

20 суперсборников лучших рецептов

ВЫПЕЧКА

ШАШЛЫКИ И ГРИЛЬ

ЗАГОТОВКИ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

ВКУСНЫЕ ОВОЩИ

СУПЫ И ГРОКЕ

ПРАЗДНИЧНОЕ УГОЩЕНИЕ

ВКУСНО И НЕДОРОГО

ПИЦЦА И ПАСТА

ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА

ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЕДИМ И ХУДЕЕМ

ДЕСЕРТЫ

НАПИТКИ

РЫБА

ИЗ КРУГЛЫХ МУКИ

ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ

ПЕЛЬМЕНИ И ВАРЕННИКИ



- Удобный формат, только проверенные рецепты.
- Каждый месяц – новый тематический выпуск.

Не пропустите
новый номер!

Соберите всю
коллекцию!



4 680002 710037



ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№14 июль 2012

58 ВКУСНЫХ
БЛЮД



Дарья

Ваша лучшая подруга!

Теперь 2 раза в месяц!

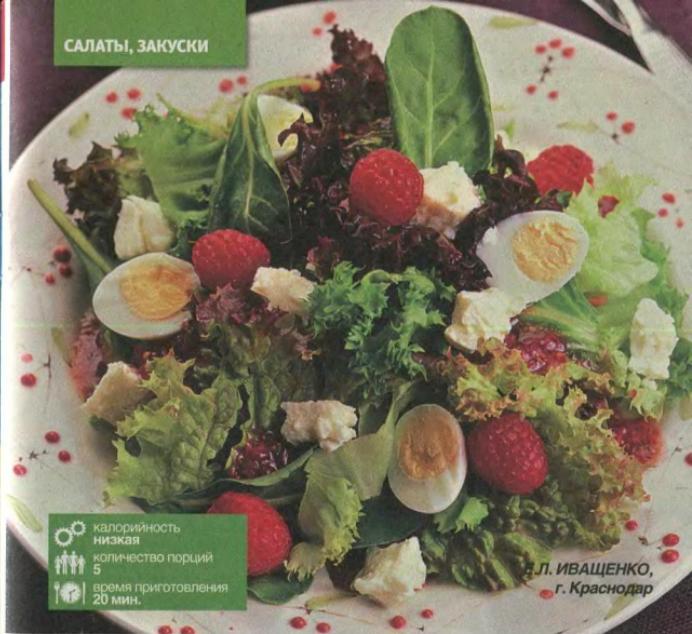
Все о красоте, моде, здоровье, любви, семье и детях

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



калорийность
низкая
количество порций
5
время приготовления
20 мин.

Л. ИВАЩЕНКО,
г. Краснодар

Зеленый салат с малиной

ЧТО НУЖНО:

8 перепелиных яиц, 130 г брынзы, 200 г смеси салатных листьев, 180 г малины, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. диконской горчицы, 3 ст. л. белого винного уксуса, 60 мл оливкового масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Перепелиные яйца

варить вкрутую, ненадолго опустить в холодную воду, полностью остудить, очистить и разрезать пополам. Брынзу разломать руками на мелкие кусочки или размят вилкой.

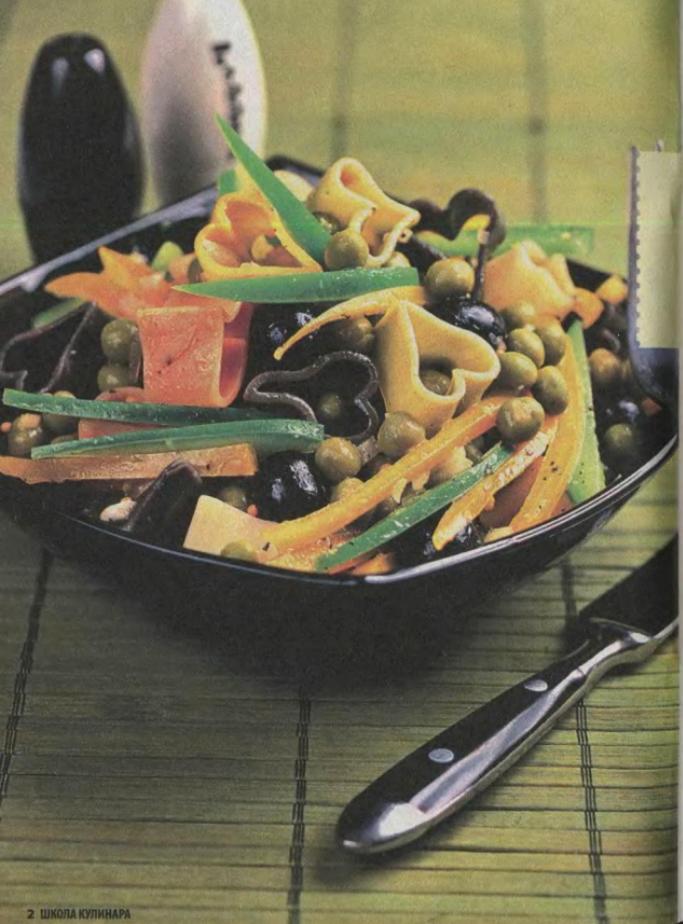
2. Для приготовления заправки взбить винный уксус, диконскую горчицу, оливковое масло и сахар до растворения кристаллов сахара и получения однородной массы. Добавить поливу ягод малины и размят вилкой.

3. Салатные листья нараврать руками и полить заправкой, перемешать. Разложить листья по тарелкам, посыпать брынзой, разложить половинки яиц и украсить салат ягодами малины.

Следующий номер газеты «Школа кулинарии» выйдет 23 июля.

Мы ждем ваши рецепты оригинальных блюд

по адресу: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6.



Овощной салат с макаронами

kalорийность
средняя
количество порций
5
время приготовления
60 мин.

Елена ЯРМИЛОВА,
г. Белово
Кемеровской обл.

ЧТО НУЖНО:

200 г фигурыных макаронных изделий, 1 сладкий зеленый перец, 1 сладкий желтый перец, 1 банка зеленого горошка, 1 банка маслин без косточек, 1 головка репчатого лука. Для заправки: 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. семян горчицы, 1/4 ч. л. молотой паприки, 1 ст. л. итальянской смеси трав, 1/2 ч. л. сахара, соль, молотый перец по вкусу, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. винного уксуса, 3 ст. л. оливкового масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для заправки зубчик чеснока очистить и положить в емкость блендер. Добавить семена горчицы, молотую паприку, итальянские травы, молотый перец, сахар и соль. Влить оливковое масло и винный уксус, выжать сок из половинки лимона и взбить все вместе.

2. Репчатый лук очистить, вымыть, обсушить и мелко нарубить. Стручки сладкого перца вымыть, обсушить, разрезать пополам и удалить семена и плодоножки. Перец нарезать соломкой. Нарезанные овощи переложить в большую миску.

3. Консервированный зеленый горошек откинуть на сито, дать стечь жидкости, затем переложить в

рошечек в миску с овощами (вы можете использовать замороженный горошек, но в этом случае его нужно отварить). Добавить маслины без косточек (крупные маслины можно разрезать на 2-4 части, небольшие маслины использовать целиком).

4. Смесь овощей полить приготовленной заправкой, перемешать, накрыть миску пленкой и дать овощам настояться в холодильнике в течение 30-40 мин.

Фигурные макаронные изделия отварить в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. Откинуть макароны на дуршлаг и дать воде стечь. Когда макароны остынут, выложить их к овощам, салат перемешать и переложить в салатник.



калорийность средняя
количество порций 6
время приготовления 2 ч 20 мин.



К.Ю. ЕРЕМЕНКО,
г. Ростов-на-Дону

Суфле из телятины

ЧТО НУЖНО:

Говядина (мякоть) – 500 г, молоко – 1/2 стакана, лук репчатый – 1 головка, яйцо – 6 шт., мука пшеничная – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Мясо вымойте и обсушите, пропустите через мясорубку, залейте молоком и оставьте на 1 ч.
- 4 яйца залейте хо-

лодной водой и сварите вкрутую.

- Добавьте пассерованый на масле лук, муку, 2 сырья яйца, соль, перец и перемешайте. В смазанную маслом форму положите половину мясной массы, разровняйте, положите 4 вареных яйца, сверху выложите оставшуюся мясную массу, разровняйте.

- Форму поставьте на противень с водой и

поместите в нагретую духовку на 1 ч. Готовое суфле выньте из формы, нарежьте на порции, оформите зеленью.



Юлия СЫТОВА,
г. Казань

Хачапури

ЧТО НУЖНО:

Мука – 1 кг, яйцо – 1 шт., дрожжи прессованные – 30 г, вода или молоко – 2 стакана, масло сливочное – 3-4 ст. л., сахар – 1 ст. л., соль – 1/2 ч. л. Для начинки: сыр супруги – 1 кг, яйцо – 4 шт., масло сливочное – 2 ст. л.

творите соль, сахар, дрожжи, добавьте яйцо, просеянную муку, масло, замесите тесто и поставьте его в теплое место для брожения на 3-4 ч, во время которого сделайте 2 обминки.

- Готовое тесто разделите на 10 частей, раскатайте каждую в круглую лепешку.
- На середину каждой лепешки уложите тертый сыр, отступив от края на 1 см. Края лепешки заверните в виде бортика, придая изделиям форму лодочки.

- Выпекайте хачапури в духовке, нагретой до 220°, до полуготовности, затем в середину каждой лепешки положите по кусочку масла, влейте по яйцу и вновь поставьте хачапури в духовку.
- Как только белок загустеет, сразу подавайте на стол.



Рыба под маринадом

калорийность
средняяколичество порций
9время приготовления
40 мин.

Наталья ПЕРОВА,
г. Аша
Челябинской обл.

ЧТО НУЖНО:

800 г филе судака, 6 морковок, 6 луковиц, 1 стебель сельдерея, 1/2 стакана томата-пюре, 1 ст. л. столового уксуса, растительное масло для жарки, лавровый лист, гвоздика, черный молотый перец, корица, душистый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе судака нарезать на порционные куски, посолить и приправить черным перцем. Рыбу обжарить в масле с двух сторон до готовности (для того чтобы рыба под маринадом имела более нежную консистенцию и мягкий вкус, ее лучше не обжаривать, а в течение 10–15 мин. отварить на пару, предварительно приправив солью и специями).

2. Морковь и лук очистить и нарезать: морковь – соломкой, лук – полукольцами. Стебель сельдерея нарезать поперек тонкими ломтиками. Подготовленные овощи обжарить в растительном масле до готовности.

3. К овощам добавить томат-пюре и продолжать жарить до тех пор, пока масло не примет окраску томата.

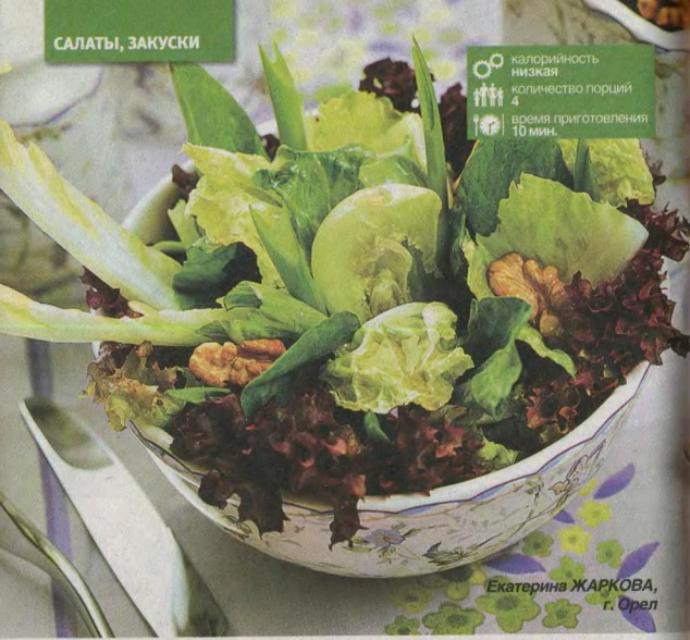
В сковороду с овощами влить 1 стакан воды, довести до кипения, посолить, добавить уксус, специи по вкусу и туширь под крышкой 5 мин.

