

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

62
РЕЦЕПТА

ПРИГОТОВЬ

№ 12 2012

Праздничные закуски



12.01.12

4 607128 320292



КИТАЙСКАЯ
КУХНЯ



ГOTOVIM
САЛАТЫ



НОВОГОДНЯЯ
ВЫПЕЧКА

Рецепт от VARI



Теплый салат из телятины и рукколы



- 260–300 г мякоти телятины
- Половинка перца болгарского зеленого
- Горсть рукколы
- 70 г масла оливкового
- 30 г уксуса бальзамического
- Масло растительное для жарки
- Сок лимонный
- Семена кунжута, помидоры черри, авокадо для украшения
- Перец черный молотый
- Соль

♦♦♦♦♦ Рукколу промойте, обсушите и порвите руками. Перец, очищенный от семян, нарежьте мелкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты перемешайте и выложите на блюдо.

♦♦♦♦♦ Для заправки оливковое масло перемешайте с бальзамическим уксусом.

♦♦♦♦♦ Телятину нарежьте небольшими кусочками. Жарьте на сковороде, разогретой с растительным маслом, до готовности (7 минут). Посолите и поперчите.

♦♦♦♦♦ Выложите кусочки телятины поверх салата на блюде. Полейте заправкой. Посыпьте семенами кунжута.

♦♦♦♦♦ Украстьте салат четвертинками помидоров черри и ломтиками авокадо. Предварительно сбрызните мякоть авокадо лимонным соком, чтобы она не потемнела.

♦♦♦♦♦ Для пикантности можно добавить ломтики консервированного ананаса.

Линия литой посуды с натуральным керамическим покрытием FRESCO CERAMICA (TM VARI) производится в России компанией «Ландскрон» – пионером в области качества и высоких технологий.

FRESCO CERAMICA полюбилась потребителям за счет отличных антипригарных свойств и повышенной износостойкости. Это стало возможным благодаря нанесению инновационного керамического покрытия FUSION от итальянского концерна WHITFORD. В основе покрытия лежит высокопрочная керамическая матрица, которая обеспечивает максимальную безопасность и экологичность этой посуды. Подходит для использования на стеклокерамических плитах. FRESCO CERAMICA – формула успеха на вашей кухне!

Посуда под TM VARI продается в крупных федеральных сетях «Лента», «Магнит», «ЮТЕРРА», «Посуда-Центр» и др.

www.vari.ru

ПРИГОТОВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГОТОВЬ»

№ 12 (38) декабрь 2012

Главный редактор Елена Геннадьевна КОЖУШКО
(cooking@konliga.ru)

Арт-директор Галина БАЧЕРИКОВА
Выпускающий редактор Юлия БЕБУТОВА
Редактор Юлия БОДУНОВА
Корректор Татьяна ЛЕВИЦКАЯ

Издательский директор Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор Наталья СТАРКОВА

Директор Кирилл ЕГОРЕНКО

по распространению Начальник

производственного отдела Татьяна КАНЧУРОВА

Директор по связям Изабелла САВИЧЕВА
с общественностью и информации

Бренд-менеджер Ольга ТАРАСОВА

Размещение рекламы ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»
(495) 775-14-35

Телефон/факс Ирина ШЕВЦОВА
(i.shevtsova@konliga.ru)

Заместитель Ольга МОВЧАН
коммерческого директора Жанна РУСАКОВА

Директор по рекламе

Заместитель Светлана ХАРЧЕНКО

коммерческого директора по корпоративным продажам

Отдел рекламы Наталья ПАВЛЮТКИНА, Анна ЛУДАННАЯ,
Татьяна СТРУНИНА, Наталья МОЗГОВАЯ,
Елена МАТВЕЕВА

Менеджер по контролю Мария ФИЛИППОВА
за размещением рекламы

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
(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

№ 122339

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

Подписка Индекс 10130 в каталоге российской прессы
«Почта России»

Дата выхода в свет: 30.10.12

Дата начала продаж: 06.11.12

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. Пересыпая 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

КИТАЙСКАЯ КУХНЯ



Фунчоза
с говядиной,
пельмени
дим сам, утка
по-пекински,
печенье
с предсказа-
ниями...

ПРАЗДНИЧНЫЕ ЗАКУСКИ



Жареный
сыр, рулетики
из ветчины,
домашние
чишки,
крокеты,
маффины
с лососем...

ГОТОВИМ САЛАТЫ



С мясом
и сладким
перцем,
с картофелем
и сельдию,
яичный
с оливками,
крабовый...

НОВОГОДНЯЯ ВЫПЕЧКА



Пряничные
человечки,
имбирное
печенье, пирог
с виноградом,
ореховые
тарталетки,
профитоли...

ДИЕТА ДЛЯ ВАС



Диеты для
женщин
разных
возрастов: как
правильно
питаться
дочке, маме
и бабушке



Сделано в Китае

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВОЛКОВ

Про обильное угощение китаец скажет: «Много рыбы и много мяса». Но это не значит, что на столе стоят запеченный гусь, фаршированная щука и изобилие майонезных салатиков. В Китае другие «рыба» и «мясо» и свои способы их приготовления и подачи.

Блюда китайского стола, как правило, состоят из маленьких кусочков. Во время трапезы не нужно дополнительно разрезать поданные яства – достаточно вооружиться палочками (деревянными, пластмассовыми или костяными) и приступить к вкушению азиатских

кулинарных изысков. Только не стоит спешить и переедать, ведь недаром местная пословица гласит «Много ешь – не будешь чувствовать вкуса, много говоришь – слова немногого стоят». Но обо всем по порядку!

ХОРОШИЙ ДУЭТ

В Китае палочки для еды приобрели популярность за счет

прочности и функциональности. Да и в производстве они значительно дешевле, чем элегантная вилка. Есть китайскими палочками легко и удобно. Чтобы научиться орудовать этими экзотическими приборами, поступите так: спрячьте все вилки и ложки, имеющиеся на кухне, и, когда сильно проголодаетесь, сядьте перед та-

релкой с китайской едой, взяв в руку палочки. Поверьте, способность ловко захватывать аппетитные и вкусные кусочки продуктов, чтобы поскорее отправить их в рот, появится неизменно!

СО ВСЕЙ СЕРЬЕЗНОСТЬЮ

Умение готовить пищу и составлять красивые блюда, требующее тщательного и порой даже ювелирного труда, стало в Китае настоящим искусством, к которому относятся весьма и весьма серьезно. Китайцам незнакомо наше понятие «перекусить», ибо прием пищи расценивается в стране как момент приобщения к культуре нации, основным девизом формирования которой были терпение и неторопливость.

Многие китайские хозяйки любят и умеют готовить дома. При этом они четко соблюдают все требования рецептов. Ведь именно специфическая технология приготовления делает блюдо китайским, с нужным ароматом и вкусом. Для готовки местные повара обычно используют сковороду вок. Ее ма-

В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ НЕТ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, ИХ ЗАМЕНЯЮТ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНАЯ СОЯ И КУШАНЬЯ НА ЕЕ ОСНОВЕ

ленькое дно и полусферическая форма отвечают за быстрое и равномерное обжаривание продуктов. Такая тепловая обработка значительно экономит время и масло.

ЧТО В МЕНЮ?

Акульи плавники, змеи и другие специфические продукты, с которыми у большинства россиян ассоциируется национальная кухня Китая, такая же редкость для повседневного китайского меню, как и для нашего. Дело в том, что местная кулинария всегда четко разделялась на императорскую и простонародную. Экзотические продукты предназначались для правителей, а простой люд

обходился незатейливой пищей – овощами, бобами и рисом. О последнем поподробнее. Без риса немыслима китайская кухня. Его варят, жарят или готовят на пару. Еще из крупы делают спиртное, соусы и мучные изделия.

В Китае популярны свинина в кисло-сладком соусе, куриное и утиное мясо. Не менее любимы морепродукты и рыба, которую повара смело смешивают с курицей. В идеале меню китайской трапезы должно состоять из кислого, сладкого, острого, соленого, горького, ароматного, золотого и пресного вкусов. Золотой может быть представлен кислым мандарином.

Начинать и завершать прием китайской пищи принято пиалой с чаем. Кстати, именно древний Китай считается родиной чайного дерева. Местные императоры даже устраивали чайные турниры – конкурсы по определению сорта чая. А в XVIII веке в стране была проведена чайная реформа, и если до нее чай растирали и варили, то после чайные листья стали исключительно заваривать. ■

Китайский Новый год

КОГДА ВСТРЕЧАТЬ?

Китайский Новый год не имеет конкретной даты празднования. Его встречают в ночь первого новолуния первого месяца года (с 12 января по 19 февраля). Заканчиваются новогодние гуляния на пятнадцатый день первого месяца. В 2013 году китайский Новый год приходится на 10 февраля.

КИТАЙСКИЙ СТОЛ

На праздничном китайском столе обязательно стоят блюда из курицы и рыбы и соевый творог. Вообще кушанья часто подбирают по значению их названий: на севере страны едят пельмени (проводы старого, встреча нового), на юге предпочитают клейкий рис (улучшение жизни с каждым годом).

УГОДИТЬ ЗМЕЕ

По китайскому гороскопу, 2013 год – год Черной Водяной Змеи. Составляя меню для праздничного стола, обязательно позаботьтесь о блюдах, которые придется по вкусу символу года. Змея любит мясо, птицу и рыбу. Например, утка по-пекински с хрустящей корочкой будет очень уместна.

УДИВИТЬ ГОСТЕЙ

Ваши гости наверняка обрадуются, когда получат на десерт печенье с предсказанием (хорошим!). По легенде, эта китайская выпечка появилась во времена борьбы с монгольским игом. Китайские повстанцы предупредили соотечественников о готовящемся бунте, вложив в печенье маленькие записки.





Утка по-пекински

1 Сахар растворите в небольшом количестве горячей воды и смешайте с 3 ст. ложками соевого соуса.

2 Утку промойте и натрите полученным соусом. Наденьте тушку на бутылку и уберите в холодильник на 12 часов, чтобы соус подсох.

3 Смешайте оставшийся соевый соус с медом, смажьте полученной смесью утку и оставьте на час.

4 Положите утку на решетку разогретой до 180° духовки. Под решетку подставьте противень. Запекайте 30 минут. Затем переверните и готовьте

еще 15 минут. Вновь переверните, увеличьте нагрев до 220° и запекайте еще 15 минут.

5 Готовую утку нарежьте так, чтобы на каждом кусочке была хрустящая корочка. Подавайте вместе с блинчиками, огурцами, луком и любимым соусом. ■

Утка по-пекински

Утка – 1 шт.

весом 2 кг

Сахар –

2 ст. ложки

Соевый соус –

4 ст. ложки

Мед – 1 ст. ложка

Жареный рис

Жареный рис

Рис – 180 г
Бекон – 5 ломтиков
Лук репчатый – 1 головка
Чеснок – 2 зубчика
Имбирь свежий – 2 см
Яйца – 2 шт.
Горошек замороженный – 4 ст. ложки
Соевый соус – 3 ст. ложки
Перец черный молотый
Соль

1 Рис тщательно промойте в холодной воде 4 раза. Затем залейте водой так, чтобы она покрыла рис на 3,5 см, доведите до кипения и варите на слабом огне в течение 20 минут.

2 Бекон нарежьте кубиками и жарьте на сухой разогретой сковороде до золотистого цвета. Затем бекон выньте, а на образовавшемся жире обжарьте измельченные чеснок, имбирь и репчатый лук.

3 Яйца слегка взбейте и зажарьте омлет. В процессе готовки лопаткой разрежьте его на маленькие ку-



сочки. Добавьте горошек и прогревайте несколько минут. Положите рис, перемешайте и жарьте, пока он

не прогреется. В конце добавьте бекон, луковую смесь и соевый соус. Посолите и поперчите. ■

Лапша с креветками



1 Лапшу варите в кипящей воде в течение 3 минут, затем откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой.

2 Чеснок измельчите, перемешайте с ани-

сом и жарьте на разогретой с маслом глубокой сковороде в течение 2 минут.

3 Лук нарежьте небольшими кусочками и вместе с креветками добавьте на сковороду

к чесноку. Жарьте 3 минуты. Затем влейте соевый соус и лимонный сок. Положите лапшу. Хорошо перемешайте и жарьте на сильном огне еще 3 минуты. ■

Лапша с креветками

Лапша яичная – 250 г
Чеснок – 2 зубчика
Анис молотый – 1 ч. ложка
Лук зеленый – 1 пучок
Креветки очищенные – 200 г
Соевый соус – 2 ст. ложки
Сок лимонный – 2 ст. ложки
Масло растительное – 2 ст. ложки

Печенье с предсказаниями



1 Белки слегка взбейте с сахарной пудрой. Добавьте муку и перемешайте до однородности. Влейте растопленное масло и вновь перемешайте (тесто по консистенции должно быть похоже на густую сметану).

2 Ложкой выложите тесто на застеленный пекарской бумагой противень. Сформируйте плоские кружки диаметром 10 см. Выпекайте в разогретой до 160° духовке 10–15 минут до зарумянения краев.

3 На тонких полосках бумаги напишите предсказания. На каждый кружочек печенья

Печенье с предсказаниями

Белки яичные –
3 шт.
Сахарная пудра –
0,5 стакана
Мука – 3 ст. ложки
Масло сливочное –
2 ст. ложки

положите по бумажке с предсказанием. И пока печенья еще горячие, аккуратно сверните каждое пополам и затем еще раз пополам. Закрепите печенья, чтобы они не развернулись (например, поставьте вертикально в рюмку), и оставьте остывать. ■

Цыпленок кунг пао

Цыпленок кунг пао

Цыпленок –
1 шт. весом 600 г
Крахмал –
1 ст. ложка
Соевый соус –
3 ст. ложки
Перец чили красный – 1 шт.
Масло растительное –
5 ст. ложек
Арахис –
3 ст. ложки
Имбирь молотый –
1 ч. ложка
Семена кунжута
Соль

1 С цыпленка снимите кожу. Отделите мясо от костей, нарежьте тонкой соломкой и посыпьте крахмалом.

2 Быстро обжарьте мясо на раскаленной с маслом сковороде. Посолите, влейте соевый соус, добавьте измельченный перец и имбирь. Перемешайте.

3 Арахис слегка подсушите на сухой сковороде, затем измельчите ножом и добавьте на сковороду с цыпленком. Тушите на сильном огне в течение 4 минут.

4 Подавайте блюдо на стол, посыпав кунжутом. ■



Говядина с соусом Чоу Мейн



Ингредиенты:

- 425 гр соуса чоу мейн Blue Dragon Cooking Sauce
- 300 гр яичной лапши Blue Dragon
- 1 ст ложка светлого соевого соуса Blue Dragon
- 400 гр говядины
- 2 ст ложки растительного масла
- 2 сладких перца
- 50 гр свежих шампиньонов

Просто, как 1,2,3...

1. На разогретую с маслом сковороду положить нарезанное мясо, сладкий перец и грибы. Перемешать и обжарить в течение нескольких минут.
2. Добавить соус чоу мейн и туширить на медленном огне в течение 20 мин.
3. Добавить лапшу, заранее приготовленную согласно инструкции на упаковке. Перемешать. Для вкуса добавить светлый соевый соус. Блюдо подавать горячим.



Больше идей на
www.bluedragon.com.ru



Яичные рулетики с фаршем

1 Свинину промойте, нарежьте и пропустите через мясорубку. Лук очистите и мелко нарежьте. Жарьте фарш с луком на масле до готовности. Добавьте имбирь и соевый соус. Перемешайте и остудите.

2 Для блинчика яйца взбейте с солью и поджарьте на разогретой с маслом сковороде с двух сторон. Разрежьте блинчик пополам. На каждую половинку выложите остывшую начинку, заверните рулетиком.

