

# ШКОЛА КУЛИНАРА

Лучшие рецепты наших читателей

№15 июль 2012

60 ВКУСНЫХ  
БЛЮД



ВСЕ РЕЦЕПТЫ  
ПРОВЕРЕНЫ



калорийность  
средняяколичество порций  
6время приготовления  
30 мин.Т.М. ДОЛЖАНСКАЯ,  
г. Москва

## Итальянский салат

### ЧТО НУЖНО:

100 г сыра пармезан,  
2 груши, 1 пучок кресс-салата, 300 г рукколы,  
12 фиников, 1/4 лимона,  
1 ч. л. уксуса, 0,5 стакана нерафинированного  
оливкового масла, 12 половинок грецких орехов.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Кресс-салат и рукко-

лу тщательно вымыть  
под проточной водой,  
обсушить, перемешать и  
разложить по тарелкам.  
Груши вымыть, нарезать  
тонкими ломтиками с  
помощью острого ножа  
и сразу же сбрызнуть  
их соком лимона (чтобы  
не потемнели). Ломтики  
груш выложить поверх  
листьев салата.

2. Каждый финик разре-

зать пополам, вложить  
внутрь половинку грец-  
кого ореха и положить  
их между ломтиками  
груш. Оливковое мас-  
ло смешать с уксусом и  
полить этой заправкой  
салат. Пармезан на-  
резать тонкой длинной  
соломкой или тонкими  
пластинками.

3. Салат посыпать сы-  
ром и сразу же подавать.

Следующий номер газеты «Школа кулинара» выйдет 6 августа.

Мы ждем ваши рецепты оригинальных блюд  
по адресу: 198099, Санкт-Петербург, а/я 6.



# Горячий салат из свинины с виноградом



калорийность  
средняя  
количество порций  
3  
время приготовления  
30 мин.

**М.О. МЕНЬШОВА,  
г. Минск  
(Беларусь)**

## ЧТО НУЖНО:

400 г нежирной свинины (например, корейки),  
400 г белого винограда (без косточек), 2 ст. л.  
арахиса, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного  
масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соево-  
го соуса, 2 ст. л. меда, 1 лимон (цедра), 1 пучок  
зелени кинзы, соль, белый перец по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Свинину вымыть, обсушить и нарезать кубиками со стороной 1,5 см. Чеснок очистить и нарезать соломкой.

**2.** На сковороде распустить сливочное масло и обжарить на нем до готовности кубики свинины, время от времени помешивая. Незадолго до окончания жарки добавить чеснок. Обжаренное мясо посолить, приправить по вкусу белым перцем, перемешать, выложить со сковороды и сохранять в тепле.

**3.** На сковороде, где жарилось мясо, разогреть растительное масло, добавить белый виноград и быстро (при постоянном помешивании) его обжарить.

Соевый соус смешать с медом и измельченной цедрой лимона. Готовый соус влить в сковороду с виноградом и готовить, помешивая, пока виноград не покроется глазурью и жидкость не испарится.

**4.** К глазированному винограду добавить арахис и готовить еще 1 мин., постоянно помешивая. Зелень кинзы крупно нарубить. Горячее мясо смешать с виноградом, арахисом и зеленью и сразу же подавать.

## КСТАТИ:

Для того чтобы кожица винограда не полопалась во время обжаривания, необходимо предварительно наколоть каждую виноградину иголкой в нескольких местах.





калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
30 мин.

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

## Закуска из жареного сыра

### ЧТО НУЖНО:

2 ст. л. панировочных сухарей, 200 г листового салата, 4-5 помидоров черри, 150 г сыра бри, 1 яйцо, растительное масло для жарки. Для заправки: 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. оливкового масла.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Порцию сыра бри обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать со всех сторон в сухарях.

2. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем запанированный сыр с двух сторон до образования золотистой корочки (или запечь в духовке при 200° в течение 10 мин.).

3. Для приготовления заправки взбить оливковое масло с соевым соусом. Листья салата вымыть, обсушить и разложить на тарелку. Помидоры черри вымыть, разрезать на

четвертинки и выложить между листьями салата. Овощи сбрзнуть заправкой и поместить в центр тарелки обжаренный сыр.



калорийность  
низкая  
количество порций  
10  
время приготовления  
45 мин. + охлаждение

К.Н. НОВИКОВА,  
г. Курск

## Террин из копченого лосося

### ЧТО НУЖНО:

Филе копченого лосося – 200 г, желатин – 20 г, бульон овощной – 125 мл, сливки густые – 150 мл, икра лососевая – 3-4 ст. л.

его до кипения, но не кипятите, затем охладите.

2. Сливки взбейте и смешайте с распущененным желатином. Смесь разделите на 2 равные части. Измельчите филе рыбы, добавьте к нему 1 часть желатина со сливками.

3. Выложите в форму сначала половину рыбной массы, затем – белую сливочную массу. В центре белой массы сделайте продольное углубление

по длине формы и заполните его икрой. Сверху уложите оставшуюся рыбную массу. Постучите формой о стол, чтобы масса уплотнилась. Накройте террин пищевой пленкой и выдержите в холодильнике 4 ч.

4. Перед подачей поместите форму на несколько секунд в горячую воду и выложите террин на блюдо. Оформите икрой и зеленью.



# Салат из огурцов с куриным мясом

калорийность  
высокая  
количество порций  
3  
время приготовления  
40 мин.

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

## ЧТО НУЖНО:

1 цыпленок (весом около 0,5 кг), 1 яйцо, 3 свежих огурца (среднего размера), 50 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1-2 острых стручковых перца, 1 ст. л. кунжутного семени, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Цыпленка отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды до готовности. Затем остудить, отделить мясо от костей и разделять его руками на полоски.

**2.** Огурцы нарезать полукруглыми ломтиками, зеленый лук – длинными перьями, а острый перец (по желанию) – тонкими колечками. Полоски мяса и нарезанные овощи перемешать.

**3.** Яйцо тщательно взбить и поджарить на смазанной растительным маслом сковороде в виде блинчика.

Остывший яичный блинчик нарезать длинной тонкой лапшой.

**4.** Для приготовления салатной заправки чеснок пропустить через пресс и смешать с уксусом, горчицей, сахарным песком, солью, раститель-

ным маслом и соевым соусом. Приготовленной заправкой полить салат, перемешать и дать несколько минут постоять.

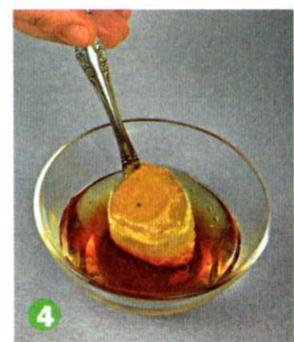
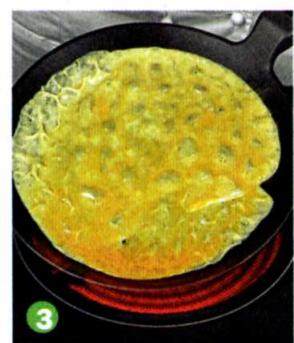
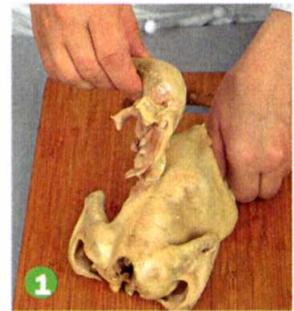
Кунжутное семя слегка поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета.

Перед подачей на стол украсить салат лапшой из поджаренного яйца и посыпать кунжутом.

## КСТАТИ:

Для того чтобы вкус салата был более нежным, яйцо можно не обжаривать, а сварить вкрутую, натереть на крупной терке и посыпать им салат перед подачей.

Салат будет иметь разные оттенки вкуса, если вы используете различные виды кунжута – например, черный кунжут, или попробуйте добавить в блюдо различные приправы и специи по вкусу.



калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
1 x 5 мин.



С.Л. ТРЕТЬЯКОВА,  
г. Новосибирск

## Крокеты в миндале

### ЧТО НУЖНО:

Картофель – 7 шт., яйцо – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., крупа манная – 4 ст. л., масло растительное – 1 стакан, хлопья миндаля – 4 ст. л., чеснок – 2 зубчика, зелень укропа рубленая – 2 ст. л., соль.

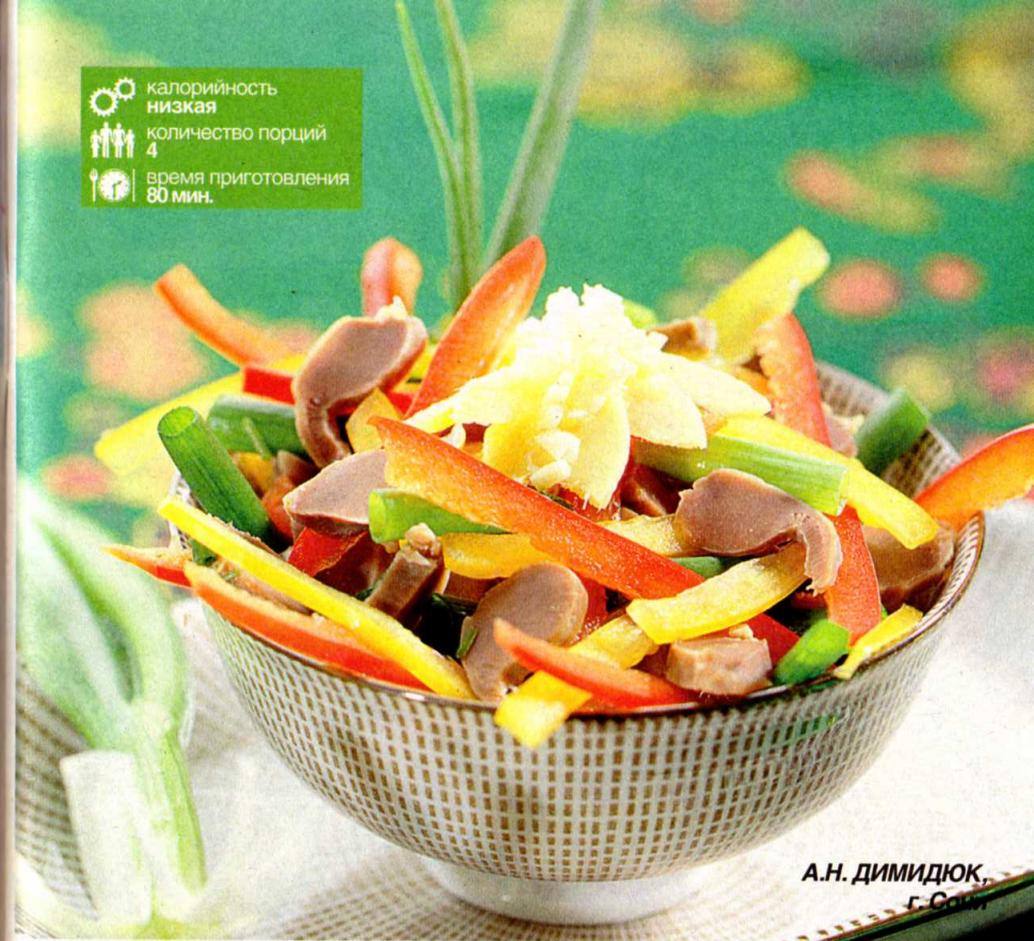
### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Картофель сварите, обсушите и натрите на терке или измельчите блендером.
- Всыпьте манную крупу и дайте массе постоять 20 мин.
- Лук мелко нарежьте. Яйца слегка взбейте.
- Лук и яйца посолите и перемешайте с картофельной массой.
- Из полученной массы сформуйте шарики. Панируйте их в миндальных хлопьях и жарьте в разогретом масле до образования золотистой корочки.