4. На дно стеклянной формы выложить ровным слоем треть теплого маринада, затем сверху равномерно распределить куски обжаренного судака. На рыбу выложить половину оставшегося маринада, куски рыбы и снова маринад. Форму накрыть пищевой пленкой, оставить до полного остывания и поместить на 2 ч в прохладное место для настаивания.

КСТАТИ:

Томат-паста отличается от томата-пюре только большей концентрацией минеральных веществ, а также содержит каротин и витамины В₁, В₂, РР, С.





калорийность
низкая
количество порций
4
время приготовления
10 мин.

Екатерина ЖАРКОВА,
г. Орел

Ассорти из листьев салата

ЧТО НУЖНО:

250 г китайской капусты,
1/2 кочана салата айсберг,
1/2 кочана салата полло роско,
50 г молодого шавеля или шпината, 1 пучок зеленого лука, 4 ст. л. масла грецких орехов, 2 ст. л. винного уксуса, ядра грецкого ореха для украшения, соль, белый молотый перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Салаты и китайскую

капусту вымыть, обсушить салфеткой и крупно нарезать.

2. Шавель перебрать, удалить черешки, вымыть листья холодной водой, обсушить и также крупно нарезать. Зеленый лук нарезать колечками.

3. Приготовить заправку: в масло грецких орехов добавить винный уксус, соль, перец и слегка взбить. Салаты, капусту,



щавель и лук смешать и полить их приготовленным соусом. Сверху посыпать салат слегка поджаренными ядрами грецких орехов.



калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
30 мин.

Алла ТЕРЕШИНА,
г. Котельниково
Волгоградской обл.

Салат с грейпфрутом и сыром

ЧТО НУЖНО:

2 грейпфрута, 3 помидора, 200 г сыра твердых сортов, 50 г оливок без косточек, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. зелени базилика или душицы, соль, черный молотый перец по вкусу.

резаная и белую пленку. Очищенный грейпфрут нарезать тонкими кружочками.

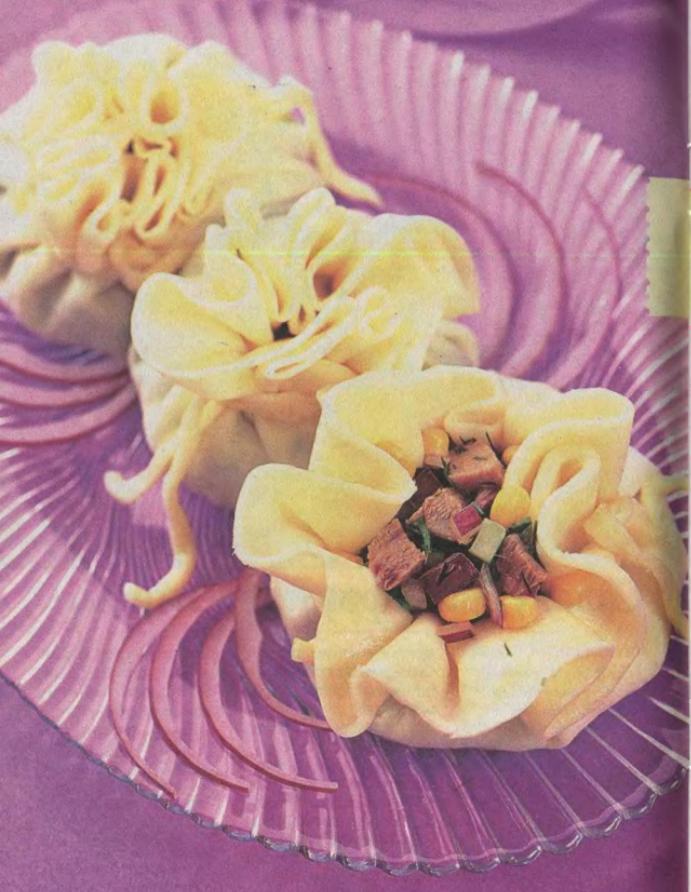
2. Помидоры нарезать кружочками, оливки – колечками, сыр – тонкими пластинками. На блюдо выложить, чередуя между собой, кружочки грейпфрута и помидоров и ломтики сыра внахлест. Блюдо украсить колечками оливок.

3. Из масла, измельчен-

ного базилика или душицы, соли и перца приготовить соус, полить им салат и охладить.

КСТАТИ:

Чтобы из грейпфрута и помидоров выпекло меньше сока, их можно нарезать не кружочками, а дольками. В этом случае каждую дольку грейпфрута необходимо очистить от пленки.



Закуска в сырных «мешочках»

калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
120 мин.

Инна КУЛИШИНА,
г. Воронеж

ЧТО НУЖНО:

8 сырных лепешек, 50 г сыра чечил, 1 небольшой говяжий язык, 1 салатная луковица (красная), 2 свежих огурца, 6 ст. л. консервированной кукурузы, 2-3 ст. л. оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, кинзы или петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- С говяжьего языка срезать остатки жира. Язык вымыть и отварить до готовности в небольшом количестве кипящей подсоленной воды. Язык вынуть из воды, сразу же поместить в миску со льдом, дать немного остыть и снять с него кожу. Затем нарезать вареный язык мелкими кубиками.
- Лук очистить, вымыть, обсушить и нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать свежие огурцы (при необходимости кожице можно срезать).

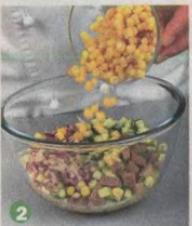
Консервированную кукурузу откинуть на сито, чтобы стекла жидкость, смешать зерна с нарезанными овощами и языком.

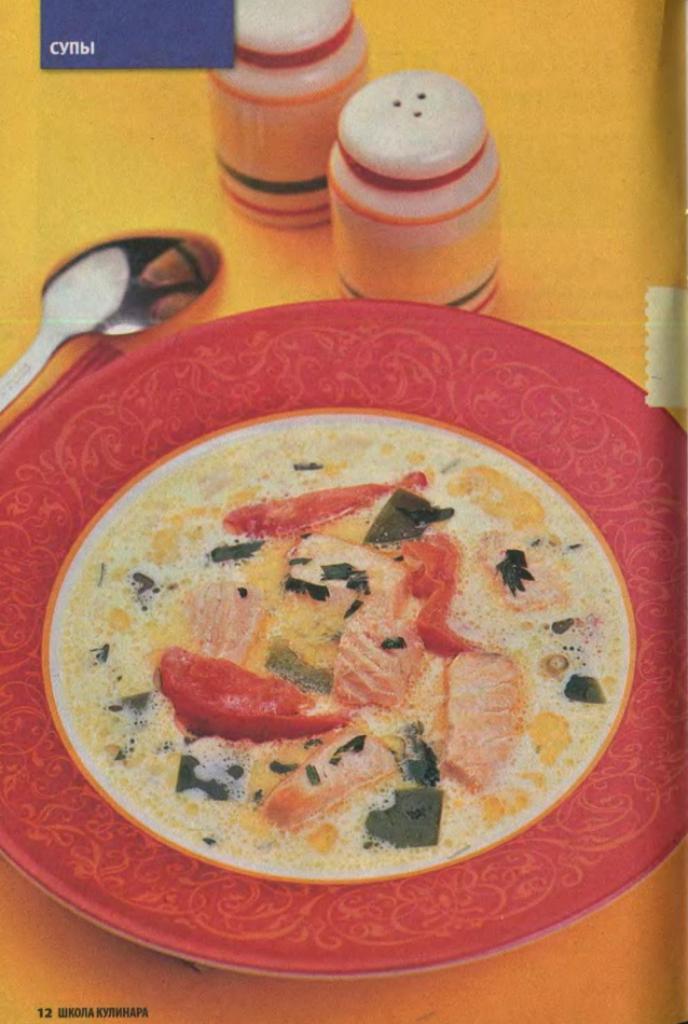
- Для приготовления салатной заправки зелье мелко нарубить и смешать с оливковым

маслом, солью и перцем. Полученным соусом заправить салат.

- На середину тонкой сырной лепешки положить 2-3 ст. л. салата, собрать края лепешки в центре и завязать получившийся «мешочек» жгутиком из сыра чечил (если жгутики слишком толстые – разделить их по длине на несколько частей).

КСТАТИ:
Обязательно попробуйте сырные лепешки перед тем, как заварачивать в них салат. Если лепешки очень соленые, то салатную заправку солить не надо. Чересчур соленые сырные лепешки можно предварительно вымочить в холодном молоке (в течение 1,5 - 2 ч). Затем лепешки обсушить и завернуть в них салат.





Сливочный суп с красной рыбой

калорийность
средняя
количество порций
3
время приготовления
30 мин.

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

ЧТО НУЖНО:

300 г филе семги, 50 г сливочного масла, 200 мл сливок (33%), 4 помидора, 1 стручок сладкого зеленого перца, 2 головки репчатого лука, зелень петрушки, соль, белый молотый перец по вкусу.

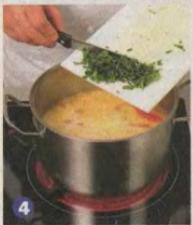
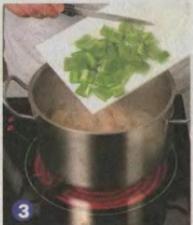
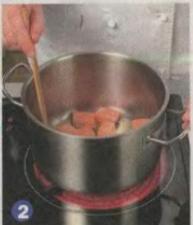
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Филе семги нарезать кубиками среднего размера.
- В кастрюле, где будет вариться суп, растопить сливочное масло, положить кубики семги и, постоянно помешивая, обжарить их в течение 1-2 мин. Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками, добавить в кастрюлю к рыбе и обжарить, периодически помешивая, до прозрачности.
- Стручок сладкого перца разрезать пополам, удалить семена и плодоножку и нарезать перец небольшими квадратиками. Выложить перец в кастрюлю и обжарить в течение 1-2 мин.
- Добавить к рыбе с овощами нарезанные дольками помидоры и влити 800 мл горячей воды.
- Когда вода закипит,

влить предварительно подогретые сливки, добавить мелкорубленую петрушку, соль и белый молотый перец по вкусу, довести суп до кипения и снять с огня.

ВОЗМЯТИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Чтобы кусочки рыбы сохранили свою форму, их лучше обжарить до готовности, выложить из кастрюли и добавить в суп в конце приготовления. Не переборщите с пряностями при варке супа – их чрезмерное количество делает вкус любого рыбного блюда абсолютно однотонным и совершенно не возбуждающим аппетит. Входящий в состав перца алкалоид капсацин снижает артериальное давление, улучшает работу желудка, повышает аппетит и препятствует образованию тромбов.





калорийность
низкая
количество порций
8
время приготовления
50 мин.

Борщ с кабачками

ЧТО НУЖНО:

Свекла вареная – 300 г, ка-
бачки – 100 г, помидор – 1 шт.,
морковь – 1 шт., лук реп-
чатый – 2 луковицы, корень
петрушки – 1 шт., листья све-
колыные с черешками – 100 г,
картофель – 3 шт., масло
растительное или сливочное
– 2 ст. л., бульон мясной –
2 л, сахар – 1 ст. л., соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свекольные листья

вымойте, обсушите, на-
режьте мелкой солом-
кой, черешки – ломти-
ками.

2. Морковь, репчатый
лук и корень петрушки
очистите, нацинкуйте и
вместе со свекольными
черешками спассеруйте
на масле.

3. Свеклу очистите, на-
шинкуйте, картофель
нарежьте брусочками
или кубиками, кабачки –
ломтиками. Помидор

ошпарьте и, аккуратно
очистив от кожицы, на-
режьте дольками.