3 Для кляра смешайте яйцо и муку. Обмакните в кляр рулетики и жарьте на сковороде с маслом до золотистой корочки. Подавайте рулетики на стол горячими, украсив листиками петрушки. ■

Яичные рулетики с фаршем

- Свинина – 400 г
- Лук репчатый – 1 головка
- Имбирь молотый – 1 ч. ложка
- Соевый соус – 1 ст. ложка
- Яйца – 4 шт. для блинчика + 1 шт. для кляра
- Мука – 2 ст. ложки
- Петрушка свежая – 2 веточки
- Масло растительное для жарки
- Соль

Яичные тарталетки

Яичные тарталетки

Яйца – 1 шт. для теста + 3 шт. для начинки

Мука – 200 г

Сахар – 50 г для теста + 80 г для начинки

Масло сливочное – 100 г

Молоко –

0,5 стакана

Вода – 0,5 стакана

2 Отщипните от теста кусочек и выстелите им формочку для тарталеток, плотно прижимая ко дну и бортику. Толщина теста должна составлять 3 мм. Повторите с оставшимся тестом. Наколите дно тарталеток вилкой, чтобы тесто не вздувалось при выпекании.

3 Сахар растворите в воде. Добавьте молоко и яйца. Взбейте смесь миксером, затем прощедите через сито.

4 Разлейте получившуюся начинку по тарталеткам (не доходя до краев 5 мм). Выпекайте в разогретой до 180° духовке 20–25 минут. ■



1 Для теста масло порубите ножом, добавьте муку и сахар. Руками растирайте тесто до образования крошек. Добавьте яйцо и замесите плотное однородное тесто.

Куриный суп с кукурузой



1 Куриную грудку варите в 1 л подсоленной воды до готовности. Затем выньте, охладите, очистите от кожи и нарежьте соломкой. Ветчи-

ну также нарежьте соломкой и вместе с курицей положите в бульон. Доведите до кипения, снимите образовавшуюся пену и убавьте огонь.

2 Добавьте растильное масло, имбирь, соевый соус, соль и перец. Доведите до кипения и варите 5 минут на слабом огне.

Куриный суп с кукурузой

Грудка куриная – 300 г

Ветчина – 100 г

Масло растительное – 1 ст. ложка

Имбирь молотый – 1 ч. ложка

Соевый соус – 2 ст. ложки

Кукуруза консервированная – 1 банка

маленькая

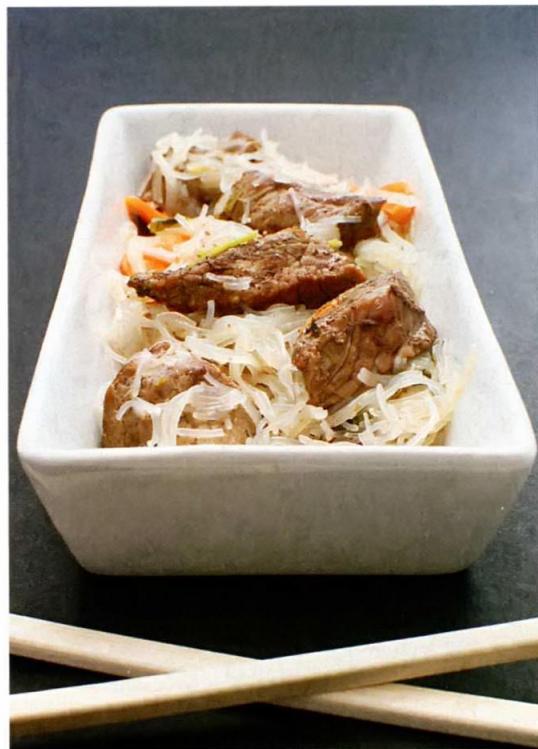
Лук зеленый – 1 пучок небольшой

Перец черный молотый

Соль

3 Разложите кукурузу по тарелкам, залейте супом и посыпьте рубленым луком. ■

Фунчоза с редью и говядиной



1 Мясо промойте и нарежьте тонкими кусочками или соломкой. Овощи очистите, лук нарежьте колечками, морковь и редьку – соломкой.

2 Жарьте мясо на разогретой с маслом сковороде до готовности (на сильном огне). Добавьте лук, морковь и редьку. Посолите, поперчите и тушиите 4 минуты. Положите измельченный чеснок. Через 2 минуты влейте соевый соус, перемешайте и тушите еще 4 минуты.

3 Фунчозу варите в кипящей воде 5 минут, затем откиньте на дуршлаг и аккуратно отожмите, чтобы

Фунчоза с редью и говядиной

Говядина – 300 г
Фунчоза (бобовая лапша) – 400 г
Лук репчатый – 1 головка
Морковь – 2 шт.
Редька – 1 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Соевый соус – 2 ст. ложки
Масло растительное – 2–3 ст. ложки
Перец черный молотый
Соль

избавиться от лишней воды.

4 Перемешайте фунчозу с мясом и овощами и подавайте на стол. ■

Креветки в имбирно-луковом соусе

Креветки в имбирно-луковом соусе

Креветкивареные – 600 г

Для соуса:

Соевый соус – 2 ст. ложки

Бульон куриный – 150 мл

Лук зеленый, мелко рубленный – 3 ст. ложки

Вино рисовое или херес сухой – 2 ст. ложки

Корень имбиря свежий – 2 см

1 Креветок очистите. Хвостики можете оставить.

2 Очищенный имбирь мелко порубите и перемешайте с остальными ингредиентами, подготовленными для соуса.

3 Перелейте соус в вок или любую другую глубокую толстостенную сковороду.

4 Доведите соус до кипения и варите на слабом огне в течение 2 минут. Положите креветок и перемешайте. Накройте вок крышкой и нагревайте его содержимое еще 30 секунд. ■





Новинка от GreenPan!

Роскошная коллекция эко посуды для индукционных плит

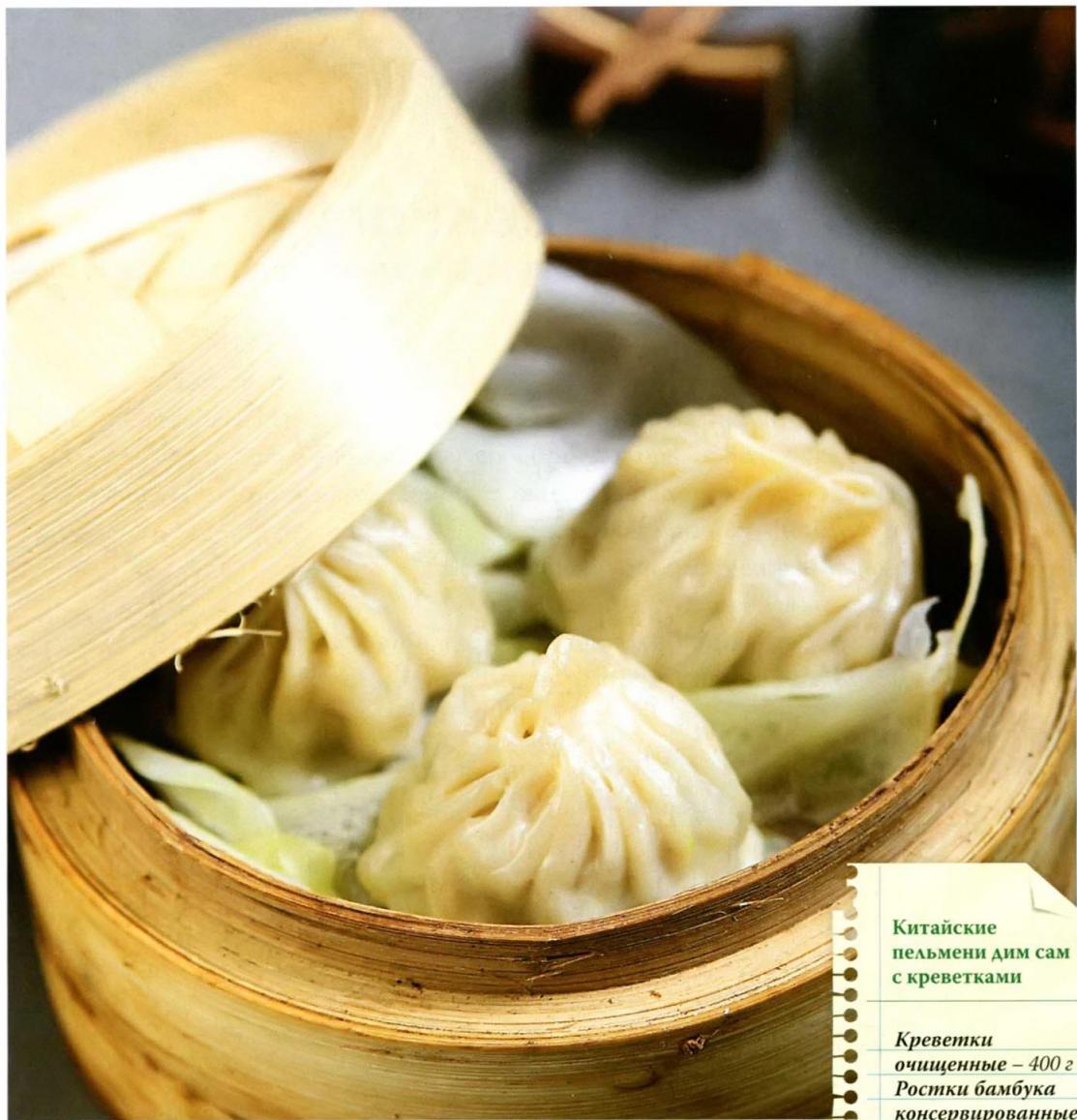
«Stockholm» от GreenPan – это:

- стильный дизайн, практичность и экологическая безопасность
- широкий ассортимент: впервые в коллекциях посуды для индукционных плит - кастрюля, соусник и блинница с керамическим покрытием Thermolon™
- массивные стенки и утолщенное дно с впрессованным стальным диском, крышки и ручки из полированной благородной стали
- лучшее керамическое покрытие Thermolon Rocks™ - непревзойденные антипригарные свойства
- не боится перегрева - безопасное нагревание до 450°C
- не выделяет вредных для здоровья веществ ни при каких условиях!



реклама

С GreenPan™ экологически чистые продукты становятся стандартом, а не модным течением!



Китайские пельмени дим сам с креветками

1 Креветок и ростки бамбука мелко порубите. Добавьте 4 ст. ложки воды, соевый соус, вино, кунжутное масло, перец и хорошо перемешайте. Всыпьте кукурузную муку и вновь перемешайте.

2 Пшеничную муку просейте на стол горкой. В центре сделайте углубление и влей-

те сначала 0,5 стакана горячей воды, затем 0,3 стакана холодной воды и растительное масло. Замесите ровное гладкое тесто. Раскатайте его в колбаску и нарежьте на небольшие кусочки размером с вишню.

3 Кусочки теста раскатайте в лепешки диаметром 5 см. На се-

редину каждой ложкой выложите начинку. Плотно защипните края.

4 Застелите дно пароварки влажной тканевой салфеткой или листьями салата. Выложите пельмени так, чтобы они не касались друг друга. Варите на сильном пару 5 минут. ■

Китайские пельмени дим сам с креветками

- Креветки очищенные – 400 г
- Ростки бамбука консервированные по желанию – 150 г
- Соевый соус – 2 ст. ложки
- Вино рисовое или сухое белое вино – 2 ст. ложки
- Масло кунжутное или оливковое – 1 ч. ложка
- Мука кукурузная – 2 ст. ложки
- Мука пшеничная – 2,5 стакана
- Масло растительное – 2 ст. ложки
- Перец черный молотый

Рыбный суп

Рыбный суп

Вода – 2 л
Карп свежий –
 1 шт. весом 1 кг
Уксус винный –
 1–2 ст. ложки
Лук зеленый –
 1 пучок
Перец белый горошком –
 1 ст. ложка
Соль

1 В кастрюлю с водой всыпьте перец, доведите до кипения и варите на слабом огне в течение 2 часов.

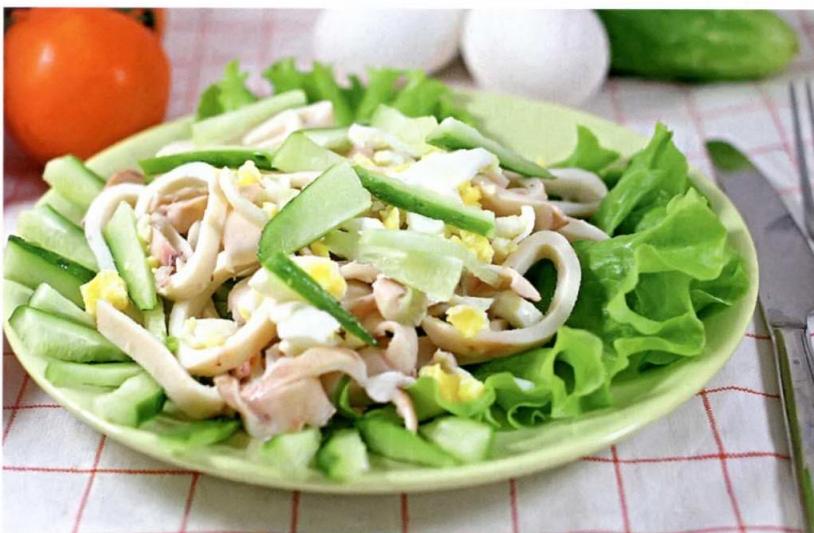
2 Карпа промойте, очистите и нарежьте крупными кусками. Жарьте рыбу на сухой разогретой сковороде с двух сторон до золотистого цвета (следите, чтобы она не пригорела).

3 В кипящую воду с перцем положите кусочки обжаренной рыбы, влейте уксус и посолите. Варите под крышкой 30 минут.

4 Подавайте на стол, разлив по тарелкам и посыпав мелко нарезанным луком. ■



Салат из кальмаров и огурцов



1 Тушки кальмаров очистите от пленок и хорошо промойте. Положите в кипящую подсоленную воду и варите 3 минуты.

Затем выньте и остудите.

2 Огурец промойте и нарежьте крупной соломкой, кальмары – кольцами, яйца – ку-

биками. Листья салата крупно порвите руками.

3 Выложите на блюдо салат. Сверху положите кальмары, огурец,

Салат из кальмаров и огурцов

Кальмары –
 2 шт. (400 г)
Огурец – 1 шт.
Яйца, сваренные вкрутую – 4 шт.
Салат листовой –
 1 кочан
Лук зеленый –
 4 пера
Майонез –
 2 ст. ложки
Йогурт натуральный –
 2 ст. ложки
Перец черный молотый
Соль

яйца и мелко рубленный лук. Посолите, поперчите, заправьте смесью йогурта и майонеза и подавайте на стол. ■

Бананы в кляре с медом



1 Бананы очистите и разрежьте пополам.
2 В миске смешайте муку и крахмал, разведите водой, добавьте белок и кунжутное масло. Перемешайте, чтобы получилось од-

нородное жидкое тесто.
3 Половинки банана обмакните в тесто и жарьте в разогретой с растительным маслом фритюрнице до золотистого

цвета (5 минут). Выкладывайте бананы на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Кстати, вместо фритюрницы можно использовать толстостенную кастрюлю, хорошошенько разогрев в ней большое количество масла.

4 Кунжут слегка обжарьте на сухой разогретой сковороде. В небольшой кастрюле смешайте мед и лимонный сок, слегка прогрейте на слабом огне.
5 Полейте бананы медово-лимонным соусом и посыпьте кунжутом или сахарной пудрой. ■

Бананы в кляре с медом

Бананы – 4 шт.
Мука – 3 ст. ложки
Крахмал – 2 ст. ложки
Вода – 0,75 стакана
Белок яичный – 1 шт.
Масло кунжутное или оливковое – 1 ч. ложка
Масло растительное для жарки
Семена кунжута или сахарная пудра – 1 ч. ложка
Мед – 0,5 стакана
Сок 1 лимона

Курица в дыне

Курица в дыне

Курица – 1 шт., весом 1 кг
Дыня круглая большая – 1 шт.
Вино десертное крепленое – 2 ст. ложки
Соль

1 Курицу залейте холодной водой. Добавьте соль и вино. Варите на очень слабом огне в течение 30 минут. Затем выньте и очистите от кожи.