При подаче посыпьте крокеты чесноком, растертым с солью и зеленью. Отдельно можно подать сметану с зеленью укропа.



калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
80 мин.



А.Н. ДИМИДЮК,  
г. Сочи

## Салат с куриными желудками

### ЧТО НУЖНО:

500 г куриных желудков, 1/2 морковки, 1/2 луковицы, 2 сладких перца (красного и желтого цвета), 1 корень имбиря (2 см), 2 зубчика чеснока, 100 г зеленого лука, 1 пучок кинзы, 1 ст. л. кунжутного масла, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- В кипящую подсоленную воду положить очищенные и нарезанные небольшими дольками морковь и лук, затем подготовленные куриные желудки и варить час. Вынуть, остудить и нарезать пластинками.
- Перцы очистить и нарезать тонкими полосками, зеленый лук – небольшими кусочками.
- Кинзу вымыть, нарезать и перемешать с луком, добавить сахар, посолить и растереть руками. Нарезанные куриные желудки перемешать с зеленью и сладким перцем. Смесь выложить в салатник, наверх поместить измельченные чеснок и корень имбиря. На имбирь и чеснок вылить раскаленное растительное масло, затем добавить кунжутное масло и перемешать салат.



# Завтрак «Дачный»

калорийность  
высокая  
количество порций  
2  
время приготовления  
30 мин.

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

## ЧТО НУЖНО:

2 яйца, 100 г твердого сыра, 4 полоски бекона, 8 молодых побегов спаржи, 2 ломтика хлеба для тостов, масло сливочное по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

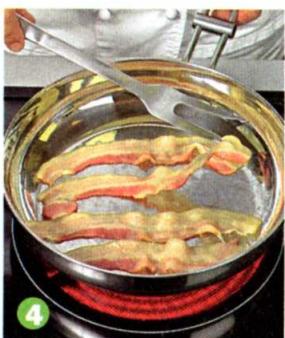
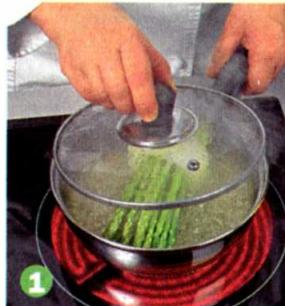
1. В небольшой сковороде вскипятить воду, слегка ее посолить, опустить туда вымытые побеги спаржи и варить под крышкой в течение 10 мин.
2. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Каждый ломтик хлеба разрезать пополам.
3. Ломтики хлеба обжарить на сухой сковороде с двух сторон.
4. На сухой сковороде обжарить полоски бекона с двух сторон до золотистого цвета. Горячим беконом обернуть попе-рек бутерброды с сыром и спаржей.

В яйцеварку налить хо-  
лодной воды, поставить  
на огонь и положить туда  
2 яйца. Воду довести до  
кипения и варить яйца

в течение 4 мин., затем  
вынуть яйца из яйцевар-  
ки и сразу же обдать их  
холодной водой. Яйцо  
всмятку положить в паш-  
отницу и сразу же подавать  
вместе с бутер-  
бродами. Отдельно под-  
ать сливочное масло,  
тосты или белый хлеб.

## КСТАТИ:

Для приготовления бу-  
тербродов вместо спар-  
жи можно использовать  
черешковый сельдерей.  
Его необходимо вымыть,  
каждый черешок очи-  
стить от верхнего гру-  
бого слоя и пропустить  
в подсоленной воде в  
течение 10 мин. Твердый  
сыр можно заменить  
мягким сливочным или  
творожным сыром (в  
этом случае бутербро-  
ды можно приготовить  
и без сливочного масла).  
Интересный вкус по-  
лучится, если исполь-  
зовать сливочное масло  
с наполнителем – на-  
пример, смешанное с  
измельченным лимоном  
или рубленой зеленью.





# Солянка рыбная

калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
90 мин.

Г.С. СИЛКОВА,  
г. Череповец

## ЧТО НУЖНО:

700 г рыбного ассорти для бульона, 300 г филе копченой рыбы (например, по 150 г копченой осетрины и угря), 2 луковицы, 1 морковь, 1/2 стакана маслин без косточек, 3-4 соленых огурца (небольших), 1 ст. л. томатной пасты, растительное масло для жарки, лавровый лист, соль, перец по вкусу, 1/2 лимона, сметана, зелень петрушки при подаче.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Рыбное ассорти для бульона вымыть и положить в кастрюлю с 1,5 л холодной воды. Довести до кипения и снять пену. Затем добавить в бульон нарезанные крупными кусками и подпечененные на сухой сковороде морковь и 1 луковицу (при этом лук можно не очищать от шелухи – она придаст красивый золотистый оттенок рыбному бульону). Снова довести бульон до кипения и варить до готовности около 40 мин.

Готовый бульон процидеть через два металлических сита, между которыми проложено бумажное полотенце. Бульон снова поставить на огонь.

**2.** Оставшуюся репчатую луковицу нарезать тонкими полукольцами

и обжарить в растительном масле, в конце жарки добавить томатную пасту.

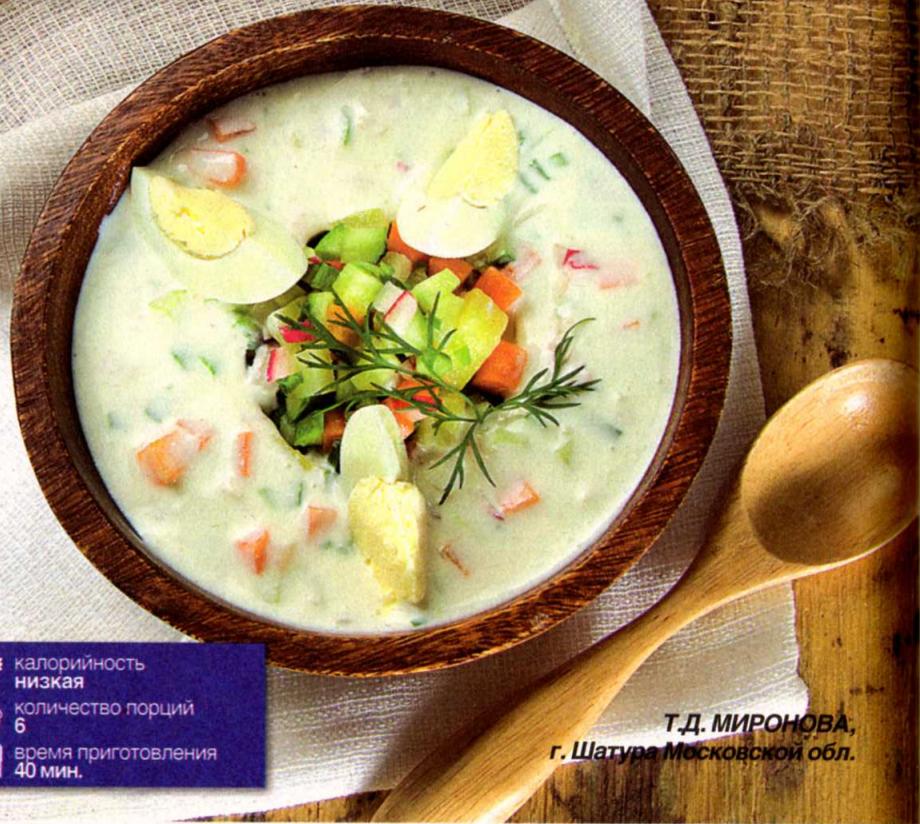
**3.** Соленые огурцы нарезать аккуратными тонкими кружочками или полукруглыми ломтиками. Маслины нарезать кружочками.

**4.** В кипящий бульон положить нарезанные огурцы и проварить их 15 мин. Затем добавить обжаренный с томатом лук, посолить и поперчить.

Копченую рыбу нарезать ломтиками или полосками и положить в солянку. Добавить нарезанные маслины, снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и настаивать около получаса.

Рыбную солянку можно подавать с лимоном, сметаной и зеленью петрушки.





калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
40 мин.

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

## Окрошка на кефире

### ЧТО НУЖНО:

Кефир – 3 стакана, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., редис – 4 шт., огурцы – 2 шт., лук зеленый – 8 перьев, зелень чеснока – 2 пера, сметана – 2 ст. л., яйцо вареное – 2 шт., зелень укропа рубленая – 2 ст. л., соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Картофель и морковь сварите, охладите и нарежьте кубиками. Так же

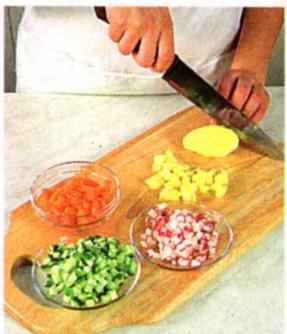
нарежьте редис и огурцы.

2. Зеленый лук и зелень чеснока нацинкуйте и треть смешайте с солью и сметаной, а затем разведите кефиром.

3. Соедините овощи, оставшийся репчатый лук и чеснок, перемешайте и залейте приготовленной заправкой с кефиром.