4. Бульон вскипятите,
положите в него карто-
фель и кабачки, варите
10 мин. Добавьте свеклу,
пассерованные овощи,
свекольные листья, по-
мидор, соль, сахар и ва-
рите еще 5-10 мин.

При подаче заправьте
борщ по вкусу сметаной
и посыпьте рубленой зе-
ленью.



Надежда ПИРОГОВА,
г. Шахты
Ростовской обл.

Апельсиновый суп со шпинатом

ЧТО НУЖНО:

Шпинат замороженный –
400 г, апельсин – 2 шт.,
лук репчатый – 1 шт.,
оливковое масло – 1 ст. л.,
бульон овощной – 3 ста-
каны, сливки нежир-
ные – 1 стакан, йогурт
натуральный – 6 ст. л.,
крахмал – 3 ч. л., перец
черный молотый, соль.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Репчатый лук очи-

стите, мелко нарубите и
спассеруйте на оливко-
вом масле до прозрачно-
сти. Положите шпинат,
накройте крышкой и го-
товьте 5 мин.

2. Добавьте цедру и сок
апельсинов, влейте бу-
льон. Доведите суп до
кипения и варите под
крышкой на слабом огне
10-15 мин.

3. Влейте суп миксе-
ром, добавьте разведен-
ный в сливках крахмал,

посолите, поперчите и,
помешивая, доведите до
кипения.

4. Суп хорошо охлади-
те. При подаче в каждую
тарелку с супом поло-
жите по столовой ложке
йогурта. Оформите
дольками апельсина.

НАШ СОВЕТ:

Попробуйте заменить
апельсины грейпфрутом
или помело.



калорийность
высокая
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Трубочки с колбасой

ЧТО НУЖНО:

4 стейки из телятины (по 250 г), 180 г телячьей колбасы или ветчины, 1 яйцо, 2 маленьких маринованных огурца, 4 ч. л. горчицы, растительное масло, соль, перец черный молотый по вкусу.

на 8 тонких ломтиков. Маринованные огурчики разрезать вдоль на 4 части. Стейки из телятины хорошо отбить с двух сторон, приправить.

2. Намазать стейки с одной стороны горчицей, выложить на горчицу по 2 ломтика телячьей колбасы. В центре положить две четвертинки огурца, по бокам от него – кружочки вареного яйца.

3. Свернуть стейки плот-

ной трубочкой и обвязать кулинарной нитью. Обжарить трубочки на растительном масле со всех сторон до образования румяной корочки, влить 50 мл горячей воды, накрыть сковороду крышкой и тушить в течение 15–20 мин. Подавать мясные трубочки можно со свежими овощами, картофельным пюре или жареными лепешками.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками. Варенную колбасу разрезать



Н. МИЛЯШИНА,
из Баренника
Архангельской обл.

Свинина с бананом и рисом

ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины – 900 г, рис – 300 г, банан – 1 шт., молоко кокосовое – 3 ст. л., стручка кокосовая – 3 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ч. л., карри – 4 ст. л., соль, перец черный молотый по вкусу.

чите, обжарьте на масле, влейте кокосовое молоко, приправьте карри и тушите около 40 мин.

2. Добавьте к свинине ломтики банана, полейте лимонным соком и тушите до готовности.

3. Рис отварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг, затем перемешайте с кокосовой стружкой.

4. При подаче выложите

на подогретую тарелку свинину с бананом, сбоку выложите рис и оформите зеленью.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
50 мин.



Картофельная запеканка с цукини

калорийность
средняя
количество порций
5
время приготовления
50 мин.

К.Ю. РОЩИНА,
г. Тула

ЧТО НУЖНО:

10 яиц, 4 крупные картофелины, 2 цукини, 2 зубчика чеснока, зелень тимьяна, сушеный тимьян, соль, перец по вкусу, оливковое масло, сметана для подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Цукини вымыть, обсушить и нарезать слегка наискосок тонкими ломтиками. В сковороде разогреть оливковое масло и, помешивая, обжарить на нем цукини до полуготовности. Обжаренные ломтики цукини переложить в большой лоток.

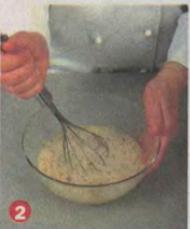
Клубни картофеля вымыть, очистить и нарезать по длине тонкими ломтиками. Зубчики чеснока очистить и мелко нарубить. В той же сковороде, где жарились кабачки, обжарить нарезанный картофель вместе с чесноком до образования румяной корочки. Выложить картофель в лоток с цукини.

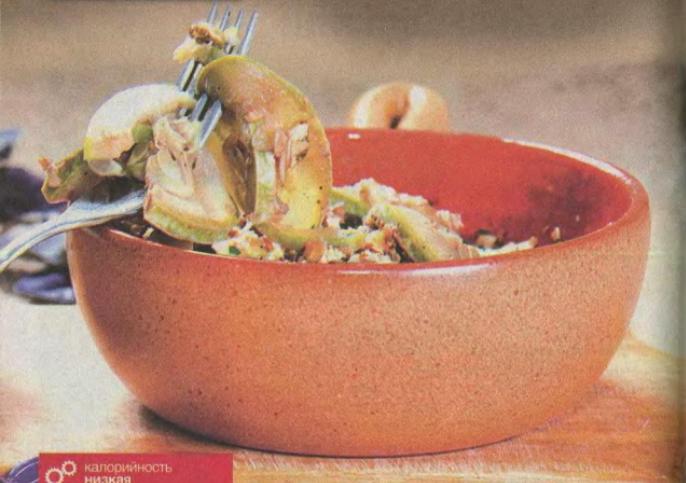
2. Яйца взбить с солью, перцем и сушеным тимьяном.
3. Залить взбитыми яйцами картофель с цукини и аккуратно перемешать.
4. Сковороду протереть бумажной салфеткой,

налить немного оливкового масла и выложить в сковороду овощи с яйцами. Разровнять поверхность, накрыть сковороду крышкой и жарить на небольшом огне в течение 15 мин. Снять сковороду с огня, накрыть плоским блюдом и перевернуть. Сковороду снова пропустить, смазать маслом и аккуратно переложить в сковороду запеканку (поджаренной стороной вверх). Готовить запеканку еще 7–10 мин. И подавать горячей, полив сметаной и посыпав свежими листиками тимьяна.

ВОЗМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Картофельную запеканку с цукини можно приготовить и в духовке (запекать при 180° в течение 25 мин.). В этом случае для жарки овощей нужно использовать сковороду со съемной ручкой или огнеупорную форму.





калорийность
низкая
 количество порций
6
 время приготовления
1 ч 15 мин.

Ирина КИСЛИЦИНА,
г. Асбест
Свердловской обл.

Овощи с брынзой и орехами

ЧТО НУЖНО:

Баклажаны – 600 г, кабачки – 600 г, лук репчатый – 2 головки, брынза – 250 г, орехи грецкие – 100 г, чеснок – 1 зубчик, масло расщительное – 6 ст. л., базилик и кинза рубленые – 2 ст. л., перец черный молотый, соль.

тем промойте холодной водой.

2. Кабачки вымойте, нарежьте ломтиками, репчатый лук – полукольцами, брынзу раскрошите. Грецкие орехи мелко нарубите.

3. На дно горшочков разложите лук, затем – баклажаны, поперчите их. Сверху положите кабачки, поперчите, посыпьте орехами, измельченным чесноком и брынзой, в

каждый горшочек влейте по 1 ст. л. масла.

4. Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и готовьте овощи 40 мин. при 180°.

Подавайте со свежими овощами, посыпав рубленой зеленью.

НАШ СОВЕТ:

Вместо брынзы можно использовать сыр сулугуни.



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

Хапама

ЧТО НУЖНО:

Тыква – 1,5 кг, рис – 100 г, масло сливочное – 100 г, сахар – 3 ст. л., альча – 100 г, изюм – 1/2 стакана, яблоки – 200 г, корица на кончике ножа, соль.

те мелкими кубиками. Добавьте отваренный до полуготовности рис, мелко нарезанные яблочки, альчу без косточек, изюм, корицу и посолите.

3. Наполните тыкву начинкой, плотно накройте ее срезанной «крышечкой».

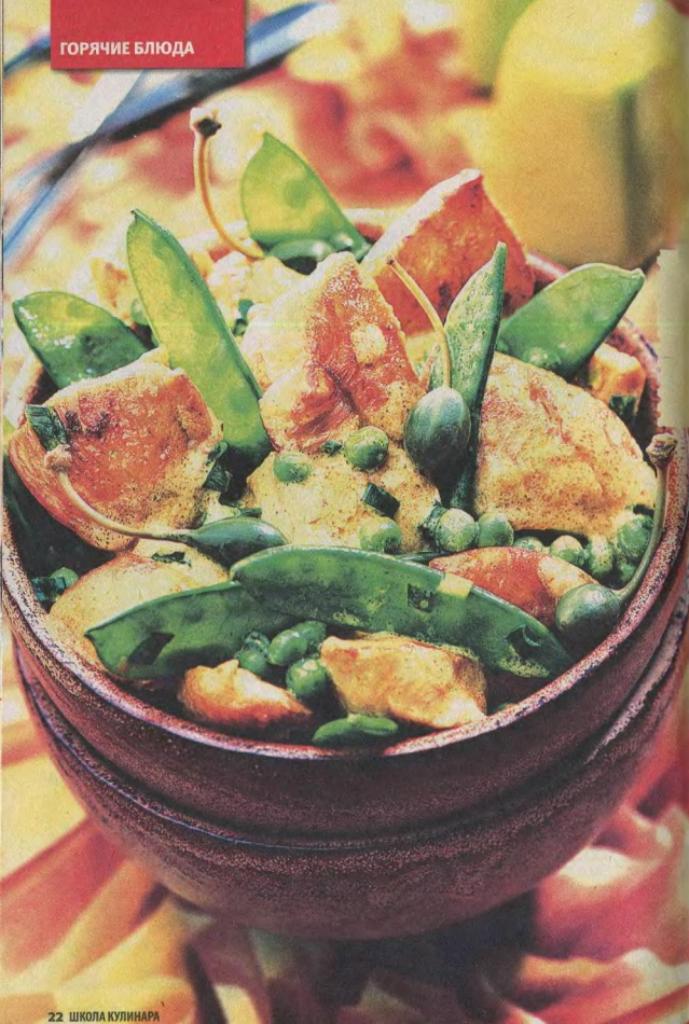
4. Установите тыкву на смазанный маслом противень и запекайте в духовке при 180° до мягкости.



Подавайте тыкву горячей, нарезав на порционные куски и полив каждый растопленным сливочным маслом.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баклажаны нарежьте ломтиками, посолите и оставьте на 20 мин., за-



Рагу из курицы с горохом

калорийность
средняя
количество порций
3
время приготовления
30 мин.

Анна ВОЙТЮК,
г. Фрязино
Московской обл.

ЧТО НУЖНО:

400 г куриного филе (грудка), 100 г зеленого горошка (свежего), 100 г молодых гороховых стручков, 2 стебля зеленого лука, 1 ст. л. каперсов с растительным маслом, 1 стакан овощного бульона, 4 ст. л. сливок (10%), 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. карри, 1 ст. л. пшеничной муки, растительное масло для жарки, соль, сахар, белый молотый перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Куриное филе вымыть, обсушить и нарезать крупными кубиками. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем мясо до образования золотистой корочки.

В конце обжаривания посыпать кусочки курицы 1 ст. л. карри, тщательно перемешать, затем добавить муку и вновь перемешать.

2. В сковороду с курицей влить сливки, добавить овощной бульон, довести до кипения и отставить в сторону.