2 У дыни срежьте верхушку. Ложкой выньте мякоть и семена так, чтобы внутрь поместилась целая курица.

3 Положите курицу в дыню, залейте процеженным бульоном, накройте верхушкой, закрепив ее зубочистками. Поставьте в большую кастрюлю с небольшим количеством воды, плотно закройте крышкой и варите 1,5 часа. ■





Котлетки из говядины

- 1** Говядину промойте, обсушите, нарежьте и пропустите через мясорубку.
- 2** Яйцо взбейте с соевым соусом. Добавьте перец, половину вод-

ки, крахмал и говяжий фарш. Хорошо перемешайте.

3 Из фарша сформируйте небольшие котлетки. Жарьте их на разогретой с мас-

лом сковороде с двух сторон до золотистой корочки.

4 Готовые котлетки сбрызните оставшейся водкой и подавайте на стол. ■

Котлетки из говядины

Говядина – 400 г
Яйцо – 1 шт.
Соевый соус –
2 ст. ложки
Водка –
2 ст. ложки
Крахмал –
1 ст. ложка
Масло
растительное –
2 ст. ложки
Перец черный
молотый



На вилку!

ТЕКСТ: ИРИНА ТОПОЛЕВА

Новогодние праздники – время корпоративов, многие из которых проводятся в виде фуршета. Но фуршет – это неформальное деловое (не увеселительное!) мероприятие, больше подразумевающее общение, нежели употребление пищи.

Фуршет (деловой) – это действительно не увеселительное мероприятие, каким может являться, например, корпоративная вечеринка. Организуя фуршет, руководство компании чаще всего преследует определенные цели: подведение итогов уходящего года

и награждение лучших работников, планирование работы на следующий год и т.д. Согласно этикету фуршета, подчиненные приходят первыми, а руководители могут чуть припоздниться. Покидают фуршет наоборот: сначала руководители, затем подчиненные. Не за прещается приходить на фуршет немного позже. Но если

перед ним предусмотрена торжественная часть, то ее нельзя пропускать!

МЕНЮ ФУРШЕТА

Как правило, для подобного мероприятия подбирают разнообразные закуски, которые удобно и просто класть на тарелку. Слово «фуршет» (фр. la fourchette) в буквальном пере-

воде означает «на вилку». Происхождение этого термина объясняется тем, что главный «рабочий инструмент» во время фуршета – закусочная вилка.

Основу фуршета составляют канапе, тарталетки, нарезка и салаты. Они расставляются на столе в определенной последовательности, чередуясь. Также для фуршета подбирают ряд горячих порционных блюд «под вилку» (рыба в кляре, куриные шашлычки и т.д.). Гости во время фуршета едят и пьют, стоя у высоких столиков, стулья при этом не ставятся. Но столов обычно бывает меньше, чем приглашенных.

Сервировка предполагает наличие на общем блюде прибора, которым гости перекладывают еду себе в тарелку. Не стоит пользоваться для этих целей своей вилкой. Кроме того, не забывайте возвращать общий прибор на место. Трапеза на фуршете, как правило, начинается с овощных и холодных рыбных закусок. Примерно через полчаса официанты подают горячие закуски. Тарелку для горячих закусок следует взять

• • • • •

**В 2006 ГОДУ В США
БЫЛ ОРГАНИЗОВАН
САМЫЙ БОЛЬШОЙ
В МИРЕ ФУРШЕТ –
ОН СОСТОЯЛ
ИЗ 510 БЛЮД**

• • • • •

чистую, поставив ту, которую вы использовали для холодных, на отдельный стол для грязной посуды. Если меню фуршета включает десерт, то его подают примерно через 20 минут после горячего. Тогда же у официантов можно заказать чай или кофе.

На фуршетном столе стоит несколько видов напитков: алкогольных (вино, шампанское, водка) и безалкогольных (вода, соки). Пьют, как правило, не чокаясь. Но вас никто не осудит, если кто-то произнесет тост и при этом вы чокнетесь рюмками. Тогда рюмку нужно поднять так, чтобы ее краешки были на уровне глаз партнера, при этом следует смотреть ему в глаза.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Приехав на фуршет, для начала найдите его организаторов и поприветствуйте. Если гости уже кладут на свои тарелки еду, то и вы можете к ним присоединиться. Закусочную тарелку берут из стопки (посуда обычно стоит рядом со столами с едой), на тарелку кладут вилку. Во время фуршета вы можете несколько раз подходить к столу за едой. Но не стоит класть на тарелку слишком много: ее будет неудобно держать. Вам ведь придется общаться с гостями мероприятия с тарелкой и бокалом в руках (столиков может хватить не всем). И чтобы освободить правую руку и поздороваться, вам нужно будет поставить бокал на тарелку. Кроме того, по правилам фуршета не стоит долго задерживаться возле стола с закусками: позвольте другим приглашенным тоже пойти.

Фуршет обычно длится не больше пары часов. Этого вполне хватает, чтобы приятно и плодотворно пообщаться и неплотно поесть. ■

Домашний фуршет

ДРУЖНАЯ КОМПАНИЯ

Фуршет можно организовать дома – тогда получится собрать больше гостей, чем если выделять для каждого места за общим столом. Но не забудьте, что старшее поколение привыкло к более традиционным видам застолья. Поэтому организуйте в квартире место, где уставшие гости могли бы присесть.



ПОДБИРАЕМ МЕНЮ

Домашний фуршет требует тщательной подготовки. Важно не только продумать и приготовить массу блюд «на один укус», но и просчитать, как долго они «живут», то есть в течение какого времени сохраняют свои вкусовые качества и аппетитный вид. Не готовьте для гостей то блюдо, которого не делали раньше.



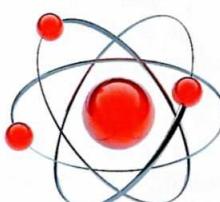
ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДСЧЕТ

Вам понадобится много тарелок и приборов. Умножьте количество приглашенных на три – столько нужно чистой посуды. Если исходите из имеющегося у вас количества посуды, готовьте больше канапе, тарталеток с салатами, мини-булебродов, сырной и овощной нарезки, консервированных овощей.



ПОСЛЕДНИЕ ШТРИХИ

Стол с закусками лучше поставить к стене, но не вплотную: тогда у гостей будет возможность подходить за едой с любой стороны. Стопку тарелок поставьте слева. Затем расставьте закуски: маленькие тарелки ближе к краю стола, глубокие – за ними. Справа положите салфетки и столовые приборы.



Веррин из авокадо и лосося



1 Лосось и перец, очищенный от перегородок и семян, нарежьте мелкими кубиками, перемешайте, посолите, поперчите, накройте пленкой и уберите в холодильник.

2 Нарезанную моцареллу и сливки взбейте блендером до однородности. Добавьте

масло, посолите и разложите по маленьким стеклянным стаканчикам.

3 Огурцы очистите от кожицы, нарежьте кубиками, посолите и откиньте на дуршлаг, чтобы стек образовавшийся сок. Авокадо очистите от кожицы и косточек, положите в блендер. Из грейпфрута сбрызните со-ком имбиря, посолите, поперчите и взбейте.

ните маслом, поперчите и уберите в холодильник.

4 Имбирь натрите на терке и отожмите, чтобы выделился сок. Авокадо очистите от кожицы и косточек, положите в блендер. Из грейпфрута выжмите сок, ложкой выньте немногого мякоти. Добавьте сок и мя-

Веррин из авокадо и лосося

Лосось холодного копчения – 100 г
Перец болгарский красный – 1 шт.
Авокадо – 2 шт.
Грейпфрут – 0,5 шт.
Огурцы – 2 шт.
Маслины без косточек – горсть
Каперсы – 2 ст. ложки
Сыр моцарелла – 400 г
Сливки – 4 ст. ложки
Кинза свежая
Корень имбиря свежий – 2 см
Масло оливковое – 1 ч. ложка для моцареллы + масло для огурцов
Перец черный молотый
Соль

Шашлычки из жареного сыра

Шашлычки из жареного сыра

**Сыр сулугуни – 250 г
Яйца – 2 шт.**

Молоко –

2 ст. ложки

Петрушка

рубленая –

2 ст. ложки

Мука пшеничная –

5 ст. ложек

Мука кукурузная –

150 г

Масло

растительное для жарки

Кисло-сладкий соус

1 Сыр нарежьте кубиками со стороной 2,5 см и обвалийте в пшеничной муке, излишки стряхните.

2 Яйца взбейте с молоком, добавьте.petрушку. Сначала окуните кубики сыра в яичную смесь, затем обвалийте в кукурузной муке.

3 Жарьте сыр в разогретом с большим количеством масла сотейнике до коричневой корочки. Шумовкой выкладывайте готовый сыр на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

4 Насадите сыр на деревянные шпажки и дополните кисло-сладким соусом. ■



Куриное соте



1 Соедините кокосовое молоко, соевый и рыбный соус, сок лайма, мед и куркуму. Тщательно перемешайте.

2 Куриные грудки нарежьте полосками, посолите и поперчите. Положите в маринад и оставьте на 30 минут при комнатной температуре.

3 Насадите куриные полоски на деревянные шпажки, смоченные водой.

4 Выложите шпажки на застеленный фольгой противень и запекайте под грилем разогретой до 200° духовки до готовности. ■

Куриное соте

Грудки куриные – 3 шт.

Молоко кокосовое или сливки коровьи (4%) – 0,75 стакана

Соевый соус – 1 ст. ложка

Рыбный соус – 1 ст. ложка

Сок 0,5 лайма

Мед – 1 ч. ложка

Куркума молотая

Перец черный молотый

Соль

Картофельные блинчики с лососем



1 Картофель очистите и натрите на крупной терке. Тщательно отожмите образовавшуюся жидкость.

2 Лук промойте, обсушите и нарежьте тонкими колечками. Смешайте с картофелем и посолите.

3 На сковороде разогрейте немного растительного и сливочного масла. Ложкой выложите часть картофельной смеси и жарьте, слегка прижимая лопаткой, в течение 5 минут. Затем переверните и жарьте еще 4 минуты. Готовые блинчики перекладывайте на бумажное полотенце. Повторите с оставшейся картофельной смесью и маслом.

4 Лосось нарежьте небольшими ломтиками, сверните рулетики. На каждый блинчик положите по 1 ч. ложке сметаны

Картофельные блинчики с лососем

Картофель – 1 кг
Лук зеленый –
3 пера
Масло сливочное –
2,5 ст. ложки
Масло
растительное –
5 ст. ложек
Лосось
слабосоленый –
300 г
Сметана густая –
0,5 стакана
Зелень укропа
Соль

и рулетик из лосося. При подаче украсьте веточкой укропа. ■

Маффины с лососем



Маффины с лососем

Мука – 2 стакана
Разрыхлитель –
1 ч. ложка
Сок и цедра
1 лимона
Лосось холодного
кончения – 200 г
Молоко – 300 мл
Яйца – 2 шт.
Укроп, мелко
рубленный –
4 ч. ложки
Масло
растительное –
100 мл
Перец черный
молотый –
2 ч. ложки

Для украшения:
Сыр мягкий
сливочный
Икра красная
Укроп свежий

1 Смешайте муку с разрыхлителем. Добавьте тертую цедру и перец.
2 Лосось мелко нарежьте и вместе с остальными ингредиентами добавьте

к муке. Замесите тесто.
3 Формочки для маффинов заполните получившимся тестом, не доходя до краев (примерно на треть объема). Выпекайте

в разогретой до 200° духовке 15–20 минут.
4 Готовые кексы охладите и подавайте на стол, украсив сливочным сыром, икрой и рубленым укропом. ■



Брускетта
с базиликом

**Багет или
чабатта –**

5 ломтиков

**Томаты резаные
очищенные –**

0,5 банки

Чеснок – 1 зубчик

Базилик зеленый

Масло оливковое

**Перец черный
молотый**

Соль

Брускетта с базиликом

1 Ломтики хлеба слегка обжарьте на сухой разогретой сковороде. Затем хорошенко натрите зубчиком чеснока.

2 Базилик порубите, оставив несколько листочек для украшения.

3 Томаты перемешайте с рубленым базиликом. Посто-

лите, поперчите и сбрызните оливковым маслом.

4 Выложите томаты с базиликом на кусочки хлеба. По желанию вновь сбрызните оливковым маслом.

5 Украсьте брускетты листиками базилика и подавайте на стол. ■

TM Пиканта представляет
итальянские томаты 3 видов:
цельные очищенные,
резанные очищенные
и протертая мякоть томатов.



Не содержит красителей
и консервантов,
холестерина, крахмала



тел: (499) 940-30-05

www.pikanta.ru

e-mail: info@pikanta.ru



Домашние чипсы с персиковой сальсой

1 Зиру и кориандр жарьте на сухой разогретой сковороде в течение минуты. Затем пересыпьте в ступку, добавьте соль, паприку, перец и растолките.

2 Лаваш нарежьте на треугольники со стороной 4–5 см. Затем одним слоем уложите на противень, застеленный пекарской бумагой. Полейте маслом и перемешайте, чтобы оно равномерно распределилось.

Посыпьте специями и вновь перемешайте. Запекайте в разогретой до 200° духовке до хрустящей корочки (10 минут), во время готовки 1 раз перемешайте.

3 Для сальсы персики сначала обдайте кипятком, затем холодной водой. Очистите от кожицы и разрежьте на четвертинки, удалив kostочки. Лук очистите и также нарежьте на четвертинки.

4 Подготовленные ингредиенты хорошо смажьте маслом, посыпьте зирой, посолите и поперчите. Выложите на сложенные вдвое листы фольги и жарьте под грилем разогретой духовки до румяной корочки. Затем слегка остудите и не слишком мелко порубите. Влейте уксус, мед и аджику и оставьте на 15 минут. Подавайте на стол вместе с чипсами. ■

Домашние чипсы с персиковой сальсой

Лаваш тонкий – 2 листа больших

Зира – 1 ст. ложка

Кориандр –

0,5 ч. ложки

Паприка

молотая –

0,5 ч. ложки

Перец красный острый молотый по желанию

Соль морская – 1 ч. ложка

Масло

растительное

Для сальсы:

Персики – 6 шт.

Лук репчатый –

1 головка

Уксус яблочный –

1 ч. ложка

Мед жидкий –

1–2 ч. ложки

Аджика –

1 ч. ложка

Зира молотая –

щепотка

Перец белый

молотый

Соль

Масло

растительное

Рулетики из ветчины с сыром

Рулетики из ветчины с сыром

Ветчина – 500 г
Сыр средней твердости – 500 г
Майонез – 5 ст. ложек
Смесь специй карри – 0,5 ч. ложки
Чеснок – 3–4 зубчика
Лук зеленый – небольшой пучок (только белая часть)
Перец красный острый – на кончике ножа
Перец черный молотый

- Смесь специй карри насыпьте на сухую сковороду и жарьте на слабом огне, помешивая, в течение 20 секунд. Затем смешайте с майонезом, красным и черным перцем. Добавьте измельченные лук и чеснок и натертый на мелкой терке сыр. Тщательно перемешайте.
- Ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Каждый смажьте сырной массой и сверните в рулетик. При необходимости скрепите зубочистками.
- Выложите рулетики на блюдо швом вниз, накройте пленкой и придавите небольшим грузом. Поставьте в холодильник на час.



