

ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№12 декабрь 2012

65 ВКУСНЫХ
БЛЮД



**ВСЕ РЕЦЕПТЫ
ПРОВЕРЕНЫ**



Дарья

Ваша лучшая подруга!

Теперь 2 раза в месяц!

Все о красоте, моде, здоровье, любви, семье и детях

В каждом номере: актуальные темы, свежие идеи, полезные советы, вкусные рецепты, советы специалистов, гороскоп, советы ясновидящей, лунный календарь!

Спрашивайте в киосках вашего города!



САЛАТЫ, ЗАКУСКИ



Диана КУКЛИНА,
г. Екатеринбург

калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 40 мин.

Слоеный бутерброд

ЧТО НУЖНО:

4 ломтика зернового хлеба, 70 г ветчины, 40 г сливочного масла, 70 г адыгейского сыра, 1 сладкий перец, 25 г молодых листьев шпината.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Стручок сладкого перца вымыть, обсушить и запечь в разогретой до

200° духовке в течение 25 мин. Запеченный перец переложить в полиэтиленовый пакет, остудить и очистить от кожицы и семян. Листья шпината тщательно промыть и обсушить. Ломтики зернового хлеба намазать с одной стороны сливочным маслом.

2. Адыгейский сыр и ветчину нарезать на 4 лом-

тика. На ломтик хлеба поверх масла положить 2 ломтика сыра, половину запеченного перца, 2 ломтика ветчины и половину шпината. Накрывать начинку вторым куском хлеба маслом вниз и прижать. Так же приготовить второй бутерброд. 3. Срезать с бутербродов корочки и разрезать каждый по диагонали.

Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 25 июня. Мы ждем ваши рецепты оригинальных блюд по адресу: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6.



Блины с зеленым луком

калорийность
средняя
количество порций
3
время приготовления
45 мин.

Оксана СПИРИНА,
г. Сургут
Тюменской обл.

ЧТО НУЖНО:

1 яйцо, 75 г пшеничной муки, 75 г рисовой муки, 6 стеблей зеленого лука, 1 ч. л. кунжутного масла, растительное масло. *Для соуса:* 15 г корня имбиря, 1 ч. л. семян кунжута, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. рисового уксуса, щепотка кайенского перца, щепотка сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для приготовления блинного теста в большой миске смешать просеянную пшеничную муку с рисовой мукой.

Вбить 1 яйцо, влить 250 мл холодной воды и тщательно перемешать венчиком до получения однородного теста без комочков. Влить в тесто кунжутное масло, перемешать и оставить на 30 мин. при комнатной температуре.

2. Приготовить соус. В мисочке смешать соевый соус с рисовым уксусом. Корень имбиря очистить, натереть на мелкой терке и переложить в мисочку.

Добавить сахар, кайенский перец и кунжут, слегка обжаренный на сухой сковороде, и перемешать.

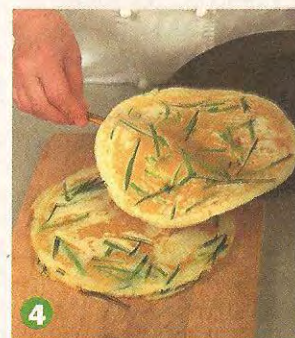
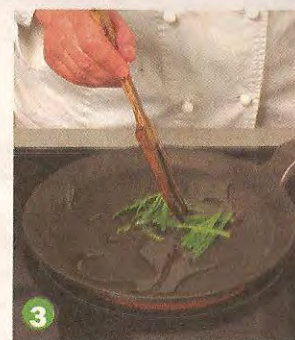
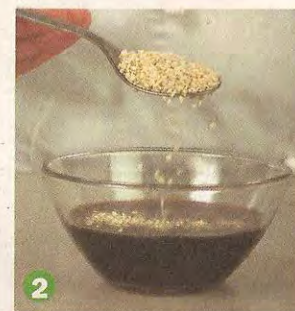
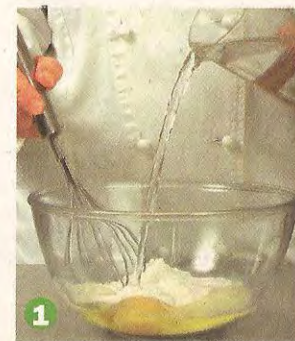
3. Зеленый лук разрезать вдоль на 2-4 части, затем нарезать на кусочки длиной 3-4 см. Сковороду

смазать растительным маслом и выложить 1/3 нарезанного зеленого лука, распределив его равномерно по всей сковороде. Залить лук 1/3 теста, накрыть сковороду крышкой и жарить 2-3 мин. Перевернуть и жарить под крышкой еще 2-3 мин. Испечь еще 2 блина.

4. Готовые блины переложить на доску стопочкой, разрезать на 2-4 части и подавать с соусом.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Таким же образом можно приготовить блины со сладким перцем, коктейльными креветками, ветчиной или беконом. Тем, кто только учится печь блины, советуем при переворачивании блинчиков пользоваться сразу двумя лопаточками, чтобы блин не получился комом, как в известной поговорке.





калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
40 мин.

Лидия ЯШИНА,
г. Киров

Салат с яйцом-пашот

ЧТО НУЖНО:

2 яйца, 2 кусочка чиабатты, 1 авокадо, 200 г салата айсберг, 1/2 лимона, 1 зубчик чеснока, оливковое масло, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Зубчик чеснока мелко нарубить, залить 2 ст. л. оливкового масла и дать настояться 30 мин. Чиабатту нарезать на небольшие кусочки и смешать с чесночным маслом. Запечь на противне до образования румяной корочки в разогретой до 200° духовке.

2. В ковшике вскипятить воду и слегка ее посолить. Яйцо разбить в маленький половник, опустить половник в кипящую воду и варить яйцо 2 мин. Так же приготовить второе яйцо.

3. Салат нарвать на небольшие кусочки. Авокадо очистить, нарезать кубиками среднего размера

и сразу же полить их лимонным соком. Смешать листья салата с авокадо и чесночными сухариками, разложить салат на две тарелки и выложить сверху по одному яйцу-пашот.



калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

В.А. ОРЛОВА,
г. Липецк

Тартинки с луком и сыром бри

ЧТО НУЖНО:

1 стандартная упаковка французского сыра бри, 1 багет, 4 красные луковицы, 1 пучок свежего базилика, 1 зубчик чеснока, 1/4 ч. л. сушеных хлопьев перца чили, черный молотый перец, 2 веточки тимьяна, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. коричневого сахара, 1 ст. л. оливкового масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Очистите лук и разрежьте пополам через корень. Натрите чесноком, сбрызните маслом и слегка подсушите под грилем. Оставив корень нетронутым, нарежьте каждую половину на восемь частей и разложите веером на противне. Посыпьте хлопьями перца чили, черным молотым перцем, 2 веточки тимьяна, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. коричневого сахара, 1 ст. л. оливкового масла.

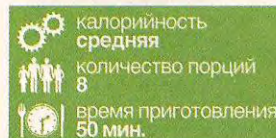
2. Запекайте в духовке при 180° 35 мин., переворачивая.

3. Разрежьте багет попе-

рек пополам, затем каждую половинку – вдоль. Натрите чесноком, сбрызните маслом и слегка подсушите под грилем. Уложите лук на кусочки багета, сверху – листики базилика и очень плотно – кусочки сыра бри. Посыпьте листочками тимьяна и черным перцем.

4. Поместите тартинки ненадолго под гриль (до расплавления сыра) и подавайте.

Пицца «Особая»



калорийность
средняя

количество порций
8

время приготовления
50 мин.

Валентина СИДОРОВА,
г. Назарово
Красноярского края

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

• Пиццу часто делают с колбасой. Используйте полукопченые и вареные сорта колбас с кусочками сала. Колбасу можно заменить полукопченой ветчиной или салом.

• Рыба в пицце получится вкусной, если перед жаркой поддержать ее в молоке, затем обвалить в муке и при выпечке полить горячим растительным маслом.

• Помидоры для пиццы можно нарезать тонкими ломтиками, а можно снять кожицу и размять. Для того чтобы кожа легко снималась, опустите их на несколько секунд в кипяток, а затем сразу же в холодную воду.

• Для пиццы лучше использовать мягкие и полутвердые сорта сыра (они лучше плавятся и запекаются).

• Майонез для пиццы можно заменить сметаной, смешанной с растертым вареным желтком и 1 ч. л. горчицы.

• Если духовка еще не готова, а тесто для пиццы поднялось, накройте его хорошо смоченной бумагой.

• Настоящая пицца, изготовленная по точному рецепту, с соблюдением всех пропорций, останется целой, даже если перегнуть ее пополам.

ЧТО НУЖНО:

Майоран – 1 ч. л., сыр тертый – 4 ст. л., масло сливочное – 3 ст. л., лук репчатый – 2 головки, помидоры – 5 шт., филе копченого лосося – 400 г, томатная паста – 2 ст. л., дрожжи прессованные – 1 ст. л., мука пшеничная – 1,5 стакана, масло растительное – 4 ст. л., соль по вкусу, молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., творог нежирный – 100 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Творог протрите через сито, добавьте молоко, яйцо, соль и разведенные в воде дрожжи. Хорошо перемешайте, введите просеянную пшеничную муку и замесите тесто.

2. Тесто раскатайте на присыпанной мукой поверхности и придайте форму прямоугольника, края теста загните, а середину смажьте томатной пастой.

3. Филе лосося нарежьте небольшими ломтиками, репчатый лук – кольцами, помидоры – кружочками. Выложите на тесто нарезанные помидоры, репчатый лук, лосося слоями, посыпьте майораном, сбрызните растопленным сливочным маслом и посыпьте тертым сыром. Выпекайте в духовке 30 мин. при 200°.

Перед подачей нарежьте на порции.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
35 мин. + охлаждение



Лариса ВАСИНА,
г. Смоленск

Шарики из яиц

ЧТО НУЖНО:

Яйцо вареное – 6 шт.,
зелень петрушки, лук
репчатый – 1 головка,
ветчина – 150 г, майонез
– 1/4 стакана, миндаль
обжаренный или грец-
кие орехи – 1/4 стакана,
перец черный молотый,
соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

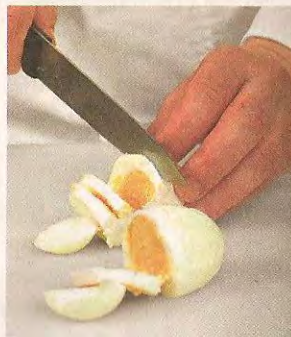
1. Вареные яйца мелко
нарежьте.

2. Зелень, очищенный
лук и ветчину мелко на-
рубите.

3. Смешайте луково-
ветчинную массу с яй-
цами и майонезом, тща-
тельно перемешайте.
Добавьте соль и перец по
вкусу.

4. Скатайте из получен-
ной массы шарики и об-
валяйте в рубленом мин-
дале или грецких орехах.
Поставьте в холодильник
на 1 ч.

Перед подачей офор-
мите зеленью.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Е.Л. ИВАНЦЕНКО,
г. Краснодар

«Подушечки» с грибами

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 300 г,
сметана – 40 г, сливочное
масло – 150 г, яйцо – 2 шт.,
соль по вкусу, грибы све-
жие – 200 г, лук репчатый
– 2 головки, растительное
масло – 1 ст. л., сметана – 1
ч. л., сливочное масло – 20
г, соль, перец черный мо-
лотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для начинки лук на-

рубить, спассеровать на
растительном масле, до-
бавить мелко нарезанные
грибы (сушеные пред-
варительно отварить),
перец, соль, сметану,
прогреть в течение 5 мин.
и охладить.

2. Из муки, 1 яйца, сме-
таны, сливочного масла
и соли замесить тесто,
затем раскатать его
в пласт толщиной около
5 мм и нарезать квадра-
тами (4 x 4 см).

3. На половину квадратов
из теста положить гриб-
ную начинку, края ква-
дратов смазать яйцом,
накрыть оставшимися
квадратами.

4. Выложить «подушеч-
ки» на противень, смазать
яйцом, сбрызнуть расто-
пленным сливочным мас-
лом и выпекать в духовке
15 мин. (первые 7 мин. ду-
ховку открывать нельзя).

Подавать как закуску или
к грибному бульону.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
1 ч

Елена ЯРМИЛОВА,
г. Белово
Кемеровской обл.

Кольраби в кляре с соусом

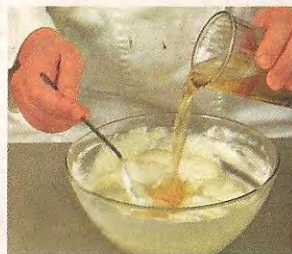
ЧТО НУЖНО:

Кольраби – 2 шт., мука пшеничная – 100 г, яйцо – 1 шт., вино красное – 1/2 стакана, йогурт сливочный – 1 стакан, лимонный сок – 2 ст. л., зеленый лук рубленый – 2 ст. л., семена подсолнечника – 1 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу, масло для фритюра.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для кляра муку взбейте с яйцом, вином, солью и оставьте на 30 мин.
2. Для соуса йогурт смешайте с лимонным соком и зеленым луком. Посолите, поперчите. Добавьте обжаренные без жира до золотистого цвета семена подсолнечника.
3. Кольраби нарежьте аккуратными брусочками, обмакивайте в приготовленный кляр и обжари-

вайте во фритюре до золотистого цвета.
4. Выложите на салфетку и дайте жиру стечь. Подавайте с соусом.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин. + охлаждение

К.Ю. ЕРЕМЕНКО,
г. Ростов-на-Дону

Заливное из шампиньонов

ЧТО НУЖНО:

Отвар грибной – 1 стакан, вино белое сухое – 1 стакан, желатин – 20 г, зелень укропа рубленая – 1 ст. л., перец сладкий маринованный – 200 г, шампиньоны – 400 г, перец белый молотый, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Шампиньоны тщательно промойте, нарежьте

тонкими ломтиками, варите в подсоленной воде 20 мин.

