сыр как отдельную закуску или как ингредиент для салатов. ■

Маринованный сыр

Сыр любой – 250 г

Чеснок – 1 зубчик

Сок и цедра

1 лимона

Мед жидкий –

1,5 ст. ложки

Масло оливковое – 100 мл

Смесь трав

(орегано, базилик, тимьян, розмарин, майоран) –

1 ст. ложка

Перец чили

молотый –

щепотка

Крем из маскарпоне с апельсином и розмарином

Сыр маскарпоне – 250 г

Сливки – 70 мл

Розмарин –

2 веточки

Шоколад горький – 60 г

Апельсин – 1 шт.

Мед жидкий –

2 ст. ложки

Орехи кедровые –

4 ст. ложки + орехи для украшения

Крем из маскарпоне с апельсином и розмарином

1 Апельсин очистите от кожуры и белых волокон с семенами. Цедру натрите на мелкой терке, мякоть нарежьте маленькими кубиками.

2 Листики от одной веточки розмарина измельчите.

3 Маскарпоне смешайте со сливками и взбивайте до консистенции воздушного крема. Добавьте измельченные листики розмарина, цедру, мякоть апельсина, мед и орехи. Аккуратно все перемешайте.

4 Блюдо посыпьте тертым шоколадом. Сверху в виде сердца выложите крем. Подавайте охлажденным, посыпав оставшимися листиками розмарина и орехами. ■



Суп с плавленым сыром

Суп с плавленным сыром

Сыр плавленый – 300 г
Лук репчатый – 1 головка
Морковь – 1 шт.
Корень сельдерея – 1 шт.
Масло сливочное – 25 г
Сливки – 50 мл
Смесь специй карри – 1 ч. ложка
Сухарики пшеничные

1 Овощи очистите, нарежьте мелкими кубиками и жарьте в разогретой с маслом кастрюле 10 минут.

2 Влейте 1,5 л горячей кипяченой воды и доведите до кипения.

3 Сыр мелко нарежьте и постепенно вводите в суп. Постоянно помешивая, варите суп до полного растворения сыра.

4 Убавьте огонь, влейте сливки, смешанные с карри, и через 1 минуту снимите с огня.

5 При подаче разлейте суп по тарелкам и посыпьте пшеничными сухариками. ■



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Суфле с пармезаном



1 Муку, постоянно помешивая, слегка обжарьте на растопленном сливочном масле.

2 Продолжая мешать, влейте молоко, доведите до кипения, но не кипятите. Добавьте в соус мускатный орех, перемешайте и снимите с огня.

3 Белки взбивайте с 2 щепотками соли до густой пены.

4 Подготовленный соус смешайте с желтками и натертым на мелкой терке сыром.

5 Добавьте 2 щепотки соли и белки, аккуратно перемешайте.

6 Подготовленную массу разлейте по формочкам и запекайте в разогретой

Суфле с пармезаном

Пармезан – 75 г
Мука – 1 ст. ложка
Масло сливочное – 50 г
Молоко – 50 мл
Яйца – 3 шт.
Мускатный орех – 0,25 ч. ложки
Соль – 4 щепотки

до 190° духовке до золотистой корочки (10–15 минут). ■

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



Немецкий сырный суп

1 Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами и жарьте на разогретом масле до золотистого цвета.

2 Добавьте муку, горчицу, томатный сок и щепотку перца. Перемешайте и тушите 10 минут.

3 Молоко смешайте с бульоном и доведите до кипения. Добавьте томатно-луковую смесь, мускатный орех и варите 10 минут (молоко должно свернуться).

4 Бекон нарежьте соломкой и жарьте на

сухой сковороде 3 минуты. Добавьте в суп натертый на крупной терке сыр и бекон (без жира). Посолите, поперчите и, постоянно помешивая, варите еще 3 минуты. Разлейте суп по тарелкам и подавайте на стол. ■

Немецкий сырный суп

<i>Лук репчатый</i>	–
<i>1 головка</i>	
<i>Сыр (пармезан, гауда или чеддер)</i>	–
<i>150 г</i>	
<i>Мука</i>	– 2 ст. ложки
<i>Горчица</i>	–
<i>2 ст. ложки</i>	
<i>Сок томатный</i>	–
<i>250 мл</i>	
<i>Бекон копченый</i>	–
<i>150 г</i>	
<i>Молоко</i>	– 300 мл
<i>Бульон куриный</i>	–
<i>1,2 л</i>	
<i>Масло сливочное</i>	–
<i>50 г</i>	
<i>Мускатный орех</i>	–
<i>0,25 ч. ложки</i>	
<i>Перец красный молотый</i>	
<i>Соль</i>	



С изюминкой!