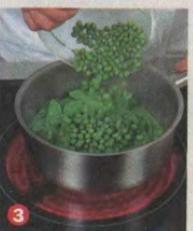
3. Гороховые стручки перебрать, при необходимости обрезать концы и около 5 мин. туширь в сотейнике в сливочном масле, в конце тушения посолить и посыпать сахаром. В сотейник к гороховым стручкам до-

бавить зеленый горошек и нарезанный колечками зеленый лук, перемешать и туширь около 5 мин.

4. Сковороду с курицей поставить на огонь, добавить тушеные овощи. По вкусу приправить белым перцем, добавить каперсы вместе с растительным маслом и потушить под крышкой 5 мин.

НАШ СОВЕТ:

Перед обжариванием куриное филе можно замариновать в своем соусе с добавлением специй. Обжаривать кубики филе лучше в 2-3 приема, чтобы кусочки в сковороде не соприкасались (иначе они начнут выделять сок и будут не жариться, а тушиться). В этом случае муку надо добавлять в последнюю порцию филе.





калорийность средняя
 количество порций 4
 время приготовления 40 мин.

Марина ЛИКИНА,
г. Набережные Челны

Рис по-испански

ЧТО НУЖНО:

1 стакан риса, 2 стакана куриного бульона, 100 г бекона, 1 луковица, 1 зеленый перец, 2 стебля сельдерея, 4 помидора, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- В кастрюле вскипятить куриный бульон, всыпать туда рис и варить до полуготовности. Перец запечь в разогре-

той до 180° духовке в течение 15 мин.

- Бекон нарезать небольшими кубиками и слегка обжарить на сухой сковороде. Лук нарезать кубиками, стебли сельдерея — пластинками. Лук и сельдерей добавить в сковороду с беконом и пассеровать до полуготовности овощей. Отваренный до готовности рис соединить с беконом и овощами.

- Запеченный перец и помидоры очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать квадратиками. Вместо свежих помидоров можно использовать консервированные. Их необходимо очистить от кожиц. Помидоры и перец добавить в сковороду, посолить и поперчить по вкусу. Блюдо туширить под крышкой до готовности риса, при необходимости подливая горячую воду.



калорийность средняя
 количество порций 8
 время приготовления 1 ч 30 мин. + маринование

С. СИЗОВА,
г. Боровичи
Новгородской обл.

Курица в мандаринах

ЧТО НУЖНО:

Курица — 1,8–2 кг, мандарины — 8 шт., соль, перец черный молотый, перец красный жгучий, хмели-сунели, паприка молотая (красный сладкий перец), чеснок — 3 головки.

смешать). Поставить в холодильник и дать промариноваться не менее 3 ч (лучше даже оставить на ночь).

- Мандарины прямо в кожуре разрезать пополам, головки чеснока, не очищая, также разрезать на две части.

- Нафаршировать курицу чесноком и мандаринами и уложить на противень. Со всех сторон обложить оставшимися

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Курицу вымыть и обсушить. Затем натереть снаружи и внутри специями (предварительно



Баклажаны, фаршированные овощами

kalорийность
средняя
количество порций
3
время приготовления
60 мин.

Светлана АЛЕКСИНА,
г. Туапсе
Краснодарского края

ЧТО НУЖНО:

3 баклажана, 1 сладкий перец (желтый), 2 луковицы, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, 8 оливок без косточек, 100 г сыра моцарелла, оливковое масло для жарки, соль, перец, лимонный сок по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Баклажаны вымыть и обсушить. 1/3 баклажана срезать вдоль. Из больших частей баклажана вырезать сердцевину так, чтобы получились «лодочки» с толщиной стенки около 1 см. «Лодочки» полить лимонным соком, посолить и поперчить.

2. Лук нарезать тонкими полукольцами, сладкий перец – кубиками. Помидоры очистить от кожицы и семян и нарезать мякоть мелкими кубиками. Оставшиеся верхушки и среднюю часть баклажанов нарезать мелкими кубиками, чеснок – тонкими дольками, оливки – кружочками.

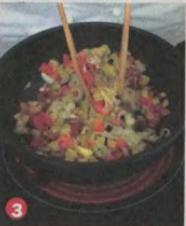
3. Лук немного обжарить в небольшом количестве оливкового масла, добавить нарезанные баклажаны и слегка обжарить

все вместе. Затем добавить помидоры, оливки, чеснок и сладкий перец, посолить и приправить черным перцем.

4. Приготовленной начинкой наполнить баклажанные «лодочки», разложить сверху нарезанную пластинками моцареллу и поставить в духовку при 180° на 30 мин.

ВОЗМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Баклажановые «лодочки» можно опустить на 15–20 мин. в подсоленную холодную воду – это избавит их от горьковатого привкуса. Чтобы сократить время запекания, положите «лодочки» в кастрюлю, залейте кипятком, дайте закипеть, выньте из воды, обсушите, приправьте и продолжите приготовление.





Треска в картофельной тарелке

♀ калорийность высокая
4 количество порций
90 мин. время приготовления

П.Б. МУСТАФИНА,
г. Рязань

ЧТО НУЖНО:

450 г филе трески, 2 яйца, 1,5 кг картофеля, 2 сладких перца (красный и зеленый), 3-4 консервированных томатов, 3 луковицы чеснока, 1,5 ст. л. маслин без косточек, 2 ст. л. муки (с горкой), 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Отваренный картофель протереть через сито. В пюре добавить сливочное масло, соль и хорошо перемешать.
2. Когда пюре немного остывает, смешать его с 1 взбитым яйцом и мукою. Равномерно распределить пюре по дну и бокам разъемной формы для выпечки. С помощью ложки оформить края картофельной тарелки в виде лепестков. Поверхность смазать взбитым яйцом и все запечь в духовке при 200° 20-25 мин.

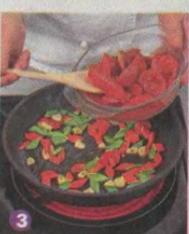
3. Сладкий перец нарезать небольшими ромбиками или квадратиками, маслины разрезать пополам, чеснок нарезать тонкими пластинками. На оливковом масле поджарить перец и чеснок.

нок в течение 5 мин. В сковороду добавить четвертинки консервированных томатов, черный перец, посолить и прогреть. Затем добавить маслины и снять сковороду с огня.

4. В картофельную тарелку выложить половину овощной смеси, уложить нарезанную на кусочки треску, распределить оставшиеся овощи между кусочками рыбы. Блюдо запечь в духовке при 200° 20-25 мин.

НАШ СОВЕТ:

При варке картофеля можно добавить в кастрюлю немного репчатого лука и чеснока – они отпахнут свой аромат картофели, и пюре приобретет необычный насыщенный вкус.





калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 90 мин.

Жареные кальмары

ЧТО НУЖНО:

8 целих тушек кальмара,
1/2 лимона, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кинзы, 1/2 ч. л. тмина, 1/2 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. молотой паприки, 1/2 ч. л. молотого красного перца, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для маринада петрушку

ку и кинзу вымыть, обсушить, крупно нарубить и переложить в емкость блендера. Добавить очищенный чеснок, тмин, кориандр, паприку, красный перец и соль. Влить 2 ст. л. масла и сок, выжатый из половинки лимона, все взбить.

2. С кальмарамов аккуратно снять пленку, тушки хорошо промыть, обсушить, а затем кухонными ножницами надрезать широкую часть тушек в виде барабоны.

3. Залить подготовленных кальмаров маринадом, распределив его снаружи и внутри тушек. Накрыть лоток пленкой и поместить в холодильник на 1 ч. Затем нанизать кальмарамов на шпажки и обжарить на решетке гриля или на сковороде с разогретым растительным маслом по 1,5-2 мин. с каждой стороны.



калорийность средняя
количество порций 6
время приготовления 45 мин.

Карп, запеченный в песке

ЧТО НУЖНО:

Карпы небольшие – 6 шт., растительное масло – 3 ст. л., репчатый лук – 2 шт., лимон – 2 шт., лавровый лист – 2 шт., перец черный горошком, соль, зеленый лук, зелень петрушки и укропа.

2. Рыбу тщательно очистите, хорошо промойте, посолите по вкусу (внутри и снаружи). Внутрь вложите крупно нарезанный репчатый лук, специи для рыбы.

3. Заверните подготовленную рыбу в фольгу и поместите в прогретый песок для запекания на 30 мин.

4. Подавайте с дольками лимона, зеленым луком, зеленью.

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

Рыбы под названием «карп» в природе не существовало. Так называли искусственно выведенную породу сазана, завезенную в Европу из Китая в XI веке. Позже у домашнего сазана появились «братья», и сегодня в водоемах обитают чешуйчатый, зеркальный, рамочный (чешуя – только на спине) и голый карпы.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
30 мин.

Винный крем

ЧТО НУЖНО:

3 яйца, 6 ст. л. меда, 1/3 стакана красного сухого вина, виноградный сок по вкусу, зерна граната для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйца слегка взбить венчиком. Не прекращая взбивания, аккуратно влить в яичную массу горячий растопленный мед (лучше предварительно растопить мед на водя-

ной бане) и добавить виноградный сок.

2. Красное вино выпить в кастрюлю, поставить на огонь и уваривать при небольшом кипении в течение 20 мин.

3. Горячее вино добавить к яично-медовой смеси и быстро взбить все до пенообразного состояния. Винный крем разложить в креманки и перед подачей украсить зернами граната.

НАШ СОВЕТ:

По этому же рецепту можно приготовить крем из белого сухого вина. Для того чтобы винный крем имел более плотную консистенцию, при его приготовлении вместо 3 цельных яиц можно использовать 4 белка. Для придания крему более пикантного вкуса в него можно добавить немного тертой цедры лимона.



калорийность
средняя
количество порций
6
время приготовления
1 ч 15 мин.

Юлия ГРИГОРЬЕВА,
г. Чебоксары

Торт «Яблочко»

ЧТО НУЖНО:

Мука – 150 г, сливки – 120 мл, сливочное масло – 100 г, яйцо – 3 шт., сахар – 100 г, яблоки – 300 г, цедра 1 лимона.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разотрите половину нормы сливочного масла с половиной сахара, добавьте сливки, яичные желтки, цедру и все перемешайте.

2. Высыпьте в полученную массу муку (тесто должно получиться жидким). В последнюю очередь добавьте в него взбитый белок одного яйца и испеките блинчики.

3. Яблоки мелко нарежьте, немного посыпьте сахаром и пропустите их в небольшом количестве воды до мягкости.

4. Блинчики положите один на другой, просявляя яблочной мас-





Пирожные «Плетенки»

калорийность
средняя
количество порций
16
время приготовления
60 мин.

Виктория КОРШУНОВА,
г. Медынь
Калужской обл.

ЧТО НУЖНО:

1 яйцо для смазывания, 1 ст. л. сахара. Для теста: 2 яйца, 200 г маргарина, 2 стакана муки, 1/2 стакана сахара. Для начинки: 250 г кураги, 250 г чернослива, 100 г грецких орехов, 1 ст. л. меда.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Для начинки орехи слегка подсушить на сковороде, чернослив и курагу промыть и обсушить. Орехи и сухофрукты пропустить через мясорубку и перемешать с медом.

Для теста размягченный маргарин растереть с сахаром, добавить яйца и взбить все вместе. Всыпать просеянную муку и замесить однородное тесто.

2. Тесто раскатать на посыпанном мукой столе в пласт толщиной 5-6 мм. Вырезать из пластины две полосы шириной 10 см, переложить их на противень, застеленный пергаментом, и наколоть в нескольких местах.

На полосы теста выложить приготовленную начинку (это удобно делать при помощи кондитерского мешка), оставив края полос с обеих

сторон свободными примерно на 2 см. Свободные края теста смазать яйцом.

3. Оставшееся тесто раскатать в пласт толщиной 3-4 мм, разрезать его на тонкие полосочки и сделать из них решетку над слоем начинки. Края решетки прижать к полосе теста вилкой.

4. Плетенку смазать яйцом, посыпать сахаром, поместить противень в разогретую до 200° духовку и выпекать в течение 20 мин. Горячие пироженки разрезать на отдельные пирожные и остудить.