2. Желатин замочите в холодной кипяченой воде до набухания, затем слейте лишнюю воду. Соедините желатин с вином и грибным отваром, доведите до кипения, охладите, добавьте зелень укропа, молотый перец и перемешайте.

3. Налейте тонкий слой желе в формочки, охладите.

Выложите слой грибов, затем слой перца, нарезанного соломкой, снова залейте желе и охладите.

4. Перед подачей поместите формочки на несколько секунд в горячую воду, выложите заливное на блюдо, гарнируйте холодным отварным картофелем и солеными огурцами.

Отдельно подайте соус: хрен с уксусом.

Овощной суп с сыром

калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 30 мин.

Юлия СЫТОВА,
г. Казань

ЧТО НУЖНО:

2 л говяжьего бульона, 150 г сыра (например, «Российского»), 4 картофелины, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, зелень петрушки и укропа, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

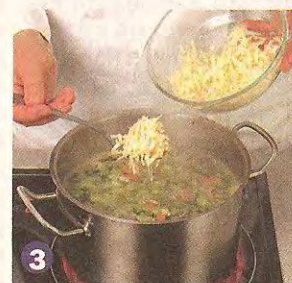
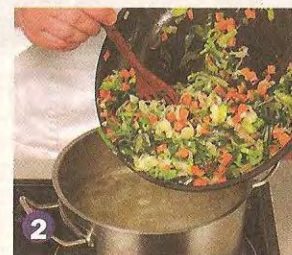
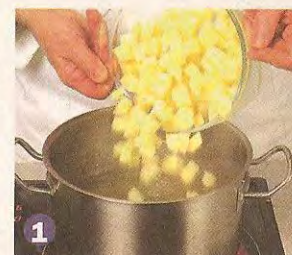
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Говяжий бульон довести до кипения. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с бульоном и варить около 10 мин.

2. Морковь вымыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. В сковороде разогреть растительное масло и быстро обжарить на нем кубики моркови. Добавить нарезанный колечками лук-порей и, помешивая, обжарить все вместе до золотистого цвета. Овощи переложить в кастрюлю с картофелем и варить 7-10 мин.

3. Сыр натереть на крупной терке, немного сыра отложить для украшения.

Оставшийся сыр положить в суп и, помешивая, прогреть до полного растворения сыра. Суп разлить по тарелкам, посыпать тертым сыром и подавать с белым хлебом.



КСТАТИ:

• Суп по-голландски

Масло сливочное – 2 ст. л., мука – 2 ст. л., бульон мясной – 4 стакана, сухое белое вино – 1/2 стакана, сыр «Голландский» – 750 г, яйцо (белок) – 2 шт., сметана – 2-3 ст. л., зелень петрушки, молотый черный перец, мускатный орех, чеснок по вкусу.

В кастрюле растопить масло, добавить муку, перемешать. Помешивая, постепенно влить горячий бульон, вино, положить рубленый чеснок, перец и мускатный орех. Дать закипеть, добавить тертый сыр, дать расплавиться. Белки взбить со сметаной, добавить в суп, размешать. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки.

• Суп с капустой

Рис – 1 стакан, капуста – 1 небольшой кочан, масло сливочное – 3-4 ст. л., лук репчатый – 1 шт., бульон мясной – 1,5 л, сыр твердый – 100 г.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде вместе с нарезанной капустой. Откинуть на сито, отцедить воду. Рис с капустой положить в кастрюлю, добавить сливочное масло, нарезанную луковицу, соль, перец. Все залить бульоном и проварить. Перед подачей посыпать тертым сыром.

калорийность
низкая
количество порций
6-8
время приготовления
40 мин.



Наталья ПЕРОВА,
г. Ашга
Челябинской обл.

Картофельный суп с луком

ЧТО НУЖНО:

3 большие головки красного сладкого лука, 1 большой лук-порей (белая часть), 2-3 стебля сельдерея, 700 г картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. порошка паприки, 1 ч. л. сухого тимьяна, 1/2 ч. л. молотых семян сельдерея, нежирные сливки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Очистите и нарежьте лук, лук-порей и стебли сельдерея. Картофель очистите и нарежьте кусками. Поместите в большую кастрюлю и налейте примерно 2 л воды (чтобы она покрывала картофель). Доведите до кипения и варите 10 мин.
2. Тем временем обжарьте на растительном масле красный лук до мягкости, добавьте лук-порей

и сельдерея. Готовьте, помешивая, до мягкости овощей. В конце готовки приправьте специями.
3. Добавьте зажарку к картофелю и варите суп до готовности картофеля. Слегка охладите (можно оставить на ночь).
4. С помощью блендера доведите содержимое кастрюли до состояния пюре. Добавьте сливки, доведите, помешивая, суп до кипения, снимите с огня.

калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
50 мин.



Екатерина ЖАРКОВА,
г. Орел

Рыбная чорба по-болгарски

ЧТО НУЖНО:

1 маленький лосось, 1 маленький окунь (можно использовать другие виды рыбы), 3 картофелины, 1-2 моркови, 1-2 средних помидора, 1 головка репчатого лука, 3-4 ст. л. риса, соль, черный молотый перец, сок половины лимона, несколько веточек свежего базилика (листочки), зелень петрушки, 1 ст. л. муки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу отварить в подсоленной воде, вынуть из бульона и отделить филе от костей.
2. В кипящий бульон добавить нашинкованный лук, нарезанную кубиками морковь, варить 10 мин., затем положить нарезанный кубиками картофель. Посолить, поперчить.
3. Через 5 мин. положить рис, очищенные от кожи-

цы и нарезанные кубиками помидоры, мелко нарезанный базилик. Варить до готовности риса и картофеля. В конце добавить нарезанное кусочками филе рыбы.
4. В миску положить муку, влить лимонный сок и немного жидкости от супа, перемешать, добавить в суп, варить еще 2-3 мин. Снять с огня, посыпать рубленой петрушкой.



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Алла ТЕРЕШИНА,
г. Котельниково
Волгоградской обл.

Овощное рагу с пармезаном

ЧТО НУЖНО:

100 г сыра пармезан, 1 баклажан, 1 кабачок, 2 помидора, 2 сладких перца, 2 головки репчатого лука, зелень петрушки при подаче, оливковое масло, соль, перец черный и красный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

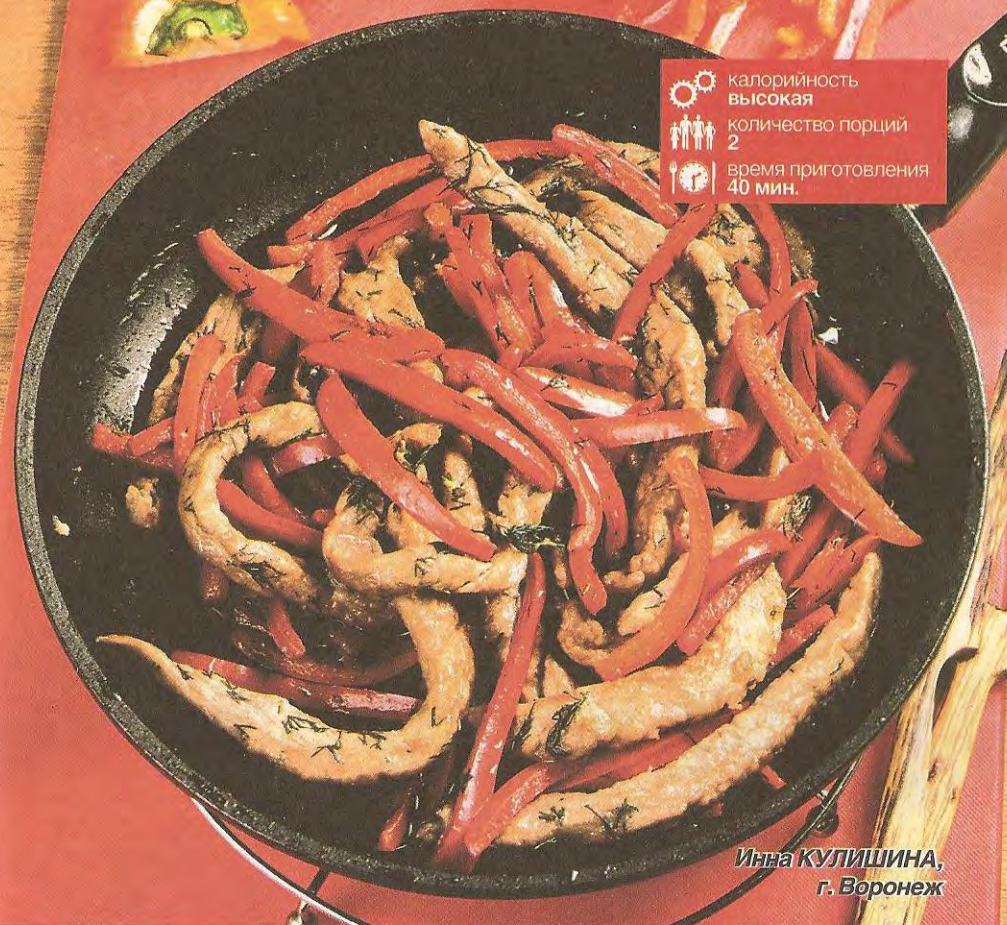
1. В сотейнике обжарить на оливковом масле нарезанный полукольцами

репчатый лук до прозрачности.

2. Баклажан разрезать вдоль пополам и нарезать поперек толстыми ломтиками, кабачок нарезать кружочками. Стручки сладкого перца очистить от семян и нарезать крупной соломкой. Овощи переложить в сотейник с луком и тушить, не закрывая сотейник крышкой, около 10 мин. Помидоры нарезать дольками, пере-

ложить в сотейник с овощами, рагу посолить и поперчить по вкусу и тушить еще 10 мин.

3. Пармезан нарезать прозрачными пластинками и посыпать рагу при подаче.



калорийность
высокая
количество порций
2
время приготовления
40 мин.

Инна КУЛИШИНА,
г. Воронеж

Мясные «ленточки» с перцем

ЧТО НУЖНО:

400 г мякоти свинины, 3 стручка сладкого перца, зелень укропа, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. сахара, соль, молотый черный перец по вкусу, 4 ст. л. красного сухого вина, растительное масло.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свинину вымыть, обсушить, нарезать по всей длине тонкими брусоч-

ками, посолить и поперчить по вкусу. Крахмал смешать с 1 ст. л. воды, полить приготовленной смесью мясо, перемешать и оставить на 15 мин.

2. Нарезать сладкий перец крупной соломкой и приготовить соус: зелень укропа нарубить и смешать с вином и сахаром, добавив по вкусу соль. В сковороде разогреть полстакана раститель-

ного масла и обжарить на нем в несколько приемов свинину до готовности. Обжаренное мясо переложить на дуршлаг и дать маслу стечь. Излишки масла из сковороды слить и быстро обжарить в этой же сковороде нарезанный перец.

3. Выложить к перцу обжаренное мясо, влить приготовленный соус, перемешать и тушить все вместе 1 мин.

Курица тушеная по-деревенски

калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
50 мин.

А.О. СТАЦЕНКО,
г. Бежецк
Тверской обл.

ЧТО НУЖНО:

Тушка курицы – 1 шт., бекон – 180 г, мука пшеничная – 3 ст. л., бульон куриный – 250 мл, шампиньоны – 200 г, сливочное масло – 1 ст. л., соль, перец черный молотый.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

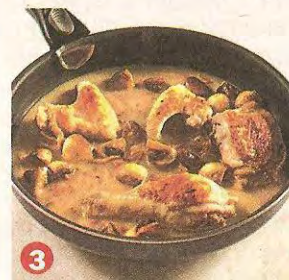
1. Бекон нарежьте соломкой и обжарьте до золотистого цвета.

2. Курицу разделите на 8 кусков, запанируйте в муке, смешанной с солью и перцем, и обжарьте на жире, выделившемся при жаренье бекона, до образования румяной корочки.

3. Шампиньоны разрежьте на 4 части, потушите в масле и добавьте к курице. Подлейте куриный бульон, добавьте жареный бекон и тушите до готовности. При подаче выложите на блюдо, гарнируйте жареным картофелем.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Для жарки, запекания, шашлычков и пр. лучше приобрести цыпленка-бройлера весом чуть больше 1 кг – их выращивают специально для мяса, поэтому блюда получаются более нежными и сочными.



КСТАТИ:

• Курица с медом

1 курица, 1 стакан кетчупа, 6 ст. л. меда, 1 лимон, соль.

Тушку курицы нарезать, посолить и выложить на противень. Сверху залить кетчупом, смешанным с медом. На каждый кусок положить по ломтику лимона и запечь в духовке.

• Курица с вином

1 курица, 2 луковицы, 2 ст. л. томатного пюре, 1 ст. л. уксуса, 1/2 стакана мясного бульона, 2 ст. л. вина (портвейн, мадера), 2-3 ст. л. сливочного масла, перец, соль, зелень.

Тушку разрубить на небольшие куски и обжарить на масле. Положить мелко нарезанный лук, томатное пюре, добавить уксус, вино, бульон, соль, перец. Тушить на слабом огне. Посыпать зеленью.

• Цыпленок с фруктами

500-600 г цыпленка, 3 яблока, 150 г чернослива, 2 стакана сметаны, 50 г сливочного масла, перец, соль, зелень.

