ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ»: 44204

ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№11 июнь 2012

75 ВКУСНЫХ БЛЮД

ВСЕ РЕЦЕПТЫ ПРОВЕРЕНЫ

калорийность **средняя**
количество порций **6**
время приготовления **25 мин. + охлаждение**

Т.М. ДОЛЖАНСКАЯ, г. Москва

Салат с авокадо и соусом чили

ЧТО НУЖНО:

Мякоть вареной говядины – 120 г, авокадо – 3 шт., помидор – 1 шт., лук репчатый красный – 1 шт, перец сладкий красный – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., соус чили сладкий – 2 ч. л., уксус бальзамический – 2 ст. л., сахар – 1/2 ч. л., сыр чеддер тертый – 1/2 стакана, семена кунжута – 1 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточки. Мякоть выньте из кожуры и нарежьте ломтиками. Помидор, очистив от кожицы и семян, нарежьте дольками.

2. Мякоть говядины нарежьте соломкой, лук, сладкий перец и корень петрушки нашинкуйте, добавьте авокадо и помидор, перемешайте.

3. Для заправки сахар, соус чили и уксус смешайте в небольшой банке, закройте ее крышкой и энергично встряхните. Овощи с мясом полейте заправкой и перемешайте.

4. При подаче салат выложите на блюдо, посыпьте сыром и семенами кунжута, оформите веточками зелени.

Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 14 июня.
Мы ждем ваши рецепты оригинальных блюд
по адресу: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6.

Летний салат с горбушей

М.О. МЕНЬШОВА, г. Минск

калорийность **средняя**
количество порций **6**
время приготовления **50 мин.**

ЧТО НУЖНО:

Филе горбуши – 300 г, растительное масло – 2 ст. л., огурцы – 2 шт., редис – 100 г, листья зеленого салата – 100 г, зеленый лук – 50 г, базилик – 20 г, майонез – 1 стакан.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе горбуши натрите солью и перцем, накройте пищевой пленкой, выдержите 15 мин.

Поджарьте филе с одной стороны на хорошо разогретом растительном масле до золотистого цвета. Филе переверните и поджарьте с другой стороны.

Снимите филе со сковороды, охладите, затем нарежьте кубиками.

2. Огурец нашинкуйте соломкой. Редис нарежьте тонкими ломтиками. Листья зеленого салата крупно нарвите. Зеленый лук мелко нарубите. Базилик нарежьте тонкими полосками.

3. Рыбу соедините с огурцом. Добавьте редис, посыпьте зеленым луком. Рыбу с овощами осторожно перемешайте и выложите на блюдо, выстеленное листьями зеленого салата. Полейте майонезом, посыпьте базиликом.

КСТАТИ:

• **Салат с сыром**

Рыба (филе) – 350 г, яйцо вареное – 4 шт., лук репчатый – 3 головки, сыр твердый тертый – 1/2 стакана, майонез со сметаной – 1,5 стакана, зерна граната – 8-10 шт., зелень.

Рыбное филе припустить, охладить, нарезать кусочками. Яйца и лук очистить, мелко нарубить, соединить с рыбой, тертым сыром, заправить майонезом со сметаной и перемешать. Оформить салат зернами граната и зеленью.

• **Салат с баклажанами**

Филе судака – 300 г, баклажаны – 2 шт., лук репчатый – 2 головки, зелень петрушки – 1 пучок, растительное масло – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Затем обжарить на сковороде в растительном масле, посолить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Филе судака нарезать кубиками, смешать с баклажанами, луком и петрушкой. Приготовленную смесь посолить, поперчить, перемешать и выложить в салатник.

калорийность **средняя**
количество порций **4**
время приготовления **45 мин. + маринование**

А.И. ДОЛГАНИНА, г. Междуреченск Кемеровской обл.

Салат с говядиной гриль

ЧТО НУЖНО:

Мякоть говядины (толстый край) – 800 г, баклажаны – 2 шт., цукини – 1 шт., перец сладкий красный – 2 шт., грибы – 100 г, лук репчатый – 1 головка, масло оливковое – 4 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., базилик рубленый – 4 ст. л., перец черный молотый, соль.

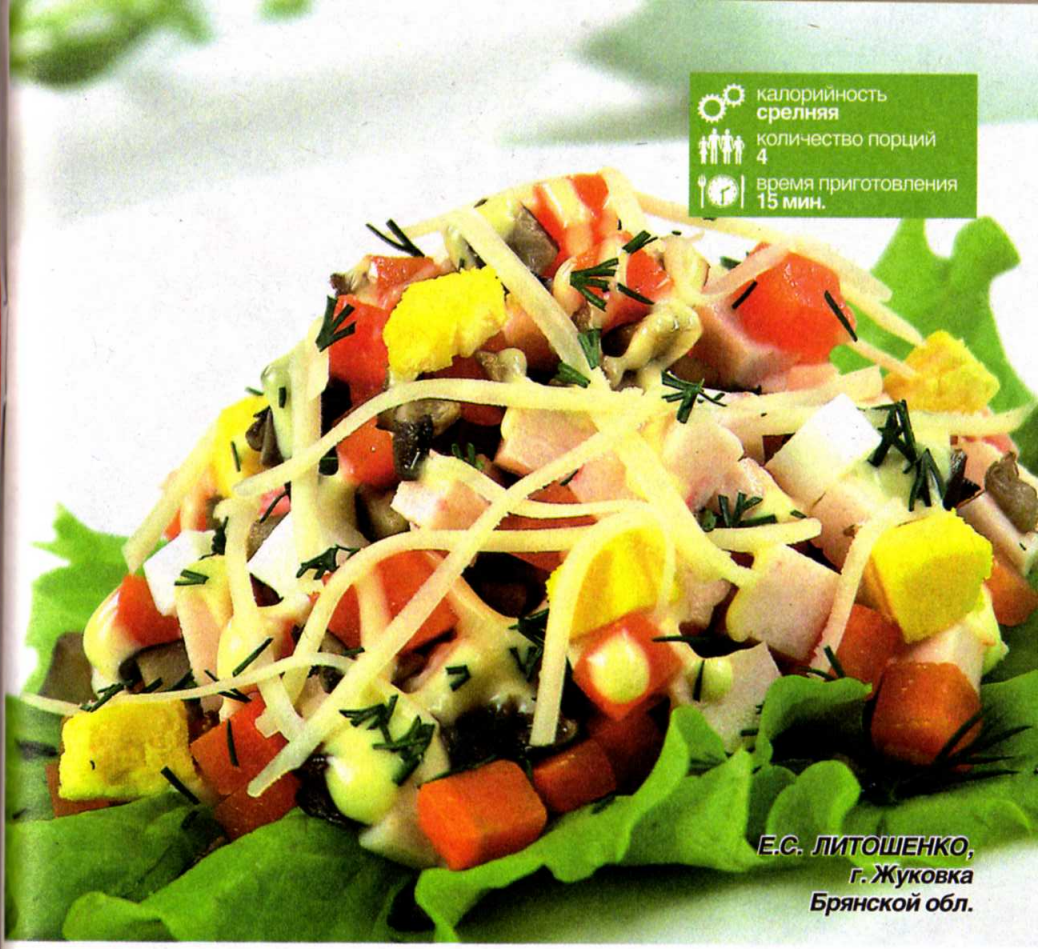
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баклажаны вымойте, обсушите, разрежьте вдоль ломтиками толщиной 1 см, посолите и оставьте на 15 мин., откиньте на дуршлаг и хорошо промойте.

2. Цукини вымойте и обсушите, нарежьте кружочками толщиной 2 см, сладкий перец – полосками, грибы – ломтиками, очищенный репчатый лук – произвольно. Все овощи смешайте, добавьте оливковое масло и лимонный сок. Накройте пленкой и маринуйте 30 мин.

3. Мякоть говядины нарежьте небольшими кусками, отбейте, обжарьте на гриле, посолите, поперчите. Охладите и нарежьте ломтиками, держа нож под углом.

4. Овощи обжарьте порциями на гриле и охладите.



калорийность **средняя**
количество порций **4**
время приготовления **15 мин.**

Е.С. ЛИТОШЕНКО, г. Жуковка Брянской обл.

Салат с вешенками

ЧТО НУЖНО:

Масло растительное – 2 ст. л., сыр тертый – 2 ст. л., яйцо вареное – 2 шт., крабовые палочки – 100 г, морковь маринованная – 3 шт., грибы вешенки – 100 г, майонез – 4 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Подготовленные вешенки мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле, посолите по вкусу, затем охладите.

2. Маринованную морковь, крабовые палочки и яйца нарежьте кубиками, соедините.

3. Добавьте грибы, майонез, поперчите и перемешайте.

4. На блюдо, выстеленное листьями зеленого салата, выложите салат, посыпьте сыром и рубленой зеленью.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Вешенки не накапливают в себе вредные вещества из окружающей среды – эти грибы никогда не содержат пестициды и соли тяжелых металлов. Вешенка способствует выводу радиоактивных веществ из нашего организма, снижает вредные последствия лучевой терапии, уровень холестерина и предотвращает возникновение опухолей.

калорийность **средняя**
количество порций **6**
время приготовления **40 мин.**

К.Н. НОВИКОВА, г. Курск

Закуска из говядины с соусом

ЧТО НУЖНО:

Зелень петрушки и мяты – по 1 пучку, сок лимонный – 2-3 ст. л., лук репчатый – 1 головка, масло оливковое – 10 ст. л., помидоры – 400 г, говядина (мякоть) – 400 г, перец черный молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Вырезку посолите и обжарьте со всех сторон на части масла, затем обжаривайте в духовке при 140° еще 15-20 мин. Готовое мясо заверните в фольгу и охладите.

2. Помидоры нарежьте дольками, удалите семена и нарежьте мелкими кубиками (кстати, закуска будет выглядеть более эффектной, если вы используете для ее приготовления помидорчики черри – они более мясистые, и их удобно разрезать на 4 части).

3. Зелень мелко нарубите, несколько листиков оставьте для оформления.

4. Помидоры, мелко нарезанные лук и зелень соедините и заправьте оставшимся маслом, лимонным соком и специями.

При подаче охлажденное мясо нарежьте ломтиками толщиной 2-3 мм, уложите на блюдо и полейте соусом. Оформите зеленью.

калорийность **низкая**
количество порций **4**
время приготовления **30 мин.**

С.Л. ТРЕТЬЯКОВА, г. Новосибирск

Закуска с чесноком и петрушкой

ЧТО НУЖНО:

Чеснок с зеленью – 1 пучок, творог – 250 г, зелень петрушки – 1 пучок, кефир – 80 мл, лимон – 1/2 шт., растительное масло – 2 ст. л., грецкие орехи рубленые – 3 ст. л., соль, перец черный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Чеснок и зелень петрушки пропустить через мясорубку и растереть до образования однородной массы.

2. Добавить растительное масло и творог, смешанный с кефиром.

3. Полученную смесь заправить по вкусу соком лимона, перцем, солью и хорошо взбить.

4. При подаче закуску выложить на тосты, посыпать рублеными орехами, оформить ломтиками лимона.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Петрушка сохранится свежей несколько дней, если ее держать в плотно закрытой сухой посуде (зелень тоже должна быть сухой). Зелень петрушки лучше резать, а не рубить, потому что вместе с обильно выделяющимся соком теряется много ароматических и вкусовых веществ. Свежие корни петрушки лучше натереть на терке.

Салат «Золотая Рыбка»

калорийность **низкая**
количество порций **2**
время приготовления **35 мин.**

Н.В. КРАСИЛЬНИКОВА, г. Ливны Орловской обл.