НАШ СОВЕТ:

Чтобы переложить полосы теста на противень, намотайте их на скалку или сложите их несколько раз пополам, перенесите на противень, придайте первоначальную форму.





Я.П. ПИЛИПЕНКО,
г. Ленза

Торт «Халва»

ЧТО НУЖНО:

Печенье кофейное или ва-
нильное – 600 г, сметана гу-
стая – 600 г, халва – 300 г, ва-
реенье из черной смородины
– 1 стакан, смородина черная
или красная – 1/2 стакана.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Халву измельчи-
те, часть отложите для
оформления, оставшую-
ся смешайте со смета-
ной.

- На блюдо уложите в
один слой 1/3 печенья,
смажьте его вареньем,
сверху уложите 1/3 сме-
танной массы. Слои по-
вторите таким же обра-
зом еще 2 раза.

- Накройте торт пище-
вой пленкой, выдержите в
холодильнике не менее
12 ч.
- При подаче верх торта
оформите халвой и ве-
точкой красной или чер-
ной смородины.

НАШ СОВЕТ:

*Приготовьте халву
сами: 2 стакана муки
поджарьте на сухой
сковороде до светло-
бежевого цвета, соеди-
ните с 2 стаканами
пропущенных через мя-
сорубку семечек, 1,5 ста-
каны сахара запейте 10
ст. л. воды, помешивая,
доведите до кипения,
остудите. Все смешай-
те, заверните в пище-
вую пленку, охладите.*



Булочки песочные с орехами

ЧТО НУЖНО:

Тесто песочное – 500 г,
шоколад темный – 50 г,
орехи рубленые – 3/4
стакана, желтки яич-
ные – 2 шт.

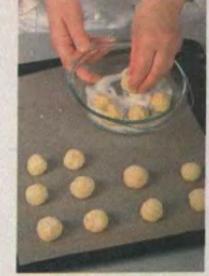
ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Песочное тесто рас-
катайте в жгут, нарежьте на одинаковые кусочки.
- Затем в каждый вда-
вите по небольшому ку-
сочку шоколада, скатай-

те в аккуратные шарики небольшого размера и охладите.

- Каждый шарик обмакните в слегка взбитые яичные желтки, запани-
руйте в рубленых орехах (можно взять толченые орехи разных видов).

- Разложите шарики на противни, застеленном промасленным перга-
ментом, и выпекайте в духовке, нагретой до 230–240°, 10–15 мин.





калорийность
средняя
количество порций
4
время приготовления
50 мин.

Надежда ГУБАНОВА,
г. Киров

Печенье с корицей

ЧТО НУЖНО:

Мука пшеничная – 250 г, сливочное масло или маргарин – 150 г, яйцо – 1 шт., сахар – 30-40 г, орехи молотые – 1/2 стакана, сахар корицевый – 50 г, корица молотая – 1 ч. л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Из муки, орехов, корицевого сахара, размягченного сливочного масла (или маргарина) и яйца замесите тесто.

2. Сформуйте из приготовленного теста небольшие шариками, затем слегка при压ните их.

3. Посыпьте печенье корицевым сахаром и молотой корицей, аккуратно уложите на противень, смазанный сливочным маслом.

4. Поставьте противень в разогретую духовку и выпекайте печенье в течение 15-20 мин. при 220°.



Елена ДЕНИСОВА,
г. Таганрог
Ростовской обл.

Пудинг по-бразильски

ЧТО НУЖНО:

Рис – 1/2 стакана, вода – 1/2 стакана, молоко – 500 мл, сахар – 1/2-2/3 стакана, ванилин – 1 пакетик, корица молотая – по вкусу, тертый темный шоколад – 20-30 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рис поместите в дуршлаг и промойте под струей проточной воды. Дайте воде стечь.

2. Переложите рис в сотейник. Залейте водой, варите, пока рис не впитает всю воду. Затем влейте молоко и готовьте, пока рис хорошо не разварится.

3. Добавьте сахар и перемешайте. Потомите смесь на малом огне, помешивая, пока она не станет однородной консистенции. Добавьте ванилин, размешайте, снимите с огня.





Пирог с баклажанами и куриной грудкой

калорийность
средняя
количество порций
8
время приготовления
1 ч 20 мин.

**A.P. КРАВЧЕНКО,
г. Иваново**

ЧТО НУЖНО:

1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей.
Для теста: 1 яйцо, 120 мл кефира, 400 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 1 ч. л. соли, 120 мл растительного масла. Для начинки: 300 г куриной грудки, 1 средний баклажан, 2 сладких перца, 2 головки репчатого лука, растительное масло, соль. Для заливки: 2 яйца, 80 г твердого сыра, 120 мл натурального йогурта.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

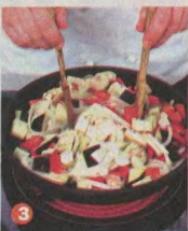
1. Замесить тесто, накрыть пленкой и поместить в холодильник на 30 мин.
2. Для начинки куриную грудку отварить в подсоленной воде 10 мин., остудить и нарезать кубиками среднего размера.
3. Баклажан нарезать кубиками, стручки перца – небольшими квадратиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нем нарезанные овощи до полуготовности и остудить.
4. Форму смазать сливочным маслом и посыпать сухарями. На посыпанном мукой столе

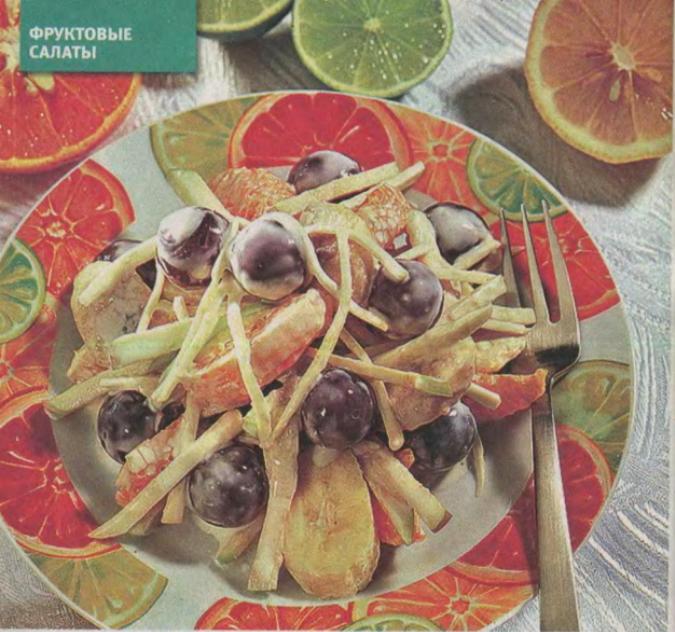
раскатать тесто в пласт толщиной 3-4 мм, переложить в форму, наколоть в нескольких местах вилкой и срезать скалкой излишки теста.

Овощи смешать с куриной грудкой и выпложить приготовленную начинку в форму с тестом. Для заливки яйца смешать с тертым сыром и йогуртом. Полить начинку заливкой. Выпекать пирог в разогретой до 180° духовке 50 мин.

НАШ СОВЕТ:

Чтобы густая заливка равномерно распределась по всему объему начинки, можно перемешать заливку с начинкой и выложить полученную массу на тесто.





Салат «Маскарад»

ЧТО НУЖНО:

2 банана, 2 яблока, 2 мандарина, 100 г винограда, 100 г корня сельдерея, 4 ст. л. майонеза.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Корень сельдерея очистить и нарезать тонкой соломкой. Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину и также нарезать соломкой. Бананы очистить и нарезать кружочками. Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки, каждую дольку аккуратно очистить от пленки. Виноград вымыть, обсушить и отделить ягоды от веточек.

2. Подготовленные фрукты и сельдерей смешать и сразу же заправить майонезом (можно смешать майонез пополам со сметаной).

3. При подаче выложить салат горкой и оформить кусочками фруктов.

НАШ СОВЕТ:

Мандарины и виноград для салата лучше выбирать без косточек, или удалять косточки в процессе приготовления. Вместо корня сельдерея можно использовать нарезанную тонкой соломкой морковь.

Салат гриль «Вебер»

ЧТО НУЖНО:

Сок 1 апельсина и 1 лайма (цедру натереть), 2 ломтика ананаса, нарезанных крупными кубиками, 1 груша и 1 блокче, очищенные и нарезанные кубиками, 1 банан, 2 плода маракуйи, нарезанные кубиками, 2 ст. л. коричневого сахара, 1/2 стручка ванили, 1 ч. л. воды, 400 г натурального йогурта.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Приготовить сироп, смешав воду, сахар, сок цитрусовых и половинку стручка ванили. Залить сиропом подготовленные фрукты и дать постоять 15 мин.
2. Затем переложить фрукты вместе с сиропом на сковороду и обжарить в течение 8-10 мин.
3. Налить йогурт на дно 4 креманок, сверху выложить фрукты с сиропом. Охладить.



Салат с сухофруктами

ЧТО НУЖНО:

100 г кураги, 50 г изюма, 1 мандарин, 50 г кедровых орешков, 50 г мороженого, 1 ст. л. сметаны (20%).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Курагу замочить в горячей воде на 20 мин., затем воду слить, курагу обсушить и разрезать пополам.
2. Изюм перебрать, промыть, обсушить и добавить к нарезанной кураге. Ядра кедровых орешков смешать с курагой и изюмом. Мандарин очистить и освободить дольки от пленок.
3. Салат выложить на десертную тарелку и украсить дольками мандарина. Из мороженого вырезать шарик, положить его на сухофрукты, полить сверху сметаной и сразу же подавать.





Салат «Вуаль»

ЧТО НУЖНО:

2 яблока, 2 груши, 1 стакан консервированных ананасов (без жидкости), 2 консервированных персика, 3 киви, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. кокосовой стружки, ананасовый сироп.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Фрукты очистить от кожуры и сердцевины, нарезать.
- Затем смешать их с консервированными ананасами и персиками, нарезанными кусочками, добавить ананасовый сироп по вкусу, заправить сметаной.

- При подаче украсить приготовленный салат кокосовой стружкой и дольками фруктов.

НАШ СОВЕТ:

Салат будет каждый раз выглядеть по-иному, если вы используете для украшения кокосовую стружку разных цветов, вкуса или нарезки (кокосовая мякоть проходит в виде пластинок, кусочков средней нарезки, чипсов, кокосовой стружки, чипсов или в виде кокосовой мякоти). Также кокосы могут быть подслащенными, жареными и жареными подсахаренными.

Десерт «Конфетти»

ЧТО НУЖНО:

1 апельсин, 1 яблоко, 1/2 моркови, 1 ст. л. изюма без косточек, 1 ст. л. фисташек (очищенных), 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. йогурта, сок 1/2 лимона.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Апельсин очистить от кожуры и плёнок и вырезать все перегородки. Дольки нарезать поперек ломтиками.
- Яблоко и морковь очистить и нарезать на крупной терке (чтобы настороже яблоко не потемнело, сразу же сбрызнуть его лимонным соком). Фисташки измельчить в блендере.
- В бокалы слоями выложить апельсины, морковь, яблоко и изюм.

Сверху полить сметаной, смешанной с йогуртом, и посыпать рублеными фисташками.



Десерт «Карнавал»

ЧТО НУЖНО:

2 персика, 2 яблока, 100 г черешни без косточек, 1 веточка красной смородины, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. + 2 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. рубленого миндаля, 1 стакан сливок (30%).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком.
- Персики, удалив косточку, нарезать ломтиками. Яблоки, черешню, персики уложить слоями, посыпая каждый слой миндалем и сахарной пудрой (2 ст. л.).
- Взбить хорошо охлажденные сливки с сахарной пудрой (4 ст. л.), выпложить на салат и украсить его веточкой красной смородины.