- Перед подачей оставьте рулетики при

комнатной температуре на 10–15 минут. ■

Рулетики из тортильи с семгой



- Листья салата и огурец промойте и обсушите. Огурец нарежьте ломтиками. Вместо огурца можно использовать ломтики авокадо или рубленую зелень.

- Тортильи смажьте сливочным сыром, сверху выложите листья салата и ломтики огурца.

- Семгу нарежьте ломтиками и также выложите на тортильи. Сбрызните лимонным соком.

- Сверните лепешки в рулеты и нарежьте кусочками по 4–5 см. ■

Рулетики из тортильи с семгой

Тортильи сырные или лаваш – 2 шт.
Семга слабосоленая – 100 г
Сыр мягкий сливочный – 50 г
Сок лимонный – 0,5 ч. ложки
Листья зеленого салата
Огурец, авокадо, зелень по желанию

Креветки с яблочным соусом



Креветки с яблочным соусом

1 Креветок промойте, удалите головы, аккуратно очистите от панцирей и кишечных вен (хвостики можете оставить).

2 В кастрюле смешайте воду и яблочный сок, добавьте лавровый лист, перец и соль. Доведите до кипения, положите креветок, уменьшите огонь и варите 5 минут.

3 Половину полученного отвара слейте в отдельную кастрюлю, креветок откиньте на дуршлаг. В слитый отвар добавьте масло и варите на среднем огне, постоянно помешивая, до загустения (10 минут).

4 Креветок переложите на блюдо и подавайте на стол вместе с горячим яблочным соусом. ■

Креветки
крупные – 1 кг
Сок яблочный – 500 мл
Вода – 500 мл
Масло сливочное – 75 г
Лавровый лист – 2 шт.
Перец черный – 10–12 горошин
Соль морская крупная – 1 ст. ложка без горки

Закуска «Селедка под шубой»

Закуска «Селедка под шубой»

Морковь – 100 г
Картофель – 300 г
Свекла – 150 г
Майонез – 30 г
Яйца, сваренные вскрупую – 2 шт.
Филе сельди – 100 г
Лук зеленый – 2 пера

1 Овощи варите в мундире до готовности. Затем охладите и очистите. Каждый овощ отдельно измельчите в пюре с добавлением майонеза.

2 Яйца очистите, нарежьте на терке и смешайте с майонезом. Сельдь нарежьте тонкими ломтиками.

3 Коврик для роллов застелите пищевой пленкой. Посыпьте рубленым луком. Сверху выложите слой из ломтиков сельди, затем овощные и яичный слои. Сверните в рулет. Уберите в ходильник для охлаждения.



4 Перед подачей аккуратно нарежьте рулет небольшими кусочками. ■

Картофельные крокеты

1 Для сухарей батон очистите от корочки и разломайте на небольшие кусочки. Каждый кусочек слегка перетрите в руках. Образовавшуюся крошку посыпьте специями и, постоянно помешивая, подсушите на сухой разогретой сковороде.

2 Картофель очистите и нарежьте средними кубиками. Варите в слегка подсолен-

ной воде до готовности (15 минут). Затем воду слейте и перетрите картофель вилкой. Остудите. Добавьте муку, молоко, масло и яйцо. Посолите, поперчите и перемешайте.

3 При помощи чайной ложки отщипните небольшой кусочек пюре и обвалийте в сухарях, руками сформируйте круглый крокет. Повторите

с оставшимися ингредиентами. Кстати, вместо сухарей можно использовать раскрошенные картофельные чипсы.

4 Жарьте крокеты в раскаленном масле до золотистого цвета (5–7 минут). Перекладывайте на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.

5 Готовые крокеты насадите на шпажки и подавайте на стол. ■

Картофельные крокеты

Картофель –
4–5 шт.
Мука – 1 стакан
Молоко –
0,5 стакана
Масло сливочное –
3 ст. ложки
Яйцо – 1 шт.
Масло
растительное для жарки
Перец черный молотый
Соль

Для сухарей:
Батон свежий –
1 шт.
Специи по вкусу





Мясной рулет с сухофруктами

1 Яблоко очистите от кожицы и сердцевины с семенами и вместе с курагой нарежьте мелкими кубиками. Добавьте изюм, влейте вино и дайте немного настояться.

2 Свинину промойте и обсушите. Острым ножом аккуратно нарежьте филе посередине так, чтобы потом раскрыть, как книжку.

Хорошенько отбейте, посолите и поперчите.

3 Фрукты откиньте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Затем слегка отожмите, смешайте с орехами и ровным слоем выложите на мясо.

4 Заверните мясо рулетом и перевяжите кулинарной нитью. Смажьте рулет сместью масла, меда и сое-

вого соуса и заверните в фольгу. Выложите на противень и запекайте в разогретой до 180° духовке в течение 1,5 часа. За 15 минут до окончания готовки снимите фольгу, чтобы мясо подрумянилось.

5 При подаче на стол снимите с рулета кулинарную нить. Нарежьте порционными кусочками. ■

Мясной рулет с сухофруктами

- Филе свиное – 800 г
- Яблоко – 1 шт.
- Курага – 50 г
- Изюм – 50 г
- Вино полусладкое – 100 мл
- Фисташки очищенные – 50 г
- Масло сливочное – 20 г
- Мед – 1 ст. ложка
- Соевый соус – 100 мл
- Перец черный молотый
- Соль

Жюльен в волованах

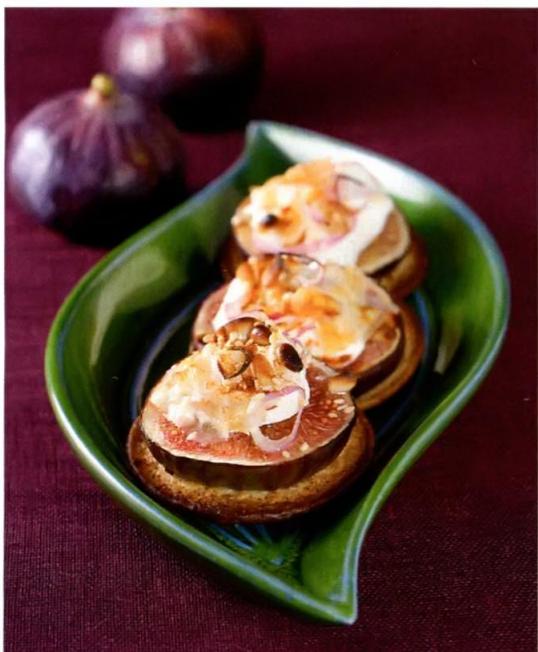
Жюльен в волованах

Шампиньоны –
200 г
Лук репчатый –
1 головка
Креветки очищенные – 200 г
Мука – 1 ст. ложка
Сметана –
3 ст. ложки
Волованы готовые – 10 шт.
Сыр средней твердости – 50 г
Зелень петрушки
Масло растительное для жарки
Соль

- 1 Шампиньоны и лук очистите. Грибы нарежьте тонкими ломтиками, лук мелко порубите.
- 2 Жарьте грибы и лук на сковороде с разогретым маслом в течение 15 минут.
- 3 Положите на сковороду креветок и жарьте, помешивая, 2 минуты. Добавьте муку и сметану. Посолите и перемешайте.
- 4 Разложите грибную массу по волованам. Сверху положите нарезанный ломтиками сыр.
- 5 Поставьте в микроволновую печь на 30 секунд.
- 6 При подаче украсьте блюдо листиками петрушки. ■



Крекеры с инжиром и сыром



Крекеры с инжиром и сыром

- 1 Инжир тщательно промойте, обсушите и разрежьте на 6 кружочков. Лук нарежьте тонкими кольцами.
- 2 На каждый крекер положите кружочек инжира, ломтик козьего сыра и немного лука. Посыпьте кунжутом, кедровыми орешками и перцем. Сбрызните оливковым маслом.
- 3 Поставьте крекеры под гриль разогретой духовки на 2 минуты (следите, чтобы крекеры не сгорели).
- 4 Готовые крекеры выложите на блюдо и подавайте на стол. ■

Канапе с луковой пастой



Канапе с луковой пастой

- 1 Хлеб очистите от корочки и нарежьте ломтиками. С помощью формочки для печенья вырежьте из каждого ломтика небольшие кружочки. Слегка подсушите на сухой разогретой сковороде.
- 2 Яйца отварите вкрутую, затем очистите и вместе с сыром натрите на крупной терке.
- 3 Лук и другую зелень крупно порубите.
- 4 Перемешайте сыр, яйца, лук, зелень и майонез. По желанию посолите. Небольшими порциями разложите луковую пасту по хлебным кружочкам. Выложите на блюдо и подавайте на стол. ■

Хлеб белый –

0,5 батона

Яйца – 4 шт.

Сыр твердый –

100 г

Лук зеленый –

1 пучок

Майонез –

4 ст. ложки

Зелень свежая

Соль по желанию

Салат «Капрэз» на шпажках

Салат «Капрэз» на шпажках

Сыр моцарелла –
9 шариков маленьких
Помидоры черри красные
и желтые – 9 шт.
Базилик свежий
Масло оливковое
Специи по вкусу

- 1 Помидоры и веточки базилика тщательно промойте и обсушите при помощи бумажного полотенца.
- 2 Базилик крупно нарежьте так, чтобы у вас получилось много маленьких веточек с листочками.
- 3 Чередуя, насадите помидоры, сыр и базилик на деревянные шпажки.
- 4 Сбрызните шпажки оливковым маслом, посыпьте специями и подавайте на стол.
- 5 Кстати, вместо шпажек можно использовать обычные зубочистки или палочки для канапе. ■



30 ноября - 2 декабря 2012
Москва, Гостиный двор

Реклама

Генеральный
информационный
партнер



VI
Гастрономический
фестиваль



фуд шоу
Christmas



Крупнейшая в России ярмарка
лучших продуктов
технологий питания
товаров домашнего обихода и декора
презентации, мастер-классы, дегустации и продажи

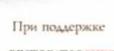
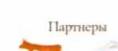
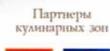


- Рождественский базар
- Кулинарная академия
- Детский городок
- Фермерский рынок
- Книжный базар

- Шоколадная фабрика
- Кулинарный театр
- Европейская деревня
- Рестороранный променад
- Дефиле «GAVI for Valentin Yudashkin&Селезнёв»

- 2-ой Всероссийский Чемпионат «Кулинарная Звезда» с Александром Селезнёвым
- Благотворительная программа фонда «Дети—Детям!»

info@foodshow.ru +7 495 921-08-56



Информационные партнеры





А что там, в банке?

ТЕКСТ: ИРИНА ТОПОЛЕВА

Консервированные горошек и кукуруза – частые ингредиенты праздничных салатов. Но как же выбрать самый качественный товар, когда на полках супермаркетов выстроились целые ряды баночек с этими консервами?

Консервы именуются консервами не потому, что в них сплошные консерванты. Название происходит от латинского *conservatio* – «сохранение». Поэтому консервы не всегда плохи. В этом мы сегодня убедимся на примере консервированных горошка и кукурузы:

они не содержат злосчастных консервантов, поскольку их делают методом пастеризации и стерилизации.

МАЛ ДА УДАЛ

Консервированный горошек относится к лучшим овощным консервам. Он понижает уровень холестерина, противостоит раку, оказывает благотвор-

ное влияние на костную систему, снижает усталость, улучшает умственную деятельность, помогает иммунной системе.

Цвет консервированного горошка зеленый, светло-зеленый или оливковый, однородный. Для первого сорта допускается наличие единичных зерен горошка, отличающихся по цвету от основной массы.

Правильная консистенция консервированного горошка мягкая и однородная. Вкус и запах должны быть свойственными молодому нежному некрахмалистому консервированному зеленому горошку, для первого сорта допускается незначительный крахмалистый привкус.

В каждой банке этих консервов 65–70% зерен и 30–35% рассола (заливки). Если заливка в баночке мутная, значит, в нее со временем перешла часть крахмала, оставшегося в горошинах. Наличие обильного белого осадка в банке говорит о том, что использовалась перезревший горох или технологический процесс консервации был нарушен. Но все же жидкость в банке не должна быть совершенно прозрачной. А горошины не должны быть бледными. Самый вкусный – это горошек мозговых сортов, так что выбирайте банку с соответствующей надписью.

ЦАРИЦА ПОЛЕЙ

В еде используют сахарную кукурузу, которая очень полезна. Мало кто знает, что это един-

• • •

**КАЛОРИЙНОСТЬ
КОНСЕРВИРОВАННОЙ
САХАРНОЙ ЦЕЛЬНОЙ
КУКУРУЗЫ
73 ККАЛ,
А ЗЕЛЕНОГО
ГОРОШКА –
44 ККАЛ (В 100 Г)**



ственный пищевой продукт, который содержит золото. Также в кукурузе есть калий, который очень важен для работы сердца. Поэтому включайте кукурузу в свой рацион.

Кукурузные зернышки в банке должны быть целыми, не рваными, без ткани початка и кусочков стержней, без остатков листьев. Поврежденных зерен допускается не более 20%. Все зерна должны иметь золотистый цвет, а заливка – молочный оттенок. Вкус и запах должны быть характерными для нежной сахарной кукурузы в стадии молочной зрелости.

Если среди желтых зерен в банке попадаются темно-коричневые, их лучше выбрать и выбросить, а оставшееся содержимое банки можно смело есть. У консервированной кукурузы бывает кисловатый привкус, хотя никаких признаков вздутия на банке нет. Причина в молочнокислых бактериях, проникших внутрь. Они не опасны, такую кукурузу можно есть. Если же вы почувствовали привкус металла, скорее всего, истек срок годности продукта (кстати, чтобы избежать контакта металла с кукурузой, банки обрабатываются изнутри пищевым лаком белого цвета).

А вообще, при покупке кукурузы важно обращать внимание на дату производства: если она «зимняя», значит, под крышку плоды попали не с грядки. Скорее всего, кукурузные зерна сначала высушили, а через несколько месяцев замочили, отварили и законсервировали. Либо производитель купил консервированную кукурузу в большой таре и зимой просто разлил ее по небольшим емкостям. ■

Подведем итоги

ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ

Идеальный состав консервированных горошка и кукурузы: зерна, соль, сахар и вода. Хорошо, если продукт соответствует ГОСТу: это значит, что была проведена тепловая стерилизация, которая не разрушает микрэлементный состав, более того, витамины сохраняются в полном объеме.

ДАТА ИЗГОТОВЛЕНИЯ

Приобретая консервы, обязательно обращайте внимание на дату их изготовления. Консервация должна производиться летом или в начале осени, в то время когда собирается урожай. Дата изготовления должна быть напечатана несыпающейся краской или выдавлена на дне банки.

ИСПОРЧЕННЫЙ ТОВАР

Покупайте консервы, изготовленные по ГОСТу, а не ТУ. Это гарантия, что для них были использованы кукуруза и горошек в стадии молочной зрелости. Не берите консервы в банке с вздувшейся крышкой или с вмятинами. Скорее всего, это говорит о нарушении условий хранения.

НУЖЕН КЛЮЧИК!

Неплохо, если вы купите консервы с ключиком для вскрытия банки. Тогда вы сможете открыть банку без консервного ножа. Не храните кукурузу или горошек в жестяной банке – после вскрытия консервов переложите их в стеклянную банку и держите в холодильнике не более 2 дней.