4. При подаче положите в каждую тарелку поло-

винку яйца и посыпьтекрошку зеленью.



калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
20 мин.

Л.Б. ЗАХАРЕНКО,  
г. Тольятти

## Мадридский чесночный суп

### ЧТО НУЖНО:

Бульон мясной – 750 мл, хлеб пшеничный черствый – 200 г, чеснок – 5 зубчиков, масло оливковое – 2 ст. л., перец сладкий красный молотый – 1/2 ч. л., кайенский перец молотый по вкусу, уксус винный – 1 ст. л., яйцо – 4 шт., лук зеленый – 4 пера, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками. Чеснок мелко нарубите и разогрейте с 1/2 ч. л. соли. Разогрейте масло и обжарьте чеснок, не давая ему поджариться.

2. Положите ломтики хлеба и жарьте с обеих сторон до золотистой корочки, посыпьте перцем и сохраняйте теплыми.

3. Вскипятите 1 л воды, посолите и добавьте ук-



калорийность  
низкая  
количество порций  
15  
время приготовления  
50 мин.

Е.С. МАТВЕЕВА,  
г. Саратов

## Каша по-московски

### ЧТО НУЖНО:

1,5 стакана риса, 3/4 стакана овса, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. соли, зелень укропа для украшения.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Рис и овес тщательно вымыть по отдельности, воду слить. Вымытую крупу хорошо перемешать, затем засыпать рисово-овсяную смесь

в кипящую подсоленную воду (0,7 л) и плотно закрыть кастрюлю крышкой (кашу этим способом можно готовить только в плотно закрывающейся посуде, крышка которой не имеет отверстия для выхода пара).

**2.** Первые 12 мин. варить кашу на сильном огне, затем убавить огонь до среднего и варить еще примерно 5-8

мин. После этого снять кастрюлю с огня, укутать теплым пледом и оставить на 15-20 мин. (крышку не открывать).

**3.** Лук и чеснок нарезать и обжарить на растительном масле.

**4.** Готовую кашу заправить обжаренным луком с чесноком и прогреть на медленном огне. При подаче кашу можно посыпать рубленой зеленью укропа.



Luminaire

калорийность  
высокая  
количество порций  
3  
время приготовления  
40 мин.

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

## Вырезка из свинины

### ЧТО НУЖНО:

500 г свиной вырезки, 1 яйцо, 3 картофелины (среднего размера), 1 луковица, растительное масло для жарки, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нацинковать. Зелень вымыть на плаву, обсу-

шить и мелко нарубить. Картофель очистить, вымыть, натереть на крупной терке, сок слегка отжать. В натертый картофель добавить лук, слегка взбитое с солью яйцо и зелень, тщательно перемешать.

**2.** Свинину нарезать попоперек волокон на порционные куски толщиной 1,5-2 см, тщательно отбить и посолить.

**3.** Половину картофель-

ной массы выложить ровным слоем на отбивные, хорошо прижать ладонью. Отбивные выложить картофельным слоем вниз на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом.

**4.** На мясо сверху аккуратно выложить оставшуюся картофельную массу и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.



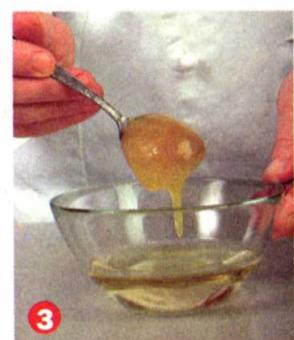
# Запеченная голень индейки с соусом из алычи

калорийность  
средняя

количество порций



2

время приготовления  
120 мин.В.В. ЧИЖОВА,  
г. Тамбов

## ЧТО НУЖНО:

2 голени индейки (по 400 г), 15 зубчиков чеснока, соль, перец черный молотый по вкусу. Для медового соуса: 1 ч. л. меда, 100 мл сухого белого вина, 1 ст. л. оливкового масла. Для соуса: 300 г алычи, 4 зубчика чеснока, зелень укропа и кинзы, 1 ст. л. оливкового масла, сахар, соль по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Отогнуть кожу голени к косточке, аккуратно подрезая пленки.

Мясо натереть солью и черным перцем и обложить со всех сторон чесноком, нарезанным пластинками. Кожу вернуть в прежнее положение, закрепить деревянными шпажками, посолить и поперчить. Завернуть подготовленные голени по отдельности в фольгу, смазанную маслом, положить на противень и поместить на 40 мин. в холодильник.

**2.** Приготовить соус из алычи: алычу вымыть, обсушить, удалить косточки и переложить в кастрюльку. Влить 1 стакан холодной воды, поставить кастрюльку на огонь и довести до кипения.

**3.** Проварить алычу до мягкости, измельчить в блендере до получения пюре. Зелень укропа и кинзы вымыть, обсушить, мелко нарубить и соединить с пюре из алычи. Добавить измельченный чеснок, сахар и соль по вкусу, влить оливковое масло и перемешать.

**4.** Голени индейки переложить на противень, поместить в разогретую до 200° духовку и запекать 1 ч. Для медового соуса смешать мед, белое вино и оливковое масло до однородной консистенции.

Вынуть противень из духовки, фольгу развернуть, обмазать голени со всех сторон медовым соусом и запекать еще 10-15 мин.



калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
1 ч + маринование

Н.Н. СМИРНОВА,  
п. Сандово  
Тверской обл.

## Крыльшки по-габровски

### ЧТО НУЖНО:

Куриные крыльшки – 18 шт., соевый соус – 1/2 стакана, оливковое масло – 4 ст. л., чеснок – 4 зубчика, кайенский перец – 1-2 щепотки, семена кунжута – 4 ст. л., куриный бульон (или вода) – 3 стакана, соль, черный молотый перец по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Смешать в миске соевый соус, оливковое

масло, пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, кайенский перец и 2 ст. л. кунжута.

2. Смазать маринадом подготовленные куриные крыльшки и оставить в нем на 30 мин., периодически переворачивая.

3. Затем влить в маринад бульон или воду, перемешать, выложить крыльшки вместе с жидкостью на противень. Посыпать оставшимся кунжутом и

выпекать в духовке при 200° около 40-45 мин. (до золотисто-коричневого цвета). Соус должен почти выпариться. При необходимости можно добавить в противень еще 1/2 стакана воды или бульона. Если крыльшки начинают подгорать, накрыть их фольгой.

4. Подавать в горячем виде, со свежим салатом и тостами, чесночным хлебом или лавашем.



калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
50 мин.

Е.А. ЧЕЧИНА  
г. Майкоп

## Рулетики из индейки с соусом

### ЧТО НУЖНО:

Филе индейки – 400 г, соус ткемали – 1 ст. л., водоросли нори – 1 лист, паштет гусиный – 100 г, корень сельдерея – 1/2 шт., растительное масло – 1 ст. л., петрушка – 2 веточки, перец черный молотый, соль, морковь – 1/2 шт., цукини – 1/2 шт., спаржа – 30 г, сливки – 1/2 стакана, сметана – 1/2 стакана, сливочное масло – 1 ст. л., соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Индейку вымойте, обсушите, выложите на доску и отделите филе.

2. Филе индейки накройте полиэтиленовой пленкой и отбейте деревянным молоточком. Затем посолите и поперчите, тщательно смажьте соусом ткемали.

3. Поверх соуса положите подготовленные водоросли, гусиный паштет, корень сельдерея, за-

верните рулетом, смажьте растительным маслом, заверните в фольгу и запекайте в духовке 25 мин. при 170°.

4. Для соуса овощи пропустите, затем взбейте в блендере до пюреобразной массы, добавляя сливки, сметану, сливочное масло, соль, и доведите до кипения.

При подаче оформите овощами, зеленью петрушками и соусом.



# Острое капустное ассорти

калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
40 мин.

Р.А. МОНЬКО,  
г. Рязань

## ЧТО НУЖНО:

300 г белокочанной капусты, 300 г цветной капусты, 300 г брокколи, 300 г брюссельской капусты, 4 моркови, 3 маленьких стручка острого перца, 100 г твердого сыра, 1/3 стакана семечек подсолнечника, растительное масло, соль по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Белокочанную капусту вымыть, нарезать крупными квадратами.

Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия и подержать в подсоленной холодной воде 5 мин.

Все виды капусты (белокочанную, брюссельскую, брокколи и цветную) пропустить по отдельности в небольшом количестве кипящей подсоленной воды в течение 5 мин., после чего вынуть капусту из воды и обсушить (или откинуть на сито и дать воде стечь).

**2.** Морковь очистить и нарезать тонкой длинной соломкой. Стручки острого перца нарезать колечками.

**3.** Морковь быстро обжарить на растительном масле, в конце обжарки добавив колечки острого перца.

**4.** Все виды подготовленной капусты перемешать, выложить на смазанный растительным маслом противень, сверху разложить обжаренную с перцем морковь, посыпать семенами подсолнечника и настрытым на крупной терке сыром.

Капустное ассорти запечь в разогретой до 200° духовке в течение 10 мин.

## НАШ СОВЕТ:

*В процессе приготовления этого блюда большее количество времени тратится на подготовку ингредиентов (пропускание, обжаривание). Поэтому если вы планируете подать это блюдо к определенному часу, противень с ассорти можно собрать заранее, закрыть его пищевой пленкой и поставить в прохладное место.*





калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
50 мин.

И.С. КУДРЯВЦЕВА,  
г. Нижний Новгород

## Котлеты по-бретонски

### ЧТО НУЖНО:

Котлеты из баранины с косточкой – 6 шт. (по 160 г), лук репчатый – 3 головки, бульон мясной – 1 стакан, сметана – 50 г, сливочное масло – 80 г, яйцо – 1 шт., желток яичный – 1 шт., мука – 2 ст. л., панировочные сухари – 1/2 стакана, эстрагон сушеный – 1 ст. л., перец черный молотый, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яйцо, по щепотке соли

и перца и 1 ст. л. холодной воды взбейте.

2. Котлеты слегка отбейте и запанируйте последовательно в муке, взбитом яйце, панировочных сухарях. Ладонью слегка прижмите панировку к поверхности котлеты. Жарьте на половине нормы сливочного масла по 8–10 мин. с каждой стороны.

3. Для соуса нарезанный лук жарьте на оставшем-

ся масле без изменения цвета. Слейте масло, налейте на сковороду бульон и прокипятите. Полученный сочок процедите, соедините с луком. Добавьте эстрагон и уварите соус наполовину. Посолите, поперчите.