Салат «Солнечный»

ЧТО НУЖНО:

1 ст. л. тертой лимонной цедры, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахарной пудры, 100 г смородины, 2 ст. л. фруктового йогурта, 100 г черешни без косточек, 8 слив без косточек, 4 абрикоса без косточек.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Абрикосы и сливы нарезать небольшими кусочками.
- Для приготовления соуса тщательно смешать фруктовый йогурт с сахарной пудрой и свежевыжатым лимонным соком (можно взять апельсиновый сок).

3. Подготовленные фрукты соединить с черешней и ягодами смородины, заправить приготовленным соусом.

Перед подачей оформить салат тертоей лимонной цедрой.

НАШ СОВЕТ:

Вы можете также использовать для соуса йогурт с кусочками фруктов и злаками, добавить в салат дробленые орехи, семечки, кунжут, семя льна или мюсли, хрустящие хлопья и т.п. Интересный вкус получится, если положить в салат цукаты из ананаса.

Салат с арбузом

ЧТО НУЖНО:

300 г арбуза, 2 абрикоса, 2 персика, 4 сливы, 100 г малины или ежевики, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана сахара, 250 мл воды.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Из воды и сахара сварить сироп.
- Арбуз, абрикосы, персики и сливы нарезать кубиками, соединить с малиной или ежевикой, залить сиропом и поставить на холод на 30 мин.
- При подаче полить салат сметаной и оформить малиной или ежевикой.

НАШ СОВЕТ:

Вместо свежих малины и ежевики в межсезонье можно использовать замороженные ягоды. Блюдо станет полезнее, если заправить его биоряженкой.



Салат в ананасах

ЧТО НУЖНО:

2 небольших ананаса, 1 яблоко, 3 груши, 200 г зеленого винограда, 1 ст. л. ананасового ликера, сахар, мята.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Ананасы разрезать вдоль пополам, вынуть мякоть и, удалив сердцевину, нарезать ее кусочками.
- Груши, очистив от сердцевины, нарезать дольками. Яблоко очистить, нарезать ломтиками. Соединить с мякотью ананасов и виноградом, разрезанным пополам и очищенным от косточек.
- Посыпать сахаром по вкусу, сбрызнуть ликером, выдержать под крышкой в холодном месте до полного растворения сахара. При подаче выложить салат в половинки ананасов и оформить мяты.





Салат с шоколадной стружкой

ЧТО НУЖНО:

2 яблока, 2 груши, 200 г ананаса, 2 нектарина, 3-4 киви, 1 стакан густых сливок, 1 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. шоколадной стружки. Для корзиночек: 3 яичных белка, 100 г сахарной пудры, 100 г муки, 60 г сливочного масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Для теста белки взбить, добавляя сахарную пудру. Всыпать муку, взбивать до однородной массы. Влить растопленное масло, замесить тесто. Накрыть пленкой и выдержать 20 мин. Порции теста столовой ложкой выло-

- жить на выстеленный промасленной бумагой противень на расстоянии друг от друга. Ножом-лопаткой размазать тесто от центра к краям в виде лепестков. Выпекать 5-8 мин. при 180°. Печенье снять с противня и, не давая остывать, нажать на середину выемкой, форму корзиночки.

- Яблоки, груши и нектарины нарезать ломтиками. Киви и ананас очистить и также нарезать ломтиками.
- Фрукты соединить, разложить в выпеченные корзиночки. Оформить взбитыми с сахарной пудрой сливками, посыпать шоколадной стружкой.

ЗВЕЗДНОЕ МЕНЮ

Елена ВОРОБЕЙ: «У меня – странное хобби!»

Заслуженная артистка России пародистка Елена Воробей в представлении не нуждается. Программы с ее участием – одни из самых рейтинговых на телевидении. И это не только концерты, но и шоу «Танцы со звездами», «Две звезды», другие. Актриса также занята во множестве театральных проектов, активно снимается в кино.

– У меня очень странное хобби – я люблю рыбальку. К ней меня пристрастил мой отец. Со временем я, что называется, вошла во вкус, и сейчас у меня уже есть сундучок с хорошими снастями, наживками, прикормом. Именно на рыбальке не только полнонастоящему отдыхаю, но и могу сочинить какой-то концертный номер.

Помню, у меня были очень долгие гастроли, и их организаторы, зная, что я большая любительница рыбных блюд, то и дело радовали меня различными кулинарными изысками. Однажды в течение двух недель я ежедневно (не преувеличиваю!) кушала семгу и форель. Именно на рыбальке не только полнонастоящему отдыхаю, но и могу сочинить какой-то концертный номер.

К сожалению, дома я готовлю не так часто, но если это случается, то все мое большое семейство (и особенно дочь) в восторге. Да и друзья – тоже!

Думаю, вы согласитесь со мной, что королева рыб – все-таки семга. Поэтому хочу поделиться с читателями «ШК» любимым рецептом ее приготовления – простым, но эффектным. Хотя, что скрывать, эту волшебную рыбку можно кушать абсолютно в любом виде.

Сегодня мы будем запекать рыбу в фольге в духовке, причем без масла. Семга будет готовиться в собственном соку и полезных веществ не растирается. Для тех, кто бережет фигуру, – то что надо!

Семга «Бездна вкуса»

Стейки семги (по одному на порцию), 1-2 головки репчатого лука (в зависимости от количества стейков), немного сыра, морская соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для смазывания.

Подготовленные стейки посолить и поперчить, оставить на полчаса. Затем застелить форму фольгой, смазать маслом, уложить лук, нарезанный кольцами, а сверху поместить куски рыбы. Снова уложить слой лука, далее плотно завернуть стейки с луком в фольгу. Запекать в духовке при 200° 25



мин. За 5 мин. до конца готовки приоткрыть фольгу, посыпать семгу с луком тертым сыром и продолжить запекать до расплавления сыра и образования красивой золотистой корочки.



Коктейль со щавелем

ЧТО НУЖНО:

1 зеленое яблоко, 1/4 лимона, 5 листиков щавеля, 10 мл грушевого сиропа, 10 мл сахарного сиропа, 30 мл водки, 10 кубиков пищевого льда.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Листья щавеля тщательно промыть и обсушить.
- Зеленое яблоко и щавель мелко нарезать и переложить в шейкер.
- Немного размять яблоко со щавелем пестиком или вилкой.
- Влить в шейкер сахарный сироп, грушевый сироп, водку и выжать сок из четвертинки лимона.
- Положить в шейкер кубики пищевого льда и хорошо встряхнуть несколько раз.
- Аккуратно процедить коктейль в бокал и украсить листиком щавеля или ломтиком зеленого яблока.

Анна ВАРЛОВА,
г. Саратов

Облепиховый лимонад

ЧТО НУЖНО:

Облепиха – 1 стакан, лимон – 1 шт., сахар – 1/2 стакана, вода – 1,5 л.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

	калорийность высокая
	количество порций 6
	время приготовления 25 мин. + настаивание

В.А.СЕВРИКОВА,
г. Павлов

Клубничный боуль с мелисой

ЧТО НУЖНО:

Шампанское – 0,7 л, вино белое сухое – 0,7 л, мелиса – 1 пучок, сок 1/2 лимона, клубника – 500 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

	калорийность средняя
	количество порций 4
	время приготовления 25 мин. + настаивание

Е.В. АПАКИНА,
г. Красноярск



Сливочный напиток с малиной и клубникой

ЧТО НУЖНО:

1,5 стакана сливок (10%),
300 г ягод малины и клубники, сахар по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Ягоды малины перебрать. Клубнику очистить от плодоножек.
- Ягоды взбить в блендере и затем пропустить через сито, чтобы удалить косточки.
- Холодные сливки смешать с ягодным пюре и добавить по вкусу сахар.

НАШ СОВЕТ:

Сливочные напитки с ягодами смешивать лучше непосредственно перед подачей. Чтобы напиток имел на поверхности интересный рисунок в виде бело-розовых разводов, не нужно его тщательно перемешивать (в этом случае сахар надо предварительно растворить в ягодном пюре).

калорийность средняя
количество порций 4
время приготовления 15 мин.

Любовь БАЛАТАЕВА,
г. Елец
Паковской обл.



Коктейль «Берлин»

ЧТО НУЖНО:

ананас – 30 г, апельсин – 1/2 шт., сок лимонный – 2 ч. л., сок ананасовый – 2 ст. л., сок яблочный – 100 мл, лед.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Фрукты нарежьте кубиками (1 кружок апельсина оставьте) и положите в широкий бокал.
- Лимонный и ананасовый соки смешайте в шейкере с измельченным льдом, перелейте в бокал, добавьте яблочный сок.
- На краю бокала укрепите кружок апельсина.

калорийность низкая
количество порций 1
время приготовления 15 мин.

О.В. ВОЛГУНОВА,
г. Владивосток

Квас хлебный

ЧТО НУЖНО:

дрожжи быстродействующие – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л., вода – 5 стаканов, хлеб ржаной – 6 ломтиков.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Ломтики ржаного хлеба подсушите в духовке, залейте горячей водой и настаивайте при комнатной температуре 5 ч.
- Затем прощедите, добавьте сахар, дрожжи и поставьте в теплое место для брожения.
- По окончании брожения квас процедите. Понадавайте охлажденным.

калорийность низкая
количество порций 5
время приготовления 50 мин. + брожение

Д. ЯСЕНЦЕВА,
г. Шатура

Антон НЕВОЛЬСКИЙ,
ведущий рубрики

Как вернуть маслу прозрачность

Купила на рынке несколько бутылок подсолнечного масла, и через некоторое время масло стало мутным... Как вернуть ему первоначальный вид?

Н. О. ДЕМЕНТЬЕВА,
г. Сузdalь

Если подсолнечное масло стало мутным, положите в него немного поваренной соли. Дважды дни спустя перелейте масло в другую посуду – осадок с солью останется на дне старой бутылки.

Котлеты каша не испортишь

Рыбные котлеты получаются чересчур сухими и совсем не сочными. Хотите пшеничный хлеб для

рыхлости добавляю. Помогите советом.

И.Д. ПАРИКЕЛЬ,
г. Мурманск

Чтобы котлетный фарш был более вязким, сочным, можно вместо пшеничного хлеба положить готовую охлажденную и пропущенную через мясорубку кашу (ячневую или овсяную). А если есть возможность, то готовьте рыбные котлеты из смеси трески и хека, трески и морского окуня. Тогда сочность гарантируется. А еще в рыбный фарш можно добавить майонез.

Блюдо для «разогрева»

На Руси было такое выражение: первый кусок – разбойник. А что оно означает?

М.П. КОЧЕНОВА,
г. Пушкино
Московской обл.

Это значит, что первое блюдо – запасное. Оно производит главное вкусовое впечатление, «разогревает аппетит». В этом особенности русских закусок – наличие в них грибов, квашеной капусты, соленых огурцов, рыбы и острых приправ.

И блины, и желе

Что делать, если при кипячении молоко свернулось? Как его можно еще использовать?

В.А. ЧИНИЛОВА,
г. Таганрог

Во-первых, на нем можно готовить оладьи, блины, некоторые виды дрожжевого теста. А можно придумать что-нибудь и более оригинальное, например молочное желе. Для этого свернувшееся молоко нужно хорошоеньким взбить, чтобы получилась однородная масса, затем добавить сахарный песок, подготовленный желатин, довести до кипения, разлить в формы и хорошо охладить.

Пышное и сочное

Моя свекровь всегда, когда разогревала оставшиеся котлеты или запеканки, добавляла на сковороду масло. Я ей делала замечание, потому что блюдо получается очень жирным. А как правильно разогревать оставшиеся продукты?

О.И. КОНДАКОВА,
г. Липецк

Ваше замечание совершенно справедливо. Не стремитесь при повторном разогреве жареных и запеченных изделий использовать жиры. Добавьте на сковороду немного воды или молока в зависимости от вида блюда, плотно закройте крышкой и нагревайте на слабом огне не менее 5 мин. Блюдо получится пышным и сочным, особенно если это сырники, пудинги, любые запеканки.