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИСТОМИНА

Изюм, курага, чернослив, сушеные яблоки – для кого-то они связаны с воспоминаниями о детсадовском компоте. Кто-то лакомится ими вместо вредных для фигуры конфет. А кто-то широко использует их в кулинарии.

Начнем с определения. Сухофрукты – высушенные естественным или промышленным путем фрукты и ягоды. Например, если мы нарежем спелое яблоко на дольки и разложим их на солнышке, либо в тени (наилучший вариант), то через некоторое время дольки

высохнут. Вот эти высохшие кусочки яблока и можно назвать сухофруктами. Сушить таким образом можно разные фрукты и ягоды (груши, сливы, абрикосы и др.). Это домашний способ сушки.

Для промышленного производства сухофруктов применяют метод дегидратации. Главное здесь то, что влажности в пло-

дах остается только 20%.

И именно благодаря своему засушенному состоянию сухофрукты хранятся долгое время. Правильно хранить сухофрукты в сухом, темном и прохладном месте (температура не выше 10°). Срок хранения приготовленных своими руками сухофруктов – не более года. Обработанные промышлен-

ным способом сушеные ягоды и фрукты могут храниться намного дольше.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА

Из сухофруктов мы можем получать массу полезных витаминов и микроэлементов, которые в них сохраняются даже после сушки: кальций (необходимый для волос, зубов, костей), магний (стабилизирующий артериальное давление), калий (важный для сердечно-сосудистой системы), натрий и железо, клетчатку (неотъемлемая составляющая правильного пищеварения), витамины А, В₁, В₃, В₂, Р, В₅, В₆ и т. д. В сухофруктах порядка 250 ккал и 1,5–5 г белка на 100 г веса. К сожалению, во время сушки сухофрукты теряют большую часть витамина С.

Особенно ценен данный продукт в зимнее время года, когда прилавки магазинов изобилуют безвкусными восковыми яблочками и грушами. Кроме того, диетологи советуют заменять сухофруктами конфеты, печенье и другие всевозможные калорийные и вредные

ЦУКАТЫ – ВИД СУХОФРУКТОВ, В ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОТОРЫХ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ КОНСЕРВАНТЫ И САХАРНЫЙ СИРОП

для фигуры лакомства. Ведь, если вы скушаете пару-тройку кусочков кураги и горсть изюма, ваш организм гарантированно получит порцию жизненно важных витаминов и минералов.

ВИДЫ СУХОФРУКТОВ

Сушеные сливы (чернослив), абрикосы (курага), финики (плоды пальмового дерева), яблоки, груши, инжир, ананас, хурма, персики, дыня, манго, папайя, кокос, киви – все эти сухофрукты широко используются в кулинарии. Из них готовят сухие завтраки, компоты, мюсли. Их добавляют в мучные

изделия (кексы, торты, печенье), блюда из мяса (например, говядину с черносливом) и плов, ими же фаршируют птицу (утку, гуся, курицу).

Из ягод для сухофруктов чаще используют клюкву, виноград (изюм), вишню, черешню и шиповник. Засушенные ягодки добавляют в компоты и узвары, выпечку и соусы, а также включают в настои для профилактики и лечения многих болезней.

ЛОЖКА ДЕГТЯ

Сухофрукты являются весьма популярным продуктом питания. В продаже их можно встретить расфасованными по пакетикам, а также на развес. К сожалению, сегодня практически все виды магазинных сухофруктов обработаны химикатами. Благодаря этому внешний вид продукта остается презентабельным и никакие насекомые-вредители ему не страшны, да и срок хранения увеличивается. Поэтому обязательно промывайте сухофрукты под проточной водой и ошпаривайте кипятком. ■

Крупный план

КУРАГА

Похвастать большим количеством витаминов курага не может, зато минеральных веществ (магния, кальция, фосфора и железа) в ней предостаточно! Курага богата пектинами, органическими кислотами и другими полезными веществами, помогающими выводить из организма токсины, радионуклиды и холестерин.

ЧЕРНОСЛИВ

Оказывает слабительное действие. Устраняет запоры и помогает восстановить обмен веществ – съешьте 5–6 плодов, и проблема исчезнет. Кроме того, чернослив обладает выраженным противомикробным действием – несколько плодов, добавленных в мясной фарш, способны замедлить в нем рост бактерий.

ФИНИКИ

Придают силу, помогают справляться с физическими и умственными нагрузками, переутомлением и даже увеличивают мужскую силу! Благодаря высокому содержанию фтора, помогают сохранить здоровье зубной эмали. Десяток фиников способны удовлетворить суточную потребность взрослого человека в меди и магнии.

ИНЖИР

Один сушеный плод инжира содержит 2 г клетчатки (20 % от суточной нормы), которая необходима для нормального пищеварения. Также инжир – один из немногих фруктов, в котором содержатся жирные кислоты омега-3, омега-6 и фитостерол – особое вещество, которое уменьшает объем всасывания холестерина в кишечнике.