4. Желток смешайте со сметаной и соедините с теплым соусом.

Подайте котлеты с соусом, гарнируйте кабачками, посыпьте зеленью.



калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
55 мин.

## Фрикадельки с грибами

### ЧТО НУЖНО:

Мякоть курицы – 300 г, батон черствый – 60 г, сливочное масло – 1 ст. л., молоко – 1/2 стакана, шампиньоны мелкие – 200 г, сливки – 1 стакан, куркума – 1/2 ч. л., растительное масло – 3 ст. л., зелень петрушки рубленая – 1 ст. л., перец белый молотый, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Батон нарежьте, залейте молоком. Мякоть пропустите через мясорубку несколько раз вместе с замоченным батоном, посолите, поперчите и перемешайте.

2. Из полученной массы сформуйте шарики, вложите в каждый по шампиньону.

3. Обжарьте фрикадельки на масле до золотистого цвета, влейте



сливки, добавьте куркуму, посолите, поперчите и тушите 15 мин.

4. При подаче посыпьте рубленой зеленью петрушки.



# Запеканка с грибной начинкой

калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
60 мин.

О.Д. КРЫЛОВА,  
г. Ржев

## ЧТО НУЖНО:

0,5 кг свежих шампиньонов, 100 г белых грибов (свежих или замороженных), 5-6 картофелин, 3 луковицы (большие), 1 ст. л. крахмала, зелень укропа и петрушки, растительное масло для жарки, соль по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Белые грибы вымыть, обсушить и нарезать пластинками. Шампиньоны очистить от кожиц и нарезать дольками. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем нарезанные грибы (часть белых грибов пожарить отдельно и оставить для украшения).

**2.** Лук очистить, мелко нарубить и обжарить в растительном масле до прозрачности.

Часть жареного лука соединить с грибами, добавить мелко нарубленную зелень. В грибную начинку добавить крахмал и тщательно перемешать.

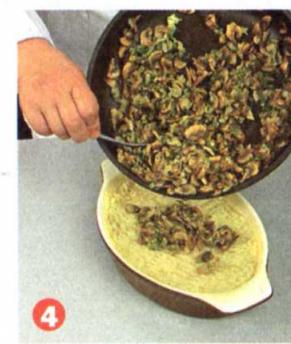
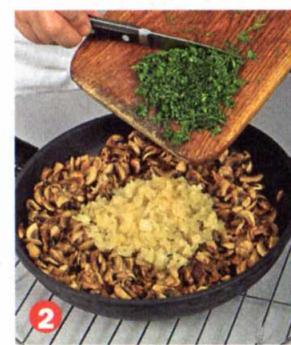
**3.** Картофель очистить и сварить до готовности (картофель при этом не должен развариться). Воду слить и растолочь картофель в пюре (воду или молоко в пюре добавлять не нужно).

В картофельное пюре добавить немного растительного масла, соль и смешать пюре с оставшимся обжаренным луком.

**4.** Форму для запекания смазать растительным маслом и выложить в нее ровным слоем половину горячего картофельного пюре. Затем на картофель выложить грибную начинку, а сверху из кондитерского мешка с зубчатой насадкой выложить оставшееся пюре в виде широкого ободка.

Сверху запеканку сбрзнуть по всей поверхности растительным маслом и украсить свободную часть грибной начинки ломтиками белых грибов.

Запекать в разогретой до 200° духовке в течение 10 мин. (при включенном верхнем гриле) до образования румяной корочки.





# Рулетики из камбалы

калорийность  
высокая  
количество порций  
5  
время приготовления  
90 мин.

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

## ЧТО НУЖНО:

600 г филе камбалы без кожи, 500 г картофеля, 300 г свежей или замороженной капусты брокколи, 4 стебля зеленого лука, 100 г твердого сыра, 1,5 стакана молока, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. муки, 1/4 ч. л. соуса табаско, 1/4 ч. л. соли, 1 ч. л. лимонного сока, 1 лимон для украшения.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Картофель очистить, сварить до готовности и растолочь в пюре (без добавления воды или молока) и смешать с зеленым луком, нарезанным колечками.

**2.** Для соуса растопить сливочное масло в кастрюльке, всыпать туда муку и, помешивая, держать на огне 1 мин.

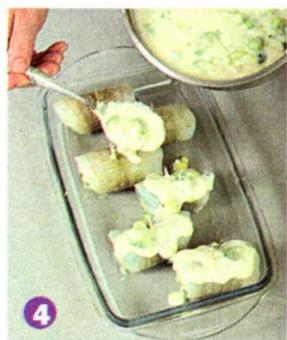
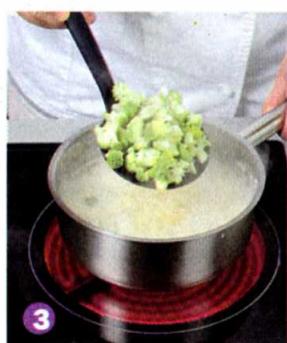
Кастрюлю снять с огня и влить небольшими порциями горячее молоко. Снова поставить кастрюлю на огонь и довести до кипения. Помешивая, продолжать варить около 4 мин., пока молочно-мучная смесь не загустеет.

**3.** Сыр натереть на крупной терке и добавить в кастрюлю (отложив около 20 г сыра). Затем добавить мелкие соцветия брокколи, соус табаско, соль, лимонный сок и все перемешать. Соус варить 3-4 мин. до расплавления

сыра (если для приготовления соуса используется замороженная капуста брокколи, то ее нужно добавить в этот момент). Затем накрыть кастрюлю с соусом крышкой и снять с огня.

**4.** Филе камбалы разложить на чистой поверхности, ложкой положить на широкую часть филе порцию картофельного пюре с луком. Филе свернуть в виде рулета, сколоть зубочистками и разложить рулеты на противне.

Рыбные рулеты полить соусом с брокколи и посыпать оставшимся тертым сыром. Противень накрыть фольгой и запекать 10 мин. при 180-200°. Затем снять фольгу и запекать еще 10 мин., пока рыба не пропечется и соус не подрумянится. При подаче украсить блюдо дольками лимона и подать с хрустящим хлебом.





калорийность средняя  
количество порций 4  
время приготовления 150 мин.

С.П. АНИСИМОВА,  
г. Самара

## Рыба гриль со сладким перцем

### ЧТО НУЖНО:

550 г морской рыбы (например, клыкач), 3 сладких перца (красный, зеленый, желтый), 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана белого сухого вина, 1 лимон (сок и цедра), 2 ст. л. растительного масла, 1/4 ч. л. соли, по 1/4 ч. л. черного молотого перца и тмина.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Рыбу вымыть, обсуш-

шить и разделать на филе с кожей.

2. Из стручков перца удалить семена и перегородки и нарезать мякоть крупными квадратами. Лук очистить и также нарезать квадратами. Рыбу и овощи поместить в глубокий лоток.

3. Для маринада смешать вино, масло, лимонный сок, соль, перец, тмин и цедру. Маринадом залить рыбу с овощами,

накрыть лоток пищевой пленкой и поставить на 2 ч в холодильник. После этого рыбу вынуть из маринада, обсушить, сделать на коже несколько неглубоких надрезов и вложить в них пластинки чеснока. Рыбу обжарить на гриле или в духовке при включенном режиме «гриль». Овощи вынуть из маринада, слегка обсушить и обжарить отдельно.



калорийность низкая  
количество порций 4  
время приготовления 45 мин.

Т.П. ВОЛКОВА,  
г. Сызрань

## Биточки рыбные

### ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы (зубатки, морского окуня или судака) – 400 г, крабовое мясо – 150 г, мука кукурузная – 1 ст. л., яйцо – 2 шт., растительное масло – 6 ст. л., вино десертное – 2 ст. л., панировочные сухари – 4 ст. л., зелень петрушки рубленая – 1 ст. л., перец черный молотый, соль.

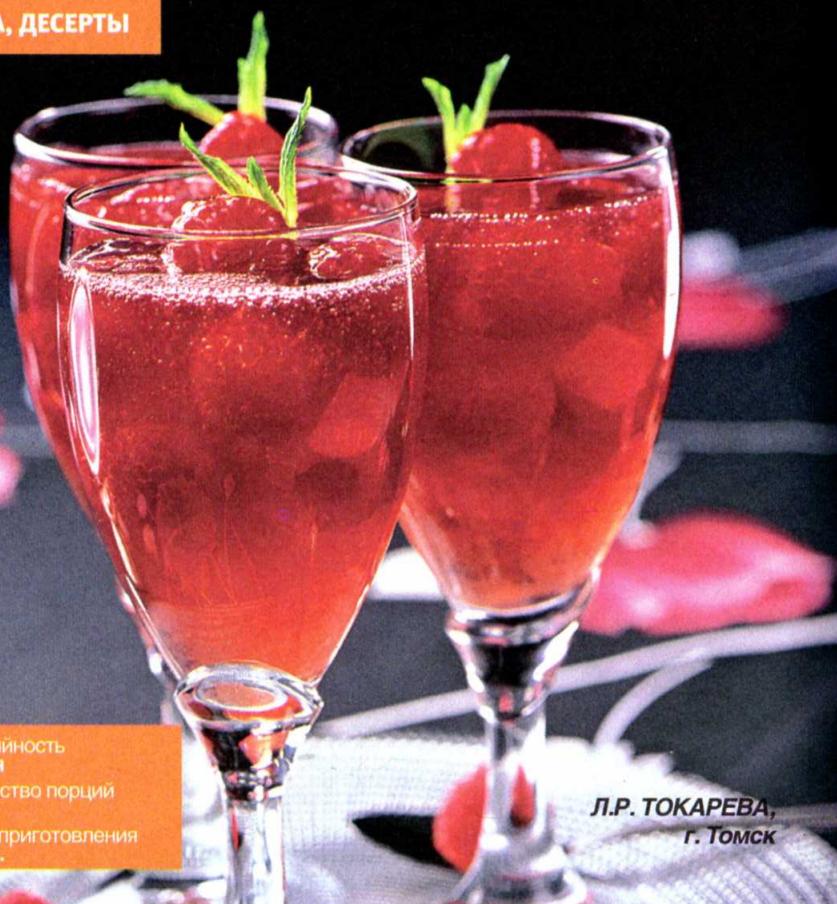
### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Филе пропустите через мясорубку. Крабовое мясо измельчите. Яичные желтки отделите от белков.  
2. Рыбную массу тщательно смешайте с крабовым мясом, мукой, яичными желтками, половиной указанного количества растительного масла, вином, зеленью, посолите и поперчите.  
3. Яичные белки взбей-

те с солью и введите в рыбную массу. Из полученной массы сформуйте биточки толщиной примерно 1 см.