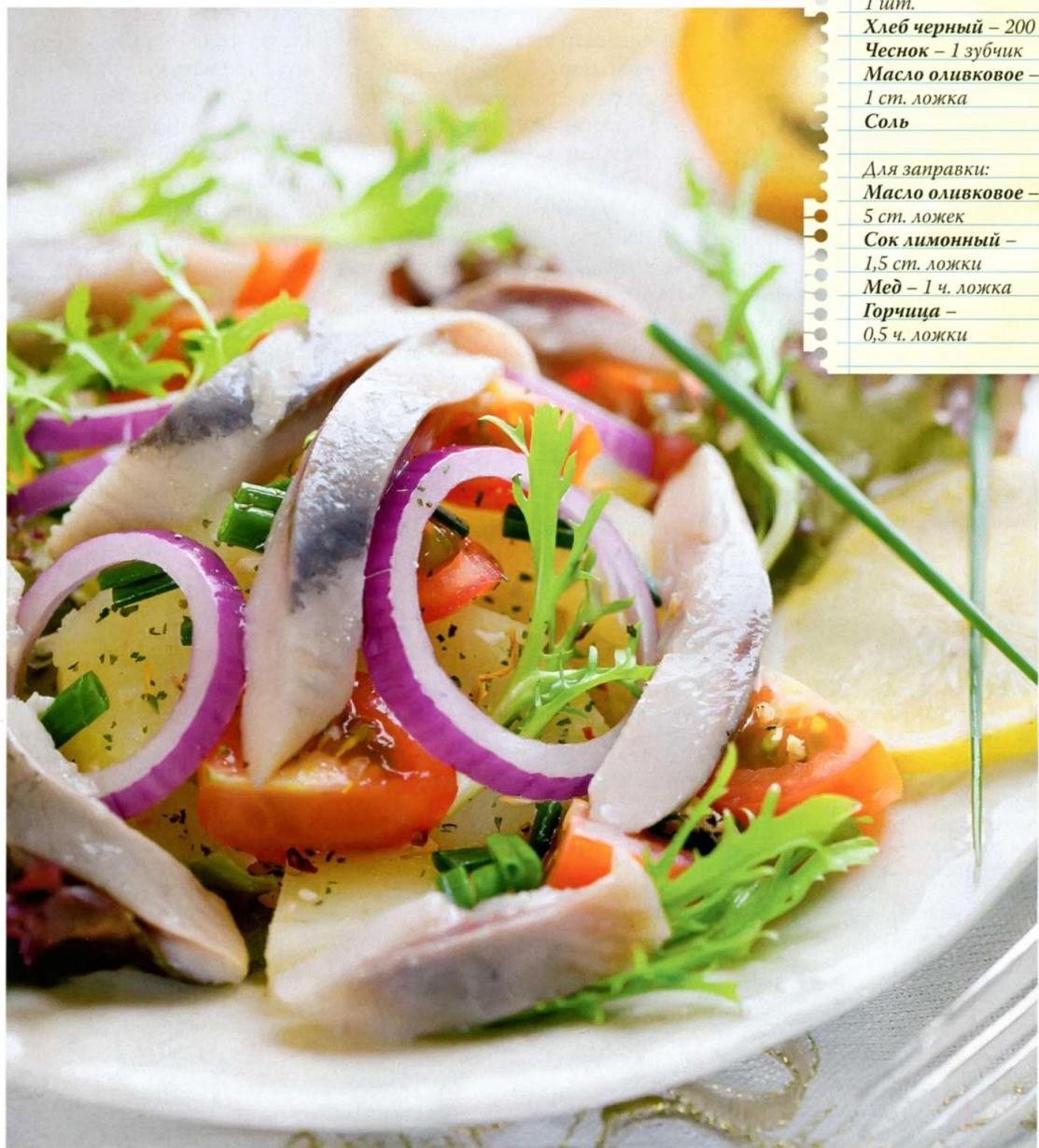


Картофельный салат с сельдью

1 С хлеба срежьте крошку. Мякоть нарежьте кубиками, сбрызните оливковым маслом и смешайте с измельченным чесноком. Выложите на посыпаный солью противень и прогревайте в течение 5 минут при 180°, затем остудите.

2 Картофель очистите и нарежьте кубиками. Помидоры разрежьте на 4 части. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
3 Листья салата промойте, обсушите и, срезав нижнюю жесткую часть, нарежьте тонкими полосками. ■

4 Сельдь очистите. Отделите филе от костей и нарежьте по-перечными кусочками шириной 1 см.
5 Подготовленные ингредиенты перемешайте и заправьте смесью масла, лимонного сока, меда и горчицы. ■



Картофельный салат с сельдью

Картофель, сваренный в мундире – 3 шт.
Помидоры – 5 шт.
Лук репчатый красный – 1 головка
Листья зеленого салата – 5 шт.
Сельдь соленая – 1 шт.
Хлеб черный – 200 г
Чеснок – 1 зубчик
Масло оливковое – 1 ст. ложка
Соль

Для заправки:
Масло оливковое – 5 ст. ложек
Сок лимонный – 1,5 ст. ложки
Мед – 1 ч. ложка
Горчица – 0,5 ч. ложки



Зеленый салат с апельсином

Цикорий
салатный или
смесь салатных
листьев – горсть
Гранат
небольшой – 1 шт.
Апельсин – 1 шт.
Авокадо – 1 шт.
Сок 0,5 лимона
Орехи кедровые –
3 ст. ложки

Для заправки:
Масло оливковое –
4–6 ст. ложек
Уксус
бальзамический –
2 ст. ложки
Соевый соус –
1 ст. ложка
Соль

Зеленый салат с апельсином

1 Листья цикория промойте, обсушите и, срезав жесткую часть, порвите руками на небольшие кусочки.

2 Апельсин очистите и разделите на дольки. С каждой снимите белую пленку. Орехи слегка подсушите

на сухой разогретой сковороде. Гранат разрежьте пополам и выньте зернышки.

3 Авокадо очистите от кожицы и косточки. Мякоть нарежьте и сбрызните лимонным соком, чтобы она не потемнела.

4 Подготовленные ингредиенты соедините в салатнике.

5 Ингредиенты для заправки перемешайте и хорошенко взбейте.

6 Полейте заправкой салат и подавайте на стол. ■



Салат «Кобб»

1 Салат айсберг разберите на листья, промойте, обсушите и мелко нарежьте.

2 Помидор разрежьте на 4 части, удалите семена, мякоть измельчите.

3 Яйца очистите, отделите белки от желтков и по отдельности крупно порубите.

4 Бекон жарьте на сухой разогретой сковороде до хруста. Затем переложите на бумажные салфетки, остудите и нарежьте небольшими кусочками.

5 Куриное филе нарежьте кубиками и жарьте на той же сковороде, где готовился бекон, 8 минут.

6 Авокадо разрежьте пополам, очистите от кожицы и косточек. Мякоть нарежьте тонкими полосками и сбрызните лимонным соком.

7 Для заправки смешайте уксус, горчицу, соль и перец. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влейте

Салат «Кобб»

Помидор – 1 шт.

Салат айсберг – 0,5 кочана

Яйца, сваренные вскрутоую – 2 шт.

Бекон –

6 ломтиков

Филе куриное – 2 шт.

Авокадо – 2 шт.

Сок 1 лимона

Для заправки:

Уксус винный красный – 100 мл

Горчица

дижонская –

1 ст. ложка

Масло оливковое – 100 мл

Сыр рокфор – 125 г

Сахар –

2 ст. ложки

Перец черный молотый

Соль



SCARLETT™

Сделаем вкусно!

Детское пюре, полезный завтрак и множество разнообразных блюд – что может быть проще с многофункциональным блендером Scarlett.

Спрашивайте блендеры Scarlett
в магазинах Вашего города



Салат-коктейль с лососем и свеклой

1 Свеклу, не очищая, варите до готовности. Затем очистите и нарежьте мелкими кубиками.

2 Ломтики лосося также нарежьте мелкими кубиками.

3 Яйца сварите вкрутую, затем очистите

и нарежьте тонкими кружочками.

4 Укроп порубите, часть отложите для украшения, остальное перемешайте со сметаной, хреном, лимонным соком, солью и перцем. Получится заправка.

5 Подготовленные ингредиенты разложите по 4 маленьким стаканам следующими слоями: рыба, свекла, сметанная заправка. Украстьте кружочками яйца, посыпьте рубленым укропом и подавайте на стол. ■

Салат-коктейль с лососем и свеклой

Лосось или форель
слабосоленые –
8 ломтиков
Свекла – 1 шт.
Яйца – 2 шт.
Сок лимонный
Сметана
Хрен (приправа)
Укроп свежий
Перец черный
молотый
Соль

Салат с голубым сыром

1 Орехи поджарьте на сковороде, разогретой с медом, чтобы они карамелизовались. Затем обильно посыпьте перцем.

2 Листья салата промойте и обсушите.
3 Ломтики бекона жарьте на сухой разогретой сковороде до золотистого цвета.

4 Подготовленные ингредиенты перемешайте. Добавьте сыр. Посыпьте клюквой и заправьте оливковым маслом. ■



Салат с голубым сыром

- Листья салата
радичо – 5 шт.
- Бекон – 3 ломтика
- Сыр с голубой
плесенью или
козий – 3 ломтика
- Клюква свежая
или сушеная –
горсть
- Орехи пекан или
грецкие – горсть
- Масло оливковое
- Мед
- Перец чили
молотый

Оливье с капресами, языком и перепелиными яйцами

1 Ломтики языка уложите на дно большой тарелки, в которой будете подавать салат.

2 Лук очистите, нарежьте тонкими кольцами и запанируйте в муке. Жарьте на разогретом растительном масле до золотистого цвета. Затем вы-

ложите на бумажные салфетки, чтобы впитался лишний жир.

3 Картофель и огурцы нарежьте кубиками. Яйца некрупно нарежьте, укроп мелко порубите. Смешайте подготовленные ингредиенты с капресами и горошком. Посо-

лите и заправьте майонезом.

4 Выложите салат на тарелку поверх языка с помощью салатного кольца. Украстьте луковыми кольцами и веточкой укропа. На ломтики языка выложите половинки перепелиных яиц. ■



Оливье с капресами, языком и перепелиными яйцами

Язык говяжий или телячий отварной –

7 ломтиков тонких
Лук репчатый –

0,5 головки

Картофель отварной – 1 шт.

Огурцы маринованные (корнишоны) –

6 шт.

Яйца перепелиные, сваренные вскрутоую –

2 шт. для салата +

3 шт. для оформления

Капресы – 6 шт.

Горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки

Укроп –

1 веточка + укроп для оформления

Мука для панировки

Масло

растительное

Майонез

Соль



**Мясной салат
с болгарским
перцем**

Филе говядины
нежирное – 400 г
Грибы
маринованные –
250 г + грибы для
украшения
Перец болгарский
красный – 1 шт.
Лук зеленый
Маслины без
косточек для
украшения

Для заправки:
Сметана
густая –
0,75 стакана
Хрен (приправа) –
1 ст. ложка
Сок лимонный –
2 ст. ложки
Перец черный
молотый
Соль

Мясной салат с болгарским перцем

1 Мясо варите до готовности, затем охладите и нарежьте тонкой соломкой.
2 Грибы нарежьте тонкой соломкой, перец, очищенный от перегородок и се-

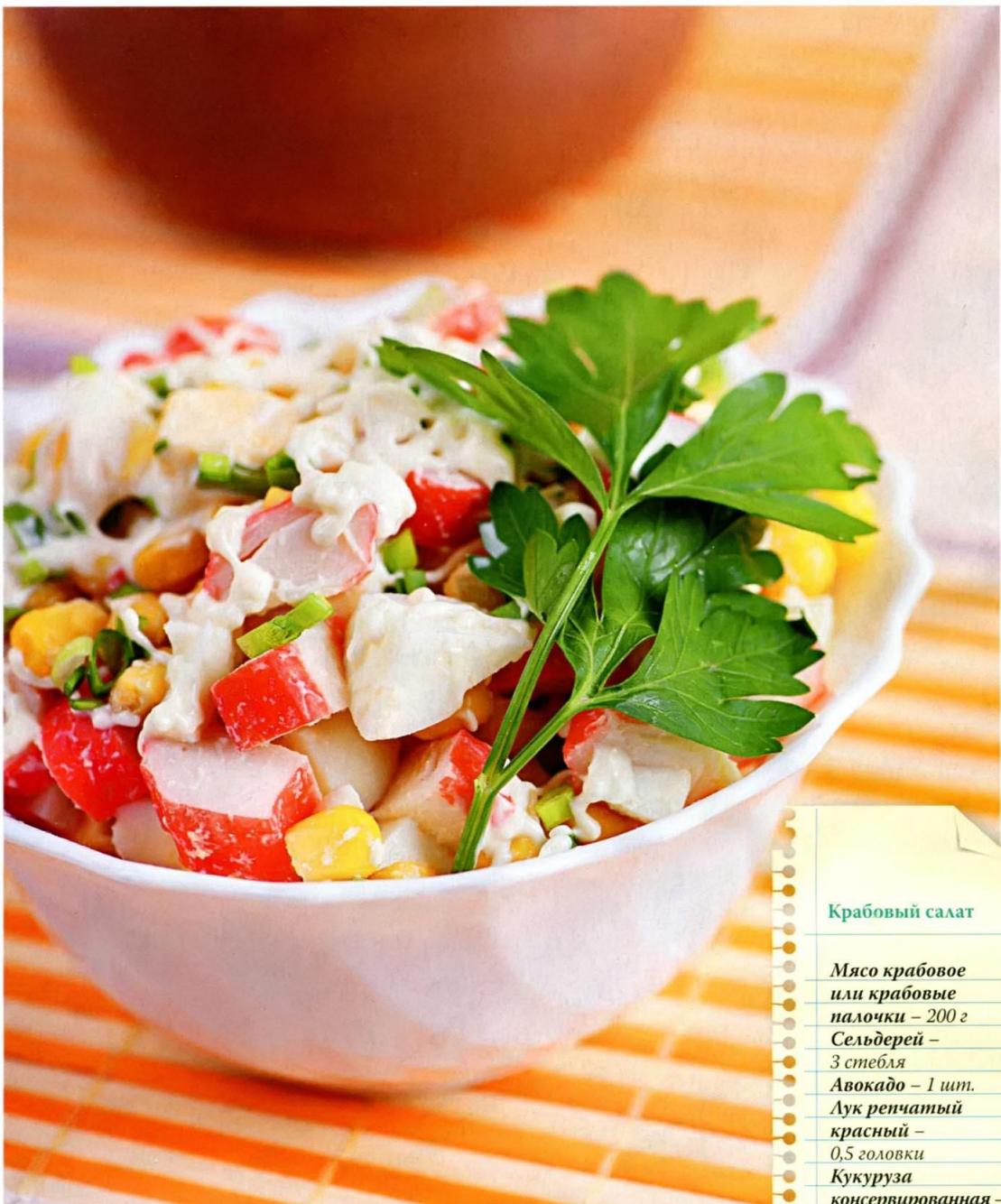
мян, – ломтиками. Лук порубите.

3 Подготовленные ингредиенты соедините в салатнике.

4 Для заправки сметану перемешайте с хреном, лимонным

соком, солью и перцем.

5 Полейте салат заправкой и хорошоенько перемешайте. Перед подачей украсьте маслинами и ломтиками грибов. ■



Крабовый салат

1 Авокадо очистите от кожицы и косточки. Мякоть нарежьте кубиками и сбрызните лимонным соком, чтобы она не потемнела.

2 Яблоко очистите от кожицы и сердцеви-

нины с семенами и вместе с сельдерей и крабовым мясом нарежьте кубиками. Лук очистите и мелко порубите.

3 Смешайте подготовленные ингреди-

енты. Добавьте тертую цедру, кукурузу и майонез. Посолите, поперчите и перемешайте.

4 При подаче на стол посыпьте рубленой кинзой. ■

Крабовый салат

- Мясо крабовое или крабовые палочки – 200 г
- Сельдерей – 3 стебля
- Авокадо – 1 шт.
- Лук репчатый красный – 0,5 головки
- Кукуруза консервированная – 2 ст. ложки
- Яблоко кислое маленькое – 1 шт.
- Цедра
- 0,5 апельсина
- Сок лимонный – 1 ч. ложка
- Майонез
- Кинза свежая
- Перец черный молотый
- Соль

Салат с креветками и нектарином

1 Для приправы панцири промойте и обсушите. С цедры снимите белый слой. Выложите цедру и панцири на сухой противень и прогревайте в разогретой до 200° духовке в течение 25 минут. Затем вместе с нори измельчите в блендере или кофемолке в муку. В салат добавьте приправу по вкусу, оставшуюся храните в чистой сухой банке с крышкой и используйте для блод из рыбы и морепродуктов, а также для гарниров из круп и овощей.