Плов с сухофруктами

1 Сухофрукты тщательно промойте и замочите в горячей воде до набухания. Морковь и лук очистите и нарежьте брусочками.

2 Морковь слегка обжарьте в разогретой с растительным маслом жаропрочной сковороде. Добавьте лук с су-

хофруктами и жарьте, постоянно помешивая, еще 5 минут (овощи благодаря сухофруктам должны карамелизоваться).

3 Рис промойте и распределите поверх овощей с сухофруктами. Влейте столько горячей воды, чтобы она

покрывала рис на 2–3 см. Добавьте приправы и соль, не перемешивайте.

4 Готовьте плов в разогретой до 180° духовке около 1 часа. Готовый плов оставьте под крышкой на 10 минут, затем подавайте на стол. ■

Плов с сухофруктами

*Рис – 2 стакана
Сухофрукты (изюм, курага, чернослив) – по вкусу*

*Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 3 головки*

Приправы (барбарис, зира, шафран) – по вкусу

Масло растительное для жарки

Соль

Фруктовый хлеб

1 Яйца взбивайте с сахаром до полного растворения кристалликов.

2 Муку смешайте с разрыхлителем и корицей и просейте

в яичную массу. Аккуратно перемешайте тесто и добавьте орехи и сухофрукты (крупные сухофрукты предварительно разрежьте на части).

3 Тесто выложите в смазанную маслом прямоугольную форму для запекания и готовьте в разогретой до 180° духовке около 45 минут. ■

Фруктовый хлеб

Яйца – 3 шт.
Сахар – 125 г
Мука – 125 г
Орехи (миндаль, фундук, пекан) – 250 г
Сухофрукты (изюм, инжир, курага) – 375 г
Разрыхлитель – 0,5–0,75 пакетика
Корица молотая – 1 ч. ложка
Масло сливочное для смазывания формы



Рулетики из бекона с черносливом

1 Чернослив замочите в горячей воде на 10 минут. Сыр нарежьте небольшими кубиками и начините им чернослив.

2 В каждый ломтик бекона заверните чернослив, края закрепите зубочистками.

3 Запекайте рулетики в микроволновке

в течение 2 минут, или в духовке до тех пор, пока бекон поджарится и сыр расплавится. Подавайте рулетики горячими. ■

Рулетики из бекона с черносливом

Бекон –

16 ломтиков

Чернослив –

16 шт.

Сыр твердый –

75 г





Хлебный десерт

1 Хлеб нарежьте ломтиками и подсушите в духовке до ровного коричневого цвета. Готовые сухарики залейте 4,5 стаканами кипятка и оставьте набухать на 3 часа.

2 Хлебную массу вместе с водой протрите через сито. Добавьте мед и корицу и, помешивая, прогрейте, не доводя до кипения.

3 Сухофрукты промойте, добавьте к

хлебной массе и варите до мягкости. В конце варки добавьте лимонный сок и перемешайте.

4 Подавайте охлажденным, украсив взбитыми сливками. ■

Хлебный десерт

Хлеб ржаной – 350 г

Сухофрукты (изюм, чернослив, яблоки) – 150 г

Мед – 2 ст. ложки

Сок 0,25 лимона

Сливки взбитые – 250 мл

Корица молотая – по вкусу



Овсяное печенье с финиками

1 Овсяные хлопья смешайте с разрыхлителем и кунжутом. Добавьте растопленное масло и перемешайте.

2 Яйца взбивайте с двумя видами сахара до полного растворения кристалликов. Затем влейте яичную массу к хлопьям и ме-

шайте до получения однородного теста. Добавьте нарезанные небольшими кубиками финики и вновь перемешайте.

3 При помощи двух чайных ложек выкладывайте тесто небольшими горками на расстоянии друг от друга

на застеленный пергаментом и смазанный маслом противень.

4 Выпекайте печенье в разогретой до 200° духовке 5 минут. Затем уменьшите нагрев до 160° и готовьте еще 10–15 минут до золотистого цвета. Остудите и подавайте на стол. ■

Овсяное печенье с финиками

Хлопья овсяные – 250 г
 Финики – 250 г
 Яйца – 2 шт.
 Сахар – 100 г
 Ванильный сахар – 1 пакетик (10 г)
 Разрыхлитель – 1 ч. ложка
 Кунжут – 2–3 ст. ложки
 Масло сливочное – 125 г

Сконы (английские булочки) с изюмом

1 Просеянную муку смешайте с разрыхлителем, солью и размягченным сливочным маслом. Разотрите тесто руками.

2 Яйца взбивайте до увеличения в объеме в 2 раза. Продолжая взбивать, влейте 200 мл молока.