4. Рыбные биточки запанируйте в сухарях и обжарьте на оставшемся растительном масле до образования золотистой корочки.

При подаче выложите биточки на блюдо, оформите зеленью. Гарнируйте овощным пюре.



калорийность  
низкая  
 количество порций  
12  
 время приготовления  
60 мин.

Л.Р. ТОКАРЕВА,  
г. Томск

## Малиновое желе с вином

### ЧТО НУЖНО:

1/2 бутылки розового вина,  
4 пластинки желатина,  
200 г свежей малины,  
1 веточка зеленого базилика,  
5 горошин душистого перца, 200 г сахара.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Желатин замочить в холодной воде. Вино налить в кастрюльку и поставить ее на огонь. Добавить душистый пе-

рец и базилик, всыпать сахар, половину ягод малины и на небольшом огне довести до кипения. Проварить 1 мин., снять кастрюльку с огня.  
2. Набухшие пластинки желатина отжать, добавить в вино и перемешать до полного растворения желатина. Удалить из вина горошины перца и базилик, вино с малиной процедить через сито, раздавливая

ягоды ложкой. Смесь остудить.  
3. Половину оставшихся ягод малины разложить по трем бокалам для вина и залить половиной малиновой смеси. Поместить в холодильник до застыния. Затем разложить оставшуюся малину, залить ее малиновой смесью (если она застыла – слегка распустить в СВЧ) и дать застыть в холодильнике.



калорийность  
высокая  
 количество порций  
4  
 время приготовления  
90 мин.

Т.О. ГИРЕНКО,  
г. Бийск  
Алтайского края

## Десерт «Девушка под вуалью»

### ЧТО НУЖНО:

1 кг яблок, 300 г печенья, 200 мл сливок (30%), 4 ст. л. сахара.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

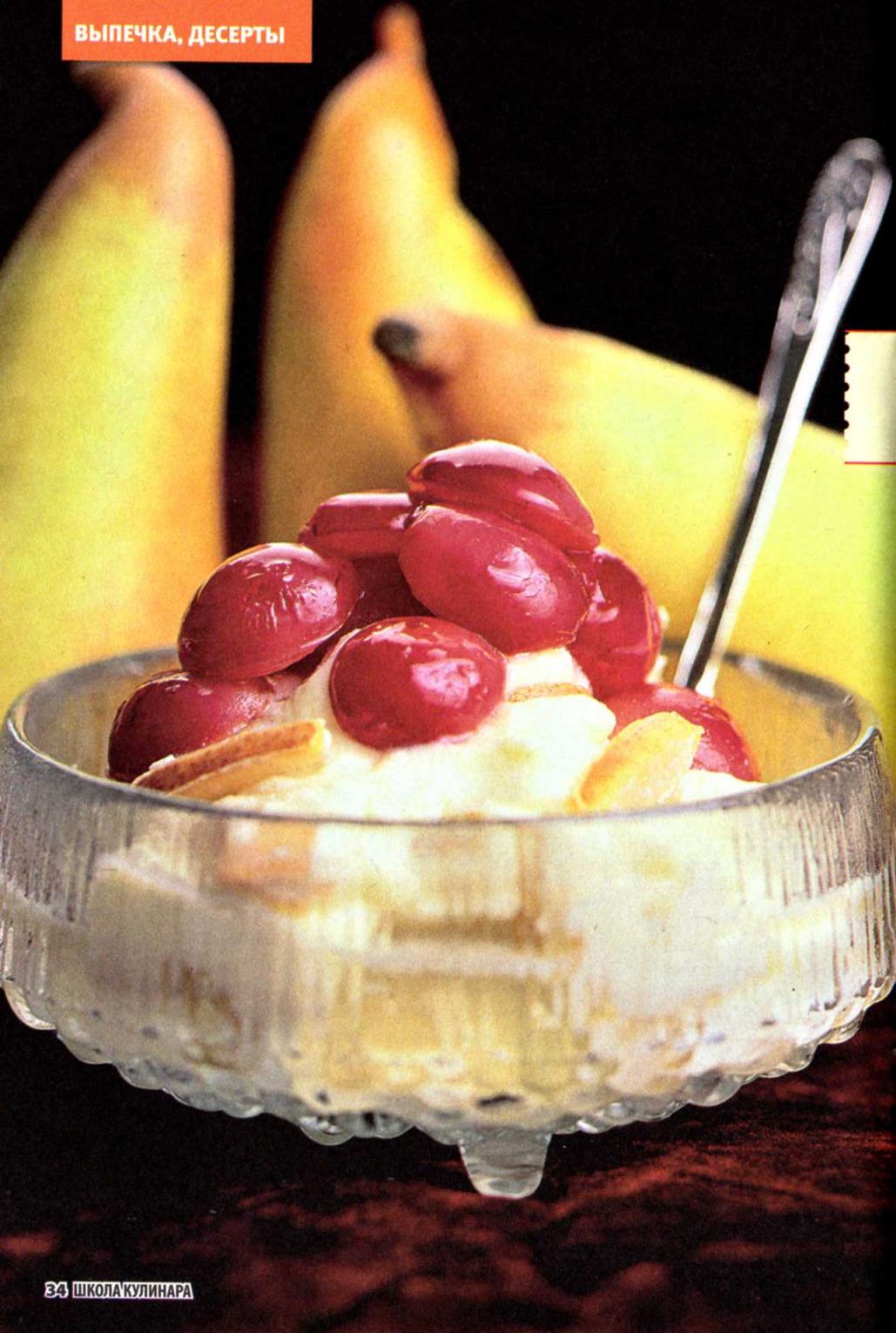
1. Яблоки очистить от кожицы и нарезать крупными кусочками. Выложить в лоток, посыпать 2 ст. л. сахара, накрыть сверху фольгой, поставить в разогретую до 180-200° духовку и печь около 30

мин. до размягчения, периодически помешивая. Запеченные яблочки переложить в глубокую миску и взбить миксером.

2. Печенье поместить в прочный пакет и измельчить. В высокий бокал положить немного яблочного пюре. Сверху разложить часть крошек от печенья.

3. Охлажденные сливки взбить с сахаром в пышную массу и при помощи





# Грушевый крем с виноградом

калорийность средняя  
количество порций 3  
время приготовления 40 мин.

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

## ЧТО НУЖНО:

200 г сыра маскарпоне, 3 средние груши, 200 г крупного темного винограда, 1 лимон, 100 г сахара, 3 бутона гвоздики, 1 палочка корицы.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** С лимона снять цедру тонким слоем. Виноград вымыть, обсушить, разрезать пополам и удалить косточки.

**2.** В сковороду положить цедру лимона, всыпать 50 г сахара, добавить гвоздику, влить сок, выжатый из половинки лимона, и довести до кипения.

Выложить в сковороду с кипящим сиропом половинки ягод винограда и потушить их, помешивая, около 2 мин. Снять сковороду с огня и остудить виноград в сиропе.

**3.** Груши вымыть, обсушить, разрезать вдоль на 4 части и вырезать сердцевину. Четвертинки груш нарезать пополам пластинками.

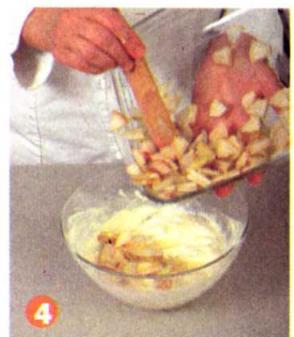
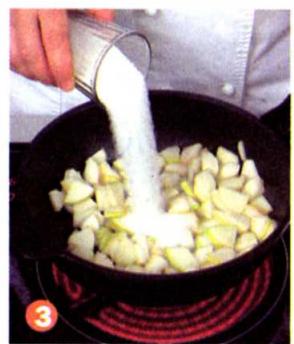
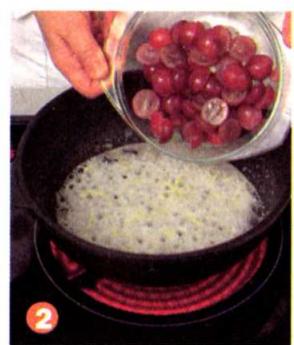
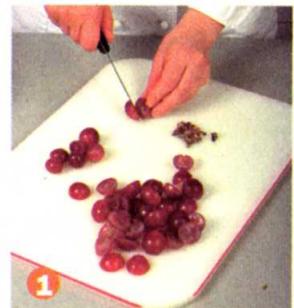
Груши переложить в сковороду и полить соусом, выжатым из второй половинки лимона. Поставить сковороду на огонь, всыпать остав-

шийся сахар, добавить палочку корицы и, помешивая, туширить груши в течение 5 мин. Выложить груши из сковороды (палочку корицы удалить) и остудить.

**4.** Маскарпоне переложить в большую миску и размешивать вилкой до мягкой массы. Добавить в сыр остывшие ломтики груш и аккуратно перемешать. Приготовленный крем разложить по креманкам и охладить. Крем украсить половинками ягод винограда и полить сверху сиропом.

## НАШ СОВЕТ:

Маскарпоне – это творожный сыр кремообразной текстуры. В рецепте его можно заменить сметаной высокой жирности (42%) или следующей смесью: сливки, сливочное масло, творог плюс немного молока.





калорийность  
средняя  
количество порций  
10  
время приготовления  
40 мин.

ИЛ. ХРАМОЧИНА,  
г. Санкт-Петербург

## Сливочные конфеты

### ЧТО НУЖНО:

1 банка (400 г) концентрированного молока, 1 кг сахара, 250 г несоленого сливочного масла.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В глубокую кастрюлю вылить молоко, всыпать сахар и поставить кастрюлю на огонь. В кастрюлю добавить сливочное масло и затем нагреть все ингредиенты

до полного растворения сахара. Смесь довести до кипения, затем уменьшить огонь до среднего и варить около 15 мин., часто перемешивая, чтобы масса не прилипала ко дну и стенкам кастрюли.