ЧТО НУЖНО:

Ананас – 1 шт., апельсин – 1 шт., авокадо – 1 шт., креветки вареные очищенные – 100 г, помидоры черри – 6 шт., майонез – 100 г, кетчуп – 1 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свежий ананас среднего размера разрежьте вдоль пополам острым ножом, выньте мякоть. Затем мякоть ананаса, вырезав сердцевину, нарежьте кубиками.

2. Спелый плод авокадо, удалив косточку, аккуратно очистите от кожицы. Апельсин очистите от кожуры, вырежьте дольки из мембран. Мякоть авокадо и апельсин нарежьте небольшими кубиками. Помидоры разрежьте пополам. Для соуса майонез смешайте с кетчупом.

3. Подготовленные ингредиенты соедините с вареными креветками и заправьте частью соуса. Наполните приготовленным салатом половинки ананаса, оформите зеленью.

При подаче уложите фаршированный ананас на блюдо. Оставшийся соус подайте отдельно.

КСТАТИ:

- **Салат «Закусочный»**

Ананас консервированный кубиками – 1 банка, твердый сыр – 300 г, чеснок по вкусу, майонез.

Сыр натереть на крупной терке, смешать с ананасами (без заливки) и пропущенным через пресс чесноком. Заправить майонезом. Салат можно разложить в отдельные креманки или заполнить им тарталетки.

- **«Великолепная четверка»**

Консервированный ананас – 1 банка, свекла – 2 шт., жирные сливки – 1/2 стакана, орехи грецкие рубленые – 3 ст. л.

Свеклу сварить, очистить и нарезать мелкими кубиками, смешать с ломтиками ананаса. Заправить салат взбитыми сливками, перемешать. Посыпать грецкими орехами.

- **«Восточная сказка»**

Морковь по-корейски – 500 г, чеснок – 2-3 зубчика, консервированный ананас – 1 банка, крабовые палочки – 200 г, майонез, листья салата.

Ананас нарезать, смешать с нарезанными крабовыми палочками и нарезанной морковью. Добавить чеснок, пропущенный через пресс, заправить майонезом. Подать на листьях салата.

калорийность **низкая**
количество порций **7**
время приготовления **20 мин. + маринование**

А.Н. ДИМИДЮК, г. Сочи

Рыбная закуска с кукурузой

ЧТО НУЖНО:

Лосось или семга, кета (филе без кожи и костей) – 1 кг, кукуруза консервированная в початках – 1 банка, соль – 4 ст. л., сахар – 3 ст. л., перец черный крупномолотый – 2 ч. л., уксус – 1 ч. л., лук зеленый – 1 пучок, сыр мягкий сливочный – 50 г, зелень укропа рубленая – 2 ст. л., лимон для оформления.

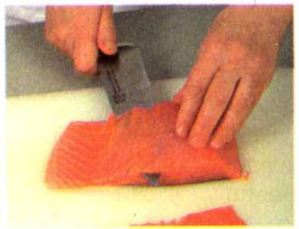
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Соедините соль, сахар, перец и уксус, хорошо размешайте и залейте подготовленное филе лосося.

2. Накройте емкость с рыбой и уберите на 2-3 дня в холодильник. Каждый день переворачивайте филе.

3. Перед подачей нарежьте филе тонкими ломтиками, каждый смажьте слоем сыра, смешанного с укропом, и оберните им початок кукурузы.

4. Завяжите пером зеленого лука. Разложите на блюде и оформите лимоном.



калорийность **средняя**
количество порций **6**
время приготовления **45 мин. + застудевание**

Г.С. СИЛКОВА, г. Череповец

Заливное из курицы

ЧТО НУЖНО:

Курица: 500 г – мякоть вареная, 150 г – мякоть жареная, бульон куриный – 400 мл, желатин – 25 г, вода – 100 мл, помидор – 1 шт., морковь – 1 шт., зелень, соль, масло сливочное – 50 г, мускатный орех молотый, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Замочите желатин в холодной воде на 30 мин., затем аккуратно влейте в теплый бульон, размешайте и доведите на малом огне до кипения (но не кипятите). Охладите. Налейте желе слоем 5 мм в круглое глубокое блюдо и дайте застыть в холодильнике.

2. Для паштета мякоть жареной курицы пропустите 2 раза через мясорубку, добавьте сливочное масло, соль, перец, мускатный орех. Массу хорошо вымешайте и взбейте.

3. Мякоть вареной курицы нарежьте тонкими ломтиками и разложите на слой желе.

4. На каждый ломтик выложите с помощью корнетика паштет, оформите дольками помидора, разложив их в виде цветка, и зеленью. Залейте оставшимся желе и дайте застыть в холодильнике.

калорийность **низкая**
количество порций **6**
время приготовления **2 ч + замачивание**

Т.Д. МИРОНОВА, г. Шатура Московской обл.

Гороховый суп по-скандинавски

ЧТО НУЖНО:
Горох– 2/3 стакана, мякоть свинины – 250 г, свинина сырокопченая – 250 г, лук репчатый – 1 головка, морковь – 1 шт., майоран сушеный – 1 ч. л., тимьян сушеный – 1/2 ч. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1. Горох залейте холодной водой и оставьте в холодном месте на 8-12 ч.
2. Лук и морковь очистите, нарежьте мелкими кубиками.
3. Горох откиньте на дуршлаг, промойте под струей воды, затем переложите в кастрюлю. Влейте 2 л свежей воды, доведите ее до кипения и опустите сырую и копченую свинину.
4. Удалите пену и варите суп в течение 1 ч. Затем положите лук, морковь, майоран, тимьян, посолите и варите еще 40-50 мин. Свинину выньте, нарежьте, вновь положите в суп и прогрейте 5-7 мин.

Подавайте суп с кусочками вареной свинины и ржаным хлебом, смазанным горчицей.

НАШ СОВЕТ:
Попробуйте заменить горох зеленой чечевицей – суп приобретет новую вкусовую нотку.

калорийность **средняя**
количество порций **2**
время приготовления **45 мин.**

Л.Б. ЗАХАРЕНКО, г. Тольятти

Суп из курицы и лука-порея

ЧТО НУЖНО:
Бульон куриный – 600 мл, масло сливочное – 20 г, лук-порей – 80 г, курица – 400 г, соль, перец, зелень петрушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1. Промойте тушку курицы, нарубите на куски.
2. Лук-порей нарежьте кольцами. Разогрейте сливочное масло, положите слегка подсоленные и поперченные куски курицы, лук и все вместе обжарьте.
3. Бульон доведите до кипения, заложите в него обжаренные куски курицы и лук-порей, веточку петрушки и варите до готовности мяса. Затем кусочки курицы выньте из бульона, удалите косточки, из бульона уберите петрушку.
4. Мякоть курицы мелко нарубите, снова положите в суп и доведите до кипения, заправьте солью и перцем.

калорийность **низкая**
количество порций **4**
время приготовления **40 мин.**

Е.С. МАТВЕЕВА, г. Саратов

Суп «Кололик»

ЧТО НУЖНО:

Баранина (мякоть) – 125 г, масло топленое – 1 ст. л., рис – 100 г, лук репчатый – 2 головки, яйцо – 2 шт., бульон – 4 стакана, зелень петрушки, соль, перец черный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Пропустите мясо через мясорубку, добавьте яйцо, мелко нарезанный лук, часть зелени, соль и перец. Тщательно перемешайте и сформуйте шарики.

2. В горячий бульон положите оставшийся лук, спассерованный на сливочном масле, мясные шарики, промытый рис и варите до готовности.

3. Взбитое яйцо разведите холодной водой, влейте тонкой струйкой, непрерывно помешивая, доведите до кипения.

4. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.

калорийность **средняя**
количество порций **8**
время приготовления **90 мин. + замачивание**

М.В. ФЕДОСЕЕВА, г. Белово Кемеровской обл.

Суп из фасоли с овощами

ЧТО НУЖНО:

Фасоль сухая – 1/3 стакана, лук репчатый – 1 головка, чеснок – 1 зубчик, масло растительное – 2 ст. л., бекон без кожицы – 4 тонких ломтика, помидоры консервированные в собственном соку – 1 банка (425 г), бульон куриный – 1,5 л, морковь – 2 шт., капуста белокочанная – 1/4 вилка, макаронные изделия – 1/3 стакана, соль, перец, сыр для оформления.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Залейте фасоль большим количеством холодной воды и оставьте набухать на ночь. Воду слейте.

2. Разогрейте масло, обжарьте нарезанный лук и измельченный чеснок. Положите нарезанный кубиками бекон и продолжайте обжаривать еще несколько минут. Добавьте при помешивании помидоры, бульон и фасоль. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 45 мин.

3. Положите нарезанную кубиками морковь и мелко нашинкованную капусту. Варите еще 15 мин. Приправьте специями.

4. Добавьте макаронные изделия и варите 10 мин. Разлейте по тарелкам и посыпьте тертым сыром.

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

В.В. ЧИЖОВА, г. Тамбов

Запеченная печенка

ЧТО НУЖНО:

Печенка говяжья или телячья – 600 г, лук репчатый – 1 головка, корень петрушки – 2 шт., морковь – 1 шт., масло сливочное – 50 г, мякоть говядины – 300 г, шпик – 100 г, яйцо – 2 шт., молоко – 1/2 стакана, сухари панировочные или ржаные толченые – 3 ст. л., семена укропа – 1 ч. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Печенку слегка отбейте и, сняв поверхностную пленку и удалив крупные протоки, уложите на дно смазанной маслом формы. Посолите, поперчите.

2. Коренья и лук нарежьте соломкой и слегка обжарьте на части масла. Посыпьте семенами укропа и перемешайте.

3. Говядину с салом пропустите через мясорубку, добавьте яйца, оставшееся масло, сухари, обжаренные коренья и лук, влейте молоко. Посолите и перемешайте.

4. Мясной фарш выложите ровным слоем на печенку и запекайте в духовке при 180° до готовности.

Перед подачей печенку с фаршем выложите из формы и нарежьте ломтиками. Гарнируйте отварным или жареным картофелем, солеными овощами и зеленью.

калорийность **низкая**
количество порций **10**
время приготовления **30 мин.**

Н.Н. СМИРНОВА, пос. Сандово Тверской обл.

Пирамидки из перца

ЧТО НУЖНО:

Сметана – 200 г, аджика – 1 ч. л., зелень укропа рубленая – 4 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., мука пшеничная – 2 ст. л., молоко – 1/2 стакана, яйцо – 2 шт., морковь – 3 шт., кабачки – 800 г, перец сладкий разного цвета – 10 шт., перец красный молотый, соль, мак – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Стручки сладкого перца промыть, отрезать верхнюю часть, аккуратно удалить семена и перегородки. Затем ошпарить кипящей водой и охладить.

2. Для начинки кабачки и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле, затем тушить до готовности. Добавить соль, молотый перец, муку, зелень, молоко, мак, прогреть до загустения, слегка охладить и ввести яйца.

3. Каждый стручок перца наполнить начинкой, прикрыть срезанной верхушкой, уложить в жаровню, смазанную маслом, и запечь в духовке.

4. Сметану смешать с аджикой, вылить на блюдо, сверху поставить фаршированный перец острым концом вверх.

Пикантные свиные ребрышки

калорийность **средняя**
количество порций **4**
время приготовления **65 мин. + маринование**

Е.А. ЧЕЧИНА, г. Майкоп

ЧТО НУЖНО:

Ребрышки свиные – 800 г, томат-пюре, херес, соевый соус, мед – по 2 ст. л., чеснок – 2 зубчика, корень имбиря – 1 см. *Для салата:* картофель – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., огурцы соленые – 2 шт., оливковое масло, зелень укропа.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. С цельного куска ребрышек срежьте лишний жир. Нарежьте по 3-4 ребрышка на порцию.