3 Смешайте яичную массу с тестом, добавьте изюм и замесите. Получившееся рыхлое тесто присыпьте с двух сторон мукой и раскатайте в пласт высотой 2–3 см. При помощи стакана вырежьте из теста кружки. Каждый смажьте смесью желт-

ка с оставшимся молоком.

4 Выложите кружки на присыпанный мукой противень и выпекайте в разогретой до 150° духовке 25–30 минут.

5 Готовые булочки посыпьте сахарной пудрой. ■

Сконы (английские булочки) с изюмом

Мука – 450 г

Изюм – 100 г

Масло сливочное – 85 г

Яйца – 2 шт.

Желток яичный – 1 шт.

Молоко – 230 мл

Сахарная пудра – 40 г

Разрыхлитель – 1 пакетик

Соль – щепотка



Салат с беконом и сушеным инжиром

1 Бекон нарежьте тонкими ломтиками, инжир – дольками. Рукколу промойте и обсушите.

2 Оливковое масло взбейте с винным уксусом, солью и перцем.

3 На тарелку выложите рукколу, ломтики

бекон и дольки инжира.

4 Полейте заправкой, посыпьте семечками и подавайте на стол. ■

Салат с беконом и сушеным инжиром

Бекон – 160 г

Инжир сушеный – 200 г

Руккола – 80 г

Масло оливковое – 120 мл

Уксус винный – 80 мл

Семечки подсолнечника – горсть

Перец черный

Соль





Шпинат с изюмом

1 Изюм замочите в теплой кипяченой воде на 15 минут, затем откиньте на дуршлаг.

2 Шпинат промойте, обсушите и удалите жесткие стебли. Листочки варите на сред-

нем огне до мягкости, затем остудите и крупно нарежьте.

3 Чеснок очистите, измельчите и жарьте вместе с кедровыми орехами на разогретом масле 3 мину-

ты. Добавьте шпинат и изюм, посолите и готовьте, помешивая, 5 минут.

4 Подавайте блюдо теплым, в качестве салата или гарнира к рыбе или мясу. ■

Шпинат с изюмом

Шпинат – 500 г

Изюм – 25 г

Чеснок – 1 зубчик

Масло оливковое –

2 ст. ложки

Орехи кедровые –

2 ст. ложки

Соль



Курица, запеченная с яблоками и черносливом

1 Яблоки очистите, удалите сердцевину с семенами, мякоть нарежьте кубиками.
2 Чернослив промойте и мелко нарежьте (если чернослив жесткий, предварительно

замочите его в горячей воде на 10–20 минут).

3 Курицу промойте, обсушите и нафаршируйте смесью яблок с черносливом. Края зашейте толстой (ку-

линарной) нитью или закрепите зубочистками. Посолите, поперчите и положите в рукав для запекания.

4 Готовьте курицу в разогретой до 180° духовке 1 час. ■

Курица,
запеченная
с яблоками
и черносливом

Курица –
1 шт. (1,5 кг)
Яблоки кислые –
400 г
Чернослив – 200 г
Перец черный
молотый
Соль

Свиной рулет с черносливом

1 Чернослив замочите в горячей воде на 10–20 минут. Мясо промойте, обсушите и отбейте так, чтобы получился пласт. Половину чеснока измельчите, смешайте с солью, перцем и мускатным орехом и на-

трите получившейся смесью мясо.

2 Оставшийся чеснок измельчите и жарьте на разогретом масле до золотистого цвета. Добавьте чернослив и жарьте еще 5 минут. Выложите получившуюся смесь на мясо,

сверните его рулетом и перевяжите нитью.

3 Запекайте рулет в разогретой до 180° духовке 1,5 часа, периодически поливая выделяющимся жиром. Готовый рулет нарежьте на порционные кусочки. ■

Свиной рулет с черносливом

Свинина –
2 кг (1 кусок)
Чернослив – 150 г
Чеснок –
8 зубчиков
Масло
растительное –
4 ст. ложки
Мускатный орех –
1 ч. ложка
Перец черный
молотый
Соль



Брюссельская капуста с сушеной клюквой

1 Капусту промойте, разрежьте каждый кочанчик на 4 части и варите в кипящей воде 3 минуты, затем откиньте на дуршлаг.
2 Бекон нарежьте тонкой соломкой

и жарьте на раскаленной сковороде на среднем огне до золотистого цвета.

3 Лук очистите, мелко нарежьте и жарьте на оставшемся после бекона жире до мягкости

(3–5 минут). Добавьте брюссельскую капусту, посолите, поперчите и жарьте 1 минуту.