2 Креветок очистите от панцирей и кишечных вен, хвостики оставьте. Жарьте креветок вместе с рубленым зубчиком чеснока на разогретом растительном масле в течение 3–4 минут.

3 Листья салата промойте, обсушите и крупно порвите руками.

4 Нектарин нарежьте ломтиками.

5 Майонез смешайте с уксусом, оливковым маслом, лимонным соусом и оставшимся измельченным чесноком.

6 Выложите на тарелку листья салата, ломтики нектарина, виноград и креветки. Посыпьте приправой из панцирей, солью и перцем. Полейте соусом, перемешайте и подавайте на стол. ■



Салат с креветками и нектарином

Креветки крупные – 5 шт.
Виноград без косточек – горсть
Нектарин – 0,5 шт.
Смесь салатных листьев – 2 горсти
Чеснок – 2 зубчика
Майонез или йогурт натуральный
Уксус бальзамический белый – 1 ст. ложка
Масло оливковое – 1 ст. ложка

Сок лимонный – 1 ст. ложка
Масло растительное для жарки
Перец черный молотый
Соль

Для приправы из панцирей:
Панцири креветок – 200 г
Нори (капуста морская сушеная) – 1 лист большой
Цедра 0,5 лайма или лимона



Яичный салат с оливками

- 1 Яйца очистите и измельчите. Оливки нарежьте кружочками.
- 2 Огурец мелко нарежьте и перемешайте с майонезом, гор-

чицей и паприкой. Добавьте яйца, оливки, лук и петрушку. Хорошенько перемешайте.

3 Полученный салат посолите и поперчите,

перемешайте и уберите в холодильник минимум на час.

4 Подавайте на стол, посыпав рубленой петрушкой. ■

Яичный салат с оливками

- Яйца, сваренные вкрутую – 4 шт.
- Оливки, фаршированные анчоусами – 10–11 шт.
- Огурец маринованный – 1 шт.
- Майонез – 3 ст. ложки
- Горчица – 1 ч. ложка
- Лук репчатый белый, мелко рубленный – 1 ч. ложка
- Петрушка рубленая – 0,5 ст. ложки + петрушка для украшения
- Паприка молотая – щепотка
- Перец черный молотый
- Соль

Ярмарка

ПИР



Готовимся к Новому Году

14–16 ДЕКАБРЯ

Крокус Экспо

Уникальные региональные продукты России

Мировая гастрономия высокого класса

Возможность все попробовать и купить напрямую у производителя

Грандиозная программа мероприятий о еде

www.pir.ru

гастрономъ

хлеб•соль

jamie
magazine

информационные партнеры

ПЕРВОЕ
ВТОРОЕ
ТРЕТЬЕ

Диана
ITALIA





Вкусный маскарад

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ИСТОМИНА

На Новый год в маскарадные костюмы обычно переодеваются два персонажа: один клеит бороду и подпоясывает халат, вторая заплетает косу и облачается в полушибок. А давайте раскрасим свой праздник и «приоденем» выпечку в новогодние костюмы!

Б спомним немногого истории. Оказывается, проведение маскарадов в России связано с именем Петра I. Обычно они проходили в честь какого-то события.

ШИРОКО ГУЛЯЕМ

В связи с окончанием Северной войны и победой России над

Швецией Петр I затеял красочное зрелище, рассчитанное на несколько дней. Царь сам участвовал в подготовке всего торжества. Императорский двор составлял приглашения. В них указывалось, что гостям надлежит прибыть в «машкарном костюме».

Императрица Екатерина II тоже проводила праздничные

торжества с особой изысканностью. В истории известен маскарад в честь ее восхождения на престол «Торжествующая Минерва» (богиня мудрости, покровительница искусств). В шествии было задействовано 200 повозок, саней и колесниц. В общей сложности в организации торжества принимало участие свыше 4000 человек.

В XIX веке маскарады не-редко устраивали в частных до-мах, чтобы развлечь гостей и повеселиться.

Однако в период правле-ния Николая I маскарады ста-ли проходить только после раз-решения высочайшего лица на их проведение. И тогда же ма-скарады в России постепенно стали сходить на нет. Для рус-ских людей, привыкших к сво-им аграрным праздникам, при-везенные из Европы маскарады так и остались чуждым элемен-том. Но это вовсе не значит, что они совсем ушли из нашей жизни. Скорее, с годами поме-няли форму...

СЛАДКИЕ ШТУЧКИ

Еда на всех царских маскара-дах была самая обычная, по-этоому, если не в размахе ме-роприятия, то в украшении праздничных блюд мы можем своих предков легко переплю-нуть.

Даже если вы печете по ста-рому и давно проверенному реценту, то все равно можете ошеломить гостей неожидан-ным оформлением своего ку-

• • • •
**2013 ГОД –
ГОД ЗМЕИ.
КУПИТЕ В МАГАЗИНЕ
ЖЕЛЕЙНЫЕ
КОНФЕТЫ В ВИДЕ
ЗМЕЕК И УКРАСЬТЕ
СВОЮ ВЫПЕЧКУ,
ПРИКЛЕИВ К НЕЙ
ЗМЕЕК ГЛАЗУРЬЮ**
• • • •

линарного детища. Главное – проявить индивидуальность и фантазию. Поэтому давайте научимся украшать праздничное печенье. Его можно повесить на елку вместо игрушек, сложить в красивую коробку и презентовать близким дру-зьям, использовать в серви-ровке стола и, наконец, подать к чаю или кофе утром 1 янва-ря самым стойким друзьям-товарищам.

Для этого вам нужно прино-рорваться готовить пряничное тесто (с. 46), запастись фор-мочками для печенья и купить сахарные карандаши для рисо-вания. Как вариант можно сде-

лать глазурь из сахарной пу-дры (например, такую: 3 белка взбить миксером с 250 г сахар-ной пудры, постепенно добав-ить сок 1 лимона) и придать ей цвет, добавив пищевые крас-ители (специально для таких случаев купите перед Пасхой несколько наборов с пищевыми красителями и сохраните их; в любые другие месяцы пищевые красители трудно отыскать в ближайших магазинах).

А еще попробуйте исполь-зовать марципан. Как сделать его, ищите на с. 47. Из такого пластиичного материала можно формировать маленькие раз-ноцветные фрукты. Для этого от общей массы отделяют не-большие кусочки и лепят ша-рики, затем придают соответ-ствующую форму и палочкой наносят углубления. Чтобы полу-чить цветочки и листочки из марципана, его следует тонко раскатать скалкой, как тесто. Затем острым ножом вырезать лепестки и листики. Из лепест-ков быстро сформировать цве-ток, а на листиках нарисовать прожилки. Главное, дать своим творениям подсохнуть. ■

В помощь художнику

ЦВЕТОЧКИ-ЛЕПЕСТОЧКИ
Некоторые производите-ли для торжественных слу-чаев выпустили специаль-ные наборы для украше-ния тортов, в которые вхо-дят цветы и листики из шо-колада или вафель, а также различная фигурная при-сыпка (по типу пасхальной: в виде сердечек, звездо-чек, бусинок и т.д.).



ОСТРЫЙ МОМЕНТ

Для работы с печеньем вам понадобятся деревянные шпажки и трубочки для коктейля. На шпажки наса-живают горячее печенье, которым потом декориру-ют стол. Трубочками проде-лывают дырочки в прянич-ных фигурках, чтобы потом продеть ленточки и пове-сить сладости на елку.



РАЗНАЯ ПРИСЫПКА

Миндальные лепестки, шо-коладная крошка или коко-совая стружка – вроде бы и аскетичный декор, но то-же имеющий право на су-ществование. Кстати, нате-реть шоколад на терке вы можете сами, а можете ку-пить готовый в магазине. А кокосовая стружка быва-ет еще и разных цветов!



ПРЯМО ИЗ ПЕСОЧНИЦЫ

Если у вас нет под рукой форм для печенья, поза-имствуйте у своего ребен-ка формы для песка. Как следует отмойте их содой и моющим средством для посуды. Наконец, исполь-зуяйте для формирования печенья обычные стаканы, а потом нарисуйте на кру-гах смешные мордочки.





Пряничные человечки

- Кофе заварите в 4 ст. ложках кипятка.
- Соедините масло, соль, соду, имбирь, корицу и гвоздику. Положите сахар, мед и взбейте. Затем, продолжая взбивать, добавьте яйца, остывший кофе и 3–4 стакана муки.
- Всыпьте оставшуюся муку и замесите плотное тесто. Заверните в пищевую пленку и уберите в хол-

дильник на несколько часов.

- Охлажденное тесто раскатайте на присыпанной мукой поверхности. При помощи формочек для печенья (или шаблонов из картона) вырежьте больших и маленьких человечков. Выложите на застеленный пекарской бумагой противень и выпекайте при 160° до готовности (10–13 минут малень-

кие пряники, 15–20 минут – большие).

- Для глазури белок взбейте в крепкую пену. Продолжая взбивать, добавьте сахарную пудру. Влейте лимонный сок и перемешайте. При помощи кондитерского мешка или шприца разрисуйте глазурью пряничных человечков. Уберите в охлаждающую духовку для подсыхания глазури. ■

Пряничные человечки

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| Масло | растительное |
| или сливочное | растопленное – |
| 1 стакан | Сахар – 1 стакан |
| Соль | Мёд – 1 стакан |
| Имбирь | Яйца – 2 шт. |
| корица | Мука – 5 стаканов |
| гвоздица | Кофе |
| молотая – | растворимый – |
| 1 ч. ложка | 1 ст. ложка |
| Корица молотая – | Имбирь молотый – |
| 2 ч. ложки | 2 ч. ложки |
| Гвоздика | Корица молотая – |
| молотая – | 2 ч. ложки |
| 1 ч. ложка | Гвоздика |
| Сода пищевая – | молотая – |
| 3 ч. ложки | 1 ч. ложка |
| Соль – 0,5 ч. ложки | Сода пищевая – |
| | 3 ч. ложки |
| | Соль – 0,5 ч. ложки |
| | Для глазури: |
| | Белок яичный – |
| | 1 шт. |
| | Сахарная пудра – |
| | 250 г |
| | Сок лимонный – |
| | 2 ст. ложки |

Имбирное печенье

Имбирное печенье

Мука – 350 г
Разрыхлитель – 2 ч. ложки
Имбирь молотый – 2 ч. ложки
Масло сливочное – 100 г
Орехи грецкие – 100 г
Сахар коричневый – 180 г
Мед светлый – 3 ст. ложки
Яйца – 2 шт.

1 Муку смешайте с разрыхлителем и имбирем. Добавьте нарезанное маленькими кусочками масло. Замешивайте до образования крошек.

2 Орехи измельчите в блендере или порубите ножом и положите в мучную крошку. Добавьте сахар, мед и яйца. Замесите гладкое тесто. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на 30 минут.

3 Охлажденное тесто выложите на присыпанную мукой поверхность и раскатайте в пласт толщиной 1 см.

4 Вырежьте из теста печенье разной формы. Выложите на застеленный пекарской бумагой противень и выпекайте в разогретой до 200° духовке в течение 15 минут.



5 Готовое печенье остудите.

6 Украсьте по своему желанию, например глазурью, сахарными

карандашами или просто посыпьте сахаром или сахарной пудрой, смешанной с корицей. ■

Марципан, приготовленный горячим способом



1 Миндаль залейте горячей водой и через несколько минут очистите от кожицы. Положите орехи на противень, застеленный пекарской бумагой, и подсушивайте в слабо разогретой духовке в течение нескольких минут (следите, чтобы орехи не изменили цвет). Измельчите миндаль в кофемолке.

2 Яйца взбейте, всыпьте сахарную пудру и варите на водяной бане до загустения. Добавьте молотый миндаль, ванилин и лимонный сок. Слегка взбейте (должна получиться мягкая паста).

Марципан, приготовленный горячим способом

Миндаль очищенный – 350 г
Яйца – 2 шт.
Сахарная пудра – 180 г
Ванилин – щепотка
Сок лимонный – 1 ч. ложка

3 Выложите пасту на посыпанную сахарной пудрой рабочую поверхность. Замешивайте до тех пор, пока масса не загустеет настолько, чтобы из нее можно было лепить фигурки. Помните, что масса сохраняет эластичность только в теплом виде. ■

Новогодние домики из печенья



1 Для глазури холодные яичные белки смешайте с водой и лимонным соком. Взбейте в крутую пену. Добавьте сахарную пудру и перемешайте.

2 При помощи глазури склейте 2 печенья, к верхнему приклейте несколько мармеладных мишек. К двум другим печеньям приклейте драже (с одной стороны), установите их над мишками в виде треугольной крыши. Все части дома склейте глазурью.

3 Повторите с оставшимися печеньем, драже и мишками.

Новогодние домики из печенья

Печенье

прямоугольное – 16 шт.

Белки яичные – 2 шт.

Вода холодная – 1 ч. ложка

Сок лимонный – 1 ст. ложка

Сахарная пудра – 330 г

Драже и мармелад в виде мишек для украшения

4 Оставьте домики до момента, когда высохнет глазурь. ■

Рождественский кекс

Рождественский кекс

Мандарины – 2 шт.

Сухофрукты – 150 г

Ликер
апельсиновый или коньяк – 2 ст. ложки

Масло сливочное – 170 г + масло для смазывания формы
Сахар – 130 г

Яйца – 3 шт.

Мука – 130 г

Разрыхлитель – 1 ч. ложка

Сахарная пудра – 1 ст. ложка

2 На сковороде разогрейте 2 ч. ложки масла, посыпьте 1 ч. ложкой сахара и положите дольки мандарина. Карамелизуйте по 2 минуты с каждой стороны. Затем остудите.

3 На сковороде из под мандаринов положите сухофрукты вместе с ликером и прогревайте до испарения жидкости. Остудите.

4 Оставшиеся масло и сахар взбейте в пышную массу. Продолжая взбивать, по одному добавьте яйца. Всыпьте просеянную с разрыхлителем муку, положите сухофрукты и замесите густое тесто.

5 Выложите половину теста в смазан-



ную маслом и присыпанную мукой форму. Сверху выложите мандарины и оставшееся тесто.

6 Выпекайте в разогретой до 180° духовке 40–50 минут. Горячий кекс посыпьте сахарной пудрой. ■

1 Мандарины очистите, разделите на дольки и оставьте на час для подсыхания. Сухофрукты замочите в ликере до набухания.

Немецкий кекс «Штоллен»

Изюм – 150 г
Цукаты – 80 г
Орехи любые – 150 г
Ром – 4 ст. ложки
Молоко – 100 мл
Сахар – 50 г
Дрожжи сухие – 1 пакетик
Мука – 450 г
Масло сливочное размягченное – 125 г
Желтки яичные – 5 шт.
Цедра 1 лимона тертая
Соль – 0,5 ст. ложки
Ванильный сахар

Для глазури:
Масло сливочное – 100 г
Сахарная пудра – 100 г



Немецкий кекс «Штоллен»

1 Изюм, цукаты, орехи и ром перемешайте, накройте пленкой, сделайте в ней несколько дырочек и поставьте в микроволновку на 5 минут.

2 Молоко смешайте с сахаром, дрожжами и 5 ст. ложками муки. Накройте полотенцем и оставьте в теплом месте на 20 минут.

Затем положите оставшуюся муку, масло и желтки и замесите тесто. Добавьте сухофрукты с орехами, ванильный сахар, лимонную цедру и соль. Вновь накройте и оставьте в теплом месте на 2 часа.