**2.** Кастрюлю снять с огня и непрерывно перемешивать венчиком смесь в течение 10-15 мин., скребя зернистые кусочки со стенок кастрюли. Сливочную смесь перемешивать до тех пор, пока она не начнет густеть и становиться похожей на арахисовое масло.

**3.** Смесь перелить в смазанные сливочным маслом формочки для конфет и оставить на ночь для затвердевания. Сливочную смесь также можно выпить тонким слоем в смазанную маслом форму и после частичного застывания нарезать на квадратики.



калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
80 мин.

Т.Б. МОНЬКОВА,  
г. Уфа

## Сочни с яблоками

### ЧТО НУЖНО:

200 г творога, 4 яйца, 125 г маргарина, 2/3 стакана сахара, 3 стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя для теста. Для начинки: 4 яблока, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Взбить 3 яйца с сахаром, добавить творог и перемешать. Ввести размягченный (но не

растопленный!) маргарин. Муку просеять, смешать с разрыхлителем и, постепенно добавляя ее в творожную смесь, замесить тесто. Накрыть пленкой и поместить на 30 мин. в холодильник.

**2.** Яблоки нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле, смешать с сахаром. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см на посыпанном мукою столе и при по-

мощи выемки вырезать круглые лепешки. В центр каждой положить порцию начинки, края смазать взбитым яйцом. Сложить каждую пополам и слепить края.

**3.** Сочни разложить на застеленном пергаментом противне. Поверхность смазать взбитым яйцом и вилкой прижать края. Выпекать сочни в духовке при 200° в течение 15-20 мин.



# Ягодное «лукошко»

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

В.Г. ТРИЩЕНКОВА,  
г. Орел

## ЧТО НУЖНО:

1 упаковка слоеного дрожжевого теста, 1 яичный желток. Для начинки: 200 г клубничного варенья или джема, 200 мл сливок (33%), 4 ст. л. сахарной пудры, 200 г красной смородины, клубники, малины, ежевики (или любые другие ягоды).

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Из слоеного теста раскатать пласт толщиной 0,5 см (по направлению от середины к краям). Из половины пласта вырезать круглую заготовку диаметром 20 см.

Из оставшегося теста вырезать кольцо с внешним диаметром 20 см и внутренним диаметром 14 см. Кольцо смазать яичным желтком и положить смазанной стороной на круглую заготовку. Обе заготовки равномерно наколоть вилкой.

**2.** Для расстойки тесто оставить на 30 мин., а затем выпекать в предварительно разогретой до 200-220° духовке в течение 20 мин. и остудить. Если центральная часть выпеченной заготовки стала выше бортиков, то надо срезать ее таким образом, чтобы получилось «лукошко». Обрезки можно мелко

раскрошить и положить на дно.

Клубничное варенье выложить на дно «лукошка».

**3.** Сливки взбить с сахарной пудрой и с помощью кондитерского мешка выложить их на слой варенья (слой сливок должен быть примерно вровень с бортиками).

**4.** Ягоды перебрать, вымыть и обсушить. На слой взбитых сливок выложить ягоды в произвольном порядке.

## НАШ СОВЕТ:

Из круга диаметром 14 см, оставшегося после вырезания кольцевой заготовки, можно выпечь «крышечку» для «лукошка». Из обрезков теста можно вырезать украшения («цветочки», «листочки», «бабочки» и т.п.) и на克莱ть их на заготовку для «крышечки» при помощи взбитого яйца.





калорийность средняя  
количество порций 10  
время приготовления 1 ч 20 мин. + брожение

## Паровые булочки

### ЧТО НУЖНО:

Сахар – 3/4 стакана, мука пшеничная – 2 и 1/2 стакана, дрожжи прессованные – 20 г, яйцо – 1 шт., джем клубничный – 100 г, сироп ягодный – 1 ст. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Из муки, сахара, дрожжей, яйца и 1 стакана теплой воды замесите дрожжевое тесто.
- Поставьте для броже-

ния на 1,5–2 ч, сделав за это время 2–3 обминки.

- Готовое тесто тонко раскатайте в прямоугольный пласт, смажьте джемом. Скатайте в рулет и разрежьте на 20 равных кусков.

- Дайте расстояться в течение 20 мин., затем смажьте их сиропом. Готовьте булочки на пару в течение 30 мин. Подавайте булочки с абрикосовым джемом.



калорийность средняя  
количество порций 8  
время приготовления 40 мин.

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

## Земляничное печенье

### ЧТО НУЖНО:

Земляника – 250 г, соль – 1 ч. л., масло сливочное – 300 г, сахар – 1 стакан, мука пшеничная – 4 стакана.

- Масло тщательно разотрите с сахаром до белой пышной массы.

- Добавьте вымытую и перебранную землянику, пшеничную муку и соль, хорошо перемешайте, замесите тесто.

3. Тесто скатайте в жгут, нарежьте его небольшими кусочками и сформуйте из каждого крендель. Разложите на противне, застеленном промасленным пергаментом.

- Выпекайте в предварительно нагретой духовке 20 мин. при температуре 220°.

Готовое печенье полностью остудите, выложив на решетку.





## Клубнично-апельсиновый джем

### ЧТО НУЖНО:

1 апельсин, 400 г клубники, 2 веточки мяты, 3 ст. л. апельсинового ликера, 650 г сахара.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Апельсин вымыть, ошпарить кипятком, разрезать пополам и нарезать очень тонкими полукруглыми ломтиками. Засыпать ломтики апельсина 250 г сахара, перемешать и оставить при комнатной температуре на ночь. Клубнику вымыть, обсушить и удалить чашелистики. Смешать клубнику с оставшимся сахаром и дать настояться

в течение 3-4 ч.

**2.** Выложить апельсины вместе с выделившимся соком в кастрюльку и переложить к ним клубнику (вместе с соком).

**3.** Добавить мелко нарезанную мяту, хорошо перемешать, поставить кастрюльку на огонь и довести до кипения. Убавить огонь и варить, помешивая, в течение 10-15 мин. За 5 мин. до конца варки добавить в джем апельсиновый ликер. Горячий джем сразу же разложить в предварительно простерилизованные сухие банки и герметично укупорить.

## Варенье «Донна Роза»

### ЧТО НУЖНО:

0,5 кг розовых лепестков, 1,2-1,3 кг сахара, сок 2 лимонов (или 1 ч. л. лимонной кислоты), 200 мл воды.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** С красных и розовых роз (или с шиповника) снять только распустившиеся бутоны, с лепестков удалить нижнюю белую часть. Лепестки ошпарить кипятком, остудить. Процесс повторить 3 раза. Лепестки отжать, смешать с соком лимона и 1/6 сахара, оставить на 4-6 ч.

**2.** Из оставшегося сахара и воды приготовить сироп, снять пену. В сироп опустить лепестки, варить 15 мин. на малом огне (если они размягчились и не плавают на поверхности, варенье готово).

**3.** Разлить по стерилизованным банкам и закупорить.



## Варенье из инжира

### ЧТО НУЖНО:

1 кг инжира (светлого сорта), 1 кг сахара, 1 г ванилина, 0,5 ч. л. лимонной кислоты.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Инжир вымыть, обрезать хвостики, разрезать пополам. Пересыпать сахаром, охладить 1 сутки. Поставить на огонь, дать закипеть, варить, снимая пенку, 5 мин. Дать остыть 12 ч. Повторить прием два раза.

**2.** В третий раз варить на среднем огне до нужной консистенции, снимая пенку и помешивая. За 5 мин. до окончания варки добавить лимонную кислоту и ванилин.

**3.** Разложить варенье по стерилизованным банкам, укупорить крышками, перевернуть вверх дном, укутать, дать остыть.





## Джем из груш

### ЧТО НУЖНО:

1,5 кг груш, 750 г сахара, цедра 1 лимона, 1/3 ч. л. лимонной кислоты.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Груши вымыть, дать воде стечь, нарезать дольками, удалить плодоножки и семечки.
- Тонко срезанную цедру лимона, кожицу груш (если она срезается) и семенные корзинки от груш залить стаканом воды и тушить под крышкой 10 мин., затем процедить в широкую низкую кастрюлю.

**3.** Нарезанные груши опустить в кастрюлю с процеженным отваром и тушить до мягкости. Затем добавить сахар и варить до тех пор, пока джем не загустеет. В конце варки добавить лимонную кислоту, разведенную в 1 ст. л. воды. Горячим джемом быстро заполнить нагретые сухие стеклянные банки, накрыть их прокипяченными крышками, герметически укупорить и охладить.

Если джем будет храниться без герметической укупорки, то в горячий джем нужно добавить 3-5 ст. л. коньяка на 1 кг джема.

## Варенье из брусники

### ЧТО НУЖНО:

Брусника – 1 кг, сахар – 250 г, корица – 1 палочка, гвоздика – 2-3 бутона.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Бруснику промыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Положить в кастрюлю, засыпать сахаром и варить 30 мин., довольно часто помешивая.
- Затем добавить гвоздику и палочку корицы и варить бруснику в течение 10-15 мин.
- Горячее варенье разложить в сухие, предварительно простерилизованные банки и укупорить.

### НАШ СОВЕТ:

Варенье из брусники прекрасно заменит любой соус для мяса и дичи.



## Варенье из тыквы

### ЧТО НУЖНО:

Тыква – около 1 кг, апельсины – 1 кг, лимоны – 1 кг, сахар – 1 кг.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Апельсины и лимоны вымыть, не очищая от кожуры, нарезать пластинками. Мякоть тыквы также нарезать пластинками. Тыкву и цитрусовые перемешать, засыпать сахаром, накрыть и оставить до появления сока.
- Переложить в таз для варки, довести до кипения и варить на среднем огне 30 мин., снимая пенки. Остудить. Снова довести до кипения, варить до готовности.
- Подавать к чаю или в качестве десерта с сухим бисквитом или мороженым.





## Варенье с орехами

### ЧТО НУЖНО:

1 кг вишни (или черешни), 1 кг сахара, 1,5 стакана воды, 1/4 ч. л. ванилина, 1 лимон, 200-300 г грецких орехов.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Вишню очистить от косточек (можно воспользоваться обычной женской шпилькой для волос). Грецкие орехи нарезать кусочками размером с косточку черешни и вложить в каждую ягоду.
2. Сахар залить водой и, помешивая, довести до кипения. Затем снять сироп с огня и залить вишню так, чтобы он полностью покрыл плоды. Оставить на 3 ч. Затем варить вишню на слабом огне до прозрачности плодов (сироп не должен кипеть).
3. За 10 мин. до конца варки добавить в варенье сок лимона, за 5 мин. — ванилин. Готовое варенье горячим разлить по банкам и плотно закупорить.