Тушки разрезать на четыре части, посолить, поперчить и обжарить. Переложить в кастрюлю, добавить нарезанные крупными дольками яблоки и чернослив без косточек, залить сметаной, тушить на слабом огне 10-15 мин. Посыпать рубленой зеленью.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.+ маринование

Анна РЯБОВА,
г. Хабаровск

Шашлычки из куриных сердечек

ЧТО НУЖНО:

1 кг куриных сердечек, 2-3 стручка сладкого перца, 1-2 головки репчатого лука, деревянные шпажки. Для маринада: сок половины лимона, 2-3 ст. л. соевого соуса, 2-3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. горчицы, 2-3 ст. л. кетчупа, черный перец, чесночный порошок.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Продукты для марина-

да хорошо перемешать и добавить в него промытые куриные сердечки.

2. Накрыть миску крышкой и мариновать мясо, периодически помешивая, в холодильнике не менее 8 ч.

3. Сердечки хорошо перемешать в маринаде, затем нанизать на предварительно замоченные деревянные шпажки, чередуя с кусочками сладкого перца и лука. Можно

использовать грибы и кусочки кабачка.

4. Запечь шашлычки на сковороде, гриле или барбекю и подавать.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
1 ч

Надежда ПИРОГОВА,
г. Шахты
Ростовской обл.

Картофель «в кафтанчиках»

ЧТО НУЖНО:

1 кг картофеля, 1 тарелка сырой куриной кожи, 200 г брынзы, чабер, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель очистите, натрите на крупной терке и хорошо посолите.

2. Добавьте тертую брынзу, приправьте чабером, солью и перцем.

3. Куриную кожу вымойте

и подсушите. Сформируйте мешочки из кожи, уложив в них плотно картофельную массу, сколите деревянными зубочистками, чтобы держали форму.

4. Уложите картофель «в кафтанчиках» в форму для выпечки швом вниз, влейте немного воды и запекайте в духовке при 180-200° до образования румяной корочки (примерно 40 мин.). На гарнир подайте свежие овощи.



Зеленые пельмени с творогом и зеленью

калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
40 мин.

Е.Ю. ГОРШКОВА,
г. Сочи

ЧТО НУЖНО:

Для теста: 3 яйца, 300 г свежего шпината, 2,5 стакана муки, щепотка соли. Для начинки: 1 яйцо, 300 г творога (9%), 70 г зелени петрушки и укропа, соль, черный молотый перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Шпинат перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 15 мин. После этого шпинат снова промыть, обсушить, крупно нарезать и измельчить в блендере, добавив 1 ст. л. воды. Шпинат процедить через сито, сок нагреть до образования хлопьев (до кипения доводить необязательно) и процедить через марлю. Для теста понадобятся получившиеся зеленые хлопья.

2. 2 стакана просеянной муки смешать со щепоткой соли, вбить яйца, добавить зеленые хлопья и тщательно перемешать. Постепенно подсыпая оставшуюся муку, замесить упругое тесто. Завернуть тесто в пленку и оставить при комнатной температуре.

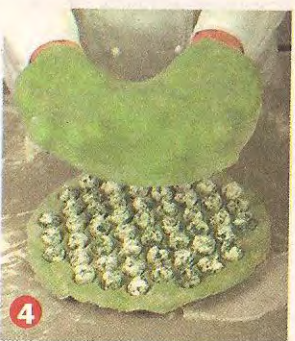
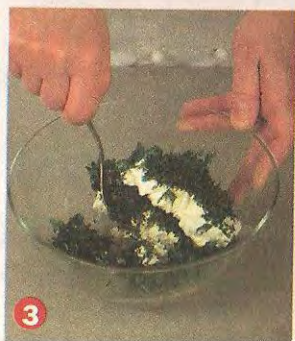
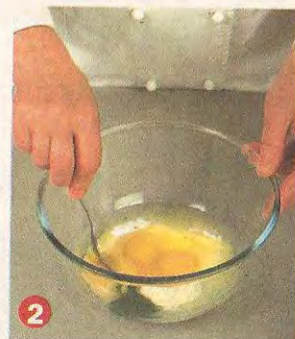
3. Для начинки зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить и смешать с творогом. На-

чинку посолить по вкусу и приправить свежемолотым черным перцем.

4. Половину теста раскатать на посыпанном мукой столе в тонкий пласт. Переложить пласт теста на посыпанную мукой форму для приготовления пельменей и слегка вдавить тесто в местах отверстий в форме. Из творога с зеленой сформовать маленькие шарики и разложить их в получившиеся углубления. Раскатать вторую половину теста в пласт, накрыть им тесто с начинкой и прокатать несколько раз скалкой, чтобы вырезать пельмени. Пельмени отварить в кипящей подсоленной воде, подать со сметаной.

НАШ СОВЕТ:

Из обрезков теста, оставшихся после приготовления пельменей, можно сделать лапшу.





калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Н.Р. МИТЯШИНА,
п. Березник
Архангельской обл.

Нежные котлеты с салатом

ЧТО НУЖНО:

Филе куриное – 400 г, чеснок – 1 небольшой зубчик, сметана – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., мука пшеничная – 1 ст. л., масло топленое – 4 ст. л., сок 1/2 лимона, помидоры черри – 12 шт., зеленый лук, листья салата фризе, перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В сковороде с толстым

дном нагреть топленое масло. Куриный фарш посолить, поперчить, тщательно смешать с яйцом, сметаной, мукой и чесноком, пропущенным через пресс. Хорошо вымесить.

2. Из полученного фарша с помощью столовой ложки сформовать небольшие котлетки и быстро обжарить их на разогретом топленом масле.

3. Одновременно тщательно промыть салат,

помидоры и зеленый лук. 4. На блюдо выложить листья салата, сбрызнуть их лимонным соком. На салат уложить котлетки, гарнировать их разрезанными пополам помидорами черри и перьями зеленого лука.

НАШ СОВЕТ:

Фарш будет вкуснее, если приправить его мускатным орехом.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
55 мин.

К.Ю. РОЩИНА,
г. Тула

Свинина под горчичным соусом

ЧТО НУЖНО:

Вырезка свиная – 650 г, масло топленое – 2 ст. л., лук репчатый – 1 головка, горчица готовая – 4 ст. л., сметана густая – 200 г, сливки густые – 200 г, перец черный молотый, соль по вкусу, лук зеленый, базилик и помидоры черри для оформления.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. С вырезки удалите пленки, посолите, поперчите и поджарьте на масле со всех сторон до образования румяной корочки. Смажьте половиной нормы горчицы и жарьте на умеренном огне еще 5 мин.

2. Добавьте лук, нарезанный кубиками, и жарьте, помешивая, до его прозрачности. Влейте сливки и сметану. Накройте

крышкой и тушите 15-20 мин.

3. Готовую свинину выложите, нарежьте ломтиками. Соус заправьте оставшейся горчицей, солью и перцем.

4. При подаче ломтики свинины выложите на блюдо, полейте соусом, оформите зеленью и ломтиками помидоров. На гарнир можно подать любые тушеные овощи или запеканку из овощей.

Кролик тушеный с вином и миндалем

калорийность
высокаяколичество порций
4время приготовления
60 мин.

Ирина КИСЛИЦИНА,
г. Асбест
Свердловской обл.

ЧТО НУЖНО:

1 кг окорочков кролика, 5 небольших картофелин, 2 помидора, 4 средние головки репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 100 г очищенного миндаля, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 палочка корицы, 3-4 бутона гвоздики, 1 стакан белого вина, растительное масло, соль, перец черный молотый по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Кроличьи окорочка вымыть, обсушить, посыпать солью и перцем и запанировать в муке. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем куски кролика со всех сторон до золотистого цвета. Переложить в большой лоток.

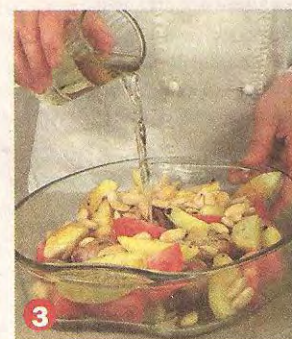
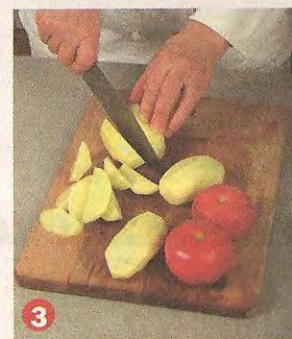
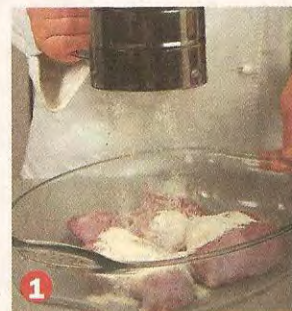
2. Репчатый лук и чеснок очистить, мелко нарубить, быстро обжарить в той же сковороде, где жарился кролик, и переложить в лоток.

3. Картофель очистить и нарезать крупными дольками. Помидоры также нарезать дольками и выложить в сковороду к кролику. Картофель обжарить в той же сковороде до золотистого цвета (при необходимости добавив растительного масла) и выложить в лоток с кроликом.

4. Добавить к кролику с овощами палочку корицы, гвоздику и очищенный миндаль. Влить в лоток белое вино, накрыть лоток фольгой и поместить в разогретую до 200° духовку. Запекать 35 мин., за 10 мин. до окончания запекания фольгу снять.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Перед тем как готовить, кролика можно замариновать или вымочить в воде с добавлением винного или яблочного уксуса (1-3 ч). Эта простая операция улучшит свойства мяса и уберет запах. Для того чтобы придать блюду более насыщенный миндальный вкус, ядра миндаля можно измельчить в блендере в крошку и смешать с овощами.



калорийность
низкая
количество порций
6
время приготовления
50 мин.

Елена ГОРИНА,
г. Курган

Хек, запеченный в фольге

ЧТО НУЖНО:

Филе хека – 900 г, помидоры – 5 шт., лук репчатый – 2 шт., листья базилика – 1 пучок, сок лайма – 1 ст. л., перец белый молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Репчатый лук очистите, вымойте, нарежьте соломкой, помидоры – ломтиками. Листья базилика мелко нарубите.

2. Филе хека нарежьте порционными кусками, сбрызните соком лайма, каждый кусочек положите на лист фольги, сверху выложите помидоры, базилик, лук, посолите, перчите.

3. Соедините концы фольги и запекайте рыбу до готовности.

4. Подавайте в фольге, оформив зеленью петрушки. На гарнир можно подать овощной салат.



калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
55 мин.

Анна ВОЙТЮК,
г. Фрязино
Московской обл.

«Пестрая» рыба

ЧТО НУЖНО:

Рыба – 2 тушки, лук-порей (белая часть) – 1 шт., помидоры свежие – 4-5 шт. (можно консервированные), чеснок – 4 зубчика, любисток, фенхель, черный молотый перец, душистый перец – 2 горошины, лавровый лист – 1 шт., веточки укропа, морская соль, растительное масло, белое сухое вино – 1 стакан.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Обдайте помидоры кипятком, снимите кожицу, мякоть нарежьте аккуратными кубиками.

2. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарьте мелко нарезанный лук-порей и чеснок, добавьте кубики помидоров. Затем положите любисток, душистый перец, лавровый лист и другие специи (их можно брать на свой вкус).

3. Выложите подготовленные тушки рыбы в форму, смазанную растительным маслом, посыпьте их солью и перцем по вкусу, аккуратно залейте томатным соусом, белым сухим вином, сбрызните маслом, переложите веточками укропа и долька лимона.

4. Покройте рыбу фольгой и запекайте в разогретой духовке при 180° 20-25 мин.

Котлетки с креветками и кукурузой



калорийность
средняя

количество порций
5

время приготовления
60 мин.

Марина ЛУКИНА,
г. Набережные Челны

ЧТО НУЖНО:

200 г очищенных креветок, 1 ст. л. сливочного масла, 1 кг картофеля, 1 початок вареной замороженной кукурузы, пучок зеленого лука, 2 ст. л. муки, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Клубни картофеля тщательно вымыть и сварить в кожуре почти до готовности (около 20 мин.). Слить воду, дать картофелю остыть, очистить его и натереть на крупной терке.

2. Креветок отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 3-4 мин., вынуть из воды и остудить.

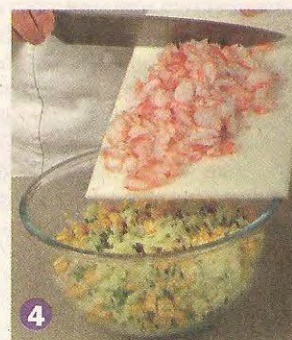
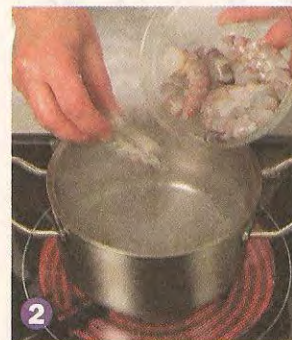
3. Зеленый лук вымыть, обсушить, нарезать тонкими колечками и смешать с картофелем. Початок кукурузы разморозить, срезать с него зерна и соединить с тертым картофелем и луком.

4. Отваренных креветок нарезать поперек тонкими пластинками, выложить в миску с начинкой, добавить соль и свежемолотый перец по вкусу, тщательно перемешать.