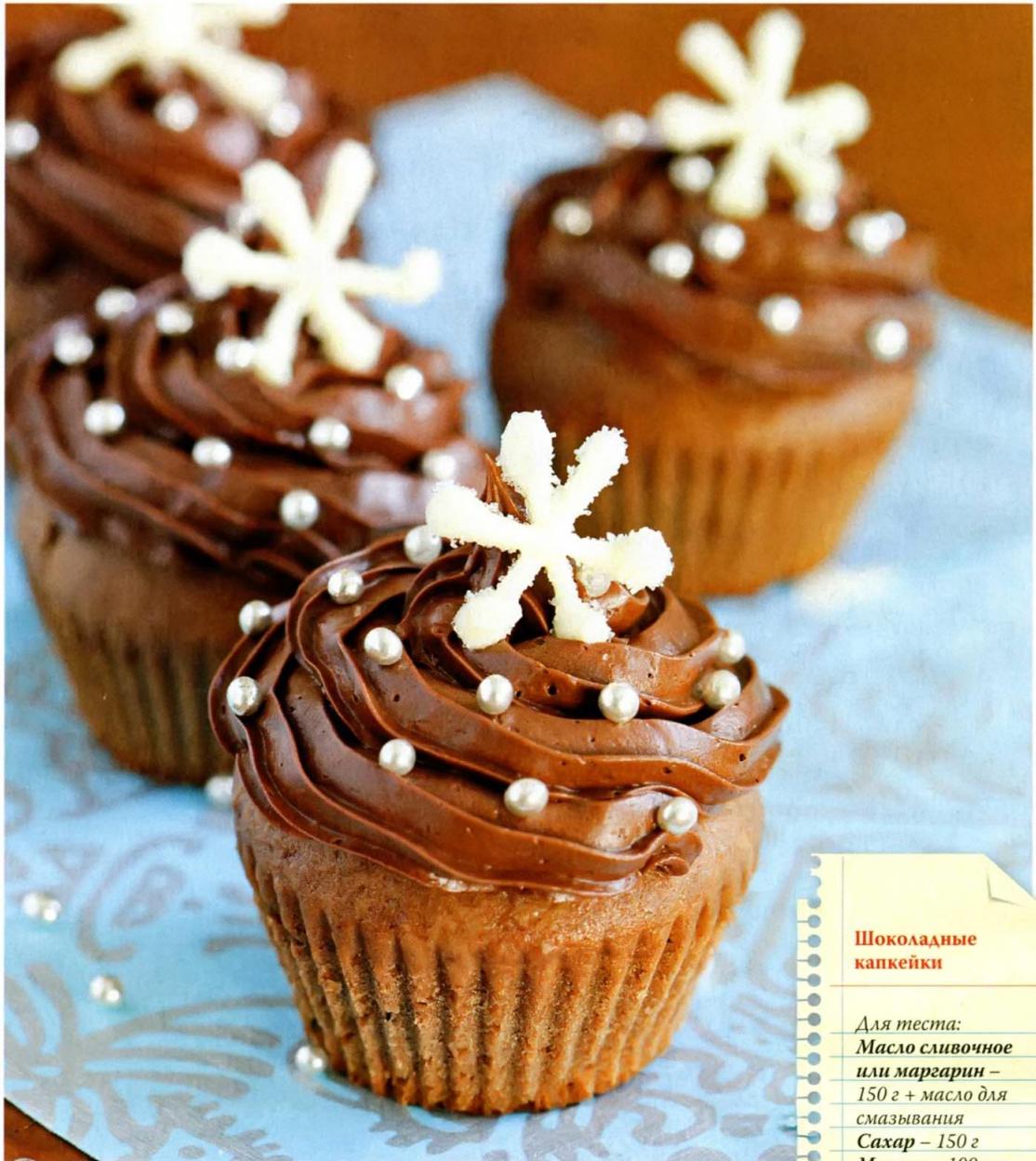
3 Подошедшее тесто раскатайте в форме небольшого овала. Ре-

бром ладони сделайте углубление посередине. Одну сторону овала загните в сторону другой так, чтобы она немного заходила за середину.

4 Положите кекс на противень, застеленный пекарской бумагой. Накройте полотенцем и оставьте на 30 минут. Выпекайте

в разогретой до 170° духовке в течение часа (если верх кекса начнет подгорать, накройте его фольгой).

5 Готовый кекс смажьте четвертью растопленного масла и посыпьте четвертью сахарной пудры. Повторяйте процедуру, пока не закончатся ингредиенты. ■



Шоколадные капкейки

- Для теста в небольшой кастрюле смешайте сливочное масло, сахар, молоко и какао. Доведите до кипения, затем остудите.
- В остывшую массу добавьте яйца, перемешайте. Затем всыпьте муку и разрыхлитель. Аккуратно

замесите не очень густое тесто.

- Разлейте тесто по смазанным маслом формочкам, заполняя их на две трети высоты. Выпекайте в разогретой до 180° духовке 20–25 минут.
- Для крема в небольшой кастрюле сме-

шайте сметану, какао, сахар и масло. Доведите до кипения и сразу же снимите с огня, затем остудите.

- Красиво выложите крем на остывшие кексы.
- По желанию украсьте капкейки кондитерской посыпкой. ■

Шоколадные капкейки

Для теста:

**Масло сливочное или маргарин – 150 г + масло для смазывания
Сахар – 150 г
Молоко – 100 мл
Какао-порошок – 5 ст. ложек
Яйца – 2 шт.**

**Мука – 200–250 г
Разрыхлитель – 2 ч. ложки**

Для крема:

**Сметана (20%) – 5 ст. ложек
Какао-порошок – 4 ст. ложки
Сахар – 4 ст. ложки
Масло сливочное – 1 ст. ложка**

Пирог с виноградом

Пирог с виноградом

- Виноград**
темный – горсть
- Виноград**
светлый – горсть
- Орехи кедровые** – горсть
- Мука** – 1–2 ст. ложки
- Мед** – 2 ст. ложки
- Вино белое** – 1 ст. ложка
- Творог** – 4 ст. ложки
- Масло оливковое**
- Тесто слоеное готовое**
- Яйцо** – 1 шт.
- Сахар для посыпки**

1 Виноградины разрежьте пополам и очистите от косточек.

Соедините виноград с орехами и залейте смесью вина и меда. Оставьте на 10 минут, затем перемешайте с творогом и мукой.

2 Тесто раскатайте и выложите в форму для выпечки, смазанную маслом. Сформируйте бортик. Лишнее тесто срежьте.

3 Выложите на тесто творог, смешанный с виноградом и орехами. Сбрызните маслом. Бортик пирога загните на начинку.



Смажьте взбитым яйцом и присыпьте сахаром.

4 Выпекайте пирог при 200° в течение 20–25 минут. ■

Ореховые тарталетки с абрикосами



1 Для теста масло взбейте. Введите сахар, сахарную пудру, миндаль и соль. Взбивая, добавьте яйцо.

Всыпьте муку и хорошо перемешайте.

2 Сформируйте из теста шар, заверните в пищевую пленку

и уберите в холодильник на 4 часа.

3 Разделите тесто на несколько частей (на сколько, сколько у вас формочек), раскатайте и разложите по формочкам, смазанным маслом.

4 Для начинки масло взбейте. Добавьте сахар, миндаль, фисташки и муку. Перемешайте. По одному введите яйца. Вновь перемешайте.

5 Выложите начинку на тесто в формочках. Сверху плотно разложите половинки абрикосов. Выпекайте в духовке, разогретой до 160–180°, до готовности (25–30 минут).

6 Перед подачей посыпьте фисташками. ■

Ореховые тарталетки с абрикосами

- Мука** – 170 г
- Масло сливочное несоленое** – 100 г + масло для смазывания формочек
- Сахар** – 2 ч. ложки
- Сахарная пудра** – 50 г
- Миндаль** – молотый – 30 г
- Яйцо** – 1 шт.
- Соль** – щепотка

- Для начинки:**
- Абрикосы** – 700 г
- Масло сливочное несоленое** – 125 г
- Сахар** – 130 г
- Миндаль** – молотый – 130 г
- Мука** – 2 ст. ложки
- Яйца** – 2 шт.
- Фисташки** – молотые – 80 г + фисташки для украшения



Новогодние яблочные маффины

Для теста:

Яблоки – 400 г
Корица молотая – 2 ч. ложки
Масло сливочное или маргарин – 200 г
Сахар – 200 г
Ванильный сахар – 2 ч. ложки
Яйца – 3 шт.
Сметана или кефир – 250 мл
Мука – 300–350 г
Разрыхлитель – 2 ч. ложки
Масло растительное или сливочное для смазывания формочек

Для глазури:

Молоко – 300 мл
Желтки яичные – 3 шт.
Сахар – 150 г
Ванильный сахар – 2 ч. ложки
Крахмал – 2 ст. ложки

Новогодние яблочные маффины

1 Яблоки очистите от кожицы и сердцевины с семенами. Мякоть нарежьте кубиками и посыпьте корицей.

2 Масло разотрите с двумя видами сахара. Добавьте яйца, сметану и яблоки, пе-

ремешайте. Всыпьте муку и разрыхлитель и вновь перемешайте.

3 Разложите тесто по смазанным маслом формочкам, заполняя их на две трети высоты. Выпекайте в разогретой до 180° духов-

ке 35 минут. Затем остудите.

4 Молоко доведите до кипения. Желтки разотрите с двумя видами сахара, добавьте крахмал и горячее молоко. Перемешайте и поставьте на водяную

баню. Нагревайте, помешивая, пока масса не начнет густеть.

5 Выложите на маффины остывшую глазурь. По желанию украсьте засахаренной вишней и листиками мяты. ■

Профитроли



1 Воду с маслом доведите до кипения. Всыпьте просеянную муку и снимите с огня. Деревянной ложкой быстро замесите однородное тесто. Затем остудите и, помешивая, порциями добавь-

те взбитые яйца и соль (добавляйте яйца, пока тесто не приобретет консистенцию густого крема).

2 При помощи кондитерского мешка отсадите тесто на застеленный пекарской

бумагой противень. Слегка сбрызните водой (образовавшийся из-за воды пар поможет пирожным лучше подняться). Выпекайте в разогретой до 180° духовке в течение 35–40 минут.

3 Ингредиенты, подготовленные для крема, взбивайте до загустения и увеличения в объеме вдвое.

4 Готовые профитроли остудите, слегка надрежьте и при помощи кондитерского шприца или мешка заполните кремом. Попсыпьте сахарной пудрой. Храните в холодильнике. ■

Профитроли

Вода – 350 мл
Масло сливочное – 120 г
Мука – 150 г
Яйца – 4–5 шт.
Соль – щепотка
Сахарная пудра

Для крема:
Сливки жирные – 300–400 мл
Сахар – 5–7 ст. ложек
Ванильный сахар – 1 пакетик
Коньяк или ликер – 2–3 ст. ложки



САМЫЕ
ВКУСНЫЕ
БЛЮДА

САМАЯ
ЗДОРОВАЯ
ПИЩА



САМЫЙ
ПОСЕЩАЕМЫЙ
КУЛИНАРНЫЙ ПОРТАЛ
РУНЕТА



САМАЯ
БОЛЬШАЯ
КУХНЯ

САМАЯ
ВЕСЕЛАЯ
КОМПАНИЯ





Имбирный рождественский кекс

1 Бананы очистите и разомните в пюре.
2 Яйца с сахаром взбейте в пену. Добавьте масло, мед и вновь взбейте. По-

ложите остальные ингредиенты (последней всыпьте муку) и замесите тесто.
3 Выложите тесто в смазанную маслом

форму, заполняя ее на две трети высоты. Выпекайте кекс в разогретой до 150–160° духовке около часа. Посыпьте сахарной пудрой. ■

Имбирный рождественский кекс

- Яйца – 2 шт.
- Сахар коричневый – 0,3 стакана
- Масло растительное – 0,5 стакана + масло для сминания формы
- Мед жидккий – 0,5 стакана
- Мука – 300 г
- Корица молотая – 1 ч. ложка
- Гвоздика молотая – 0,5 ч. ложки
- Имбирь молотый – 1 ст. ложка
- Корень имбиря свежий тертый – 1 ст. ложка
- Орех мускатный молотый – 0,5 ч. ложки
- Сода пищевая – 0,5 ч. ложки
- Разрыхлитель – 1 ч. ложка
- Бананы – 2 шт.
- Соль – 0,5 ч. ложки
- Цукаты или сухофрукты
- Сахарная пудра для посыпки



Торт «Шоколад в шоколаде»

Торт «Шоколад в шоколаде»

Мука – 1 стакан
Каcко-порошок – 0,5 стакана
Яйца – 4 шт.
Сахар – 2 ст. ложки
Ванилин – 2 ч. ложки
Масло сливочное – 200 г + масло для смазывания формы
Соль – 2 щепотки

Для глазури:
Сливки жирные – 1 стакан
Шоколад темный – 210 г

Для украшения:
Клубника
Взбитые сливки

- 1 Муку смешайте с какао и щепоткой соли.
- 2 Яичные желтки взбейте с половиной сахара (масса должна увеличиться в объеме вдвое). Добавьте ванилин.
- 3 Белки взбивайте со щепоткой соли до воздушной консистенции. Всыпьте оставшийся сахар и перемешайте. Полученную массу введите в тесто.
- 4 Перелейте тесто в застеленную пекарской бумагой и смазанную маслом форму. Выпекайте 25–35 минут при 160°.
- 5 Для глазури сливки нагревайте на среднем огне до момента, когда они начнут закипать. Шоколад разломайте, выложите в жаропрочную миску и залейте горячими сливками. Оставьте на пару минут, а затем перемешайте.
- 6 Покройте горячей глазурью остывший торт. Украсьте ягодами и сливками. ■



ИСКУССТВО ДАРИТЬ ВРЕМЯ



СЛУЖБА 77

ДОСТАВКА ТОВАРОВ НА ДОМ И В ОФИС

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
В ТЕЧЕНИИ 3-Х ЧАСОВ

ОТСРОЧКА ПЛАТЕЖА
ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ТИПЫ ОПЛАТ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
СКИДКИ

ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕРНУТЬ ЗАКАЗ
БЕЗ ОБЪЯСНЕНИЯ ПРИЧИН

ПОДАРКИ ОТ КОМПАНИИ
НА ПРАЗДНИКИ И В ДНИ РОЖДЕНИЯ

ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ, СОСТАВЛЕННЫЙ
ПО ВАШИМ ЗАЯВКАМ И ПРЕДПОЧТЕНИЯМ

WWW.777-00-77.RU

(495) 777-00-77

Печенье с джемом



1 Масло разотрите с двумя видами сахара. Добавьте яйца и перемешайте. Всыпьте муку и разрыхли-

тель, замесите тесто. Раскатайте в пласт толщиной 3 мм и вырежьте различные фигурки (так, чтобы у

каждой фигурки была пара). У половины фи- гурок вырежьте серединку (можно сделать вырез в виде кружочка, звездочки, сердечка и т.д.).

2 Разложите печенье на застеленном пекарской бумагой противнике. Выпекайте в разогретой до 180° духовке 10–15 минут.

3 Половину печенья (с целыми серединками) смажьте джемом и накройте оставшимся печеньем без серединок. ■

Печенье с джемом

Масло сливочное или маргарин – 200 г

Сахар – 100 г

Ванильный сахар –

1 ч. ложка

Яйца – 2 шт.

Разрыхлитель –

2 ч. ложки

Мука – 300–350 г

Джем или повидло густое

Елка из печенья

1 Масло разотрите с сахаром и корицей. Добавьте яйцо, муку и замесите тесто. Сформируйте шар и уберите в холодильник на 30 минут.

2 Охлажденное тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см, присыпьте мукой. Вырежьте фигурки в форме звезд разного размера.