2. В миске смешайте венчиком томатный соус с хересом до однородной консистенции. Влейте соевый соус, перемешайте. Добавьте мед и перемешивайте смесь, пока она не станет однородной. Перелейте в кастрюлю с толстым дном.

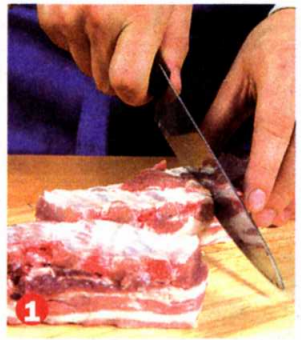
3. Чеснок нарежьте тонкими ломтиками, добавьте к соусу. Корень имбиря натрите на мелкой терке. Смешайте с соусом.

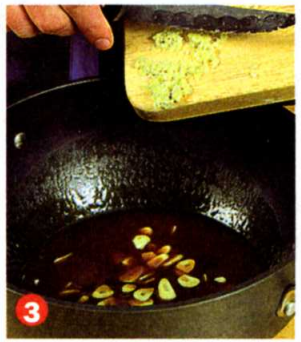
4. Ребрышки положите в соус, доведите его до кипения. Тушите ребрышки на слабом огне под крышкой 15 мин. Время от времени переворачивайте ребрышки в соусе. Затем переложите ребрышки в неметаллическую посуду, залейте горячим соусом, дайте им остыть при комнатной температуре. Накройте посуду с ребрышками пищевой пленкой или крышкой и поместите в холодильник на 12 ч.

Подготовленные ребрышки выложите на противень, жарьте 15 мин., переворачивая и смазывая соусом.

При подаче выложите ребрышки на блюдо, посыпьте оставшейся рубленой зеленью. Картофельный салат подайте отдельно.

Для приготовления салата картофель отварите в мундире, охладите, очистите, нарежьте кубиками. Лук нарежьте полукольцами. Огурцы нарежьте кубиками. Зелень мелко нарубите. Овощи уложите в большую чашку, полейте маслом, посыпьте частью зелени, перемешайте.





калорийность **низкая**
количество порций **4**
время приготовления **45 мин.**

Р.А. МОНЬКО, г. Рязань

Овощное джалфези

ЧТО НУЖНО:

Капуста цветная – 100 г, перец разного цвета – 3 шт., фасоль стручковая – 100 г, шампиньоны – 100 г, помидоры – 2 шт., картофель вареный – 100 г, лук – 1 головка, корень имбиря – 3 см, чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 4 ст. л., сыр домашний – 80 г, семена кумина целые – 10 г, семена кумина молотые – 10 г, кориандр, кардамон, корица и гвоздика молотые – по 1 щепотке.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Цветную капусту разберите на соцветия и варите в подсоленной воде 5-7 мин. Отдельно сварите фасоль и нарезанные грибы.

2. Перец нарежьте полосками, картофель – дольками. Имбирь, лук и чеснок измельчите. Чеснок соедините с имбирем, обжарьте на 2 ст. л. масла.

3. Добавьте капусту, фасоль, грибы, перец, картофель, посолите и готовьте еще 2-3 мин. Посыпьте тертым сыром, перемешайте и снимите с огня.

4. Отдельно обжарьте лук, кумин и кориандр до светло-коричневого цвета. Добавьте кубики помидоров, кардамон, корицу, гвоздику и тушите, помешивая, 5 мин. Овощи залейте соусом.

калорийность **средняя**
количество порций **6**
время приготовления **1 ч 5 мин.**

И.С. КУДРЯВЦЕВА, г. Нижний Новгород

Голубцы с грибной начинкой

ЧТО НУЖНО:

Капуста савойская – 12 больших листьев, шампиньоны – 600 г, лук репчатый – 1 головка, оливковое масло – 3 ст. л., яйцо – 6 шт., творог – 250 г, сыр гауда тертый – 100 г, лук-порей – 1 стебель, растительное масло – 2 ст. л., зелень укропа рубленая – 4 ст. л., перец черный молотый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Листья капусты бланшируйте 3 мин. в подсоленной воде, воду слейте. Шампиньоны нарубите.

2. Репчатый лук нарежьте кубиками и обжарьте на оливковом масле. Добавьте грибы и тушите до готовности. Остудите. Положите творог, рубленую зелень и сыр, посолите, поперчите, перемешайте.

3. Полученную начинку выложите на капустные листья, заверните и перевяжите ниткой. Лук-порей нарежьте кольцами и обжарьте на растительном масле. Остудите. Яйца взбейте, соедините с луком-пореем, посолите, поперчите.

4. В формочки разлейте понемногу яично-луковую массу, положите по 2 голубца и запекайте в духовке 15 мин. при 200°.

При подаче удалите нитки.

Котлеты из телятины

калорийность **средняя**
количество порций **4**
время приготовления **45 мин.**

З.М. ИВАНОВА, г. Астрахань

ЧТО НУЖНО:

Мякоть телятины – 500 г, грибы белые – 100 г, яйцо – 1 шт., вино белое – 2 ст. л., лимон – 1/2 шт., соль, зелень петрушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Грибы отварите на пару и мелко нарежьте.

2. Мякоть телятины пропустите через мясорубку. Измельченное мясо соедините с грибами, яйцом, вином, посолите и перемешайте.

3. Из фарша сформуйте котлеты. Котлеты уложите в пароварку и варите 30 мин.

При подаче на каждую котлету положите по ломтику лимона, оформите зеленью. На гарнир можно подать отварные овощи.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Мясной и рыбный фарш хранить нельзя, так как в нем быстро размножаются бактерии. Котлеты из фарша и другие изделия сразу же обжарьте или отварите на пару; готовые мясные котлеты храните не более суток.

КСТАТИ:

- **Котлеты с соусом**

Фарш – 500 г, лук – 1 головка, сливки (20-30%) – 100 мл, мука, сливочное масло, соль, перец. Соус: брусника – 3-4 ст. л., белое вино – 1 ст. л., сахар.

Соединить фарш с обжаренным луком и сливками, приправить. Хорошо вымешать, сформовать котлеты, положив внутрь каждой кусочек масла. Запанировать в слегка подсоленной муке и обжарить на масле до корочки. Выложить на противень, довести до готовности в духовке при 180° (10 мин.).

Соус: бруснику положить в кастрюльку, полить вином, добавить сахар по вкусу, довести до кипения, варить 5 мин. (ягоды оставьте целыми).

- **Котлеты с начинкой**

Телятина – 600 г, ветчина – 250 г, яйцо – 3 шт., растительное масло, сливки – 100 мл, лимонный сок – 1 ст. л., соль, перец.

Телятину разрезать на 6 кусочков, очень тонко отбить, приправить, полить соком. На каждый кусок мяса положить кусочек ветчины и половинку вареного яйца. Свернуть в рулеты, перевязать нитками. Жарить на масле с двух сторон 10 мин. Влить сливки, накрыть крышкой, готовить 5-7 мин.

калорийность **низкая**
количество порций **4**
время приготовления **55 мин.**

О.Д. КРЫЛОВА, г. Ржев

Фрикадельки из индейки

ЧТО НУЖНО:

Мякоть индейки – 500 г, лук репчатый – 1 головка, батон черствый – 1 ломтик, яйцо – 1 шт., зелень укропа рубленая – 1 ст. л., базилик рубленый – 1 ч. л., панировочные сухари – 3 ст. л., зелень укропа сушеная – 1 ч. л., растительное масло – 3 стакана, сливочное масло – 3 ст. л., перец красный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ломтик белого батона замочите в 3 ст. л. холодной воды.

2. Филе индейки, репчатый лук и отжатый батон дважды пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, соль, перец по вкусу, рубленую зелень и хорошо взбейте. Из полученной массы сформуйте шарики величиной с грецкий орех.

3. Шарики запаниируйте в сухарях, смешанных с сушеным укропом, и обжарьте во фритюре. Выложите на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир.

4. При подаче выложите шарики на блюдо, полейте растопленным сливочным маслом, оформите зеленью петрушки. Гарнируйте картофельным пюре. Отдельно можно подать сметану, смешанную с аджикой.

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

М.И. МИХАЙЛОВА, г. Шуя Ивановской обл.

Свиные розеты с грибами

ЧТО НУЖНО:

Свинина (корейка) – 1 кг, грибы (например, шампиньоны) – 600 г, сало свиное топленое – 100 г, бульон мясной – 1 стакан, вино белое сухое – 1 стакан, сметана – 1 стакан, хлеб пшеничный – 6 ломтиков, мука пшеничная – 2 ст. л., аджика – [illegible] ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для соуса пшеничную муку подсушить на среднем огне до золотистого цвета и появления орехового запаха. Затем тщательно растереть со сметаной, соединить с мясным бульоном, посолить по вкусу, проварить до загустения и добавить аджику. Процедить через сито.

2. Свинину разрезать на порции, отбить, посолить, поперчить, обжарить на свином сале и прогреть в духовке или под крышкой.

3. Грибы нарезать средними ломтиками, припустить в вине.

4. Ломтики хлеба очистить от корочки, обжарить на оставшемся после жаренья мяса жире, уложить на них розеты, гарнировать грибами, полить приготовленным соусом.

калорийность **низкая**
количество порций **6**
время приготовления **30 мин.**

С.П. АНИСИМОВА, г. Самара

Морской окунь с ветчиной

ЧТО НУЖНО:

Филе морского окуня (по 150 г) – 6 шт., ветчина – 6 ломтиков, чеснок – 3 зубчика, лимон – 2 шт., яйцо – 1 шт., батон черствый – 1 шт., масло растительное – 6 ст. л., зелень петрушки рубленая – 3 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе рыбы натереть солью, перцем, смочить во взбитом яйце, запанировать в тертом батоне и обжарить на масле.

2. Ветчину нарезать соломкой, обжарить, добавить рубленый чеснок, зелень и перемешать.

3. С одного лимона срезать цедру, тонко нашинковать ее, из мякоти отжать сок. Второй лимон нарезать кружочками.

4. Рыбу уложить на блюдо, полить лимонным соком, сверху поместить ветчину, посыпать цедрой. Оформить лимоном и петрушкой. Гарнировать отварным рисом.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Перед обработкой рыбы поместите ее в посуду с водой: если рыба тонет – она свежая, если нет, то откажитесь от приготовления данного продукта.

калорийность **низкая**
количество порций **6**
время приготовления **40 мин.**

Т.П. ВОЛКОВА, г. Сызрань

Рыбные рулетики в соусе

ЧТО НУЖНО:

Молоко – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., масло растительное – 1 ст. л., масло оливковое – 3 ст. л., херес – 1/2 стакана, лук репчатый – 1 головка, огурец – 1 шт., апельсин – 1 шт., мясо крабовое – 180 г, камбала (филе) – 900 г, крахмал – 2 ст. л., соль, перец черный молотый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе рыбы разрезать на порции, смазать смесью оливкового масла, соли, перца, тертого лука, лимонного сока. На каждую порцию рыбы положить по кусочку крабового мяса, свернуть рулетиком, перевязать шпагатом и оставить на 40 мин.

2. Рулетики уложить в сотейник, залить хересом, 2 стаканами горячей воды и припустить в течение 30 мин. Вынуть рулетики, освободить от шпагата и убрать в теплое место.

3. Для соуса крахмал развести в молоке и влить в кипящий бульон, в котором припускались рулетики, вновь довести до кипения, добавить растительное масло и соль.

4. Готовые рулетики выложить на блюдо, полить соусом, оформить ломтиками огурца и дольками апельсина.