Из приготовленного фарша сформовать 10 котлет веретенообразной формы. Запанировать в муке. В сковороде растопить сливочное масло, добавить 1 ст. л. растительного масла и обжарить котлеты по 2 мин. с каждой стороны до образования румяной корочки. Подавать котлеты со свежими овощами и острым соусом.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Если фарш для котлет получился слишком рассыпчатым, в него можно добавить 1 яйцо и тщательно вымешать. Перед тем как начать формировать котлеты, поддержите некоторое время котлетный фарш в холодильнике. Благодаря этому котлеты будут лучше держать форму.





калорийность
высокая
количество порций
15
время приготовления
1 ч 20 мин. + охлаждение

С.Н. СИЗОВА,
г. Боровичи
Новгородской обл.

Пирог «Карпатка»

ЧТО НУЖНО:

Для теста: 1,5 стакана воды, 200 г маргарина, 1,5 стакана муки, 7 яиц, щепотка соли. **Для крема:** 750 мл молока, 1 стакан сахара, 1 упаковка ванильного пудинга (60 г), 120 г сливочного масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Растопить маргарин, добавить воду, щепотку соли, довести до кипения, снять с огня и всыпать муку. Перемешать. Оставить охлаждаться. В тесто, постоянно помешивая, вбить по одному яйца.

2. Тесто разделить на 2 части. Выложить с помощью чайной ложки половину на противень размером 38x41 см, застеленный промасленным пергаментом (верх у коржа должен получиться похожий на холмы). Выпекать 45-50 мин. при 180°, затем выключить нагрев и оставить на 10 мин. Так же выпечь второй корж. Духовку при выпечке не открывать.

3. Крем: развести пудинг молоком, масло взбить с сахаром и 2 ст. л. пудинга, добавить чуть теплый готовый пудинг и еще раз взбить. На нижний корж выложить крем, накрыть верхним и присыпать пудрой. Охладить.

4. Готовое мороженое перед подачей разложить в креманки или стаканчики и украсить ягодами малины и как подскажет фантазия.



калорийность
средняя
количество порций
10
время приготовления
20 мин.

Светлана АЛЕКСИНА,
г. Туапсе
Краснодарского края

Малиново-йогуртовое мороженое

ЧТО НУЖНО:

500 г натурального йогурта, 200 г малины, 1 ч. л. лимонного сока, 100 г сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

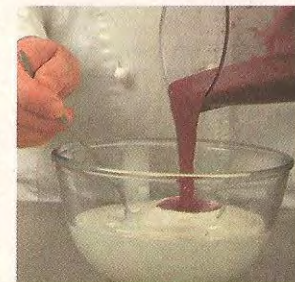
1. Малину перебрать и взбить в блендере, добавив сахар и лимонный сок.

2. В большой миске смешать натуральный йогурт и малиновое пюре до получения гладкой однородной массы.

3. Приготовленную смесь переложить в большую формочку, пригодную для замораживания, и поместить в морозильную камеру как минимум на 2 ч.

По мере застывания мороженое нужно несколько раз перемешать вилкой.

4. Готовое мороженое перед подачей разложить в креманки или стаканчики и украсить ягодами малины и как подскажет фантазия.



калорийность
средняя
количество порций
24
время приготовления
14 15 мин. + брожение



Антонина ТЕПЛОВА,
г. Казань

Пирожки «Селяночка»

ЧТО НУЖНО:

Для теста: 270 мл горячей воды, 20 г прессованных дрожжей, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 3 ст. л. растительного масла, 3 стакана муки. Для начинки: 1/4 среднего вилка квашеной капусты, 1 морковь, лук-порей и головка репчатого лука, растительное масло для жарки и смазывания.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Замесить мягкое эластичное тесто. Накрывать полотенцем, оставить подходить до удвоения в объеме. Обмять и дать снова подойти.
2. Нашинковать лук-порей и репчатый лук, морковь натереть и слегка потушить. Добавить капусту, тушить, помешивая, до мягкости. Остудить.
3. Вымесить тесто 1-2 мин., оставить отдохнуть

на 5 мин. Затем разделите на 24 части, каждую раскатайте в круг. Выложите на каждый круг по 1 ст. л. начинки, соедините края и сформируйте пирожки. 4. Поместите пирожки на противень, застеленный промасленным пергаментом, располагая швом вниз, дайте подойти. Затем поставьте в духовку при 180°, выпекайте до золотистого цвета. Еще теплыми смажьте маслом.

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
40 мин. + охлаждение



Ольга ЦЫБУЛЬСКАЯ,
г. Липецк

Десерт с тыквой «Асаль Ара»

ЧТО НУЖНО:

2 стакана нарезанной кубиками тыквы, 2 стакана молока, 3 ст. л. (можно больше) меда, 3 ст. л. крахмала, 1 пакетик ванилина, грецкие орехи (или фундук, миндаль).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Тыкву потушить с добавлением 0,5 стакана воды под крышкой на слабом огне до мягкости.

2. Обработать блендером до состояния пюре или протереть через сито.
3. Добавить молоко, мед и ванилин, перемешать, затем вновь поставить на огонь.
4. Крахмал развести в 2-3 ст. л. воды и добавить в тыквенную массу. Варить, помешивая, до загустения. Разлить по порционным чашкам и дать остыть. При подаче посыпать поджаренными грецкими орехами, фундуком или миндалем.



Печенье с карамелью

калорийность
низкая
количество порций
30
время приготовления
60 мин.

А.Ю. ЛАРКИНА,
г. Великие Луки
Псковской обл.

ЧТО НУЖНО:

1 яйцо, 50 г сливочного масла, 50 г карамели «Лимончик», 150 г сахара, тертая цедра половинки лимона, 200 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 щепотка соли.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Размягченное сливочное масло тщательно растереть со 100 г сахара до полного растворения кристалликов сахара. Добавить яйцо и взбить все вместе.

100 г просеянной муки смешать с разрыхлителем, солью и тертой цедрой лимона, всыпать полученную смесь к яично-масляной массе и замесить очень мягкое тесто.

2. Карамель положить между несколькими слоями пергамента и расколоть ее на мелкие кусочки при помощи молоточка.

Карамельную крошку всыпать в миску с тестом и перемешать, чтобы крошка равномерно распределилась по всему объему теста. Всыпать оставшуюся муку и замесить тесто.

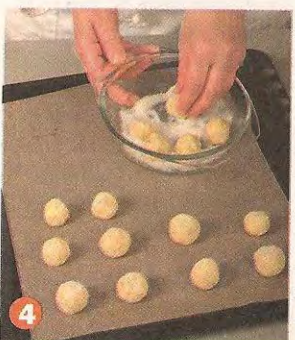
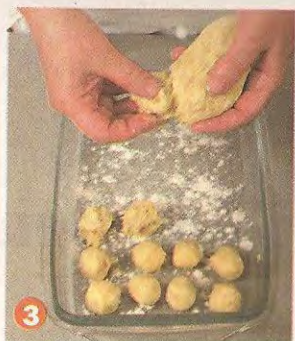
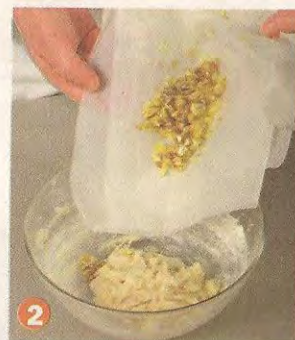
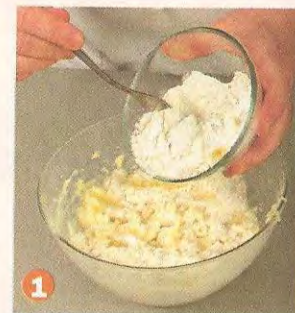
3. Приготовленное тесто разделить на 30 кусоч-

ков, сформовать из них шарики, выложить их в лоток и поместить в холодильник на 30 мин.

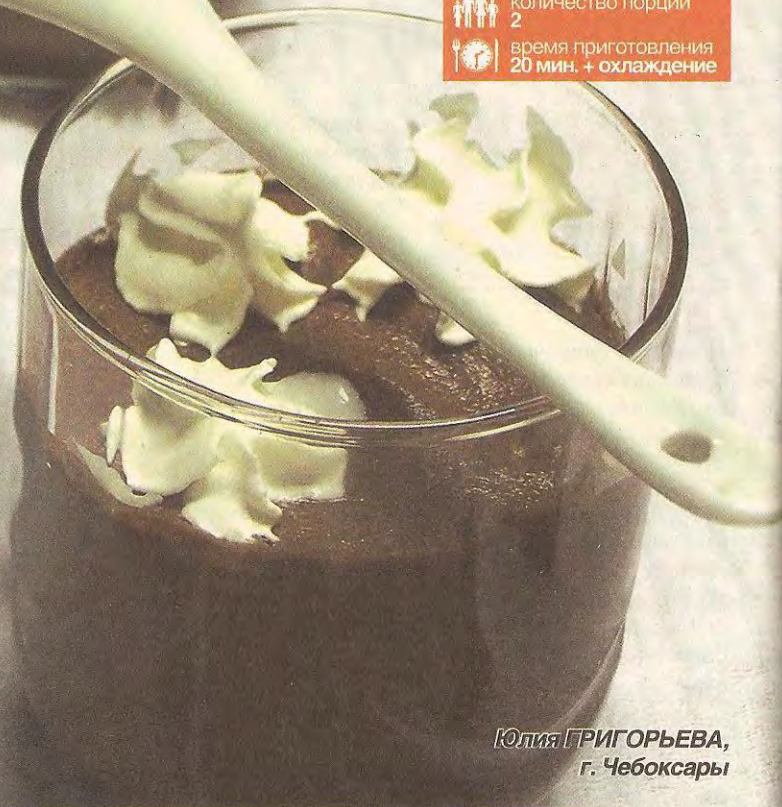
4. После этого обвалить шарики в оставшемся сахаре, переложить на застеленный пергаментом противень (располагая их на некотором расстоянии друг от друга) и выпекать при температуре 180° в течение 15 мин.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Сахар плохо растворяется в масле, поэтому в целях экономии времени для приготовления теста лучше использовать сахарную пудру. Если вместо целого яйца положить в тесто два-три яичных желтка, печенье получится более рассыпчатым, красивого желтого цвета. Вместо карамели можно использовать мелко нарезанный мармелад или шоколадную крошку.



калорийность
высокая
количество порций
2
время приготовления
20 мин. + охлаждение



Юлия ГРИГОРЬЕВА,
г. Чебоксары

Шоколадный мусс с перцем

ЧТО НУЖНО:

2 куриных яйца, 1 чашка крепкого кофе эспрессо, 1 ст. л. сахарной пудры, 1/4 ч. л. кайенского перца (или другого вида острого красного перца), 20 г сливочного масла, 100 г темного шоколада, взбитые сливки для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Растопить шоколад на водяной бане, соединить

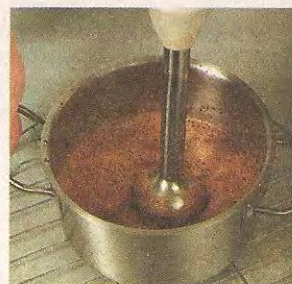
с теплым (но не горячим!) кофе эспрессо.

2. Добавить сливочное масло, перец и два желтка. Хорошо перемешать до однородной массы и охладить до комнатной температуры.

3. Хорошо взбить белки до устойчивой пены, добавить сахарную пудру.

4. Выкладывая по очереди, осторожно соединить две смеси и разложить по бокалам или креманкам.

Хорошо охладить. Перед подачей украсить взбитыми сливками (можно из баллончика).



калорийность
высокая
количество порций
12
время приготовления
40 мин. + охлаждение



Виктория КОРШУНОВА,
г. Медьнь
Калужской обл.

Аргентинское печенье

ЧТО НУЖНО:

100 г сливочного масла, 3/4 стакана сахара, 1 яйцо, 1 яичный желток, 1 стакан пшеничной муки, 1 стакан крахмала, 1 пакетик ванилина, 1 ч. л. разрыхлителя, тертая цедра 1 лимона, 1 ч. л. коньяка (бренди). Для начинки и украшения: вареное сгущенное молоко, кокосовая стружка или толченый миндаль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Размягченное сливочное масло растереть с сахаром, добавить яйца, яичный желток, ванилин, лимонную цедру и коньяк (бренди).

2. Муку и крахмал смешать с разрыхлителем, осторожно соединить обе смеси, замесить мягкое тесто. Поместить в холодильник на 30 мин.

3. Холодное тесто раскатать в пласт толщиной 1

см и нарезать с помощью формочки кружки диаметром 5-6 см. Выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки, поставить в духовку на 10 мин. при 180° (печь до легкого золотистого цвета). Охладить на решетке.

4. Соединить печенье парно, прослой сгущенным молоком, обвалять в кокосовой стружке или толченом миндале.

Творожные конвертики с овощами

калорийность
средняя
количество порций
16
время приготовления
14

Я.П. ПИЛИПЕНКО,
г. Пенза

ЧТО НУЖНО:

Для теста: 1 яйцо, 250 г маргарина, 250 г творога (9%), 250 г муки, щепотка соли. Для фарша: 1 яйцо, 200 г твердого сыра, 700 г шампиньонов, 1 морковь, 2 луковицы, 2 ст. л. замороженного зеленого горошка, растительное масло, соль, черный молотый перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для начинки лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до прозрачности. Шампиньоны очистить от кожицы и нарезать тонкими пластинками. Добавить к луку и обжарить, помешивая, в течение 5 мин.

2. Морковь натереть, выложить в сковороду с грибами и жарить все вместе почти до готовности. Добавить в начинку замороженный горошек, посолить и приправить черным перцем. Снять с огня, остудить. Смешать начинку с сыром, нарезанным мелкими кубиками.