### НАШ СОВЕТ:

*Варенье считается готовым, когда капля сиропа, вылитая на блюдце или кусочек сахара, сохраняет свою форму и не растекается.*

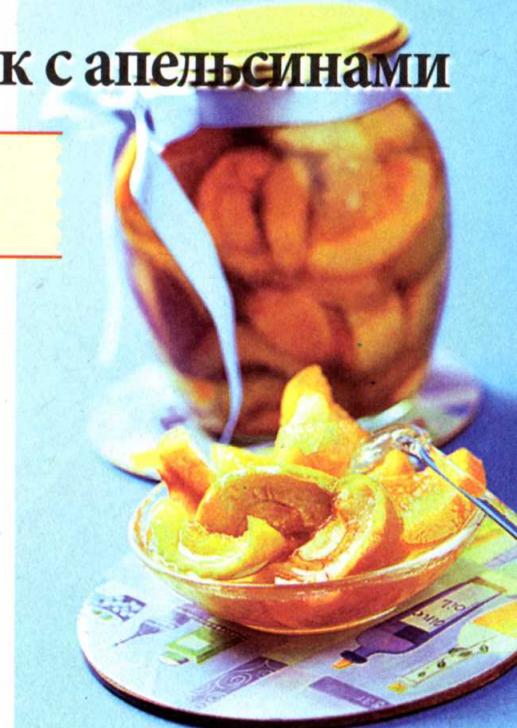
## Варенье из яблок с апельсинами

### ЧТО НУЖНО:

1 кг яблок твердых сортов, 1 апельсин, 1 кг сахара.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Яблоки нарезать дольками. Апельсин обдать кипятком и нарезать кружочками, затем каждый — на 4 части. Положить апельсин в кастрюлю, залить 1 стаканом кипятка, варить 1 мин. Всыпать сахар, перемешать и довести до кипения. В сироп выложить яблочки, перемешать, снять с огня и оставить на 1 ч.
2. Снова довести варенье до кипения. Охлаждать 5-6 ч. Повторить процесс нагревания и настаивания 3-4 раза до тех пор, пока яблочные дольки не станут прозрачными.
3. Варенье разлить в простерилизованные банки и герметично укупорить.



## Изумрудное варенье

### ЧТО НУЖНО:

Крыжовник — 5 стаканов, вишневые листья — 1 пригоршня, сахар — 7 стаканов.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Не совсем дозревшие ягоды крыжовника очистить от семян. Обеими руками взять пригоршню вишневых листьев, залить 2 стаканами воды. Вскипятить и вместе с листьями залить крыжовник. Охладить в течение ночи.
2. 7 стаканов сахара залить 2 стаканами образовавшегося сока (без ягод и листьев), дать закипеть, положить ягоды из отвара, варить 15 мин., пока они не станут прозрачно-зелеными.
3. За 2-3 мин. до окончания варки добавить 10 шт. вишневых листьев (они останутся в варенье), дать закипеть.





## Варенье из лука «Чиполлино»

### ЧТО НУЖНО:

1 кг красного лука, 2 свежих яблока, 600 г сахара, 1-2 лимона.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Очистить яблоки от кожицы и семян, затем натереть их на крупной терке. Сбрзнуть яблоки лимонным соком и псыпать сахаром.
- Очистить красный лук, вымыть, мелко нашинковать. Выложить его в кастрюлю, засыпать сахаром. Когда лук выделит сок, поставить кастрюлю на слабый огонь и довести до кипения.

**3.** Добавить к луку яблоки с лимонным соком. Перемешать, прикрыть кастрюлю крышкой и варить на очень слабом огне 1-1,5 ч. Проверить готовность варенья, разложить по баночкам.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО:

*Варенье готовьте из зрелых плодов и ягод, так как недозрелые фрукты не имеют соответствующего аромата и вкуса, а перезрелые легко развариваются. Такое варенье из лука хорошо сочетается с блюдами из мяса, а также с различными сырами.*

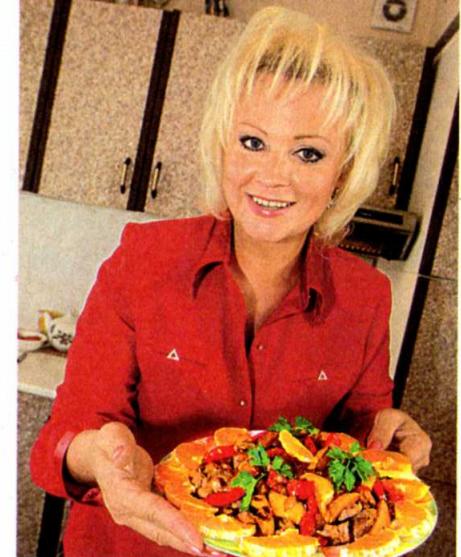
## Анне ВЕСКИ: «В душе я – сладкоежка!»

Эстонская певица Анне Вески для многих любителей эстрады – прекрасное олицетворение их юности. В ней вызывало интерес все – особый шарм, умение эффектно себя подать и, конечно, ласкающий ухо легкий прибалтийский акцент. Анне признается, что очень любит готовить и особенно – принимать гостей, поэтому подготовка к застолью – ее особая приятная обязанность.

– Мой муж Бенно не очень жалует сладкое. Он – любитель мяса и рыбы. Поэтому, выбирая рецепты, мне приходится сохранять баланс между основными блюдами и «сладким» столом.

Сегодня могу признаться, что в детстве я была жуткой сладкоежкой. Просто не могла равнодушно пройти мимо конфет, выпечки, хотя в советское время ассортимент кондитерской продукции был небогатый.

Помню, мама готовила нам с братом что-то из творога, скорее всего, это были сырники, и поливала их вареньем. Мы обожали это блюдо, и прежде всего по-



тому, что мама готовила его нечасто, а только тогда, когда я или мой брат Матти чем-то ее радовали. Например, если получали хорошие отметки в школе. Поэтому в детстве сладости у меня были прочно связаны с моими успехами и хорошими поступками.

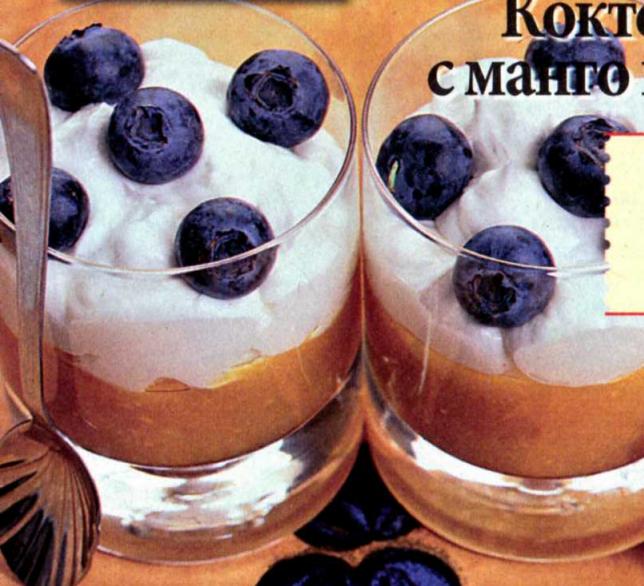
Ну а если отойти от темы сладкого, в нашем семейном меню всегда присутствуют блюда из зелени – салаты, миксы из трав. Обязательны рыба и морепродукты. Ну и, конечно, постное мясо – индейка, курица. Именно такая пища позволяет мне всегда быть в форме и прекрасно себя чувствовать в любое время года!

## Курочка с помидорами и апельсинами

800 г мелких помидоров, 2 апельсина, 1 средняя репчатая луковица, 600-700 г куриного филе, соль, молотый перец, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 100 мл куриного бульона, зелень.

Помидоры ошпарить, снять кожице, разрезать каждый на четыре части. Апельсины очистить, разделить на дольки или нарезать кружками, удалив пленки. Это лучше делать над тарелкой, чтобы собрать сок. Лук очистить и мелко нарезать. Куриное филе нарезать

небольшими кусочками, посолить и поперчить. В сотейнике разогреть масло и обжарить курицу. Затем вынуть ее и положить в сотейник лук, обжарить до прозрачности. Посыпать сахаром и оставить на слабом огне на 2 мин. (до расплавления сахара). Добавить апельсиновый сок и бульон. Выложить в сотейник куриное мясо, 2/3 апельсиновых долек и помидоры. Посолить, поперчить и запечь в духовке 20 мин. при 180°. Посыпать мелкорубленой зеленью, украсить дольками апельсинов.



## Коктейль-десерт с манго и черникой

### ЧТО НУЖНО:

1/2 стакана сливок (33%),  
1 манго, 100 г черники,  
2 ст. л. сока лайма, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сахарной пудры.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

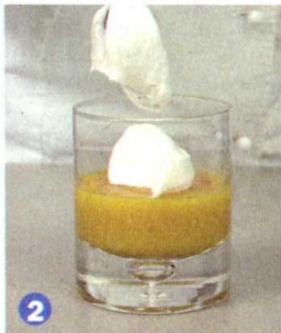
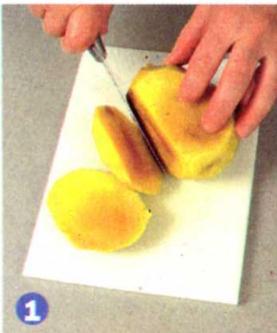
1. Манго очистить от кожицы, нарезать и взбить в блендере с сахаром до получения пюреобразной массы. Пюре переложить в два широких бокала.
2. Сливки взбить с сахарной пудрой в пышную пену и выложить поверх мангового пюре.
3. Ягоды черники вымыть, обсушить и разложить на взбитых сливках. Подавать густой коктейль-десерт с ложечками.

### НАШ СОВЕТ:

*Манговое пюре и сливки можно не выкладывать слоями, а перемешать до получения однородного коктейля.*

калорийность низкая  
количество порций 2  
время приготовления 20 мин.