калорийность **средняя**
количество порций **8**
время приготовления **40 мин.**

Ю. СЕРГЕЕВА, г. Томск

Нежное филе лосося

ЧТО НУЖНО:

Лосось (филе) – 1 кг, бульон рыбный – 0,5 л (можно из кубиков), шпинат – 200 г, сметана – 300 г, лимон – 1/3 шт., лук репчатый – 2 шт., зелень петрушки, анис – 2 ч. л., масло растительное – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе лосося разрезать на порции, посыпать солью, перцем, сбрызнуть соком, отжатым из 1 лимона, и отварить на пару.

2. Приготовить из кубиков бульон, добавить шпинат, нарезанный лук, семена аниса и варить в течение 15 мин., затем процедить, одновременно протирая овощи.

3. Влить масло, сметану, положить соль, перец, довести до кипения.

4. Рыбу выложить на блюдо, полить приготовленным соусом из шпината. Гарнировать отварным картофелем или вареными овощами. Оформить ломтиками лимона и зеленью.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Не стоит варить первое блюдо из филе: оно содержит мало экстрактивных веществ и не дает вкусного бульона.

калорийность **низкая**
количество порций **4**
время приготовления **35 мин.**

Т.О. ГИРЕНКО, г. Бийск Алтайского края

Пудинг рыбный с горошком

ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы (сома, трески или пикши) – 400 г, корень петрушки – 20 г, лук репчатый – 1/2 головки, хлеб пшеничный черствый – 60 г, молоко – 1/2 стакана, яйцо – 2 шт., горошек зеленый консервированный – 200 г, сливочное масло 200 г, желтки яичные – 2 шт., белое сухое вино– 30 мл, сок лимонный – 1 ч. л., зелень петрушки рубленая – 1 ст. л, икра лососевая – 2 ст. л., перец черный молотый, соль, сахар.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. 1/2 филе припустите в подсоленной воде с петрушкой и луком, охладите. Хлеб замочите в молоке.

2. Филе соедините с оставшейся рыбой, хлебом и пропустите 2-3 раза через мясорубку. Массу соедините с желтками, горошком, 40 г растопленного масла, посолите и взбейте. Введите взбитые белки.

3. В формочки, смазанные маслом, выложите рыбную массу и сварите на пару. Для соуса желтки смешайте с вином, добавьте 60 г масла и варите на водяной бане до загустения.

4. Влейте 100 г растопленного масла, добавьте сок, сахар, соль, перец, процедите. При подаче добавьте рубленую зелень, икру.

калорийность **средняя**
количество порций **12**
время приготовления **60 мин.**

О.П. МОРОЗОВА, г. Мценск Орловской обл.

Маффины с изюмом

ЧТО НУЖНО:

150 мл кефира, 100 г изюма, 150 г манки, 150 г муки, 150 г сахара, 1 ч. л. (без горки) соды, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В миску насыпать манку, залить ее кефиром и дать крупе набухнуть при комнатной температуре в течение получаса.

2. В набухшую манку добавить сахар, всыпать просеянную и смешанную с содой муку, влить 50 мл растительного масла и тщательно перемешать. В приготовленное тесто добавить промытый и обсушенный изюм.

3. Формочки для небольших кексов смазать растительным маслом и выложить в них тесто, заполняя формочки на 3/4 объема.

4. Поместить формочки в разогретую до 180° духовку и выпекать в течение 15 мин.

Испеченные маффины немного остудить и вынуть из формочек.

НАШ СОВЕТ:

Если несколько силиконовых формочек остались незаполненными, в них нужно налить воды, чтобы силикон не пересыхал в жаркой духовке.

калорийность **средняя**
количество порций **10**
время приготовления **20 мин.**

И.Л. ХРАМОЧИНА, г. Санкт-Петербург

Торт «Розовые облака»

ЧТО НУЖНО:

Сок клюквенный – 2 ст. л., варенье – 1/2 стакана, крупа манная – 1/2 стакана, сахарная пудра – 3/4 стакана, сахар – 1/3 стакана, миндаль очищенный – 1 стакан, орехи грецкие (ядра) – 1 стакан, груши – 5 шт., яичный белок – 5 шт., яйцо – 3 шт., сметана – 2 ст. л., маргарин – 1 ст. л., сода – 1/4 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

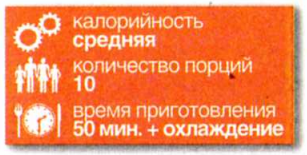
1. Тщательно растереть сахарную пудру с яичными желтками, ввести манную крупу, сметану и оставить для набухания на 40 мин.

2. Добавить орехи, соду, взбитые до устойчивой пены белки и нарезанные груши, перемешать, выложить в смазанную маргарином форму и выпекать бисквит в духовке при 180°.

3. Для воздушной массы белки взбить с сахаром в пышную пену, постепенно добавляя клюквенный сок.

4. Охлажденный бисквит разрезать вдоль на две части, пропитать коржи вареньем, сверху посыпать мелкорубленым жареным миндалем, покрыть розовой воздушной массой и поставить на 1 мин. в разогретую духовку.

Пирожное «Шахерезада»



Т.Б. МОНЬКОВА, г. Уфа

ЧТО НУЖНО:

Сок лимонный – 2 ст. л., сахар – 1/2 стакана, разрыхлитель для теста – 12 г, сахар ванильный – 1 ч. л., сахар – 2/3 стакана, яйцо – 2 шт., йогурт фруктовый без наполнителя – 1,5 стакана, масло сливочное – 80 г, крупа манная – 1,5 стакана.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яичные белки отделите от желтков. Размягченное масло соедините с йогуртом, желтками, сахаром и ванильным сахаром, добавьте смесь манной крупы и разрыхлителя, перемешайте.

2. Охлажденные белки хорошо взбейте и соедините с полученной массой.

3. Приготовленное тесто выложите в форму, смазанную маслом, выпекайте в духовке 40 мин. при температуре 180°, затем охладите.

4. Для глазури сахар соедините с лимонным соком и 1/2 стакана воды, варите на среднем огне 3 мин. Выпеченный корж аккуратно полейте глазурью, охладите. Корж нарежьте треугольниками и оформите кондитерской посыпкой.

КСТАТИ:

- **Ореховый кекс**

Крупа манная – 1 стакан, кефир – 1,5 стакана, яйцо – 3 шт., сахар – 1 стакан, мука – 1 стакан, маргарин – 125 г, соль – 0,5 ч. л., сода (погасить уксусом) – 1 ч. л., орехи грецкие – 1 стакан.

Манку залить кефиром, перемешать, дать набухнуть. Яйца взбить с сахаром, соединить с просеянной мукой, солью, содой. Добавить манку с кефиром, растопленный маргарин и измельченные орехи. Вылить тесто в смазанную маслом форму, заполнив ее на 2/3. Печь в духовке 30 мин. при 180°.

- **Маффины по-фински**

Кефир – 200 мл, сахар – 200 г, манка – 200 г, сода – 0,5 ч. л., лимон, апельсин – по 1 шт., сливочное масло – 100 г, мука – 400 г, яйцо – 3 шт.

Кефир смешать с содой, манкой и сахаром. Оставить на 40-60 мин. У апельсина и лимона снять теркой цедру. Мякоть, удалив косточки, измельчить в блендере. В кефирно-манную массу добавить взбитые яйца и растопленное масло, цедру и мякоть цитрусовых. Ввести муку. Форму для маффинов смазать маслом и наполнить каждую ячейку тестом на 2/3 объема.

Выпекать в духовке при 180° 35-40 мин.

калорийность **высокая**
количество порций **8**
время приготовления **40 мин.**

М.М. БЕЛЯК, г. Иваново

Шоколадные шарики

ЧТО НУЖНО:

Шоколад – 400 г, ликер вишневый – 3 ст. л., какао-порошок – 2 ст. л., масло сливочное – 1 ст. л., печенье измельченное – 2 стакана, сахарная пудра – 1 стакан, орехи грецкие (ядра) – 1 стакан.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Половину шоколада натереть, другую половину растопить на водяной бане, добавить ликер.

2. Печенье соединить с маслом, молотыми орехами, влить растопленный шоколад и размешать.

3. Сахарную пудру высыпать на доску и вымесить на ней приготовленную массу до впитывания всей пудры. Сформовать пирожные в виде шариков величиной с грецкий орех.

4. Тертый шоколад смешать с какао, в полученной смеси обвалять шарики. Охладить.

калорийность **низкая**
количество порций **6**
время приготовления **30 мин.**

Г.Д. ШЕВЕЛЕВА, г. Гаврилов Посад Ивановской обл.

Рисовое «сердечко»

ЧТО НУЖНО:

Ягоды (черника, малина, смородина, вишня без косточек) – 200 г, соль – 1/2 ч. л., ванильный сахар – 1 пакетик, сахар – 3 ст. л., цедра 1 лимона, молоко – 500 мл, рис – 200 г. *Для соуса:* брусника – 250 г, вода – 0,5 л, сухое белое вино – 100 мл, сахар – 40 г, крахмал – 1 ч. л., корица на кончике ножа.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Молоко соедините с цедрой, сахаром и ванильным сахаром. Доведите смесь до кипения, добавьте промытый рис, посолите и варите до готовности риса.

2. Ягоды соедините с рисом, оставив несколько штук для оформления.

3. Перед подачей рисовую массу уложите на блюдо в форме сердца, оформите оставшимися ягодами и брусничным соусом.

4. Для соуса промытую бруснику залейте холодной водой и варите до мягкости. Отвар слейте, а бруснику протрите через сито. Полученное пюре разведите отваром, добавьте сахар, корицу, вино и кипятите в течение 5-7 мин. Добавьте разведенный холодным отваром картофельный крахмал и нагрейте до кипения.

Ревеневый пирог

калорийность **низкая**
количество порций **8**
время приготовления **1 ч 10 мин.**

В.Г. ТРИЩЕНКОВА, г. Орел

ЧТО НУЖНО:

Для теста: мука – 400 г, творог обезжиренный – 200 г, масло растительное – 8 ст. л., молоко – 8 ст. л., яйцо – 1 шт., сахар – 100 г, сахар ванильный – 1 ст. л., разрыхлитель для теста – 1,5 ст. л., соль – 1 щепотка. *Для начинки:* ревень – 1,5 кг, сметана – 250 г, сахар – 200 г, яйцо – 3 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Творог смешайте с маслом, молоком, яйцом, сахаром, ванильным сахаром и солью. Муку смешайте с разрыхлителем и постепенно добавьте к творожной массе.

2. Тесто раскатайте и уложите на противень, смазанный маслом. Ревень очистите от кожицы и нарежьте кусочками по 2-3 см. Выложите ревень на тесто ровным слоем. Посыпьте ревень половиной сахара.

3. Сметану взбейте с яйцами и оставшимся сахаром. Начинку равномерно покройте сметанно-яичной смесью. Выпекайте пирог 30 мин. при 200°.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Если листья ревеня заварить, потом настоять, то вы получите отличное средство, которое поможет восстановлению зрения.

КСТАТИ:

Ревень – это уникальное растение: невзрачное на вид, незаслуженно обойденное вниманием кулинаров, но очень полезное!

- Всего насчитывается более 20 видов ревеня, большинство из которых употребляется в пищу или используется в медицинских целях.
- В пищу идут черешки и реже – молодые листья ревеня. Его добавляют так же в салаты, овощные супы, борщи, соусы, варенья, компоты, желе, мармелад, кисели и как начинку в сладкие пироги. Листья ревеня находят применение как пряность.
- Ревень необычайно богат кальцием (80 мг на 100 г) – лучшим природным успокоительным средством для нервов. Кроме того, кальций необходим для костной ткани: ее восстановления и наращивания. Поэтому ревень идеален для женщин в период менопаузы.
- Ревень – лучший поставщик балластных веществ, связывающих в кишечнике и выводящих из организма токсины и жиры, а также устраняющих запоры и вялость кишечника. А благодаря тому, что балластные вещества связывают жиры, ревень помогает избавляться от лишнего веса.