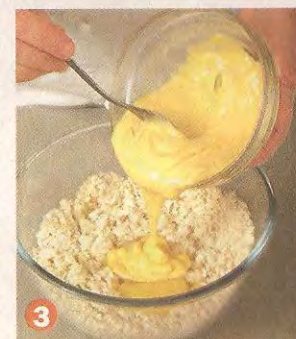
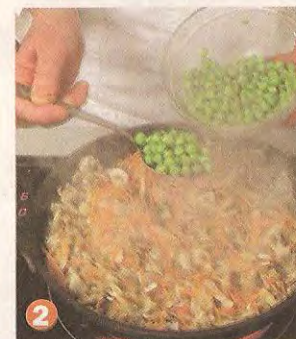
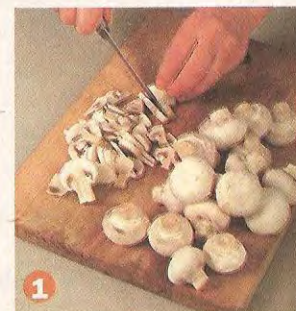
3. Для теста творог протереть через мелкое сито и смешать с просеянной мукой. Вбить яйцо, добавить размягченный до

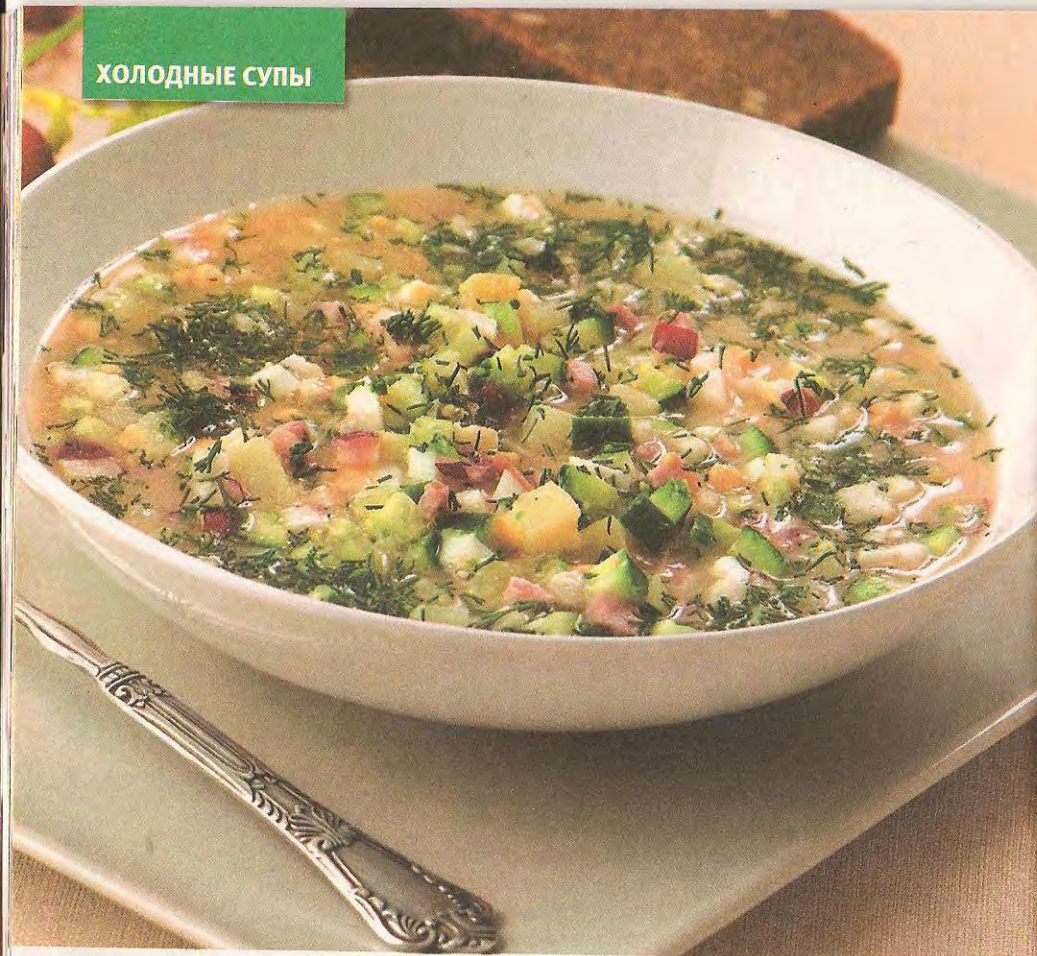
кремообразного состояния маргарин и щепотку соли и замесить мягкое тесто.

4. На посыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт толщиной примерно 5 мм и разрезать его на квадраты размером 9х9 см. На каждый квадрат выложить 1 ст. л. начинки.

Соединить углы квадратов над начинкой и скрепить их. Из обрезков теста сделать небольшие кружочки, смазать их яйцом и приклеить на место стыка углов.

Переложить приготовленные конвертики на застеленный пергаментом противень, смазать яйцом и выпекать в предварительно разогретой до 200° духовке в течение 20 мин.





Окрошка с копченой курицей

ЧТО НУЖНО:

Квас хлебный – 3 стакана, грудка куриная копченая – 1 шт., картофель вареный – 3 шт., огурцы – 2 шт., яйцо вареное – 2 шт., редис – 8 шт., зеленый лук рубленый – 4 ст. л., сметана – 4 ч. л., корень хрена тертый – 1 ст. л., горчица – 1/2 ч. л., зелень петрушки и укропа рубленая – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриную грудку нарежьте кубиками.
2. Огурцы, картофель, яйца и редиску нарежьте небольшими кубиками и ак-

куратно перемешайте с грудкой.

3. Зеленый лук разотрите с солью до появления сока. Сметану перемешайте с корнем хрена и горчицей.

4. При подаче в тарелки разложите овощи и яйца с куриной грудкой, добавьте сметану с горчицей и хреном, залейте квасом и посыпьте зеленью.

КСТАТИ:

Окрошка – холодный суп на квасе, в котором основным компонентом является не хлеб, как у тюрки, а овощная масса.

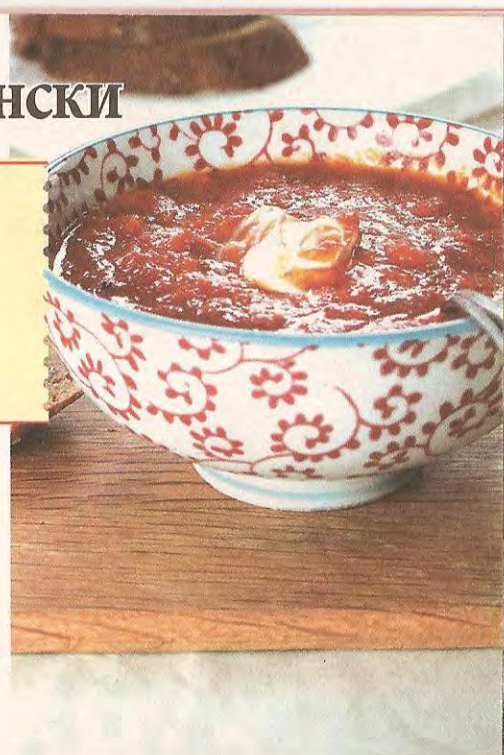
Гаспачо по-испански

ЧТО НУЖНО:

Тимьян рубленый – 1 пучок, уксус винный – 2 ст. л., сок лайма – 2 ст. л., чеснок рубленый – 1 ст. л., чили рубленый – 1 шт., батон пшеничный без корочек – 100 г, перец сладкий – 2 шт., огурец – 1 шт., помидоры – 9 шт., вода – 1 стакан, соус табаско, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Огурец очистите, нарежьте кубиками, помидоры и перец – ломтиками, мякиш батона – кубиками.
2. Ингредиенты соедините, добавьте тимьян, чили, чеснок, посолите. Смесь измельчите в блендере, залейте 1 л холодной воды и оставьте на 20 мин.
3. Добавьте в гаспачо сок лайма, уксус, соус табаско, перемешайте.
4. Сбрызните суп оливковым маслом.



Окрошка ашхабадская

ЧТО НУЖНО:

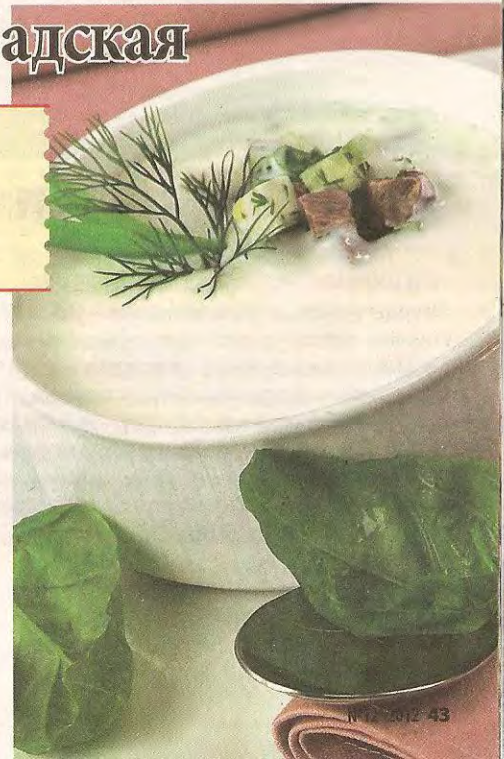
Лук зеленый – 30 г, яйцо вареное – 1 шт., огурцы – 1-2 шт., мякоть вареной баранины – 200 г, вода – 250 мл, кефир – 200 мл, зелень укропа – 20 г, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баранину, лук, огурцы, яйцо и укроп нарежьте кубиками.
2. Все ингредиенты соедините.
3. Влейте кефир, разведенный водой.
4. При подаче оформите зеленью.

НАШ СОВЕТ:

Самое важное в окрошке – наилучшим образом подобрать такое сочетание всех ее ингредиентов, которое бы пришлось по душе лично вам.



Огуречный суп с йогуртом

ЧТО НУЖНО:

Огурцы – 2 шт., хлеб пшеничный – 80 г, грецкие орехи – 150 г, чеснок – 4 зубчика, масло ореховое или оливковое – 4 ст. л., йогурт натуральный – 3,5 стакана, вода кипяченая холодная – 1 стакан, сок лимонный – 2 ч. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Огурцы очистите и нарежьте кубиками.
2. Хлеб нарежьте кубиками, подсушите на сковороде без масла, затем

разотрите пестиком с орехами, солью, чесноком и перцем до получения однородной массы. Добавьте масло, перемешайте.

3. Влейте йогурт и воду, положите огурцы, добавьте лимонный сок и перемешайте.

4. При подаче оформите суп кусочком ореха и зеленью укропа.

НАШ СОВЕТ:

Чем мельче вы сможете нарезать огурцы, тем вкуснее получится ваш суп.

Тюря владимирская

ЧТО НУЖНО:

Капуста квашеная – 2 стакана, картофель – 3-4 шт., лук репчатый – 1 головка, редька – 1 шт., огурцы – 2 шт., корень хрена тертый – 2 ст. л., лук зеленый – 8-10 перьев, квас хлебный – 2 стакана, масло растительное – 2 ст. л., хлеб ржаной – 2 ломтика, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Очищенный картофель отварите до готовности, протрите.
2. Смешайте с рубленой капустой, нашинкованным репчатым луком, огурцами, нарезанными соломкой, хреном, тертой редькой и солью.
3. Ингредиенты выложите в тарелку.
4. Добавьте хлеб, нарезанный кубиками, масло, залейте квасом, посыпьте рубленой зеленью.

Окрошка уральская с рыбой

ЧТО НУЖНО:

Рыба озерная – 500 г, картофель вареный – 2-3 шт., редис – 6-8 шт., капуста квашеная – 1/2 стакана, лук зеленый – 50 г, яйцо вареное – 2 шт., сметана – 2-3 ст. л., горчица – 1 ч. л., квас хлебный – 4 стакана, сахар – 1 ч. л., соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу отварите, филе нарежьте мелкими кубиками.
2. Лук нашинкуйте и разотрите с солью. Капусту мелко нарубите. Белки, картофель и редис нарежьте кубиками.
3. Желтки яиц разотрите с солью, сахаром, горчицей и заправьте ими квас.
4. Нарезанные ингредиенты соедините, залейте квасом, добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

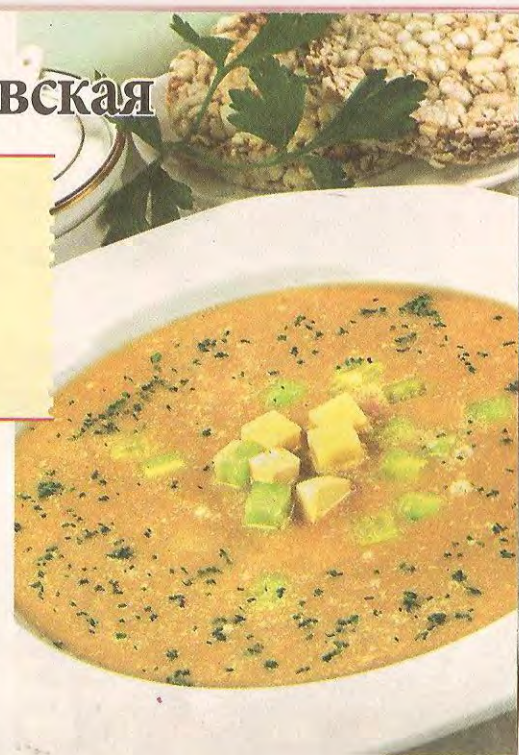
Окрошка московская

ЧТО НУЖНО:

Яблоко – 1/2 шт., огурец – 2 шт., картофель вареный – 2 шт., квас – 5 стаканов, перец черный молотый, соль по вкусу, сахар – 1 ст. л., горчица готовая – 1 ч. л., сметана – 1/2 стакана, желток яичный вареный – 1 шт., яйцо вареное – 2 шт.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца, картофель, огурец и яблоко нарежьте кубиками.
2. Яичный желток разотрите с горчицей и сметаной, добавьте сахар, соль, перец, перемешайте.
3. Подготовленные ингредиенты соедините и залейте охлажденным квасом.
4. При подаче посыпьте рубленой зеленью.