4 Смешайте капусту с беконом, клюквой и орехами и подавайте на стол. ■

Брюссельская капуста с сушеной клюквой

*Капуста
брюссельская –
500 г
Бекон – 2 ломтика
Лук-шалот –
1 головка
Клюква сушеная –
2 ст. ложки
Орехи пекан
рубленые –
2 ст. ложки
Перец черный
молотый
Соль*





**Компот
из сухофруктов
с корицей**

Вода – 4 л
Яблоки сушеные –
100 г
Груши сушеные –
100 г
Курага – 100 г
Чернослив – 100 г
Изюм темный –
100 г
Сахар – 1 стакан
Корица – 1 палочка

Компот из сухофруктов с корицей

1 Сухофрукты переберите и тщательно промойте. Груши и яблоки залейте водой, доведите до кипения и варите на среднем огне 10 минут.

2 Добавьте в компот курагу и чернослив и варите 15 минут. Затем всыпьте изюм, сахар и положите палочку корицы. Варите еще 5–7 минут.

3 Готовый компот оставьте на 30 минут под крышкой. Затем, вынув палочку корицы, охладите, разлейте по стаканам и подавайте на стол. ■



Успеть за неделю!

ТЕКСТ: СВЕТЛАНА БАРХАТОВА

Если за неделю до свадьбы, дня рождения или другого важного события вы вдруг поймете, что любимое платье слегка маловато – без паники! У вас есть целых 7 дней, чтобы похудеть на размер, избавиться от целлюлита, втянуть живот и стать более сексуальной.

Справиться, казалось бы, с непосильной задачей поможет диета по гликемическому индексу (ГИ). Этот показатель указывает на скорость, с которой тот или иной продукт расщепляется в организме и преобразуется в глюкозу – главный источник энергии. Чем быстрее это происходит, тем выше ГИ. Для

данной диеты выбирайте продукты с низким ГИ и придерживайтесь нескольких несложных правил.

ПРАВИЛО 1 **Контролировать уровень сахара в крови**

Продукты с высоким ГИ приводят к резким колебаниям сахара в крови. Например, съев аппетитный пончик, вы сразу по-

чувствуете сытость и прилив сил. Но подобная рафинированная еда усваивается слишком быстро – уровень сахара падает, приходят сонливость и усталость, а вскоре и очередной приступ голода.

Кроме того, из медленноусвояемых углеводов организм берет ровно столько энергии, сколько ему нужно для жизни, а из быстроусвояемых получает

избыток, который откладывает про запас в виде жира!

Для того, чтобы правильно составить свой рацион, рекомендуем изучить список продуктов с низким и высоким ГИ (см. таблицу на с. 60).

ПРАВИЛО 2

Употреблять правильные жиры

Не следует употреблять слишком много жирной пищи. Количество жиров в рационе должно составлять примерно 20%. И это должны быть правильные жиры: кислоты омега-3, содержащиеся в лососе, тыквенных семечках и орехах, и омега-6, присутствующие в семечках, кунжуте и растительном масле.

ПРАВИЛО 3

Больше двигаться

Физические упражнения – это еще одна возможность стабилизировать уровень сахара в крови и контролировать аппетит. Следите, чтобы хотя бы 20–30 минут вашего дня были наполнены движением. Ежедневная получасовая прогулка энергичным шагом позволит израсходовать такое количество

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ВСЕХ ПРОДУКТОВ СРАВНИВАЕТСЯ С ЭТАЛОННЫМ ГИ ГЛЮКОЗЫ. ОН РАВЕН

100

энергии, которое за год превратилось бы в 20 кг жира.

ПРАВИЛО 4

Принимать витаминные комплексы

Витамины группы В и С способствуют сжиганию жиров. Хром помогает контролировать уровень сахара в крови. Цинк способствует ускорению обменных процессов в организме. Так что для похудения вам просто необходимо принимать хорошие витаминно-минеральные комплексы.

ПРАВИЛО 5

Определиться с аллергией

Пищевая аллергия является причиной вздутия живота, при-

водит к задержке жидкости и возникновению целлюлита, а ей страдает каждый третий житель Земли. Если вы верно и своевременно определите источник аллергии, то сможете быстро и без проблем скинуть лишний вес.

ПРАВИЛО 6

Кушать часто, но понемногу

В день должно быть 5–6 приемов пищи. Три основных: завтрак, обед и ужин. Два–три неплотных: второй завтрак и полдник. Последний прием пищи должен быть не раньше, чем за 2–3 часа до сна.

ПРАВИЛО 7

Пить правильно

Некоторые напитки повышают уровень сахара в крови, поэтому разрешается выпивать только одну чашку кофе и две чашки чая в день. Если этого мало, пейте кофе и чай без кофеина. От газированных напитков откажитесь вообще, как и от алкоголя. А для нормальной работы организма нужно выпивать как минимум 8 стаканов воды в день (включая травяные чаи). ■

Худеющим на заметку

ХОРОШЕЕ МЕНЮ

В один из дней диеты предлагаем следующее меню.