калорийность **средняя**
количество порций **6**
время приготовления **50 мин.**

Г.Г. ПОДЗОРОВА, г. Тверь

Пряники по старинке

ЧТО НУЖНО:

Яйцо – 1 шт., сахар – 1/2 стакана, мед – 1 стакан, крахмал картофельный – 1/2 стакана, молоко – 1/2 стакана, мука пшеничная – 2,5 стакана, миндаль рубленый – 100 г, корица молотая – 1 ч. л., мускатный орех молотый – 1 ч. л.

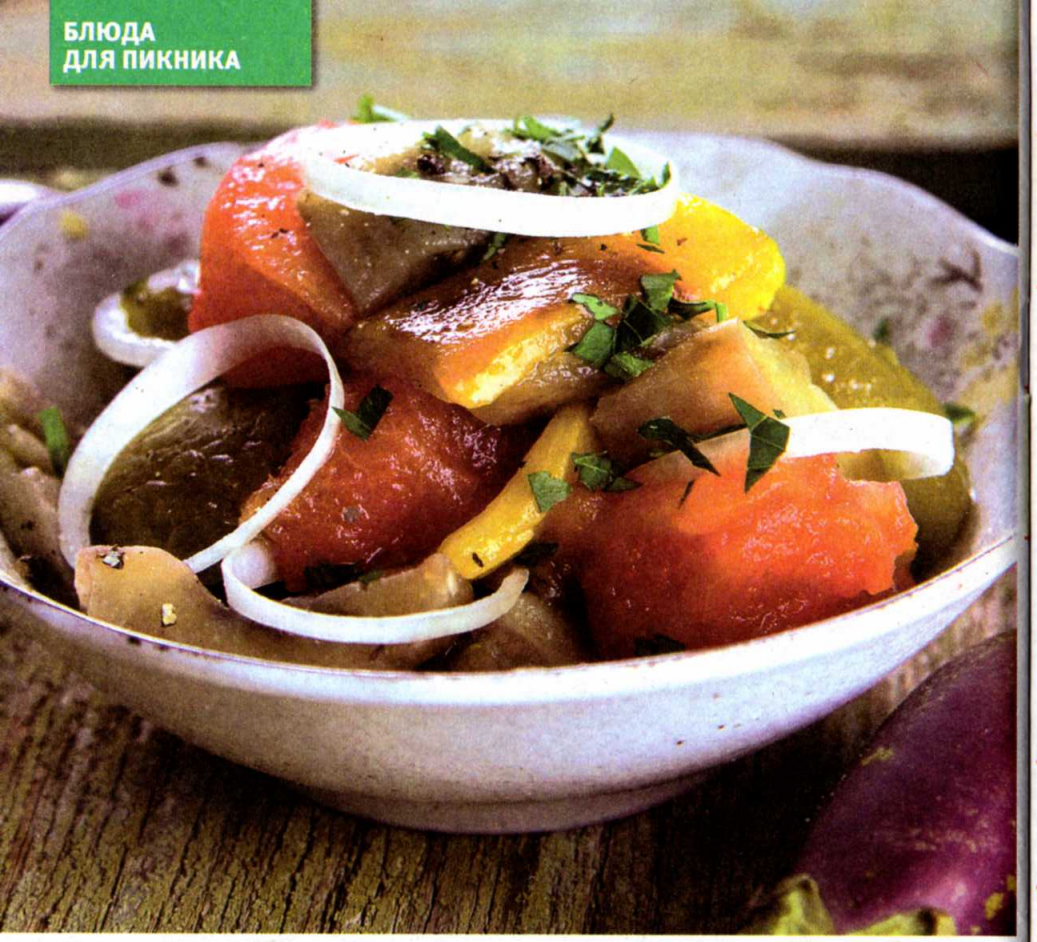
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сахар, пряности, часть меда и миндаля соедините, варите 7 мин., затем смесь охладите.

2. Добавьте пшеничную муку, тщательно смешанную с крахмалом, яйцо и молоко, замесите тесто.

3. На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в пласт толщиной 1,5 см, нарежьте пряники произвольной формы, оформите миндалем, слегка вдавливая его.

4. Смажьте пряники оставшимся медом, выложите их на посыпанный мукой противень и выпекайте в духовке при 230° 15 мин.



Салат из овощей гриль

ЧТО НУЖНО:

Баклажаны – 300 г, помидоры – 200 г, лук репчатый – 1 головка, перец сладкий – 1 шт., зелень петрушки – 50 г, уксус винный красный – 1 ст. л., соль, перец черный свежемолотый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баклажаны, помидоры, сладкий перец нанизать на вертел и жарить над углями до готовности.
2. Овощи охладить и, очистив от кожицы и семян, крупно нарезать.
3. Лук очистить, нарезать кольцами.
4. Овощи перемешать, посыпать рубленой зеленью петрушки и черным перцем, сбрызнуть уксусом.

НАШ СОВЕТ:

Отправляясь на пикник, не забудьте взять походный столик с раскладными стульчиками или хотя бы покрывало, которое можно расстелить на траве вместо стола. Нелишней будет и непромокаемая подстилка, на которой вы будете сидеть. Также возьмите питьевую воду, воду для мытья рук или влажные салфетки.

Сосиски, запеченные с беконом

ЧТО НУЖНО:

Сосиски – 6 шт., сыр твердый – 150 г, бекон жирный – 6 ломтиков, горчица готовая – 2 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сыр нарежьте брусочками.
2. Сосиски надрежьте, смажьте срез горчицей, положите брусочек сыра.
3. Оберните каждую сосиску ломтиком бекона, закрепите все шпажкой и запеките в духовке.

Подавайте на листьях зеленого салата.

НАШ СОВЕТ:

Сосиска будет выглядеть более эффектно, если вы надрежете ее крестообразно с двух концов.

Цыплята на шампурах

ЧТО НУЖНО:

Цыплята – 6 шт., эстрагон – 6 веточек, растительное масло – 3-4 ст. л., хмели-сунели – 2 ст. л., кетчуп – 1 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Цыплят натрите изнутри и снаружи солью и перцем, в брюшко вложите по веточке эстрагона.
2. Для маринада смешайте кетчуп с маслом и хмели-сунели. Смажьте тушки цыплят маринадом и выдержите на холоде 30-40 мин.
3. Подготовленных цыплят насадите на шампуры и обжаривайте на гриле 1 ч, постоянно переворачивая и смазывая маринадом. Подавайте со свежими овощами и кинзой.

Рулет из лаваша

ЧТО НУЖНО:
Лаваш армянский – 1 шт., филе копченого лосося (или горбуши, или кеты) – 200 г, сыр плавленый мягкий – 200 г, зелень укропа рубленая – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1. Лист лаваша смажьте плавленым сыром, смешанным с зеленью.
2. Филе нарежьте тонкими ломтиками, уложите на сыр в виде черепицы.
3. Сверните рулет, плотно оберните его фольгой и положите в холодильник минимум на 30 мин.
4. Перед подачей фольгу удалите, рулет нарежьте ломтиками.

НАШ СОВЕТ:
Захватите с собой на пикник мини-аптечку. Обязательны болеутоляющие лекарства, жаропонижающее, а также препараты для улучшения пищеварения (ферменты поджелудочной железы). Под рукой должны быть лейкопластырь, дезинфицирующее средство (йод, зеленка, перекись водорода) и бинт. Солнцезащитные кремы предотвратят солнечные ожоги.

Лангет в панировке

ЧТО НУЖНО:
Мякоть говядины (вырезка) – 400 г, сливочное масло – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., панировочные сухари – 2 ст. л., грецкие орехи – 2 ст. л., сливки – 1 ч. л., перец черный молотый, соль, зелень петрушки или укропа.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1. Яйцо взбейте со сливками. Для панировки смешайте сухари с орехами.
2. Мясо нарежьте длинными узкими ломтиками, посолите, поперчите, обмакните в яичную массу, затем – в панировку, снова в яичную массу и в панировку.
3. Полейте лангеты растопленным маслом и жарьте по 15-20 мин. с каждой стороны на гриле. Подавайте горячими, оформив зеленью.

Шашлык по-болгарски

ЧТО НУЖНО:
Мякоть баранины (окорок) – 600 г, репчатый лук – 1 шт., кефир – 0,5 л, растительное масло – 1 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1. Подготовленное мясо нарежьте кубиками среднего размера, посолите, поперчите (лучше взять свежемолотый перец), посыпьте мелко нарезанным луком, залейте кефиром и маринуйте не более 6 ч.
2. Обсушенное мясо аккуратно нанижите на шампуры, смажьте растительным маслом и жарьте на гриле 25-30 мин. до готовности.
3. Подавайте с печеным картофелем, кинзой или зеленью петрушки.

Томатный соус острый

ЧТО НУЖНО:

Помидоры – 500 г, паста томатная – 1 ст. л., лук репчатый – 1 головка, чеснок – 1 зубчик, перец жгучий зеленый – 1 шт., оливковое масло – 1 ст. л., кинза рубленая – 1 ч. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Лук и чеснок нарубите, обжаривайте на масле 5 мин. без изменения цвета.
2. Добавьте очищенные от кожицы помидоры, нарезанные мелкими кубиками, томатную пасту, жгучий перец, кинзу, посолите, поперчите.
3. Варите соус 20 мин. до загустения.
4. При подаче жгучий перец выньте.

НАШ СОВЕТ:

Чтобы жаркое приобрело пикантный аромат, за пять минут до готовности можно посыпать угли цедрой лимона или апельсина, положить веточки розмарина или тимьяна, лавровый лист, неочищенный замоченный чеснок. Если высыпать несколько горстей крупной поваренной соли на угли, это предотвратит образование пламени и копоти от капающего на угли жира.

Бараньи ребрышки

ЧТО НУЖНО:

Баранина (корейка с ребрышками) – 1 кг, растительное масло – 1 ст. л., сок гранатовый – 6 ст. л., зерна граната – 1 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Подготовленную баранину аккуратно разрежьте с помощью ножа с тонким острым лезвием на отдельные ребрышки с мякотью. Поперчите по вкусу, сбрызните частью сока и смажьте маслом.
2. Жарьте ребрышки на гриле по 15-20 мин. с каждой стороны. В конце приготовления посолите.
3. Подавайте горячими, полив оставшимся гранатовым соком. Гарнируйте свежими овощами, кинзой, зернами граната.

Окунь в лимонно-масляном соусе

ЧТО НУЖНО:

Филе морского окуня – 800 г, зелень укропа нарезанная – 2 ст. л., мускатный орех молотый – 2 ч. л., сок 2 лимонов, сливки густые – 125 г, лимонный сок – 2 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., зеленый лук нарезанный – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе посыпьте солью, мускатным орехом, перцем, залейте смесью лимонного сока с укропом, охлаждайте 3 ч.
2. Жарьте рыбу на барбекю до готовности по 5-10 мин. с каждой стороны.
3. Для соуса лимонный сок уварите до 1/2 объема, влейте сливки. Постепенно, помешивая, ведите масло. Как только масло растопится, добавьте лук.

Щука, запеченная на углях

ЧТО НУЖНО:

Щука небольшая – 6 шт., шпик – 200 г, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

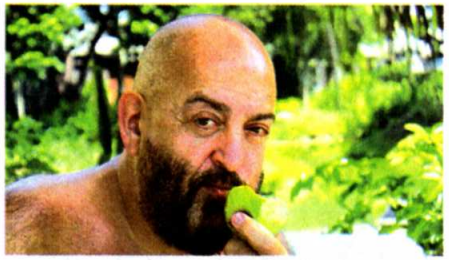
1. Подготовленную рыбу натрите солью.
2. Затем аккуратно оберните тонкими ломтиками шпика и перевяжите нитками (или сколите деревянными зубочистками).
3. Запеките рыбу над углями до готовности.
4. Подайте с овощами, лимонами, зеленью.