Окрошка сборная

ЧТО НУЖНО:

Говядина (мякоть) – 250 г, окорок – 150 г, язык говяжий – 150 г, квас хлебный – 1,2 л, лук зеленый – 120 г, огурцы – 250 г, сметана – 40 г, яйцо вареное – 4 шт., сахар – 1 ст. л., горчица готовая – 1 ч. л., зелень укропа – 100 г, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Говядину и язык отварите, нарежьте мелкими кубиками. Лук нашинкуйте, разотрите с солью.
2. Огурцы и окорок нарежьте кубиками.
3. Одно яйцо оставьте для подачи, у

остальных отделите белки от желтков. Разотрите желтки, соль, сахар, горчицу и сметану, добавьте растертый лук, влейте квас, охладите.

4. Добавьте мясные ингредиенты, нашинкованные яичные белки и разлейте по тарелкам, положив дольку вареного яйца, сметану и рубленый укроп.

НАШ СОВЕТ:

Для окрошки используйте только специальный светлый кислый окрошечный квас. Сладкий темный (красный) квас для окрошки совершенно не годится.

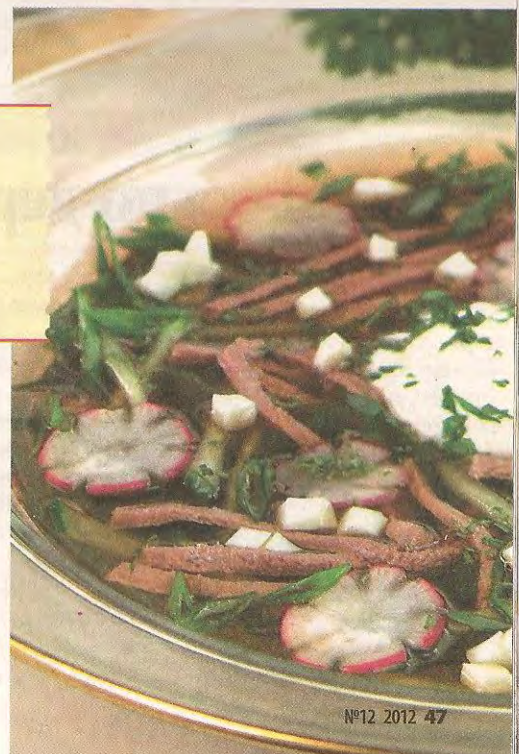
Суп холодный

ЧТО НУЖНО:

Ботва свекольная – 500 г, щавель – 100 г, огурцы – 2 шт., лук зеленый – 10 г, редис – 100 г, яйцо вареное – 2 шт., язык говяжий вареный – 100 г, зелень укропа и петрушки – 10 г, сметана – 1/2 стакана, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ботву мелко нарежьте, залейте горячей водой и доведите до кипения.
2. Добавьте мелко рубленый щавель и варите еще 5 мин., посолите и остудите.
3. Мелко нарежьте язык, огурцы, зеленый лук, зелень и редис. Все залейте холодным отваром с ботвой и щавелем.
4. При подаче положите в тарелку мелко рубленое яйцо и 1 ст. л. сметаны.





Окрошка по-деревенски

ЧТО НУЖНО:

Квас – 4 стакана, картофель вареный – 3 шт., мякоть гуся – 250 г, редис – 10 шт., огурцы – 2 шт., яйцо вареное – 2 шт., сахар – 1 ст. л., сметана – 4 ст. л., горчица – 1 ч. л., зелень укропа и петрушки рубленая – 4 ч. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель, огурцы и редис нарежьте мелкими кубиками.
2. Яичные желтки разотрите с горчицей и солью, белки мелко нарежьте.
3. Подготовленные ингредиенты сое-

дините с мякотью гуся, залейте квасом, добавьте сахар, зелень, часть сметаны и перемешайте.

4. Подавайте окрошку со сметаной и рубленым зеленым луком.

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

Некоторые историки считают предком окрошки редьку с луком и кислым квасом, которую готовили на Руси более десяти столетий назад. Другие же уверяют, что окрошка – это лишь один из вариантов тюри, в которой хлеб заменили нарезанными овощами.

Маргарита Суханкина: «Диетами себя не изнуряю!»

Маргарита Суханкина – российская оперная и эстрадная певица, золотой голос легендарной группы «Мираж». Несмотря на плотный гастрольный график, певица нашла время поделиться с читателями нашей газеты секретами поддержания красоты и здоровья, а также подарить рецепт ее фирменной выпечки.

– При моем сумасшедшем графике я всегда стараюсь хорошо высыпаться, ведь недосып – первое, что отражается на внешности женщины. Диетами я себя не изнуряю (иначе просто не будет сил на работу), а вот спортом занимаюсь ежедневно – это прежде всего плавание и беговая дорожка. Как показал опыт, именно этот вид нагрузок максимально позволяет мне держаться в форме. Что касается еды, в основном я ем зеленые салаты, овощи, фрукты, мясо или рыбу, приготовленные на пару или гриле с минимальным количеством специй и масла. Давно отказалась от белого хлеба и других хлебобулочных изделий. Иногда могу устроить себе разгрузочный день (чаще – летом, когда много свежих овощей и фруктов), но не довожу этот

процесс до фанатизма. На эту тему, кстати, у меня есть любимый анекдот: «Понедельник – яблочко, вторник – морковка, среда – полбананчика, четверг – стакан кефира, пятница – картофелинка, суббота – разгрузочный день, воскресенье – кремация...» Это я к тому, что любая диета должна быть разумной.

Я немало поездила по миру, но больше всего люблю русскую кухню (иногда, под настроение – и кавказскую). Категорически не приемлю суши, роллы и так далее, потому что считаю, что рис, курицу и рыбу нужно есть отдельно.

Готовить самой приходится нечасто, но в моей кулинарной книжке есть немало блюд на скорую руку. Например, потрясающий рулет к чаю. Мои гости из-за каждого кусочка воюют! Надеюсь, вашим читателям он также понравится.



Рулет «Гости на пороге»

4-5 яиц, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, пакетик ванилина, начинка по вкусу, сахарная пудра.



Яйца взбить с сахаром, затем всыпать муку и ванилин. Противень застелить калькой и вылить на нее тесто тонким слоем, формируя прямоугольник. Поставить в духовку, нагретую до 170°, печь 10-15 мин. Получается мягкий воздушный корж, на который вы можете уложить что угодно – йогурт, джем (или и то, и другое).

Аккуратно завернуть корж с наполнителем в рулет и поставить в холодильник. Как только он остынет, нарезать на куски, посыпать сахарной пудрой.

Клубничная «Маргарита» с лаймом

ЧТО НУЖНО:

175 г клубники, 3 ст. л. сока лайма, 3 ст. л. текилы, 3 ст. л. ликера «Куантро», 50 г сахара, дробленый лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

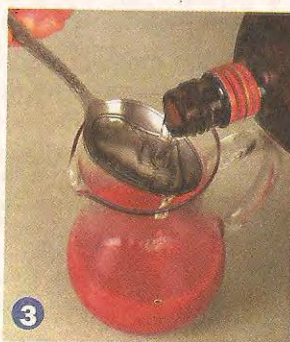
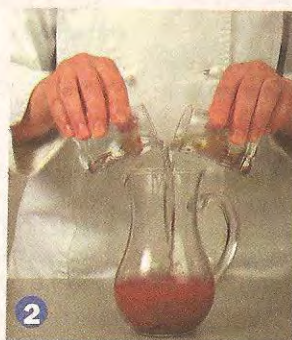
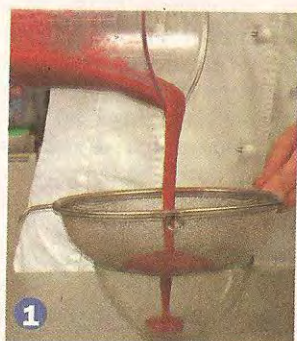
1. В сотейнике смешать сахар с 3 ст. л. воды и, помешивая, довести до кипения. Охладить. Клубнику взбить в блендере и протереть через сито.
2. Клубнику смешать в кувшине с соком лайма, сахарным сиропом и текилой.
3. Влить «Куантро» и перемешать. Бокалы наполнить дробленым льдом и разлить коктейль.

НАШ СОВЕТ:

Коктейль можно приготовить до прихода гостей и хранить в холодильнике (лед положить при подаче).

Полина БУХАРЕВА,
г. Ульяновск

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
40 мин.



Компот яблочный с вишней

ЧТО НУЖНО:

Яблоки – 2 шт., вишня без косточек – 100 г, вода – 0,5 л, сахар или ксилит – 2 ст. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки очистите и нарежьте ломтиками.
2. Кожицу от яблок залейте водой, варите 10-15 мин., процедите.
3. В отвар добавьте сахар, яблоки и варите еще 6-8 мин. Затем положите вишни, доведите компот до кипения.
Подавайте охлажденным.

калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
40 мин.+ охлаждение

Надежда ГУБАНОВА,
г. Киров



Напиток «Огайо»

ЧТО НУЖНО:

400 г нарезанной свеклы, 1 стакан пахты, 1/4 стакана сметаны, 1 огурец, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Обработайте свеклу и огурец с помощью блендера до состояния пюре.
2. Добавьте пахту, сметану, натертое на мелкой терке яйцо и зеленый лук.
3. Перемешайте, посолите по вкусу и разлейте по бокалам. Украсьте ломтиком огурца.

калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
15 мин.

Елена ДЕНИСОВА,
г. Таганрог
Ростовской обл.



Коктейль «Вилли»

ЧТО НУЖНО:

60 мл сливок (20%), 20 г шоколада, 30 мл бананового сиропа, 1 банан.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

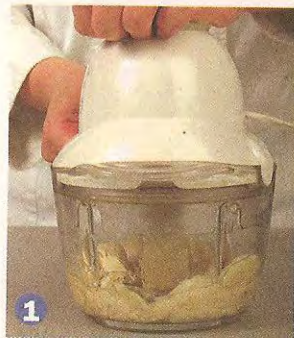
1. Банан нарезать кусочками и взбить в блендере до получения пюре.
2. Влить банановый сироп и сливки и быстро взбить все вместе.
3. Шоколад растопить в микроволновке. Кромку бокала для коктейля облить изнутри растопленным шоколадом, налить в бокал коктейль и сразу же подавать.

НАШ СОВЕТ:

Чтобы сделать коктейль более легким, вместо сливок можно использовать молоко. Поверхность коктейля можно украсить кусочками шоколада или шоколадными шариками.

А.Р. КРАВЧЕНКО,
г. Иваново

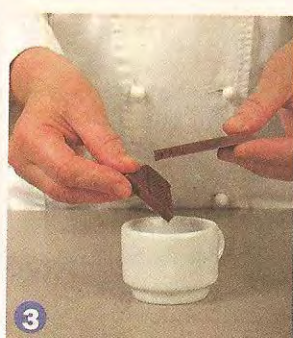
калорийность
низкая
количество порций
1
время приготовления
10 мин.



1



2



3

Чай «Масала»

ЧТО НУЖНО:

400 мл сливок, пакетик ванилина, 10 шт. семян кардамона, 2 палочки корицы, 1 лавровый лист, 2 ст. л. нарезанного корня имбиря, 2 ч. л. фенхеля, по 1/2 ч. л. бутонов гвоздики и черного перца горошком, 5 стаканов воды, 3 пакетика черного чая, мускатный орех.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сливки со специями варить 10 мин.
2. Смесь процедить, соединить с заваренным чаем, посыпать мускатным орехом.

калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
30 мин.

Анна ВАРЛОВА,
г. Саратов



Лимончелло со сливками

ЧТО НУЖНО:

1/4 стакана малины, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 4 ст. л. ликера «Лимончелло», 1 стакан жидких сливок, 1/2 стакана жирных сливок, свежие листья мяты и лимонная цедра для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Жирные сливки взбейте. Малину протрите через сито и смешайте с жидкими сливками.
2. Подмешайте в массу ликер и лимонную цедру.
3. Разлейте напиток по стаканам, украсьте.

калорийность
средняя
количество порций
2
время приготовления
20 мин.

В.А. СЕВРИКОВА,
г. Павловск
Воронежской обл.





Антон НЕВОЛЬСКИЙ,
ведущий рубрики

Крахмал без комочков

Как правильно развести крахмал, чтобы не было комочков?

Наталья ЗУЕВА,
г. Воронеж

Всю жидкость нужно мысленно разделить на 5 частей. В одной части жидкости развести крахмал, а остальные поставить на огонь и довести до кипения (если это кисель – добавить по вкусу сахар, ванилин и др. продукты). Затем убавить огонь до минимума и, непрерывно помешивая, осторожно влить жидкость с разведенным крахмалом. Если это картофельный крахмал, то после добавления крахмала, огонь сразу выключить, если кукурузный – варить еще 5 мин.

Курица с секретом

Нужно ли варить рис, предназначенный для фарширования курицы?