3 Разложите печенье на противнике, застеленном пекарской бумагой. Выпекайте в разогретой до 200° духовке 13 минут, затем остудите.

4 Для глазури холодный белок и лимонный сок взбейте в крутую пену. Добавьте сахарную пудру и перемешайте.

5 Соберите елочку. Для этого в порядке



уменьшения размера кладите звездочки из печенья друг на друга, склеивая их сахарной

глазурью. Посыпьте сахарной пудрой или украсьте по своему желанию. ■

Елка из печенья

Масло сливочное несоленое – 200 г

Сахар – 200 г

Корица молотая –

1 ч. ложка

Яйцо – 1 шт.

Мука – 400 г

Для глазури:

Белок яичный –

1 шт.

Сок лимонный –

1 ст. ложка

Сахарная пудра –

160–170 г



Возраст диеты

ТЕКСТ: АННА БЕЛОУСОВА

Единой диеты для женщин разных возрастов просто не существует. Например, маме и дочке не рекомендуется употреблять в пищу абсолютно одинаковые продукты, так как они по-разному воздействуют на молодой и зрелый организмы.

На протяжении жизни меняется не только наш внешний вид, но и внутреннее состояние организма, гормональный фон, обмен веществ. А это значит, что подходы к сохранению здоровья не могут быть одинаковы для девочек-подростков и зрелых дам.

С 14 ДО 20 ЛЕТ

Ребенок становится подростком, а затем и взрослым (с медицинской точки зрения) человеком. Главный враг этого периода – недовольство внешним видом, особенно у девушек. Ведь с появлением менструаций увеличивается грудь, расширяются бедра, развивается жировая клетчатка на животе

и ягодицах, призванная стать «подушкой безопасности» для детородных органов. При этом стрелка весов ползет вверх...

На самом деле по-настоящему серьезные проблемы с весом у девушек 14–20 лет встречаются нечасто. Но человека в этом возрасте сложно переубедить, поэтому диетологи постоянно сталкиваются

с последствиями «экстремальных» диет, которые с энтузиазмом пробуют на себе юные девушки. Среди таких последствий – нарушения обмена веществ, заболевания желудка, кишечника, эндокринные сбои. Ведь формирование организма еще не завершено, обменные и гормональные механизмы не до конца отлажены и чрезвычайно ранимы, и грубое вмешательство в них может создать сложности на всю жизнь. Поэтому, прежде чем ставить над своим организмом эксперименты, пробуя то одну, то другую модную диету, стоит задуматься: есть ли и вправду лишний вес? А если и есть, то не сыграл ли в его наборе свою роль фастфуд, который мы активно начинаем поглощать, вырвавшись из-под родительской опеки?

С 20 ДО 40 ЛЕТ

Окончание вуза и выход на работу, замужество, рождение детей и другие серьезные перемены в жизни взрослой женщины часто становятся причиной резкого повышения веса. Да и режим питания в этот период далек от идеала. Мы за-

• • •
40%
ЖЕНЩИН
ПОСЛЕ 40 ЛЕТ
ОСОЗНАННО
ВКЛЮЧАЮТ В СВОЙ
РАЦИОН БОЛЬШЕ
СЛАДОСТЕЙ, ЧЕМ
ПРЕЖДЕ!
• • •

втракаем на бегу, на работе перекусываем, а дома, ужиная, отрываемся по полной программе. Такие беспорядочные трапезы почти всегда оказываются чрезесчур калорийными!

Диетологи рекомендуют, прежде чем садиться на диету, для начала пересмотреть именно режим питания. Завтракать лучше плотно, но здоровыми продуктами. На обед можно приготовить большую порцию овощного салата и небольшой кусок отварного или запеченного мяса, рыбы. А вот ужин желательно облегчить и составить из белковых продуктов (зеленой фасоли, творога). В течение дня можно 2–3 раза

перекусить фруктами или кефиром. Во многих случаях такая перестройка режима питания дает хороший результат и без применения суровых диет.

ОТ 40 ЛЕТ

В этот период снижается интенсивность обмена веществ, а значит, возрастает риск набора лишнего веса, поэтому крайне важно следить за калорийностью съедаемых блюд. К тому же из-за гормональных изменений женщине старше 40 лет требуется специальное профилактическое питание.

Для предотвращения остеопороза нужно употреблять богатые кальцием молочные продукты, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – овощи, фрукты, зерновой хлеб (источники клетчатки, способствующей снижению уровня холестерина). Мясо и птицу хотя бы частично лучше заменить морской рыбой.

Блюда из сои насыщают женский организм изофлавонOIDами, которые оказывают благотворное влияние на гормональный фон и помогают облегчить симптомы климакса. ■

Для дочки, мамы и бабушки

БУДУЩЕМУ ЛЕБЕДЮ

Отказаться от фастфуда и жестких диет подростков заставляет еще одна характерная «болячка» их возраста – школьный и студенческий гастрит. Развитие этого заболевания в одинаковой мере связано и с неправильным питанием, и со стрессами, которые приходится переживать во время учебы.

ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО?

Если вы заядлая сладкоежка, то за каждое съеденное лакомство назначайте себе физическую нагрузку. Чтобы скечь калории, полученные от одной карамельки, нужно 10 минут заниматься гимнастикой. Ну а чтобы без последствий осталось поедание торта, время занятий придется увеличить до 1 часа.

СОСТОРОЖНОСТЬ!

Дамам бальзаковского возраста диетологи советуют иногда позволять себе немного красного вина (для укрепления сосудов). Только часто не налогайте на спиртное! В зрелом возрасте существует риск развития генетически зараженной или приобретенной алкогольной зависимости.

ИЩЕМ НОРМУ

В возрасте старше 40 лет небольшое превышение нормы по весу даже приветствуется (при отсутствии заболеваний, требующих нормализации веса). Если индекс массы тела (масса (в кг) / рост (в м²) в этом возрасте составляет 25–26,5%, то о лишнем весе волноваться не стоит.



Тофу с морской капустой

1 Морскую капусту варите в подсоленной воде до готовности (в течение 15–20 минут). Затем откиньте на дуршлаг и сбрызните лимонным соком.

2 Морковь и лук очистите, лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке.

3 Жарьте морковь и лук на сковороде с разогретым растительном маслом до золотистого цвета.

4 Тофу нарежьте кубиками и добавьте на сковороду с морковью и луком. Слег-

От
40
лет



ка обжарьте. Влейте соевый соус и готовьте еще 2 минуты. Добавьте капусту и спе-

ции, перемешайте. Посыпьте блюдо кунжутом и подавайте на стол. ■

Тофу с морской капустой

Капуста морская замороженная – 500 г
Сыр тофу – 120 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 головка
Масло растительное
Соевый соус
Семена кунжута
Сок лимонный
Специи по вкусу
Соль

Запеканка со стручковой фасолью

Фасоль со стручковой фасолью

- Фасоль стручковая – 300 г
- Молоко – 0,5 стакана
- Яйца – 2 шт.
- Сыр – 100 г
- Тмин – 1–2 ч. ложки
- Масло сливочное
- Перец черный молотый
- Соль

от
20
до
40
лет



1 Фасоль положите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности, затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Выложите фасоль в смазанную

маслом форму для запекания и присыпьте тмином.

2 Молоко смешайте со взбитыми яйцами, посолите и поперчите. Залейте яичной сме-

сью фасоль. Посыпьте тертым сыром.

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

Рыба, запеченная с тыквой



ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

1 Мякоть тыквы нарежьте маленькими кубиками. Очищенные лук и чеснок измельчите. Зелень порубите. Смешайте подготовленные ингредиенты с медом, солью и перцем.

2 Рыбное филе промойте, обсушите и выложите на дно смазанной маслом формы для запекания.

3 Сверху равномерно выложите тыквенную смесь. Присыпьте панировочными сухарями. Запекайте рыбу в разогретой до 180° духовке в течение 15–20 минут. ■

Рыба, запеченная с тыквой

Филе рыбное – 800 г
Мякоть тыквы –
600 г
Лук репчатый –
2 головки
Чеснок – 3 зубчика
Зелень свежая –
1 пучок
Мед – 3 ст. ложки
Панировочные
сухари – 20 г
Масло сливочное
Перец черный
молотый
Соль

Творожный десерт с хурмой

Творожный десерт с хурмой

Творог (9%) – 500 г
Йогурт
натуральный –
125 г
Хурма – 3 шт.
Бананы – 3 шт.
Мята свежая

1 Творог хорошо разомните вилкой и перемешайте с йогуртом.

2 Бананы очистите от кожуры, разомните вилкой и положите к творогу. Взбейте миксером или блендером.

3 Хурму очистите от кожицы и косточек и мелко нарежьте. Добавьте к творогу и вновь взбейте.

4 Полученную массу разложите по бокалам или стаканам и уберите в холодильник до застыивания.

5 Можете подавать десерт прямо в бокалах, а можете вынуть, поставив бокалы на тарелку горлышком вниз. Украсьте десерт листиками мяты. ■

От
40
лет

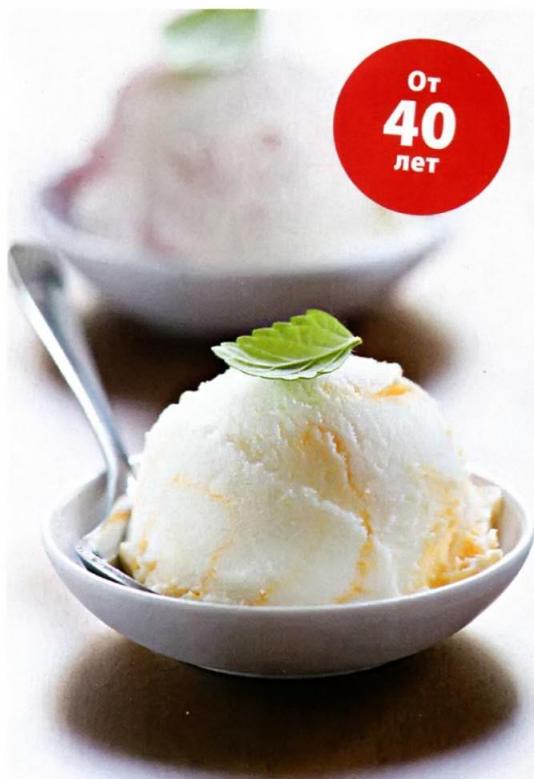


ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM



Вкус настоящей жизни

Только включая в рацион натуральные продукты, мы можем быть уверены, что заботимся о себе и своих близких! Разделяя стремление людей выбирать продукты без консервантов, искусственных ароматизаторов, красителей и ГМО, Calve выпускает абсолютно новые 100% натуральные кетчупы. Современная технология, строгий контроль производства и высокое качество сырья позволяют защитить кетчупы Calve от попадания бактерий на каждом этапе приготовления. А спелые, сочные, созревшие на солнце помидоры делают вкус кетчупов Calve насыщенным. ■

Мульти – это хорошо!

Вы хотите меньше времени проводить на кухне, но при этом ежедневно баловать семью разнообразными блюдами? Это возможно, особенно когда под рукой есть хороший помощник. Например, удобная в использовании мультиварка Polaris PMC 0517AD, которая готовит не только вкусную, но и здоровую пищу. Прибор оснащен 16 автоматическими программами приготовления и функцией «Мультиповар», а значит, вашим домочадцам никогда не наскучит предлагаемое меню. Таймер отсрочки до 24 часов позволяет готовить еду к определенному времени, а технология 3D-нагрева отвечает за равномерное нагревание продуктов со всех сторон. Кстати, объемная чаша мультиварки делает возможным одновременное приготовление 10 порций – то, что нужно для большой семьи или маленького званого ужина! ■



Новые впечатления

Если вы цените не только традиционные чайные вкусы, но и готовы к смелым экспериментам, обязательно попробуйте чай Tess, который увлекает в непрерывный калейдоскоп впечатлений! В линейке три направления: Black Tea, Green Tea и Herbal Tea. В них вы найдете и классические сорта дорогого черного и зеленого чая, и оригинальные композиции, в которых чайные листья сочетаются с фруктами и ягодами, душистыми травами и цветочными лепестками. Насладитесь вкусом и красотой великолепного чая! ■

Натуральное – дома!

Современному человеку так хочется натуральных продуктов! Но даже оказавшись в деревне, мы вряд ли будем прыгать с утра пораньше вокруг коровы, чтобы получить парное молоко и осуществить свою гастрономическую мечту. Да и не следует! Ведь есть «Новая деревня», благодаря которой на вашем столе всегда будут натуральные молочные продукты, прошедшие строгий контроль качества. И далеко ходить, а тем более ездить, не надо! ■



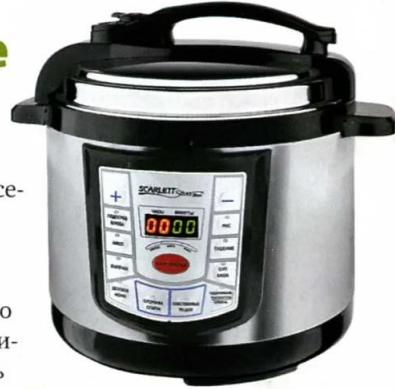
Остро и сладко!

Что может быть лучше ароматной мясной отбивной или сочного рыбного стейка? И даже гарнира не нужно! Достаточно дополнить блюдо вкусным соусом, и великолепное кушанье будет готово. Попробуйте сладко-острый гранатовый соус «Наршараб» от «Кинто». Он производится исключительно из культурного и дикорастущего граната без добавления искусственных красителей и консервантов. «Наршараб» обладает изысканным гармоничным вкусом, а перцы табаско придают ему особую пикантность. ■



Быстрое меню

Приготовить вкусный суп всего за 18 минут, а диетическое мясо на пару – за 15. Думаете, это невозможно? Ошибаетесь! Ведь есть сковородка Scarlett SL-1529. Этот современный многофункциональный прибор позволяет ускорить процесс приготовления любых блюд. К услугам кулинара 10 программ автоматического приготовления, в том числе «Детское меню», 3 режима пароварки и возможность готовить по собственным рецептам, самостоятельно устанавливая время. Очень важно, что сковородка оснащена клапаном давления с 4 степенями защиты, а значит, она не взорвется от перегрева, как это порой бывает с подобными приборами из-за забывчивости хозяек. ■



Еще лучше!

Рады представить последнюю разработку компании REDMOND – мультиварку RMC-M70 серии MultiPro. Она выгодно отличается от своих предшественниц! Уникальная программа «Мультиповар» дает возможность самостоятельно регулировать температуру (от 35 до 160 °C, шаг от 5 °C) и время приготовления (шаг от 1 минуты). Таким образом, кулинар может делать любые блюда, которые подскажет фантазия, в том числе йогурт, творог, глинтвейн и даже сыр! Тем, кто ценит свое время, придется по душе набор из 16 автоматических программ, позволяющих готовить на пару, туширь, жарить, выпекать, варить молочную кашу, суп, рис и другие крупы, не простоявая часами у плиты. Также мультиварка позволяет сохранять последние настройки времени приготовления по каждой программе и отключать функцию автоподогрева уже до запуска рабочей программы.

Кстати, комплектация прибора пополнилась чашей со стойким керамическим покрытием, а кулинарная книга теперь включает 200 рецептов. ■



С настроением!

Диетологи рекомендуют зимой включать в рацион блюда японской кухни. Они отлично повышают настроение! А все благодаря содержанию большого количества витаминов и минералов, особенно кальция и магния – признанных борцов со стрессом. Убедитесь сами, посетив японский ресторан «Планета Сushi». Наряду с популярными роллами и суши, а также блюдами с уникальным по содержанию полезных свойств коричневым рисом вы сможете отведать новинки меню – вкуснейшие горячие кушанья из мяса и морепродуктов, которые готовятся по традиционным японским рецептам с пряными травами, молодыми овощами и несравненными ароматными заправками. От таких изысков ваше настроение, без сомнений, повысится! ■