НАШ СОВЕТ:

Заморозьте несколько бутылок с минеральной водой или пакетов с соком и положите на них продукты – мясо, рыбу, колбасу. Они сохранят их в прохладе. Чтобы продукты не раскисли и сохранили свой первозданный вид и запах, упакуйте их по отдельности в пластиковые контейнеры. Сандвичи и бутерброды лучше собирать прямо на месте. Очень удобно запекать рыбу, зажав ее специальной двойной решеткой с зажимом. Или запекать и подавать рыбу порционно, завернутой в фольгу.

Михаил Шуфутинский: «Всегда в тонусе!»

Михаил Шуфутинский – известный исполнитель песен в жанре шансона – живет сегодня на два дома: его семья находится в США, а основное место работы самого артиста связано с Россией, где певец проводит большую часть времени.



В преддверии лета мы встретились со звездой и поинтересовались, что помогает артисту столько лет держать себя в прекрасной форме и каковы его гастрономические пристрастия.

– Считаю, что лето – время года, которое как нельзя кстати подходит для того, чтобы заняться своей фигурой, пересмотреть привычное питание. Чтобы быть в форме, я стараюсь питаться раздельно и не употреблять жирных и жареных продуктов. Плюс ко всему занимаюсь плаванием, что позволяет мне всегда быть в тонусе. Вот уже несколько лет я вообще не курю, а алкоголь употребляю только по праздникам. Когда выпадает возможность собраться всей семьей в нашем загородном доме, я непременно готовлю в саду наше фирменное блюдо – семгу на гриле, а к ней – шашлычки из овощей.

Надеюсь, вы согласитесь со мной, что семга с овощами – самое удобное и быстрое блюдо, которое можно приготовить на свежем воздухе. А главное – оно еще и полезное.

Приятного аппетита!

Семга на гриле

Стейки из семги (один стейк – на одну персону), лимоны, черный молотый перец и соль, картофель, баклажаны, помидоры черри, шампиньоны.

Семга не нуждается в каком-то специальном предварительном мариновании: за 20-30 мин. до приготовления полейте ее лимонным соком, посолите и поперчите. Подготовьте угли и выложите семгу на решетку для барбекю. Готовится рыба очень быстро – минут 15. За это время подготовьте шашлычки из овощей: баклажаны нарежьте кружочками и нанижите на шампуры в следующем порядке: черри, шампиньон и баклажан. Снимите готовую рыбу с решетки, а на ее место поместите шашлычки из овощей. Овощи тоже будут готовы очень быстро (проткните ножом баклажан: если мягкий – можно снимать шашлычки с углей). Пока угли не остыли, закопайте в них картофель, но предварительно подготовьте его: помойте, посолите (если картофелины большие – разрежьте на две части). Каждую заверните в фольгу, а чтобы овощ не получился сухим, можно положить к нему кусочек сала.

Чай любви

ЧТО НУЖНО:
Чай – 450 мл, лимоны – 2 шт., апельсин – 1 шт., сахар – 1 стакан.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1. С лимонов и апельсина теркой снимите цедру.
2. Добавьте 1/3 стакана сахара, стакан горячего чая и, накрыв крышкой, выдержите час. Настой процедите.
3. Из мякоти фруктов отожмите сок. Оставшийся чай смешайте с сахаром, доведите до кипения, снимите с огня, влейте сок и настой.

Разлейте напиток по чашкам и сразу подавайте.

НАШ СОВЕТ:
Для того чтобы придать напитку ту или иную интересную вкусовую нотку, можно использовать для заварки чай с различными ароматизаторами.

калорийность **низкая**
количество порций **4**
время приготовления **20 мин. + настаивание**

В.С. ТРИФОНОВА, г. Елец

1

2

3

Коктейль «Кофе-флип»

ЧТО НУЖНО:
Кофе растворимый – 1/2 ч. л., сахарный сироп – 10 мл, кофейный ликер – 50 мл, молоко – 125 мл, сливки – 20 мл, коньяк – 30 мл, яйцо – 1 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1. Молоко слегка подогреть, растворить в нем кофе. Добавить остальные компоненты, кроме яйца, и взбить со льдом.
2. Перелить в бокал.
3. Яйцо взбить в пену и выложить ее на коктейль, сверху посыпать молотой корицей.

калорийность **средняя**
количество порций **1**
время приготовления **15 мин.**

Р.С. РЕЗНИК, г. Москва

Ревень и клубника в сиропе

ЧТО НУЖНО:
Сахарная пудра – 1/2 стакана, сок апельсиновый – 1/2 стакана, вода – 3 стакана, клубника – 100 г, ревень – 300 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1. Ревень нарежьте на части длиной 2,5 см, залейте водой, добавьте сахарную пудру, апельсиновый сок и варите 5 мин.
2. Ягоды клубники разрежьте пополам, добавьте к ревеню и варите еще 5 мин.
3. Подавайте напиток со сливками.

калорийность **средняя**
количество порций **6**
время приготовления **30 мин.**

С.А. МАТРОСОВА, г. Архангельск

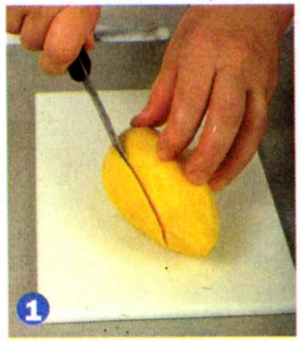
Смузи из манго с лаймом

ЧТО НУЖНО:
Манго – 1 шт., цедра тертая и сок 1 лайма, сок лимонный – 1 ст. л., йогурт натуральный – 1/2 стакана, мед жидкий, вода минеральная.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1. Манго разрежьте вдоль пополам, удалите косточку, половинки очистите от кожицы. Мякоть нарежьте ломтиками, уложите в чашу блендера или кухонного комбайна.
2. Добавьте цедру и сок лайма, лимонный сок, йогурт и мед по вкусу. Взбейте смесь. По мере необходимости снимайте часть массы, оседающую на стенках чаши, и перекладывайте ее в центр.
3. Смузи разлейте по стаканам, влейте в каждый столько минеральной воды, чтобы получился густой напиток. При подаче оформите лаймом.

калорийность **низкая**
количество порций **2**
время приготовления **15 мин.**

Н.П. САПРЫКИНА, г. Боровичи Новгородской обл.



Шоколад с корицей

ЧТО НУЖНО:
Шоколад горький тертый – 200 г, молоко – 3 стакана, цедра апельсина тертая – 1 ст. л., корица молотая – 1/2 ч. л., сливки густые – 8 ст. л., сахарная пудра – 4 ст. л., грецкие орехи рубленые – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1. Молоко соедините с шоколадом, корицей и цедрой. Дайте закипеть.
2. Сливки взбейте с сахарной пудрой.
3. Разлейте шоколад в чашки, добавьте взбитые сливки и орехи.

калорийность **средняя**
количество порций **6**
время приготовления **15 мин.**

Е.В. ГЛИНСКАЯ, г. Екатеринбург

Сангрия «Моя Мария»

ЧТО НУЖНО:
Красное сухое вино – 8 стаканов, яблочный сок – 8 стаканов, яблоко – 1 шт., груша – 1 шт., грейпфрут – 1 шт., апельсин – 1 шт., лимон – 1 шт., лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1. Смешайте вино, сок, нарезанный кубиками грейпфрут в кувшине, охлаждайте 8-10 ч.
2. Добавьте ломтики апельсина и лимона. Охлаждайте еще 3 ч.
3. Перед подачей добавьте нарезанные кубиками грушу и яблоко, кубики льда.

калорийность **низкая**
количество порций **16**
время приготовления **20 мин. + настаивание**

С.В. ОХОТНИКОВА, г. Витебск

Антон НЕВОЛЬСКИЙ, ведущий рубрики

Капуста родом с Кавказа

Были недавно с мужем в грузинском ресторане, и нам к шашлыкам подали великолепную капусту – острую, хрустящую, нежного розового цвета. Очень хочется точно такую же приготовить и дома…

Марина ЛЕБЕДЕВА, г. Москва

Рецепт капусты по-грузински несложен:

1 небольшой кочан капусты, 1 морковь, 1 свекла, 1 л воды, по 1/2 стакана растительного масла и сахарного песка, 2 ст. л. соли, 1 стакан столового уксуса, 5-8 зубчиков чеснока.

Нашинковать капусту, морковь и свеклу натереть на терке, все перемешать. Сварить маринад из воды, уксуса, сахара, соли, растительного масла и раздавить туда чеснок. Залить горячим маринадом капусту, морковь и свеклу. Оставить на кухне на ночь. Утром капуста готова.

Мука плюс разрыхлитель

В рецептах все чаще стала встречаться фраза «возьмите самоподнимающуюся муку». А что это такое?

О.А. АНИНА, г. Петрозаводск

Самоподнимающаяся мука – это мука, уже смешанная с разрыхлителем теста. Она продается пока не очень широко, но ее нетрудно сделать самим: на 1 стакан муки кладется 1 ч. л. разрыхлителя.

Кубики для супа

Была в гостях у школьной учительницы, и она угощала нас, своих бывших учеников, бульоном с очень оригинальными грибными кубиками. Мы все давно не виделись, поэтому за разговорами я не успела спросить рецепт. Если возможно, опубликуйте его на вашей страничке.

А.Н. ГРЕЕВА, г. Мурманск

Для грибных кубиков нам понадобятся следующие продукты: **150 г отварных грибов (или консервированных, или соленых), 4 яйца, 1/2 стакана муки, 1-2 ст. л. маргарина, соль, 1 луковица, зелень петрушки, 2-3 ст. л. молока или сливок.**

Грибы и лук мелко нашинковать, протушить на маргарине, пока не выпарится вся жидкость, заправить взбитыми яйцами и мукой. Затем массу приправить солью, добавить рубленую зелень, молоко или сливки, вылить на смазанную маргарином сковороду и запечь на слабом огне или в духовке, пока яйца не загустеют. Нарезать кубиками и положить в тарелки с овощным бульоном или овощным супом.

Стир-фрай – это модно!

Прочитала недавно в кулинарной книге фразу «жарьте методом стир-фрай». Объясните, пожалуйста, что это за метод?

Анна ВОРОЩУК, г. Каменка Пензенской обл.

Для метода жарки стир-фрай лучше использовать сковороду вок: хорошо раскалите в ней масло, положите нужные ингредиенты и жарьте, постоянно подкидывая продукты и перемешивая (с помощью шумовки или круглой лопатки) несколько секунд. При таком методе продукты сохраняют внутри все соки и витамины, а сверху покрыты аппетитной жареной корочкой.

Толстая или «аппетитная»?

Тощая корова – это не то же самое, что стройная лань. Избитая истина. Однако почти каждая девушка периодически начинает придираться к себе, критически разглядывая отражение в зеркале. Ей кажется, что осталось совсем немного – убрать 1,5 см с талии или 250 граммов еще откуда-нибудь, чтобы стать полностью неотразимой (соответствовать стандарту).

Пока толстый сохнет…

Быть толстым опасно для здоровья. Это так. Но подробные научные исследования показали, что не менее опасно быть худым.

Начнем с полных. У них часто наблюдается одышка, повышен риск инфарктов, инсультов, сахарного диабета, гипертонии, атеросклероза и пр. Выходит, для того чтобы избавиться от всех этих болячек, нужно худеть? Да, с уменьшением массы тела многие из этих болезней отступают. Но при похудении важно не обзавестись новыми недугами.