Т.О. НИКОЛАЕВА,
г. Ульяновск

Во время приготовления фаршированной курицы рис хорошо впитывает все дополнительные ингредиенты начинки и сок самой курицы. Несмотря на это, я все же посоветовал бы вам сварить рис до полуготовности перед добавлением его в фарш. Но если курица по рецепту должна запекаться довольно длительное время, можно нафаршировать ее сырым рисом.

Борщ: и вкус, и польза

Всегда готовила борщ с добавлением уксуса или лимонной кислоты. Но у моего мужа большой желудок, а он борщ просто обожает! Подскажите, как порадовать мужа и не навредить его здоровью?

Наталья КУШНИР,
г. Краснодар

Как правило, борщ можно готовить без добавления уксуса или лимонной кислоты, просто с этими ингредиентами суп имеет приятную легкую кислинку. Но добиться ее можно и другим способом.

Например, если в конце варки за 10-15 мин. до готовности добавить 2 ст. л. пюре из красной сморо-

дины. Это не только придаст борщу приятный кисловатый вкус, но и насытит витаминами.

«Пирожок» эскимоса

Думаю, тех, кто не любит мороженое, – единицы, особенно любимы многими мороженое эскимоса. Мне интересно, а почему его так назвали?

В. СОЛОВЬЕВА,
г. Санкт-Петербург

Мороженое, глазированное шоколадом, за необычный вид называли в США «пирожком эскимоса» (эскимопай). Со временем слово «пай» выпало из оборота, и такое мороженое во всем мире стали называть просто эскимосом.

Чтобы мясо было нежным

Я очень люблю салат «Цезарь», но куриное филе, которое входит в его состав, не всегда получается мягким и нежным. Подскажите, как правильно приготовить мясо для этого салата?

Т.О. ПРИВАЛОВА,
г. Таганрог

Для того чтобы куриное филе было мягким и нежным, предварительно замаринуйте его на 12 ч в смеси из молока, чеснока, базилика, соли и перца по вкусу, а затем заверните в фольгу и запекайте в духовке.

«Шейпинг» для желудка

Врачи твердят: ешьте клетчатку и не будете знать проблем с желудком! Но ведь клетчатка – это самая грубая часть растения, у нее к тому же довольно сложная форма углеводов, и наша пищеварительная система не в состоянии ее расщепить. Зачем же тогда она нужна? Об этом рассказывает гость нашей рубрики врач-гастроэнтеролог Л.Н. САФРОНОВА.

– Да, от клетчатки, на первый взгляд, действительно никакой пользы. переваривается плохо и долго – но в этом-то и польза! Пока мы ее пережевываем – стимулируется слюноотделение, а значит, активно перевариваются углеводы.

Структура у клетчатки пустотелая, она может всасывать воду из желудка в 4-6 раз больше собственного объема, а потом разбухает, и нам кажется, что мы сыты. Кроме воды, клетчатка впитывает шлаки и нитраты, а затем выводит этот «мусор» наружу.

Это еще и проводник пищи в желудке, ведь бедная клетчаткой пища может «бродить» в кишечнике 3-4 суток, а если клетчатки много, пища не застаивается и перерабатывается в течение 24-36 часов. Вот такой «шейпинг» для желудка! И прекрасное средство для похудения! Кстати, чтобы усвоить дневную норму клетчатки, понадобится столько же килокалорий, сколько вы расходуете при 20-минутной пробежке.

– И какова же эта дневная норма?

– Примерно 35 г клетчатки ежедневно, но мы реально едим всего 12-15 г. Как вы думаете, что предпочтет среднестатистический человек на завтрак: яичницу с беконом или кашу из коричневого риса с сухофруктами? Очевидно, что яичницу. Вот из таких продуктов на 90% и состоит наш рацион. Откуда же здесь взяться клетчатке? А вот наши предки, питавшиеся в основном кашами, съедали до 60 г клетчат-

ки ежедневно и желудками не мучились.

– А вдруг после нашего разговора найдутся те, кто этот подвиг захочет совершить? Давайте для них приведем рацион «клетчатой» диеты.

– Пожалуйста. Каждый день мы должны съедать: 1 порцию каши из отрубей (9 г клетчатки); 4 кусочка хлеба из непросеянной пшеничной муки (6 г клетчатки); 1 порцию брокколи (3 г клетчатки); 1 порцию фасоли (8 г клетчатки); 1 порцию свежего зеленого горошка (3 г клетчатки); 1 овсяное печенье (1,5 г клетчатки); 1 банан (3 г клетчатки); 1 порцию вареного коричневого риса (2 г клетчатки); 1 большое яблоко или 1 грушу (4 г клетчатки); 1 чашку клубники (4 г клетчатки).

– Да, не слишком разнообразно...

– Есть еще несколько диетических правил – простых, но важных. Старайтесь съедать не менее пяти овощей и не менее трех фруктов каждый день. По возможности – свежих и с кожурой. Сухофрукты, орехи и семечки – также отличный источник клетчатки.

Простой совет: в каши, супы и кисломолочные продукты добавляйте понемногу отрубей – вкуса блюд это практически не меняет, а польза – огромная!

Беседовала
Зоя ЧИГИРИНСКАЯ





Мария ЗАЙЦЕВА,
врач-диетолог

✉ Не секрет, что один из принципов похудения – отказ от сладкого. Но очень трудно совсем не есть сладкое. Может быть, есть исключения?

Екатерина АПАКИНА,
г. Красноярск

Побалуйте себя продуктами, которые богаты моносахарами природного происхождения. Это ягоды (клубника, малина, дыня, арбуз), фрукты и сухофрукты (яблоки, груши, виноград или изюм, абрикос или курага), а также овощи (морковь, репа, тыква). По сравнению с кондитерскими изделиями и шоколадом они не так калорийны (кроме некоторых сухофруктов, в основном тропического происхождения, пропитанных сахарным сиропом). Полезным натуральным продуктом также является мед, но, к сожалению, он достаточно калориен.

✉ У меня большая семья и довольно много друзей. Поэтому практически каждые выходные я получаю приглашение на семейный праздник, вечеринку, пикник... И отказаться невозможно, и настроения идти нет – ведь я склонна к полноте, вынуждена ограничивать себя в тех или иных продуктах, а в гостях мне постоянно приходится нарушать диету... Что мне делать?

Анна ГОРБАРЬ,
г. Тамбов

Отправляясь в гости, окиньте мысленным взором воображаемый накрытый стол, подобно тому, как полководец изучает позиции противника. Перед чем вы спасовали в прошлый раз? От чего придется отказаться, не смотря ни на что? Или, наоборот, съесть, дабы смертельно не обидеть хозяйку. Заготовьте как можно больше фраз, с помощью которых будете обороняться. Например: «У меня аллергия на...», «Свинину я не ем», «Вы разве не заметили, я съела уже два куска этого замечательного пирога. Не поделитесь рецептом?», «В детстве объелась мороженым, с тех пор у меня с ним сложные отношения, простите», «Поспорила с подружкой,

что целый месяц продержусь без сладкого», «Я вегетарианка». Но только никогда не говорите, что вы на диете!

Потому что людям, похоже, ничто на свете не доставляет большего удовольствия, чем уговаривать того, кто хоть на полкило стройнее их, съесть лишний кусок торты или пирожное.

✉ Я давно веду здоровый образ жизни, и мне удается более или менее держаться в том весе, который меня устраивает. Вот только беда: у меня худеет все, кроме живота. Что надо исключить из рациона, чтобы убрать именно живот?

Алла СТЕФАНЕНКО,
г. Оренбург

Чтобы уменьшился живот, необходимо снизить содержание в рационе соли до 1 ч. л. в сутки, а лучше постараться совсем отказаться от соли и продуктов, ее содержащих (сыра, колбасы, соленой рыбы, красной икры, консервов). Соль, поступая в организм, накапливается в межклеточной жидкости тканей, вызывая отеки. Естественно, первым под удар попадает кишечник. Он отекает, увеличивается в размерах, и живот кажется нам большим.



Елена МАЛЬЦЕВА,
ведущая рубрики

В мире существуют тысячи различных марок пива, они отличаются друг от друга цветом, вкусом, запахом, плотностью, крепостью. Каждый выбирает свой, подходящий именно ему напиток. Откройте свое сердце пиву, и оно ответит вам взаимностью...

Еще жители древней Месопотамии научились делать солод: ячмень замачивали, затем обсушивали на солнце, для получения темного пива солод обжаривали. Древние вавилоняне для приготовления пива использовали ячменный солод и пшеничное зерно, из которого готовили муку, выпекали хлеб и заливали горячей водой. Степень поджаристости корки определяла цвет пива. Затем это сусло процеживали и оставляли дображивать в прохладном месте. В средневековой Европе варили различные сорта пива, которые существенно от-

Доброго вам пива!

личались друг от друга по вкусу – он определялся в первую очередь местным климатом, но также и пищевыми пристрастиями жителей той или иной страны. И здесь возникает вопрос: так каким же должен быть вкус настоящего пива? Разным! Ведь вкус – понятие очень субъективное...

• Первым делом произведите визуальную оценку напитка: посмотрите его на свет, оцените цвет и прозрачность, высоту, плотность и цвет пены. Хорошее пиво должно сверкать, для этого существует даже профессиональный термин – bright beer («блестящее пиво»).

• Пиво – блестящее вне зависимости от сорта, оно не должно выглядеть тусклым, иметь затхлый запах и металлический привкус.

• Очень важна температура напитка (обычно производитель указывает ее на этикетке банки или бутылки). Из-

лишне охлажденное пиво приобретает водянистый привкус. Кстати, наши домашние холодильники настроены на температуру +5°, а подавляющее большинство сортов пива рекомендуется употреблять при +8-10°.

• Пиво нельзя держать на свету или в жарком месте.

• Перед тем как пить пиво, понюхайте его, причем некоторые запахи можно ощутить, лишь поднеся бокал вплотную к носу, другие же, наоборот, опознаются на расстоянии 30 см.

• Ну и, конечно, сделайте глоток. Первый глоток – самый верный, в нем наиболее явно чувствуются все оттенки.

• Послевкусию должно быть приятным и не оставлять после себя неприятных ощущений.

• И, наконец, один из самых главных признаков качественного пива – сбалансированность. Вкус пива не должен разлагаться на составляющие, он должен быть гармонично связан с ароматом, окутывающим бокал с напитком.

• Пить пиво лучше из прозрачных бесцветных стеклянных бокалов, сужающихся в верхней части.

Доброго вам пива, друзья!



Редакция благодарит Event-агентство Funkey, ресторан-пивоварню Schwaben Keller и его генерального директора В. Родину за приглашение посетить фестиваль баварского пива Alpen Bier Fest, познакомиться с традициями современного пивоварения и принять участие в дегустации пива.



«ЗОЛОТОЙ ЦВЕТОК»

300 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 200 г сахара, ванилин, 2 яйца, 100 мл молока, 150 г сливочного масла. Для «золотых лепестков»: 1 банка консервированных персиков половинками. Для заливки: 2 ст. л. меда, 3 ст. л. сливок (20%), 3 ст. л. сахара (без горки), 80 г очищенных семечек подсолнуха.

Смешать просеянную муку, разрыхлитель, сахар и ванилин. Отдельно смешать яйца, молоко и растопленное масло. Жидкую смесь влить в сухую и перемешать.



С мужем Денисом

Для теста: 4 яйца, 150 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 200 г муки, 50 г крахмала, 2 ч. л. разрыхлителя. Для крема: 250 г творожного сыра (сливочного), 500 мл сливок (33-35%), 150 г сахара, 2 банана. Для укра-

Форму смазать маслом (лучше использовать разъемную), выложить в нее тесто. Поставить в духовку при 180° на 25 мин.

В небольшой кастрюльке разогреть мед, сливки и сахар. Как только сахар растворится, добавить семечки. Массу, помешивая, варить 3 мин. Если она получится жидковатой, можно добавить еще немного семечек.

Персики выложить на сито (чтобы стекла жидкость) и нарезать дольками. Достать основу из духовки, дать немного остыть, пропитать перси-



ковым сиропом. Сверху распределить медовую заливку. Поставить в духовку на 10-15 мин. (до золотистого цвета). Затем вынуть из духовки, слегка остудить, выложить по краю дольки персиков.

Лариса ХАРЧЕНКО,
г. Черкассы (Украина)

ТОРТ «БАБОЧКА»

шения: 1 банка персиков, 2 киви, печенье трубочки в шоколаде (для усиков), сливки в баллончике, 1 пакетик желе для торта.

Белки взбить в крепкую пену, добавив немного сахара. Желтки, оставшийся сахар, ванильный сахар взбивать примерно 5 мин. на высокой скорости миксером до пышной пены. Муку, крахмал и разрыхлитель смешать и просеять на желтковую смесь. Туда же добавить взбитые белки и аккуратно перемешать до получения однородной массы. Тесто выложить в форму, разровнять и

выпекать в духовке при 180° 25-30 мин.

Бисквит разрезать пополам по горизонтали на 2 коржа. Бананы очистить и мелко нарезать кубиками. Сливки взбить с сахаром до загустения. Добавить творожный сыр, бананы и аккуратно перемешать. Выложить на нижний корж, накрыть вторым коржом. Торт разрезать пополам по вертикали. Обе половины со всех сторон обмазать кремом. Украсить фруктами, сливками и залить желе. Установить «усики» – печенье трубочки.

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск

САЛАТ «СЮРПРИЗ»

Стебли сельдерея – 1/2 стандартной упаковки (250-300 г), куриная грудка – 1 шт., огурцы – 2 шт., брынза – 150 г, укроп, молотый перец, пряные сушеные травы для зеленых салатов, сметана.