Первый завтрак: несладкий чай и ржаной сухарик с сыром.

Второй завтрак: яблоко.

Обед: овощной суп, кусок жареного или вареного мяса и салат из капусты.

Полдник: 200 г нежирного творога или 2 йогурта.

Ужин: тушеные овощи, заправленные растительным маслом.

ЗАКРЕПИТЬ РЕЗУЛЬТАТ!

Если вес перестает снижаться и останавливается на определенных килограммах, то вместо ужесточения режима питания, лучше перейти ко второй фазе диеты – закреплению результата. Разрешено употребление продуктов с ГИ выше 50, однако нужно постараться не есть сахар, мед, сдобу и крахмалосодержащие продукты.

ПРАЗДНИК ЖИВОТА

Чтобы полакомиться тортом, сперва съешьте продукты, богатые клетчаткой, например салат из свежей капусты или огурцов. Клетчатка замедляет всасывание жиров и углеводов.

А если застолье закончилось праздником живота, то устройте 2 или 3 разгрузочных дня: вернитесь к продуктам, разрешенным на первой стадии диеты.

СПЛОШНЫЕ ПЛЮСЫ

Диета по ГИ не только помогает сбросить лишние килограммы, но и является хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, нормализует работу поджелудочной железы, способствует повышению иммунитета и общему укреплению здоровья. Если, конечно, правильно соблюдать все ее принципы.





ТАБЛИЦА ПРОДУКТОВ ПО ГЛИКЕМИЧЕСКОМУ ИНДЕКСУ

Данные в таблице усредненные, так как разные способы обработки по-разному влияют на GI продукта.

Продукты с GI – 50 и менее

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ	0
АВОКАДО	10
ОРЕХИ	15
ГРИБЫ	15
ФАСОЛЬ стручковая	15
ИМБИРЬ	15
ШПИНАТ	15
ЛУК репчатый, шалот, порей	15
МАСЛИНЫ, ОЛИВКИ	15
ОТРУБИ пшеничные	15
СЕЛЬДЕРЕЙ, КАБАЧКИ, ОГУРЦЫ, РЕДИС, ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ И ЧИЛИ	15
САЛАТ листовой	15
СОЯ	15
КАКАО-порошок без сахара	20
БАКЛАЖАНЫ	20
ГОРОХ сушеный	25
КЛУБНИКА, МАЛИНА, КРАСНАЯ СМОРОДИНА, КРЫЖОВНИК	25
СЕМЕЧКИ тыквенные	25
ЧЕЧЕВИЦА зеленая	25
ШОКОЛАД горький (70 % какао)	25
АБРИКОСЫ, ГРЕЙПФРУТЫ, ГРУШИ	30
МОЛОКО цельное	30
МОРКОВЬ, СВЕКЛА, ЧЕСНОК	30
НУТ, ЧЕЧЕВИЦА КРАСНАЯ И ЖЕЛТАЯ	30
ХЛЕБ цельнозерновой	34
АПЕЛЬСИНЫ, ГРАНАТ, СЛИВЫ, ПЕРСИКИ	35
ГОРЧИЦА	35
СЕМЕНА подсолнечника	35
КУРАГА, ЧЕРНОСЛИВ	35
ВЕРМИШЕЛЬ из твердых сортов пшеницы	35
РИС дикий	35
ТОМАТНЫЙ СОК	35
ЯБЛОКИ свежие и сушеные	35
ФАСОЛЬ сушеная	35
ГРЕЧКА	40
МОРКОВНЫЙ СОК без сахара	40
ОВЕС цельный	40
СПАГЕТТИ из твердых сортов пшеницы	40
ИНЖИР сушеный	40
ФАСОЛЬ консервированная	40
ШЕРБЕТ из замороженных фруктов без сахара	40
ВИНОГРАД, АНАНАС	45
ДЖЕМ без сахара	45
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый консервированный	45
КУС-КУС И МАННАЯ КРУПА цельнозерновые	45
ТОСТ из цельнозернового хлеба без сахара	45