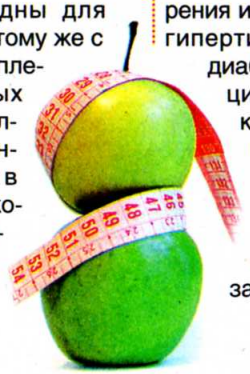
Теперь о худышках. Норвежские ученые пришли к выводу, что в 90% случаев чрезмерная худоба отнимает 8 лет жизни, а излишняя полнота – лишь четыре. Позднее эти выводы подтвердили и российские ученые.

Среди людей с болезненной худобой увеличивается смертность не только от злокачественных новообразований, но и от сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов. Они чаще подвержены унынию и депрессиям. В общем, поговорка «Пока толстый сохнет, худой сдохнет» не лишена смысла и с медицинской точки зрения.

Кстати, только высшая степень ожирения чревата серьезными последствиями для здоровья. Последние исследования уровня смертности показали, что он выше среди худых, чем среди полных.

Быть или становиться?

Быть худой и становиться худой – это две большие разницы. Различные системы диет, особенно с молниеносным результатом, однозначно вредны для здоровья. К тому же с годами накопление жировых тканей – вполне естественный процесс в организме, который является своего рода защитой.



На самом деле питаться надо сбалансированно, по 5-6 раз в день! Никогда не доводите себя до голода и жажды – организм при первой же возможности восполняет утраченное и «с перепугу» начинает сразу откладывать запасы в закрома. Если же подпитывать его понемногу в течение дня, он не станет «истерить» и откладывать жир. Пересмотрите свой рацион: больше морепродуктов, овощей и фруктов, меньше сахара, сладостей и муки. Красивое сексуальное тело редко бывает очень худым.

Патологическая худоба – это уже другая «песнь», причем более печальная. Обычно она сопровождается слабостью, нарушением термобаланса («мерзлявостью»), повышенной утомляемостью. В таких случаях нужно прежде всего установить причину худобы: она может быть очень серьезной (нарушения пищеварения и обмена веществ, гипертиреоз, сахарный диабет, иммунодефициты, заболевания крови, бронхолегочные заболевания). Во всех этих случаях в первую очередь нужно лечить основное заболевание.

Елена ХОЛКИНА

Лучок – здоровья пучок

Поговорка «Лук – от семи недуг» родилась у наших предков не на пустом месте. Главное целебное свойство этого овоща, конечно, в содержании фитонцидов, убивающих болезнетворные бактерии. Лук также улучшает вкус пищи, способствует ее быстрому перевариванию и усвоению.

Салат «Острячок»

Луковица средних размеров, большое яблоко или соленый огурец, лимонный сок по вкусу, 3 ст. л. растительного масла или 5 ст. л. сметаны, 0,5 ч. л. горчицы.

Очищенную луковицу разрежьте на 4 дольки, затем нарежьте поперек тонкими ломтиками. Так же нарежьте огурец. Яблоко натрите на крупной терке. Лук с яблоком или огурцом сбрызните лимонным соком. Посолите, добавьте 1 ч. л. сахара. Растительное масло или сметану разотрите с горчицей, заправьте салат.

Е.Н. ВЕСЕЛОВА, г. Иваново

Лук с сыром

1 головка репчатого лука, 1 ч. л. сливочного масла или маргарина, по 1 ст. л. панировочных сухарей и тертого сыра, соль, сахар по вкусу.

Очищенную луковицу разделите на 4 или 8 долек, не отрезая твердую верхушку. Вскипятите воду, подсолите и засыпьте 1 ч. л. сахара. Положите лук в кипящую воду и прокипятите 1-2 мин. Откиньте на дуршлаг, выложите на тарелку и полейте растопленным маслом или маргарином, посыпьте поджаренными сухарями и тертым сыром.

А.Г. САПОЖНИКОВА, г. Оренбург

Лук в тесте

1 головка репчатого лука, 1 стакан муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 1/2 ст. л. воды или молока, соль, перец.

Очищенную луковицу нарежьте полукольцами, уложите на сито и на несколько минут опустите в кипяток. Выньте, дайте стечь воде, приправьте.

В муку влейте желток и растительное масло, посолите и добавьте столько воды, чтобы тесто получилось чуть гуще, чем для блинов. Введите взбитый белок. Лук обмакивайте в тесто и обжаривайте на разогретой сковороде с двух сторон. Подавайте с острым томатным соусом.

М. ШАТОХИНА, г. Санкт-Петербург

Лук с черносливом

1 головка репчатого лука, 1 ст. л. маргарина или сала, несколько штук чернослива, зелень петрушки, соль.

Предварительно размоченный в 1 стакане воды чернослив, удалив косточки, нарежьте ломтиками (воду не выливайте). Очищенную луковицу нарежьте на 4 дольки, затем нарежьте поперек тонкими ломтиками. Лук быстро поджарьте на жире, добавьте чернослив и воду, где он замачивался. Тушите на медленном огне 10 мин. Посолите, посыпьте зеленью петрушки.

Елена АЛЕКСЕЕВА, г. Кисловодск

Пикантные «трюфели»

200 г черствого ржаного хлеба, 100 г сыра, яблоко, луковица, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль, овсяные хлопья, зелень.

Сыр и яблоко натрите на терке, лук и хлеб без корочек мелко нарежьте, все соедините, смешайте со взбитым маслом. Добавьте сметану, посолите. Из массы слепите шарики, обваляйте их в нарезанной зелени и обжаренных овсяных хлопьях.

В.Т. САЗОНОВА, г. Самара

Целебные плоды оливы

Елена МАЛЬЦЕВА, ведущая рубрики

Открытие оливок принадлежит древним грекам: именно они первыми оценили эти маленькие горькие плоды, научившись обрабатывать их, делая пригодными для употребления в пищу.

• Плоды-близнецы

В странах Средиземноморья нет различия между оливками и маслинами, так как оба эти продукта являются плодами одного и того же оливкового дерева и носят общее название «оливки». Разделение свойственно только нашим соотечественникам, которые разделяют их в большинстве на маслины черного цвета и оливки зеленого.

В отличие от многих плодов, которые годны к употреблению сразу после сбора с дерева, оливки требуют предварительной обработки. Именно этим и объясняется тот факт, что одни оливки остаются естественного для них зеленого цвета, другие же приобретают черную окраску. Для этого сначала оливки помещают в большую цистерну, потом туда под большим напором нагнетают кислород. На пятый день плоды приобретают красный цвет и горьковатый вкус, а на восьмой – становятся такими, какими мы их знаем: черными, с превосходным вкусом. Кстати, при переработке оливки не теряют своих ценных качеств.

Плоды оливы богаты жирами и маслами, белками, клетчаткой и множеством витаминов (больше всего – Е, А и С). Они вкусны и хорошо утоляют голод, поскольку очень калорийны (159-200 ккал на 100 г). Более того, диетологи считают, что данный продукт весьма полезен для профилактики раковых заболеваний, остеохондроза, камней в желчном пузыре и почках, заболеваний сердца и сосудистой системы. Установлено, что дюжина оливок до еды – лучшая профилактика язвы желудка.

• Внимание на маркировку!

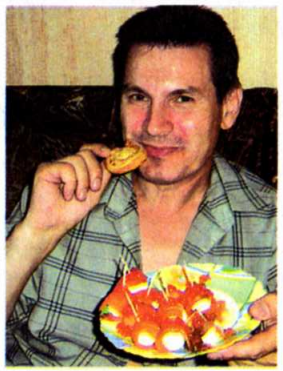
Покупая продукцию в жестяной баночке, обращайте внимание на вмятины, так как в «травмированной» упаковке может нарушиться внутренняя защитная оболочка, что приведет к окислению продукта.

Внимательно читайте маркировку. Она содержит точные данные не только о дате выпуска, но даже о времени производства продукта в течение суток. Проставляется маркировка, как правило, на дне баночки, а срок годности – на боковой поверхности, хотя иногда включается в маркировку. Срок годности оливок – не более 3 лет, а открытую баночку (обязательно в холодильнике!) можно хранить не более двух недель.

Но не все производители указывают дату производства, обычно проставлен конечный срок реализации. На баночке также должны быть указаны название фирмы, ее адрес, сорт оливок и калибр, то есть количество плодов в килограмме. Стандарт – от 80 до 320 штук. Например, 280/320 означает, что в 1 кг сухого веса содержится от 280 до 320 оливок.

Маслины и оливки упакованы в жестяные банки с легко вскрываемой крышкой или стеклянные. Что лучше: стеклянная банка или металлическая? В данном случае материал упаковки на качество не влияет. Только вот срок хранения в стеклянной банке меньше, чем в жестяной.

ЗАКУСКИ «ДЛЯ ПОДРУЖКИ»



Хочу поделиться рецептом двух очень простых закусок, сделать которые по плечу любому мужчине.

1. Закуска с перепелиными яйцами: сварить **яйца**, очистить. Не разрезая, каждое яйцо обернуть полоской **соленой семги**, скрепить шпажкой, выложить на блюдо, застеленное **листьями салата**. Сверху каждое яйцо украсить 1 ч. л. **красной икры**.

2. «Улитки» с сыром и орехами: готовое замороженное **слоеное тесто** разморозить, смазать пласт **растительным маслом**, сверху посыпать тертым **сыром**, затем – толчеными **грецкими орехами**. Плотно свернуть в рулет, нарезать поперек на «улитки» толщиной 1 см, аккуратно выложить на противень, смазанный растительным маслом. Выпекать в духовке при 180° до золотистого цвета.

Владимир ПОЗДНЯКОВ,
г. Санкт-Петербург

РЫБНОЕ СУФЛЕ

Филе красной рыбы – 400 г, цветная капуста – 300 г, сливочный сыр в баночке – 200 г, желток яичный – 2 шт., сливки (20%) – 100 мл, сушеная зелень укропа – 1 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., красный молотый перец – 0,5 ч. л., соль по вкусу. *Для украшения:* отварная морковь – 1 шт., огурец – 1 шт., сладкий перчик – 1 шт., сливочный сыр в баночке – 90 г.

Филе и капусту вместе пропустить через мясорубку, добавить сливочный сыр, сушеную зелень, перец и соль. Желтки взбить со сливками и лимонным соком, добавить в фарш и хорошо все перемешать. Выложить в форму для запекания, накрыть крышкой и поставить в духовку на 1 ч при 180°. Готовое суфле остудить, вынуть из формы, смазать сливочным сыром и украсить фигурками из овощей.

Юрий АНДРЕЕВ,
г. Северск Томской обл.

САЛАТ «ЛУРЬЕ»

Полулитровая банка маринованных грибов, 1 баночка шпрот, 3 вареные картофелины, 2 луковицы, 2 моркови, майонез, соль по вкусу.

Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке, посолить и слегка обжарить овощи по отдельности на растительном масле. Картофель натереть на крупной терке. Шпроты размять вилкой. Салат выкладывать слоями на блюдо: грибы, шпроты, картофель, майонез, лук, морковь, майонез, грибы.

Виктор МАРТЫНОВ,
с. Васильковское
Днепропетровской обл. (Украина)

БУЖЕНИНА «ПРАЗДНИЧНАЯ»

600 г говядины, 70 г чернослива, 70 г кураги, 4 зубчика чеснока, соль, специи, 3 ст. л. красного вина.