Куриную грудку отварить и дать остыть, в это время помыть сельдерей

и огурец и нарезать их кубиками, мясо и брынзу тоже режем кубиками. Заправляем сметаной и приправляем укропом, перцем и специями. Солить не рекомендую, поскольку брынза отдаст свою соль остальным ингредиентам.

Марина МИНОЧЕНКО,
г. Санкт-Петербург



«РАФАЭЛЛО»

200 г крабовых палочек, 1 плавленый сырок, 1 отварное яйцо, 1 зубчик чеснока, 50 г майонеза, оливки.

100 г крабовых палочек, яйцо, плавленый сыр, чеснок натереть на средней терке, добавить майонез и тщательно перемешать. Из этой массы

сформовать небольшие шарики, в середину которых поместить по оливке. Вторые 100 г крабовых палочек натереть на мелкой терке и обвалить в полученных стружках шарики. Выложить на блюдо и украсить.

Лариса ПЕТРЕНКО,
г. Воронеж

ОРЕХОВЫЕ РОЖКИ

3 квадратных листа готового замороженного слоеного теста, 1 яйцо, 1 ст. л. сливок, 50 г измельченного миндаля, 12 шоколадных палочек (или мармелад), 30 г темного шоколада (1/3 плитки), 1 ст. л. сахарной пудры.

Листы теста разморозить. Каждый квадрат теста разрезать на 4 треугольника и выложить на пергамент. Духовку нагреть до 200°. Белок отделить от желтка. Желток размешать со сливками. Белок взбить и

промазать треугольники. Посыпать орехами и, накрыв пергаментом, прижать их к тесту. Треугольники осторожно перевернуть и верхний пергамент удалить. Для начинки шоколадные палочки разломать (мармелад измельчить). На треугольниках разложить начинку и тесто скатать в сторону уголка. Роголики смазать сливочно-желтковой смесью и выложить на пергаменте на противень. На нижнюю полку духовки поставить огнеупорную емкость с водой (разме-



ром с чашку). Противень поставить в духовку на 15-20 мин. при 180°, выпекать до золотистого цвета. Остудить и перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Ирина РЫСЕВА,
г. Санкт-Петербург

► ФИЛЕ «ПОЛОСАТИК»

Филе куриное – 500 г, помидор – 1 шт., сыр твердый – 100 г, соевый соус – 50 мл, чеснок – 1-2 зубчика, сметана – 50 г, зелень, соль, перец, специи по вкусу.

Соевый соус смешать с мелко нарезанной петрушкой и чесноком, пропущенным через пресс, по желанию добавить специи (приправа для мяса, тмин, мускатный орех и пр.). Филе положить в приготовленный соус и мариновать 30 мин. Помидоры разрезать пополам

и нарезать тонкими дольками, сыр – ломтиками. На каждом куске филе сделать надрезы поперек – кармашки. В кармашки вложить, чередуя, ломтики сыра и помидора. Сметану смешать с чесноком, пропущенным через пресс, по вкусу добавить соль, перец, немного зелени. Выложить филе на смазанный маслом противень, смазать сметаной с чесноком и специями. Запекать в духовке 30-40 мин. при 200° (если верх покрылся румяной короч-



Моя племянница Владочка

кой, а готовность мяса под вопросом, можно накрыть противень фольгой и продолжить запекать мясо до готовности).

Л.Н. НАЗАРОВА,
г. Киев (Украина)

► САЛАТ «ФАРАОН»

Четверть упаковки куриного филе, 1 средний пучок грибов вешенок, 1 головка репчатого лука, 3 яйца, 3-4 ст. л. консервированной кукурузы, 5 крабовых палочек, соль, черный молотый перец, майонез.

Грибы отварить, мелко нарезать и обжарить с луковичей, нарезанной полукольцами. Куриное филе и яйца отварить,

охладить. Куриное филе, яйца и крабовые палочки нарезать мелкими кубиками. Все соединить, добавить консервированную кукурузу, соль, перец по вкусу, заправить майонезом. Перед подачей салат поставить не менее чем на 1 ч в холодильник для пропитки. Украсить.

Нино ЧКОНЯ,
п. Красная Гора
Донецкой обл.



► ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Свежая рыба (у меня сазан) – 1,5-2 кг, яйцо – 2-3 шт., молоко – 3 ст. л., лимон – 1 шт., соль, специи по вкусу.

Рыбу нарезать кусками и выложить на сковороду, покрытую фольгой. Яйца взбить с молоком, солью,

специями и залить этой массой рыбу. Поставить в духовку на 25-30 мин.

Готовую рыбу выложить на блюдо, полить соком лимона и красиво оформить.

Н.С. НУРЕТДИНОВА,
г. Чистополь



Моя дочь Эльвира

► ДЕТСКИЕ БУТЕРБРОДЫ

Когда в гости к нам приходят малыши, то я стараюсь еду для них сделать не только полезной и вкусной, но и красивой. «Божьи коровки» – это половинки помидорок черри; «голова», «лапки» и «крапинки» – маслины. «Мышки» – это половинка перепелиного яйца; «ушки» и «хвост» – кол-

баса «Докторская», «глазки» – маслины, а «ротик» – или морковь, или помидор.

«Мухоморы» – половинка перепелиного яйца и половинка помидора черри, точки – сметана.

Бутерброды незаметно съедаются даже самыми большими «нехочухами». Порадуйте своих деток!



Наталья ГОРБАТЕНКО,
г. Волгодонск
Ростовской обл.

► КУРОЧКА С ПОМИДОРАМИ

чеснока, 2 ст. л. винного уксуса, петрушка, соль.

Курицу разрезать и обжарить на сухой сковороде. Переложить в миску. Лук нарезать полукольцами. Помидоры надрезать крест-накрест, опустить на 30 сек. в кипятки и снять кожицу. Мякоть измельчить. Лук обжарить

в растительном масле. Добавить куски курицы, помидоры, 200 мл воды и уксус. Тушить 15 мин. Посыпать зеленью и чесноком, посолить, поперчить, снять с огня и оставить настояться под крышкой.

Светлана МАРХАСИНА,
г. Выборг
Ленинградской обл.



1 курица, 1 луковица,
4 помидора, 1 зубчик

► САЛАТ «ТАЙГА»

Орешки кедровые – 100 г, морковь – 1-2 шт., огурец – 1 шт., кукуруза – 1 банка, масло растительное – 2 ст. л., крахмал – 1 ст. л., соль по вкусу.

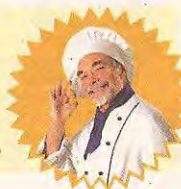
Орешки обжарить на 1 ст. л. масла до золотистого цвета. Выложить на салфетку, дать маслу стечь. Морковь и огурец

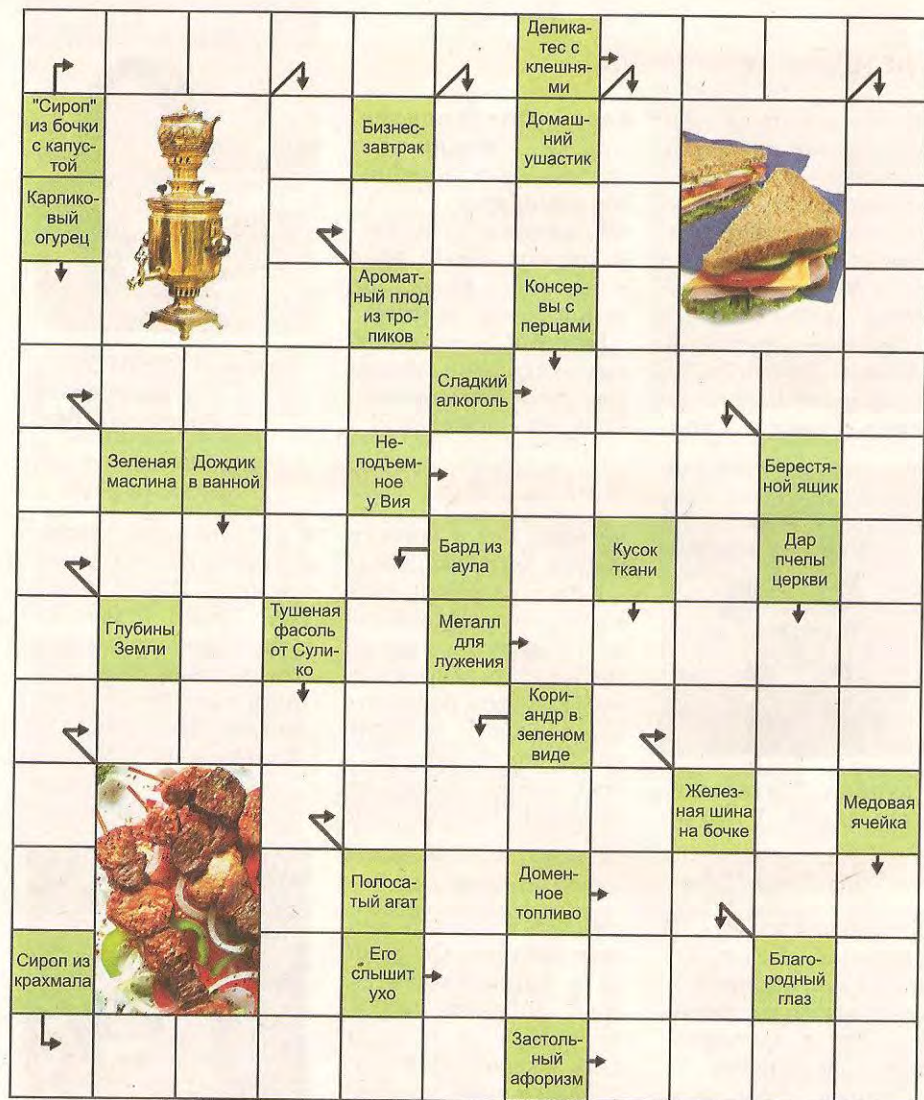
очистить и нарезать мелкими кубиками. Обжарить на оставшемся масле 2-3 мин., добавить кукурузу, соль, 2 ст. л. воды, дать закипеть. Положить орешки и влить крахмал, разведенный небольшим количеством воды. Тушить до загустения соуса. Подавать горячим.



Ксения КУЧУМОВА,
г. Санкт-Петербург

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





Мы рады ответить на ваши вопросы по телефону
горячей линии: **(812) 786-27-50** (с 10.00 до 19.00 по московскому времени).

© «ШКОЛА КУЛИНАРА» №12 (88)
Выходит 2 раза в месяц с января 2009 года.
Газета зарегистрирована Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор). Регистрационный номер
ПН № ФС77-46042 от 05.08.2011 г.
Учредитель и издатель —
ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Светлана Васильева. Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6, журнал «Школа кулинара». E-mail: food@p-c.ru. Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru. Отдел распространения: e-mail: commerce@p-c.ru. Отпечатано в типографии ООО «Типография ТМ-Принт», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122. Подписано к печати 29.05.2012. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 11 июня. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 479. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский кабинет «ИАИ.Ю». В номере использованы фотоматериалы агентств «АРАИМ», «Русский фотобанк», «Библиотека изображений», «Лори», Д. Курбатова. Все права защищены.

ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА:

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Слоеный бутерброд 1
Блины с зеленым луком 2-3
Салат с яйцом-пашот 4
Тартинки с луком и сыром бри 5
Пицца «Особая» 6-7
Шарики из яиц «Подушечки» с грибами 8
Кольраби в кляре с соусом 9
Заливное из шампиньонов 10
11

СУПЫ

Овощной суп с сыром 12-13
Картофельный суп с луком 14
Рыбная чорба по-болгарски 15

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и овощные
Овощное рагу с пармезаном
Мясные «ленточки» с перцем
Курица тушеная по-деревенски
Шашлычки из куриных сердечек
Картофель «в кафтанчиках»
Зеленые пельмени с творогом и зеленью
Нежные котлеты с салатом
Свинина под горчицей соусом
Кролик тушеный с вином и миндалем

Рыбные блюда

Хек, запеченный в фольге
«Пестрая» рыба
Котлетки с креветками и кукурузой

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Пирог «Карпатка» 32
Малиново-йогуртовое мороженое 33
Пирожки «Селяночка» 34
Десерт с тыквой «Асаль Ара» 35
Печенье с карамелью 36-37
Шоколадный мусс с перцем 38
Аргентинское печенье 39
Творожные конвертики с овощами 40-41

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Окрошка с копченой курицей 42
Гаспачо по-испански 43
Окрошка ашхабадская 43
Огуречный суп с йогуртом 44
Тюря владимирская 45
Окрошка уральская с рыбой 45
Окрошка сборная 46
Окрошка московская 47
Суп холодный 47
Окрошка по-деревенски 48
Звездное меню. Маргарита Суханкина 49

НАПИТКИ

Клубничная «Маргарита» с лаймом 50
Компот яблочный с вишней 51
Напиток «Огайо» 51
Коктейль «Вилли» 52
Чай «Масала» 53
Лимончелло со сливками 53

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



ОТВЕТ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

Л	О	О	Л	В	Ж	О	Л	В	И
О		Ж	Л	В	Э	И			
О	Ж	О	Ж	Н	Я			Н	
	О	О	Ж	И	Н	О			О
В	О	О	О	Ж	И	У	П	В	П
О	В	О	О	О	Ж	Л	И		
Р	В	Р	В	В	В	В	В	В	В
В	О	К	Э	В	В	В	В	В	В
Р	Э	Ж	И	У	В	В	И	У	О
Э		У	В	В	О		К		
Л		О	Л	Н	В				
У	Р	В	В	В	В				
В	В	В	В	В	В	В	В	В	В