Станьте стройными!

У древних греков была поговорка: «Мы – это то, что мы едим». Чтобы поддерживать себя в хорошей форме, быть стройными и красивыми, вовсе не обязательно следовать новомодным диетам. Достаточно придерживаться основных принципов рационального питания.

Метод раздельного питания. Вы слышали о таком? Его разработал американский диетолог Герберт Шелтон, разделив продукты на группы.

Белки – орехи, бобы, соя, мясо, рыба, яйца, сыр; **жиры** – сливки, сметана, животное и растительное масло; **углеводы** – злаки, картофель, макаронные и мучные изделия; **умеренно углеводные продукты** – цветная капуста, свекла, морковь, брокколи; **фрукты сладкие** (с содержанием простых углеводов) – бананы, финики, изюм, инжир, хурма, чернослив, виноград; **фрукты полукислые** – вишня, яблоко, персики, груша, абрикос, черника, манго; **фрукты кислые** – апельсин, ананас, гранат, грейпфрут, лимон, персики, виноград; **овощи с низким содержанием углеводов** – огурцы, помидоры,

салат, зелень.

Запомните: продукты разных групп не рекомендуется есть вместе. Исключение составляют углеводы и жиры – их сочетать можно.

«Нет» бутербродам!

Это значит, жареная картошечка с салом вполне допустима, а вот картошка с котлетой – нет. Про бутерброды тоже заявление: хлеб (углевод) не сочетается с белковыми продуктами. Есть продукты, ни с чем не совместимые вообще. Например, дыня. Ее лучше есть лишь одна час спустя после очередного приема пищи.

Молоко – тоже очень коварный продукт: в нем одновременно содержатся и белки, и углеводы. Поэтому запивать им что-либо не рекомендуется. Вопреки расхожему мнению о пользе супчиков, бульонов – настоящее испытание для желудка. И еще: грамотно питаящиеся люди за полчаса до начала трапезы выпивают стакан минеральной воды.

И еще. Если вы хотите иметь великолепный цвет лица, упо-

требляйте как можно больше овощей – сырых или приготовленных на пару.

Полезные советы

Воздержитесь от постного употребления чая, кофе, шоколада – замените их свежими соками и фруктами.

Ограничите потребление хлеба – замените его хрустящими хлебцами.

За 30 мин. до основного приема пищи ешьте свежие фрукты или овощи.

Не используйте для заправки салатов соль – она задерживается в организме воду, что затрудняет работу сердца и почек.

Последний прием пищи должен состояться не менее чем за 4 часа до отхода ко сну.

Половина принимаемой пищи должна быть сырой. Употреблять ее нужно перед приготовленной пищей (вареной или тушеной).

Ешьте поменьше жирного! Толстает не от картошки, а от жареной картошки.

Не забывайте о сахара-ре, содержащемся в лимонаде, кока-коле, квасе и других напитках. Пить нужно много – примерно 2 л в день, чтобы вместе с жидкостью из организма вымывались шлаки. Но многие напитки очень калорийны. Если вы озабочены своим весом, лучше пейте минеральную воду или лимонад без сахара.

Зоя ЧИГИРИНСКАЯ





Мария ЗАЙЦЕВА,
врач-диетолог

Что лучше съесть на ужин, если я прихожу поздно с работы?

Надежда НАЗАРОВА,
г. Нижний Новгород

Ближе к вечеру, после 20 часов, пищеварение замедляется, чтобы печень могла переключиться на выполнение другой задачи – очищение крови от токсинов. В первую очередь замедляется переваривание белков и жиров.

Поэтому в поздний ужин лучше включить углеводы – отварной рис, гречку, геркулес, пшеничную, кукурузную каши. Каши можно заправить курдагой, черноливом, изюмом – прямо в процессе варки. В дополнение можно приготовить овощной салат, заправленный кунжутом.

Поздним вечером на десерт полезны все сладкие сорта фруктов и ягод. Чай лучше выпить травяной (душица,

ромашка, мята) либо белые сорта чая, подойдет и компот.

Вечером лучше воздержаться от жирной, соленой, копченой пищи, а также пирожных, шоколада, пирогов и дрожжевого хлеба.

Кислые напитки и газированная вода, крепкий черный чай и кофе тоже будут препятствовать полноценному сну. Не стоит также съедать на ночь много грубой клетчатки (свежей капусты, репы, редкы).

Мне 20 лет, и при росте 174 см я вешу 75 кг. Очень хочу похудеть, но что бы я ни предпринимала, вес все равно возвращается!

Анжела ДОЛОТЦЕВА,
г. Санкт-Петербург

Строго говоря, избыточных килограммов у вас нет. Диапазон здорового веса при вашем росте колеблется в интервале 55,5–76,5 кг.

Чтобы похудеть, попробуйте исключить из рациона продукты-балласты: маргарин, муку высшего сорта, сахар (в составе выпечки), животные жиры и углеводы. Кальций, например, содержится не только в твороге, но и в миндале, капусте, кураге и кунжуте.

И еще. Я бы несоветовала есть через силу неприятные продукты. Эффективность такого насилия над собой будет все равно низкой (питательные вещества из невкусной еды будут усваиваться вяло).

Сегодня уже, кажется, все знают, что такое здоровое питание. Но что делать, если те продукты, которые считаются полезными, я просто-напросто не люблю (например, каши, творог)? Нужно ли заставлять себя есть эти полезные продукты или такое насилие над собой не приносит никакой пользы?

Виктория ГОРЯЧЕВА,
г. Оленегорск
Мурманской обл.

Я вам советовала обратиться к диетологу, который поможет подобрать равнозначную замену каше, творогу и многим другим неприятным продуктам.

Столицам проанализировать собственное меню на предмет наличия и количества белка, витаминов, микроэлементов, жидкости, определить, в избытке или нет источники жиров и углеводов. Кальций, например, содержится не только в твороге, но и в миндале, капусте, кураге и кунжуте.

И еще. Я бы несоветовала есть через силу неприятные продукты. Эффективность такого насилия над собой будет все равно низкой (питательные вещества из невкусной еды будут усваиваться вяло).

От мух – «Мухояр»!

Для уничтожения мух многие используют препараты серии «Мухояр». Каждый может выбрать наиболее удобный и подходящий для конкретной ситуации препарат. В серию входят: «Мухояр» – аэрозоль от мух и других летающих насекомых, липкая лента, специальный приманочный гель и дымовая шашка «Мухояр». Способ применения прост: средство разместить внутри помещения и поджечь. Дымовая шашка интенсивно дымит (но не горит!). Дым заполняет весь объем, проникает во все щели и уничтожает всех насекомых. Однаково легко обрабатывать как низкие, так и очень высокие помещения. Все препараты серии «Мухояр» прошли государственную экспертизу и одобрены Роспотребнадзором РФ и НИИ Дезинфектологии.

www.vhoz.ru
Сертифицировано.

от МУХ МУХОЯР®

гель
аэрозоль
липкая
лента

МУХОЯР® гель от МУХ

МУХОЯР® липкая лента от МУХ

МУХОЯР® аэрозоль от МУХ

реклама

► БИСКВИТНЫЙ ТОРТ «КЛУБНИЧКА»

Для теста: 6 яиц, 200 г сахара, 2 ч. л. ванильного сахара, 250 г муки, 2 ст. л. крахмала, 2 ч. л. разрыхлителя. **Для прослойки:** 300 г свежей клубники, 100 г сахара. **Для украшения:** клубника, молотый миндаль, взбитые сливки, желе для торта, веточки мяты, кондитерская посыпка.

Отделить белки от желтков. Белки взбить миксером с сахаром в крепкую пену. Добавить желтки, ванильный сахар, перемешать. Поло-



3 кг средних баклажанов, 2 кг тыквы, 2,5 кг средних помидоров, 1 кг сладкого перца, 300

► РЫБА В КРАСНОМ ВИНЕ

Красное вино (сухое), свежая рыба (например, толстолобик), оливковое масло, соль, перец, специи по вкусу.

Рыбу очистить, отрезать голову, посолить и поперчить по вкусу. Налить в сковородку олив-

жить разрыхлитель, крахмал и муку, тщательно перемешать. Форму смазать маслом, выложить тесто и поставить в разогретую до 180° духовку. Выпекать 20-25 мин.

Клубнику и сахар пропустить в блендере до пюреобразного состояния. Выпеченный корж разрезать горизонтально на 3 части. Прослойте коржи клубничным пюре. Верх и бока торта смазать взбитыми сливками. Украсить торт дольками клубники, целыми клубничками и веточками



маты. Приготовить желе для торта (около 100 мл в готовом виде) и покрыть им ягоды. Бока торта украсить молотым миндалем и посыпкой.

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск

► БАКЛАЖАНЫ С ТЫКВОЙ

5 чеснока, 0,5 л растительного масла, 100 г соли, 150 г сахара, 150 мл уксуса, 2 пучка петрушки, перец горький (по желанию).

Баклажаны и тыкву (удалить семена) нарезать кубиками, перец – соломкой, чеснок и помидоры пропустить через мясорубку, зелень измельчить.

Ю.В. ЖЕРЕБЦОВА,
г. Харьков (Украина)



ковое масло и обжарить рыбу по 2 мин. с каждой стороны. Все щедро полить красным вином, накрыть крышкой и жарить еще 3-4 мин.

Наталья БУНИНА,
г. Волгодонск
Ростовской обл.

► КОРОЛЕВСКИЙ ШАШЛЫК

Говядина – 1 кг, ананасы (свежие или консервированные) – 5 колечек, сухое шампанское – 1 стакан, минеральная вода с газом – 1 стакан, мускатный орех, майоран, соль по вкусу.

Подготовленную говядину нарезать небольшими кубиками и замариновать в смеси шампан-

ского, минеральной воды и специй (кроме соли) на 3-4 ч (можно добавить в маринад немножко от ананасов). Нанизать их на шампуры, разделяя нарезанными дольками ананасов, и жарить над углеми. Готовый шашлык слегка подсолить.

Елена КУРСОН,
г. Запорожье (Украина)



► ПЕЧЕНЬЕ «ЕЖИКИ»

теля, 1,5 ч. л. ванильного сахара, щепотка соли, шоколадные шарики (сухой завтрак) для украшения.

Масло размягчить и взбить с сахаром. Вбить яйцо и продолжить взбивать все вместе еще 5 мин. Добавить остальные ингредиенты, замесить тесто. Затем скатать его в шар, положить в холо-



150 г сливочного масла, 300 г сахара, 3 яйца, 600 г муки, 3 ч. л. разрыхлите-

► ПЕРЦЫ, ФАРИШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНОМ

1 кг сладкого перца, 1 баклажан, 100 г риса, 500 гвареного мяса, 0,5 стакана бульона, 1 морковь, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, петрушка.

У перцев вынуть сердцевину. Баклажан нарезать кружочками, посолить, оставить на 20 мин., чтобы вышла горечь. Для начинки кружки баклажанов отжать, нарезать кубиками. Лук очистить и нацинковать, обжарить с

ченое мясо пропустить через мясорубку. Рис отварить. Выложить мясо и рис на сковороду к овощам. Посолить, поперчить, залить бульоном, туширить 10 мин. Морковь натереть на мелкой терке, чеснок измельчить, петрушку мелко нарубить. Добавить к мясному фаршу на сковороде, перемешать, туширить еще 5 мин. Наполнить перцы начинкой, выложить в кастрюлю, наполовину залить водой. В воду по-

дильник на 30 мин. Разделить тесто на части и скатать шарики размером с грецкий орех. Обвалять каждый шарик в шоколадных шариках. Выложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке 15-20 мин. при 180°.

Олег ГРИГАРЧУК,
с. Винсады
Ставропольского края



ложить 1 ст. л. сметаны и 1 ст. л. сливочного масла. Готовить 30 мин.