Продукты с GI – 50 и более

АНАНАСОВЫЙ И ЯБЛОЧНЫЙ СОК без сахара	50
ГАЛЕТЫ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ МУКИ без сахара	50
КИВИ, ХУРМА	50
КРАБОВЫЕ палочки	50
ПЕРСИКИ консервированные в сиропе	55
СОК ВИНОГРАДНЫЙ без сахара	55
КЕТЧУП	55
ПЕЧЕНЬЕ песочное	55
ТЕСТО слоеное	55
СПАГЕТТИ из белой муки вареные	55
БАНАНЫ	60
КАША овсяная	60
РИС длиннозерный	60
МОРОЖЕНОЕ сливочное с сахаром	60
МЕД	60
КРУПА перловая	60
АБРИКОСЫ консервированные в сиропе	60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ грубого помола	60
МАЙОНЕЗ	60
КАРТОФЕЛЬ в мундире вареный	65
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65
ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ грубого помола	65
КУКУРУЗА консервированная	65
СВЕКЛА вареная, тушеная или сваренная на пару	65
ИЗЮМ	65
АНАНАС консервированный	65
ЛАПША рисовая	65
БОБЫ вареные	65
САХАР белый и коричневый	70
МУКА кукурузная	70
РИС белый	70
БАГЕТ	70
КАРТОФЕЛЬ вареный	70
ЧИПСЫ	70
ФИНИКИ	70
АРБУЗ	75
РИСОВАЯ КАША, сваренная на молоке с сахаром	75
ПОНЧИКИ	75
ВАФЛИ	75
ТЫКВА	75
КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре	80
КРАХМАЛ кукурузный	85
МУКА пшеничная	85
ХЛЕБ белый	85
РИС быстрого приготовления	85
КУКУРУЗНЫЕ хлопья	85
МОРКОВЬ вареная, тушеная или сваренная на пару	85
КРАХМАЛ картофельный	95
КАРТОФЕЛЬ запеченный или жареный	95
ГЛЮКОЗА	100

Биточки с отрубями



1 Пшеничные отруби жарьте на раскаленной сковороде до красноватого цвета, но не пережаривайте.

2 Мясо промойте, обсушите, нарежьте кусочками и пропустите через мясорубку.

3 Добавьте молоко, отруби, сливочное масло. Тщательно перемешайте фарш и сформируйте круглые биточки.

4 Готовьте биточки на пару в течение 20–25 минут. Подавайте на стол, дополнив салатом из зелени или капусты. ■

Биточки с отрубями

Говядина – 150 г

Молоко – 40 мл

Отруби

пшеничные – 30 г

Масло

сливочное – 10 г



СОВМЕСТНЫЙ КОНКУРС ЖУРНАЛА «ПРИГОТОВЬ» И САЙТА «ПОВАРЁНОК.РУ» «ВКУСНАЯ ДИЕТА»

«ПРИГОТОВЬ» ПУБЛИКУЕТ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКИХ САЛАТОВ С ЗАПРАВКАМИ ОТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ САЙТА «ПОВАРЁНОК.РУ», ЧТОБЫ ПОПАСТЬ НА НАШИ СТРАНИЦЫ, РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ НА WWW.POVARENOK.RU И РАЗМЕЩАЙТЕ СВОИ РЕЦЕПТЫ!

Салат с брокколи и семенами подсолнечника

Брокколи –
1 кочан маленький
Перец болгарский красный – 1 шт.
Перец болгарский зеленый – 1 шт.
Клюква сушеная или изюм –
2 ст. ложки
Семена подсолнечника –
2 ст. ложки
Майонез –
1 ст. ложка
Йогурт натуральный –
1 ст. ложка
Джем абрикосовый –
1 ч. ложка
Перец черный молотый
Соль

Салат с брокколи и семенами подсолнечника

1 Болгарские перцы, очищенные от перегородок и семян, мелко нарежьте.

2 Брокколи разделите на соцветия, положите в кипящую воду и варите в течение 3 минут.

3 Для заправки перемешайте майонез, джем, йогурт, перец и соль.

4 Готовую брокколи охладите и положите к перцам. Полейте салат заправкой, добавьте семечки и клюкву. Перемешайте. ■



Суп гороховый



- 1 Горех замочите в холодной воде на ночь.
- 2 Затем горох промойте, залейте свежей водой и варите 20–30 минут.
- 3 Корень петрушки и лук очистите, нарежьте небольшими кусочками и жарьте на разогретом с томатным соком масле. Переложите в кастрюлю с горохом.
- 4 Добавьте лавровый лист, соль, перец и варите до готовности гороха.
- 5 При подаче разлейте суп по тарелкам и посыпьте рубленой зеленью. ■

Суп гороховый

Горох сушеный – 1,5 стакана
 Корень петрушки или сельдерея – 1 шт.
 Лук репчатый – 1 головка
 Сок томатный – 2 ст. ложки
 Масло растительное – 1 ст. ложка
 Зелень – 30 г
 Лавровый лист – 1 шт.
 Перец черный горошком
 Соль

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК № 4/2012

Модели для полных
из итальянского журнала

BOUTIQUE

Российские размеры 50-62

- Коллекция из теплого трикотажа
- Верхняя одежда: пальто и пелерина
- Классика в стиле Шанель
- Универсальные платья



В ПРОДАЖЕ С 1 ОКТЯБРЯ

ШИТЬЕ И КРОЙ

Специальный выпуск №4/2012

Корректируем силуэт

Как сочетать ткани с разным рисунком?