Посолите со всех сторон кусок говяжьей вырезки, приправьте. Ножом по всему куску сделайте глубокие надрезы для сухофруктов и чеснока. Сухофрукты предварительно вымойте и замочите в теплой воде. Нашпигуйте мясо черносливом, курагой и чесноком, полейте сухим красным вином. Хорошо еще чеснок, перед тем как шпиговать, обмакнуть в смесь соли и пряностей (кто любит более соленое мясо) или только в специи, тогда мясо будет более душистое. Поместите мясо в рукав для запекания. Запекайте в духовке 1,5 ч при 180°.

Лариса ХАРЧЕНКО,
г. Черкассы (Украина)

«СОЛНЦЕ НА СНЕГУ»

1/2 стакана риса, 1 крупная луковица, 100 г маринованных огурцов, 1 банка консервированной кукурузы, 1 помидор, 1 банка консервированного лосося, майонез, зелень.

Рис отварить до готовности, промыть, охладить. Лук и огурцы нарезать кубиками, помидор – дольками, рыбу измельчить вилкой. Подготовленные продукты уложить слоями, добавить в каждый слой кукурузу (немного кукурузы оставить для украшения) и, смазывая слои майонезом, выложить в салатницу. Украсить кукурузой.

О.П. ФАДЕЕВА,
г. Сертолово
Ленинградской обл.

КЕКС «ЮЛИЯ»

200 г муки, 1 яйцо, 2 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соды, 1/4 ч. л. корицы, 3 ст. л. какао, 2/3 стакана сахара, 100 мл растительного масла, 1/2 стакана кефира или молока, 2-3 банана.

Яйцо слегка взбить, затем добавить сахар, масло и кефир и взбить хорошо миксером. В отдельной чашке смешать муку, разрыхлитель, соду, какао и корицу. В яичную массу вмешать мучную и быстро перемешать (долго мешать не нужно!). Мякоть бананов раздавить вилкой в кашицу и добавить к тесту. Размешать и выложить в форму, смазанную маслом (можно присыпать панировочными сухарями), или разложить по формочкам (на 2/3 объема). Выпекать при 160-180° около 45 мин. (проверить лучинкой), или, если вы печете мини-кексики, для выпечки хватит 20-25 мин.

При желании можно обмазать верх кекса глазурью.

Юлия БОЛОТАЕВА,
г. Санкт-Петербург

ПИРОГ К ЧАЮ

Тесто: **100 г маргарина (растопить), 100 г сметаны, 1 желток, 1,5 стакана муки, 1/2 ч. л. соды, уксус.** ***Начинка:*** **яблоки, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. корицы, 50 г сливочного масла.** ***Белковый крем:*** **1 белок, 5 ст. л. с верхом сахара, лимонная кислота на кончике ножа, 2 ст. л. любого варенья.**

В размягченный маргарин положить сметану, желток, просеянную муку, соду, уксус. Слепить шар. Смазать форму маслом, посыпать манкой, распределить тесто руками, смазанными подсолнечным маслом, сделать небольшой бортик, выложить по всей поверхности очищенные яблоки, нарезанные дольками, в 1, 2 или 3 слоя, пересыпая сахаром, смешанным с корицей. Сверху уложить кусочки масла. Выпекать при 180° до готовности (15-20 мин.). Остывший корж переложить на противень.

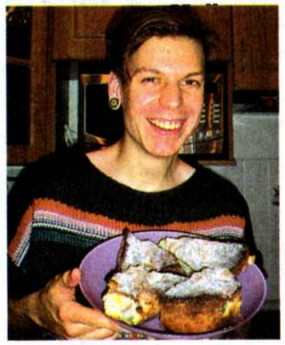
Крем: взбить белок, добавить лимонную кислоту, в 2-3 приема – сахар. Обмазать половиной крема поверхность. Добавить в остатки крема варенье, еще раз взбить, сделать столовой ложкой украшение. Поставить в горячую духовку на 5-10 мин., чтобы белок схватился. Украсить ягодами из варенья.

И.Е. НЕЖВАНОВА,
г. Тверь

ШАРЛОТКА «НЕЖНАЯ»

1,5 кг кислых яблок, 3 ст. л. лимонного сока, 300 мл яблочного сока, 1 пакетик ванильного порошка для пудинга, 4 ст. л. + 150 г сахара, 100 г мягкого масла, соль, 2 яйца, 150 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 150 г сметаны, 2 ст. л. размельченного миндаля, сахарная пудра, сахар и масло для смазывания формы.

Разъемную форму для выпечки (диаметр 25 см) смажьте маслом и посыпьте сахаром. Яблоки очистите, нарежьте кусочками, сбрызните лимонным соком. Отделите 5 ст. л. яблочного сока, остальное вскипятите. Порошок для пудинга перемешайте с 4 ст. л. сахара и, помешивая, введите в кипящий сок. Кипятите 1 мин., добавьте яблоки, снимите с огня.



Масло разотрите со 150 г сахара и щепоткой соли. По одному подмешайте яйца, затем – просеянную и смешанную с разрыхлителем муку, яблочный сок и сметану, перемешайте. Равномерно распределите тесто по форме, сверху выложите яблоки. Выпекайте в духовке при 175° около 1 ч. За 10 мин. до готовности посыпьте шарлотку миндалем. Готовность проверьте деревянной зубочисткой. Выньте шарлотку из духовки, оставьте в форме на 10 мин. Затем переложите на блюдо, украсьте сахарной пудрой.

Стас ВАСИЛЬЕВ,
г. Санкт-Петербург

ПЕЧЕНЬЕ «МАМИНО»

1 пачка маргарина, 3/4 стакана сахара, 4 яйца,1 пакетик ванилина, соль,1 ч. л. соды, 500-550 г муки, 1 плитка горького шоколада для украшения.

Яйца растереть с сахаром, добавить размягченный маргарин, ванилин, соль и соду (погасить лимонным соком). Все перемешать, постепенно добавляя муку. Готовое тесто должно получиться гладким и эластичным. Тесто необходимо поместить в холодильник на 15-20 мин., после чего тесто порциями пропустить через мясорубку, придавая форму будущему печенью.

Выпекать 15-20 мин. в хорошо разогретой духовке при 180°. По желанию готовое печенье можно украсить растопленным шоколадом.

Оксана ЧУБУКИНА,
г. Волгодонск Ростовской обл.

СЕМГА С СОУСОМ

На 1 порцию: **1 стейк семги, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 2 горошины черного перца (растолочь в ступке), 1 ч. л. кунжута, 1/4 ч. л. белого перца, 2 веточки петрушки.**

Семгу натереть со всех сторон смесью перцев и соевого соуса (1 ст. л.). Оставить на час мариноваться в холодильнике. Тем временем приготовить соус: петрушку мелко нарезать и смешать с лимонным соком и оставшимся соевым соусом. Семгу выложить на фольгу и посыпать кунжутом. Запекать в духовке при 190° 20 мин. Подавать с соусом.

В.Ф. СКОРОХОД,
г. Санкт-Петербург

ПЛОВ «ДОМАШНИЙ»

2 куриных окорока, 3 стакана риса, 2 головки репчатого лука, 2-3 моркови, растительное масло, листья петрушки, соль, черный перец, приправа для плова, 4-5 зубчиков чеснока.

Рис замочить на 2 ч в подсоленной воде. Окорочка нарезать на небольшие кусочки, обжарить на масле до золотистого цвета. Лук нарезать полукольцами, морковь – колечками, также обжарить и соединить с мясом. Посолить, поперчить. Добавить измельченную петрушку. Все залить кипятком или мясным бульоном, томить 5-10 мин. на небольшом огне. Рис хорошо промыть 4-5 раз. В казанок налить растительное масло, разложить нарезанный кубиками лук, половину мяса, затем выложить рис и снова мясо и рис. Приправить солью и приправой. Залить бульоном. Поставить на средний огонь. После того, как рис впитает воду (через 30-40 мин.), воткнуть зубчики чеснока, закрыть казанок крышкой и готовить плов на слабом огне еще 20-25 мин.

Юлия БОНДАРЕВА,
г. Артемовск (Украина)

Вы любите готовить?
В вашей домашней кулинарной книге немало фирменных рецептов? Поделитесь с нами!
И не забудьте вложить в письмо ваше фото с блюдом. Каждый автор опубликованного фоторецепта получит приз – 300 рублей.

ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА:

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Салат с авокадо и соусом чили 1
Летний салат с горбушей 2-3
Салат с говядиной гриль 4
Салат с вешенками 5
Закуска из говядины с соусом 6
Закуска с чесноком и петрушкой 7
Салат «Золотая Рыбка» 8-9
Рыбная закуска с кукурузой 10
Заливное из курицы 11

СУПЫ

Гороховый суп по-скандинавски 12
Суп из курицы и лука-порея 13
Суп «Кололик» 14
Суп из фасоли с овощами 15

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и овощные

Запеченная печенка 16
Пирамидки из перца 17
Пикантные свиные ребрышки 18-19
Овощное джалфези 20
Голубцы с грибной начинкой 21
Котлеты из телятины 22-23
Фрикадельки из индейки 24
Свиные розеты с грибами 25

Рыбные блюда

Морской окунь с ветчиной 28
Рыбные рулетики в соусе 29
Нежное филе лосося 30
Пудинг рыбный с горошком 31

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Маффины с изюмом 32
Торт «Розовые облака» 33
Пирожное «Шахерезада» 34-35
Шоколадные шарики 36
Рисовое «сердечко» 37
Ревеневый пирог 38-39
Пряники по старинке 40

БЛЮДА ДЛЯ ПИКНИКА

Салат из овощей гриль 42
Сосиски, запеченные с беконом 43
Цыплята на шампурах 43
Рулет из лаваша 44
Лангет в панировке 45
Шашлык по-болгарски 45
Томатный соус острый 46
Бараньи ребрышки 47
Окунь в лимонно-масляном соусе 47
Щука, запеченная на углях 48
Звездное меню. Михаил Шуфутинский 49

НАПИТКИ

Чай любви 50
Коктейль «Кофе-флип» 51
Ревень и клубника в сиропе 51
Смузи из манго с лаймом 52
Шоколад с корицей 53
Сангрия «Моя Мария» 53

Вопросы шеф-повару 54
Питание и здоровье 55
Незнакомые знакомцы 56
Наша экспертиза 57
Портрет с блюдом 58-61

ОТВЕТ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

С	■	П	О	Г	Р	Е	Б	О	К	Р	Ы	Ж	И	А
Б		Е		О	■	Е			О	К	Й	А	С	■
О		Р	У	Л	Е	Т			Т	И	К	Н	Е	Р
Р		Е	■	Ь	■	Р			Л	Ф	Ч	О	Т	Ы
Ш	И	П	Ц	Ы	■	С	У	Ф	Л	Е	Т	Б	У	Л
И	■	А	■	■	С	О	Д	А	■	Т	■	А	Н	Е
К	А	Р	Р	И	■	Р	■	Я	Г	А	■	Ф	О	Ш
Р	Ы	Ж	И	К	■	С	А	Й	К	А	■	Т	Р	О
Е	Б	О	Р	Г	О	Т	Р	Е	Б	О	К	С	О	С
Ф	Ч	О	Т	У	Б	А	■	Т	У	Ч	Б	А	С	■
И	■	К	■	С	■	П	У	Ч	О	К	■	Д	■	Е
Ш	И	П	Ц	Ы	■	С	У	Ф	Л	А	■	Т	О	С
Т	■	А	■	■	С	О	Д	А	■	Т	■	А	Н	Е
Л		Е	■	Ь	■	Р			Л	Ф	Ч	О	Т	Ы
Р		Р	У	Л	Е	Т			Т	И	К	Н	Е	Р
О		Е	■	О	■	■			О	К	Й	А	С	■
Б		П	О	Г	Р	Е	Б	О	К	Р	Ы	Ж	И	А
С	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■