Светлана МАРХАСИНА,
г. Выборг
Ленинградской обл.

▶ «ЛЯГУША» «ВЕЧЕРИНКА НА ОЗЕРЕ»

Листья шпината большие – 20 шт., зеленый лук – 2 пучка. Фарш: из индейки (можно любой) – 400 г и из жирной свинины (для сочности) – 60 г, репчатый лук – 3 шт., морковь – 1 шт., рис – 0,5 стакана, соль, перец черный молотый по вкусу, тертый имбирь – 1 ч. л., зелень укропа, базилика и кервеля (пряная трава со сладким ароматом), яйцо – 1 шт., сливочное масло – 30 г, растительное масло – 50 мл. Гарнир: картофельное пюре. Для украшения: петерия шинт-лук с цветками – 10 шт., свежий огурец – 1 шт., зеленые оливки с красной начинкой (креветки, пекрец красный) – 2–3 шт.

Мясной фарш соединить с тертым луком, пропустить через мясорубку. Добавить нарезанную зелень укропа и базилика, соль, перец, имбирь, вбить 1 яйцо. Одну луковицу мелко нарезать, спассеровать на растительном масле,

смешать с фаршем. Рис сварить до полуготовности, посолить и также добавить в фарш.

Листья салата вымыть, склонг обсушить. Подготовить перья зеленого лука: отрезать белую часть, промыть, если они широкие, разрезать вдоль пополам (для перевязки шпинатных голубцов – «лягушат»). На большой лист шпината положить 1–2 ст. л. фарша (если листья небольшие, использовать 2–3, положив их внахлест), свернуть квадратный голубец, перевязать его зеленым перышком лука. Таким же образом приготовить остальные голубцы.

Сложить всех «лягушат» в чугунок, положить 1 цуценю луковицы, тертую морковь, зелень кервеля (или анис), посолить и поперчить по вкусу, заливать водой и варить на малом огне 30 мин. Можно подавать «лягушат» прямо в бульоне или со сметаной, а можно создать вкусную композицию.



Итак, вынуть трех «лягушат» и немножко остудить. Промыть шинт-лук. Заранее приготовить картофельное пюре на молоке с маслом, выложить на блюдо, полить 2 ст. л. бульона, сверху положить лист шпината, на него посадить трех «лягушат», сделать «глазки» из кружка оливки с красной начинкой (или подложить по кусочку морковки), из свежего огурца вырезать «лапки» и приставить к «лягушатам». Из шинт-лука вставить в пюре зеленые перышки и перышки с цветками (как растительность на озере). Вокруг пюре положить несколько зеленых «лягушат».

**Ирина ЗАГАРОВА,
г. Хмельницкий
(Украина)**

▶ САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ

400 г отварного филе индейки, 1 кочан пекинской капусты, 1 морковь, 10 маринованных слив. Маринад: 5 ст. л. маринада от слив, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. сахара, 2 зубчи-

ка чеснока, соль, перец по вкусу, ягоды клюквы для украшения.

Капусту вымыть, разделить на листья и нарезать крупными квадратами. Морковь очистить, разрезать вдоль



на длинные тонкие пластины. Смешать с капустой. Сложить смесь в глубокую миску и залить кипятком на 3–4 мин. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Приготовить маринад и залить им

смесь капусты и моркови. Дать постоять, периодически помешивая, 30 мин. Филе индейки нарезать пластинами. Сливы разделить пополам и удалить косточки. В центр плоского блюда

▶ МЯСО «В ШУБКЕ»

Кусок мяса (лучше свинины) – 800 г, небольшой кусочек сыра твердых сортов, специи по вкусу (например, орегано, базилик, розмарин), помидоры – 2–3 шт., перец сладкий – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, соевый соус.

Мясо промыть, наколоть вилкой в нескольких местах, замариновать в

соевом соусе, смешанном со специями. Оставить мариноваться на 20 мин. Овощи мелко нарезать, смешать. Выложить мясо в форму для запекания, сверху распределить овощную смесь, посыпать тертым сыром. Накрыть фольгой и запекать в духовке 1,5 ч при 200°.

**Анна ЧУВИКОВА,
г. Москва**

▶ ЗАКУСКА «МЕЧТА СУЛТАНА»

стол в восточном стиле. Рецептом одной из моих любимых закусок, которая мгновенно исчезает с блюда, я и хочу с вами поделиться.

150 г «Российского» сырья, 100 г греческих орехов, 1–2 пачки сухариков со вкусом сметаны или сыра, сметана, майонез по вкусу, адыгейский сыр, рафинированное растительное масло, листья салата.

2 июля у меня день рождения, и в этот день я обязательно накрываю для своих гостей необычный

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.

выложить горкой капусту с морковью. Вокруг разложить ломтики индейки, сливы. Украсить салат свежими или морожеными ягодами клюквы.

**Т. ВЛЕПОВА,
г. Ростов-на-Дону**



Сыр натереть на терке, растопить грецкие орехи, перемешать. Добавить сухарики, заправить сметаной, смешанной с майонезом (1:1). Адыгейский сыр нарезать кубиками, быстро обжарить на масле. Блюдо застелить листьями салата, в середину выложить сырный салат, по краю блюда разложить жареный сыр.

**Л. В. ОГАНЕЗОВА,
г. Санкт-Петербург**



Оружие оратора					Зеленый лимон		
След ножа на сырье	Дневная трапеза		Бродя- щее тесто		Ленточ- ка-за- кладка		
			Денеж- ный задаток		Газонная щетина		
Пирож- ное из белков	Игра в дротики	→		↓			
Сеть столовых	Арген- тинский танец	↓		→			
Домаш- нее пиво	Богиня утренней зари		Плоды, сварен- ные на сахаре		Разде- вание манда- рина		Синева над головой
Томат- ный суп от донны		↓	Сухая рыба к пиву	→			
				↓			
			Pото- личное светило		Спирт- ное из агавы		Будущая каша
			Линия симметрии	→			
Кафе с канканом			Ночной путеш	→	Загоря- ется от огнива		
					... Чумак, что воду заряжал	→	

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

© «ШКОЛА КУЛИНАРА» №14 (

Выходит 2 раза в месяц с января 2009 года.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по

затвержена Решением Федеральной службы по надзору в сфере информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзора). Регистрационный номер ПИ № ФС77-46042 от 05.08.2011 г.
Учредитель и издатель –
000 «Издательский конгломерат
«Лента»

ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА:

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

- | | | | |
|-----------------------------|-------|----------------------------|-------|
| Зеленый салат с малиной | 1 | Булочки песочные с орехами | 37 |
| Овощной салат | | Печенье с корицей | 38 |
| с макаронами | 2-3 | Пудинг по-брязильски | 39 |
| Суфле из титантины | 4 | Пирог с баклажанами | |
| Хачапури | 5 | и куриной грудкой | 40-41 |
| Рыба под маринадом | 6-7 | | |
| Ассорти из листьев салата | 8 | | |
| Салат с грейпфрутом и сыром | 9 | | |
| Закуска | | | |
| в сырных «мешочках» | 10-11 | | |



**ФРУКТОВЫЕ
САЛАТЫ**

- | | |
|-------------------------------|-------|
| СУПЫ | |
| Сливочный суп с красной рыбой | 12-13 |
| Борщ с кабачками | 14 |
| Апельсиновый суп со шпинатом | 15 |
| Салат «Маскарад» | 42 |
| Салат гриль «Вебер» | 43 |
| Салат с суфлеукропами | 43 |
| Салат «Увалъ» | 44 |
| Десерт «Конфетти» | 45 |
| Десерт «Карнавал» | 45 |
| Салат «Солнечный» | 46 |



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Мясные и овощные

- | | | | |
|-------------------------------------|-------|-----------------------|----|
| Трубочки с колбасой | 16 | с шоколадной стружкой | 48 |
| Свины с бананом и рисом | 17 | | |
| Картофельная
запеканка с цуккини | 18-19 | Звездное меню. | |
| Овощи с брынзой и орехами | 20 | Елена Воробей | 49 |
| Халама | 21 | | |
| Рагу из курицы с горохом | 22-23 | | |
| Рис по-испански | 24 | | |
| Курица в мандаринах | 25 | | |
| Баклажаны,
фаршированные овощами | 27 | | |
| | | НАПИТКИ | |
| | | Коктейль со щавелем | 50 |
| | | Облепиховый лимонад | 51 |
| | | Клубничный бояль | |



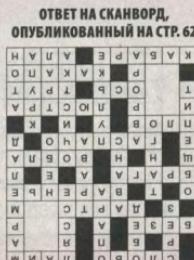
НАПИТКИ

- | | | | |
|----------------------------------|-------|-----------------------|-------|
| Рис по-испански | 24 | Коктейль со щавелем | 50 |
| Курица в мандаринах | 25 | Облепиховый лимонад | 51 |
| Баклажаны, фаршированные овощами | 27 | Клубничный буль | 51 |
| Рыбные блюда | | с мелиссой | 51 |
| Треска | | Сливочный напиток | 52 |
| в картофельной тарелке | 28-29 | с малиной и клубникой | 52 |
| Жареные кальмары | 30 | Коктейль «берлин» | 53 |
| Карп, запеченный в пеке | 31 | Квас хлебный | 53 |
| ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ | | | |
| Винный крем | 32 | Вопросы шеф-повару | 54 |
| Торт «Яблочко» | 33 | Питание и здоровье | 55 |
| | | Вопросы диетологу | 56 |
| | | Портрет с блюдом | 58-61 |



PLANTASIA - RECREO

- | | | | |
|----------------|----|--------------------|-------|
| Винный крем | 32 | Питание и здоровье | 55 |
| Торт «Яблочко» | 33 | Вопросы диетологу | 56 |
| | | Портрет с блюдом | 58-61 |



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Подписка на газету «Школа кулинара» – это:

- гарантированное получение издания (до адресата или до востребования);
- уникальная возможность в короткий срок собрать коллекцию проверенных рецептов;
- возможность быстро и без хлопот научиться готовить блюда на все случаи жизни;
- возможность стать самому автором журнала и увидеть свой иллюстрированный рецепт на его страницах;
- возможность узнать о приемах и способах приготовления пищи от ведущих шеф-поваров.



Наш подписной индекс: **44204** (каталог «Почта России»)

АБОНЕМЕНТ на		газеты	Ф. СП-1								
«ШКОЛА КУЛИНАРА»		журналы	44204 (индекс издания)								
Количество комплектов											
На 2012 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____
(почтовый индекс) _____
(адрес)

Кому _____
линия отреза _____

ПВ _____ место _____ литер _____
доставочная карточка 44204

На газету «ШКОЛА КУЛИНАРА»
журналы (наименование издания)

Стоимость подписки руб. Количество
переадрес. руб. комплектов

На 2012 год по месяцам:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

город			
(почтовый индекс)			
село			
область			
район			
улица			
дом	корпус	квартира	(фамилия, и.о.)

Газета выходит два раза в месяц, и подписаться на нее можно
в любом почтовом отделении России с любого месяца и на любой срок.

Хотите быть любимой, счастливой, желанной? Навсегда избавиться от неудач, защититься от завистников, недоброжелателей, порчи и сглаза?

№9
июль
2012

Магия и красота

суперцена
10 руб.

ТЕПЕРЬ 2 РАЗА В МЕСЯЦ!

Подлинный индекс по каталогу «Почта России»: 16820

Языческий
секрет
молодости

7 амулетов,
дарящих
удачу во всем

Заклинание
для избавления
от порчи

Защищаем дом
и дачу от воров!

Оздоравливающий
ритуал

Древняя
манTRA на
богатство

КАК СНЯТЬ СГЛАЗ С РЕБЕНКА?

Отвечает ясновидящая Анастасия

Читайте
«Магию и красоту»!

Мы подскажем, как перехитрить
проблемы и справиться
с любыми трудностями! Вместе
мы преодолеем все сложности
и добьемся желаемого!