Для прохладных дней

Пелерина – примета сезона

Модные платья

Из трикотажа и не только

Модели для полных
из итальянского журнала

BOUTIQUE

НА
РОССИЙСКИЕ
РАЗМЕРЫ
50-62



Итальянский фестиваль

С 18 октября по 2 ноября в Москве пройдет фестиваль итальянской еды и культуры в фотографиях и событиях Italian Week Festival. Посетители мероприятия смогут познакомиться с той Италией, которая лежит за пределами туристических маршрутов, приготовить настоящее тирамису и даже отведать конфеты с королевским трюфелем! На фотовыставке можно будет увидеть процесс производства любимых многими итальянских продуктов и блюд: вы узнаете, как выпекают тосканский хлеб и готовят известный на весь мир соус болоньезе, где растет виноград просекко и перегоняется граппа. Также в программе фестиваля – бесплатные лекции, кинопоказ и другие интересные события, которые помогут лучше узнать Италию. ■



Вкус солнца

Ароматный свежий кекс со вкусом сочного апельсина – именно то, что нужно хмурым осенним вечером. Для того, чтобы его приготовить, вам понадобится всего один ингредиент – смесь «Кекс апельсиновый» из коллекции «Печем дома» от компании «РУССКИЙ ПРОДУКТ». Все необходимое уже находится в упаковке. Только замесите тесто, положите его в форму и отправьте в духовку. А через несколько минут пробуйте горячее солнце на вкус! ■

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБАМИ КОМПАНИИ

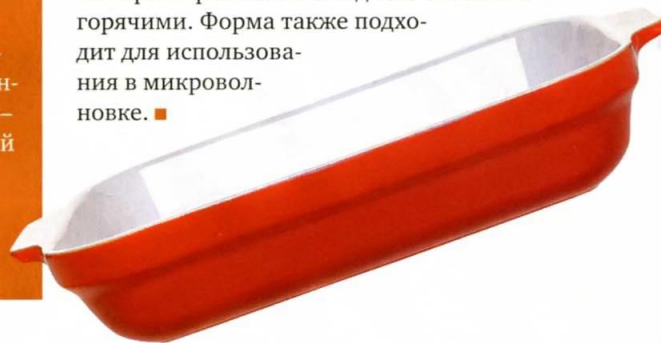


Два в одном

Известно, что чай прекрасно утоляет жажду. Так же хорошо с этим справляются и газированные напитки. А что если соединить их вместе? Получится новый продукт – газированный холодный чай Teazz. Этот напиток содержит только натуральные компоненты. В зеленом Teazz – жасмин, зеленый чай и мята. В черном – экстракт черного чая, лайм, мята и лемонграсс. ■

Идеальная форма

Многофункциональная и простая в уходе форма от Emile Henry – по-настоящему семейная посуда. Эта глубокая, с удобными ручками форма идеально подходит для приготовления лазаньи, мусаки и даже тирамису. Керамическая посуда Emile Henry устойчива к сколам и царапинам, в ней можно не только готовить, но и нарезать и подавать приготовленные блюда на стол. Она прекрасно распределяет и сохраняет тепло, поэтому блюда равномерно пропекаются и долго остаются горячими. Форма также подходит для использования в микроволновке. ■



В следующем номере журнала

ПРИГОТОВЬ

читайте:



ПРАЗДНИЧНЫЕ САЛАТЫ

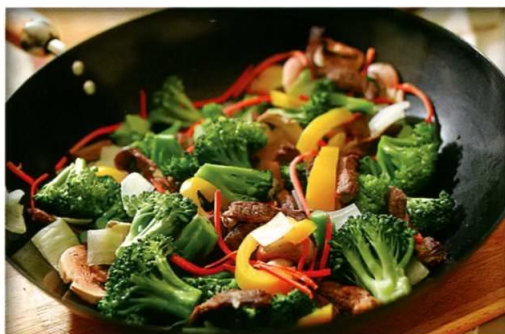


НОВОГОДНЯЯ ВЫПЕЧКА

НОВЫЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 6 НОЯБРЯ



ИДЕИ ДЛЯ ФУРШЕТА



КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

А также:

ДИЕТА ДЛЯ ВАС – РАЗГРУЗОЧНОЕ МЕНЮ

**ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ МОЖНО
ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ РФ!
ИНДЕКС
В КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ
«ПОЧТА РОССИИ»**

10130



ВНИМАНИЕ!

В каталоге журнал размещается под названием
«Самая mini. ПРИГОТОВЬ».

Также можно подписаться через Интернет:

WWW.VIPISHI.RU

Наиболее полную информацию о всех возможных способах
подписки вы найдете на сайте **www.konliga.ru**