Г.Г. ПОДЗОРОВА,  
г. Тверь



## Фруктово-ягодный напиток

### ЧТО НУЖНО:

Арбуз небольшой – 1 шт.,  
черешня – 100 г, малина – 100 г, клубника – 100 г,  
сахар – 1 стакан, белое вино – 5 ст. л., вода – 3 л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В кипящую воду добавьте сахар, вино, доведите до кипения.
2. Ягоды залейте сиропом, оставьте на 30 мин.
3. У арбуза срежьте крышку, удалите мякоть. Часть мякоти нарежьте кубиками, положите в арбуз, добавьте сироп с ягодами и подавайте.



калорийность средняя  
количество порций 10  
время приготовления 55 мин.

В.С. ТРИФОНОВА,  
г. Елец

## Коктейль «Золотая пена»

### ЧТО НУЖНО:

Сок банановый – 1/7 стакана, сок ананасовый – 2/7 стакана, сок морковный – 4/7 стакана.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Приготовить для коктейля свежевыжатые соки из банана, ананаса и моркови или использовать готовые.
2. Влить все три вида сока в шейкер. Энергично встряхнуть его несколько раз.
3. Подавать готовый коктейль лучше охлажденным, в стакане рокс.



калорийность низкая  
количество порций 1  
время приготовления 5 мин.

Р.С. РЕЗНИК,  
г. Москва

# Коктейль «Смородина под снегом»

## ЧТО НУЖНО:

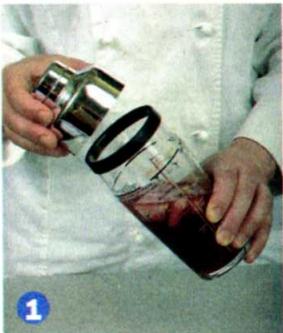
2 ст. л. черносмородинового ликера, 1 ст. л. коньяка, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 стакана сока красной смородины, кубики пищевого льда. Для украшения: 1/4 стакана сливок (30%), 1 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. красной смородины для украшения.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. В шейкер влить черносмородиновый ликер, коньяк, лимонный и красносмородиновый соки, добавить кубики льда. Все компоненты тщательно встряхнуть в шейкере.
2. Коктейль процедить в высокий стакан.
3. Охлажденные сливки взбить с сахарной пудрой в пышную пену. Сливки аккуратно выложить на поверхность коктейля и украсить свежими ягодами красной смородины.

С.А. МАТРОСОВА,  
г. Архангельск

калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
15 мин.



# Чай «Кардинал»

## ЧТО НУЖНО:

Чай – 300 мл, вода – 200 мл, сахар – 150 г, сок апельсиновый – 3/4 стакана, сок лимонный – 1/2 стакана, ликер апельсиновый – 50 мл.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сахар залейте водой, доведите сироп до кипения на малом огне, затем аккуратно влейте соки, ликер и чай.
2. Смесь прогрейте в течение 2-3 мин., не доводя до кипения.
3. Напиток снимите с огня, разлейте по чашкам и сразу подавайте.

калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
15 мин.

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

# Кофе по-новому

## ЧТО НУЖНО:

Сок черешни – 4 ст. л., сахар – 50 г, вода – 2 стакана, кофе натуральный – 2 ст. л., лед для подачи.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сварите крепкий кофе (зерна лучше смолоть непосредственно перед варкой).
2. Введите в горячий кофе сок черешни, добавьте сахар и перемешайте.
3. Подавайте кофе охлажденным, с ледяной крошкой. Оформите свежей черешней.

калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
15 мин. + охлаждение

Е.В. ГЛИНСКАЯ,  
г. Екатеринбург





**Антон НЕВОЛЬСКИЙ,  
ведущий рубрики**

**Ананасы в шампанском**  
Все слышали про коктейль «Ананасы в шампанском», а как правильно его готовить, какие продукты и в каком количестве брать – никто мне ответить толком не может. Выручите, пожалуйста!

**Виктория АНТИПОВА,**  
г. Чапаевск  
Самарской обл.

**Э**тот коктейль делается совсем просто, но, без сомнения, станет украшением любого праздничного стола: нам понадобится 1 бутылка полусухого шампанского, 1 банка (750 мл) консервированных ананасов с сахаром, 200 мл водки. Смешайте в графине сок от ананасов с водкой. В бокалы разлейте шампанское и добавьте сок с водкой по вкусу. Подавайте с дольками ананаса.

### Родственник гречкого ореха

В продаже появились орехи пекан. Скажите, чем они полезны и как применять их в кулинарии?

**М.И. ТЕРЕХОВА, г. Орел**

**П**екан принадлежит той же семье, что и гречкий орех. В нем особенно много витаминов группы А, В и Е, кальция, фосфора, магния, калия и цинка. Как и большинство других орехов, пекан очень калориен, но поскольку жиры в нем полиненасыщенные, они не влияют на уровень холестерина. Пекан широко используется при приготовлении самых разных блюд: как панировка, в салатах, выпечке и пр.

### Выбираем столовые приборы

Решила старую кухонную утварь свести на дачу и купить все новое. Но вот как правильно выбрать столовые приборы – не знаю.

**В.П. ОРША, г. Минск**

**П**риборы из алюминия дешевы, но они быстро окисляются, и это очень вредно для здоровья. Самые хорошие, но и самые дорогие приборы – из медицинской стали. Более демократичный вариант – обычная нержавеющая сталь.

Серебристый блеск нержавееки свидетельствует о давлении в сплав никеля, а он допускается

только в составе вилок и ложек, но не ножей. Правильный (без никеля) нож притягивает магнит.

### Опасные деликатесы

Скажите, пожалуйста, не опасны ли модные сейчас суши и роллы для здоровья?

**Ольга ШАХОВА,  
г. Санкт-Петербург**

**С**пециалисты из самых разных стран приходят к выводу о том, что увлечение таким деликатесом как суши может представлять собой опасность для здоровья. Почему? Все очень просто: довольно большая часть морских организмов заражена бактериями, обладающими способностью провоцировать развитие кишечных инфекций.

Но каким же образом данная опасность минует японцев, для которых суши и роллы являются национальной едой? Дело в том, что японцы употребляют в пищу сырью рыбу уже на протяжении многих веков, и за это время у них на генетическом уровне выработался иммунитет к подобным возбудителям кишечных заболеваний.

Если вы все же решили попробовать эти национальные японские блюда, приобретайте суши, роллы, сашими и другие деликатесы только в крупных ресторанах, обладающих хорошей репутацией.

## Головная боль – это опасно!

Головная боль, эта вечная спутница цивилизации, нынче знакома всем: и старым, и малым. И, увы, не понаслыше! Помочь разобраться в характере и наиболее распространенных видах этого недуга мы попросили кандидата медицинских наук А.В. МУРАВЬЕВА.



**– Что чаще всего является провокатором возникновения болевого спазма?**

– Стрессовые ситуации, переутомление, тревоги, депрессия, плохой сон и даже погодные условия. Но если продолжить перечень патологий, которые могут служить источником головной боли, то список окажется очень длинным – таких заболеваний около 50.

**– А насколько головная боль связана с меню человека?**

– Если у вас после еды начинает вдруг болеть голова, это может быть связано с тем, что в продуктах присутствуют вещества, содержащие так называемые биогенные амины. Они содержатся в выдержаных сырах, уксусе, горчице, майонезе, копченой свинине, сельдере, сое, ананасах, авокадо, сливках. Головную боль может также спровоцировать глутамат натрия, добавляемый для улучшения вкуса в приправы, бульонные кубики, растворимые

супы и прочие консерванты. Причиной головной боли могут стать вареные колбасы, сосиски, окорок и другие мясные изделия, содержащие селитру – вещество, добавляемое для придания красивого розового цвета.

**– Всегда ли нужно прибегать к анальгетикам?**

– Медикаменты-анальгетики при регулярном и неоправданном приеме подавляют природную противоболевую защиту. Вы не поверите, но сегодня достаточно распространенной является... лекарственная головная боль.

Она возникает не только после приема широко рекламированных болеутоляющих средств, но и из-за применения средств, назначенных для лечения других болезней.

Это некоторые препараты для поддержания работы сердца, в том числе нитроглицерин, гормональные средства-кортикостероиды (преднизолон, гидрокортизон), а также эстрогены, которые входят в состав про-

тивозачаточных средств и препаратов для гормонзаместительной терапии; препараты, снижающие артериальное давление, противовоспалительные препараты, применяемые при болезнях суставов, и др.

**– Можно ли снять головную боль без лекарств?**

– Иногда достаточно выпить стакан горячего сладкого чая или... просто поесть, ведь болеть голова может и оттого, что вы голодны. Некоторым помогает стакан горячего молока с медом, ромашковый чай или любое успокаивающее средство: валериана, пустырник и пр. Ну а если голова так и не перестанет болеть – что ж, примите таблетку.

**– Честно говоря, уже не хочется. Может быть, перетерпеть?**

– Головную боль долго терпеть нежелательно. Это приводит к органическим изменениям в тканях мозга.

**Беседу вели  
Зоя ЧИГИРИНСКАЯ**

# Мороженое любят все!

Это правда. И, согласитесь, нет лучшего средства от летней жары и для поднятия настроения, чем это холодное лакомство! Но не раскладывайте его по тарелкам просто так, попробуйте что-нибудь новое.

## Пирог с мороженым

**Персики** (нарезать дольками средней величины) – 8 шт., лимонный сок – 1 ч. л., мука пшеничная (просеять) – 1 стакан, сахар – 200 г, соль – 1/4 ч. л., масло сливочное – 60 г, мороженое сливочное – 6 шариков.

Смазать противень маслом и разложить на нем персики. Смешать муку с сахаром и солью. Вводить масло сливочное и расширять до получения крупки. Покрыть этой крупкой персики и печь при 190° 30 мин. Нарезать на 6 частей и сверху положить мороженое.

**В.А. ЧЕРКАШИНА,**  
г. Кропоткин  
Краснодарского края

## Блинчики с мороженым

**Для блинчиков** (на 12 шт.): мука пшеничная (просеять) – 1 и 1/3 стакана, сода – 1/2 ч. л., сахарная пудра – 2 ст. л., яйца – 2 шт., молоко – 1/2 стакана. Для подливки: 4 ст. л. (с верхом) малинового джема, 2 ст. л. воды, 1 ст. л. лимонного сока.

Муку, соду и сахарную пудру перемешать, влить в смесь яйца и молоко и раз-

мешать. Печь блинчики нужно на медленном огне до золотистого цвета (около 2 мин.), а затем перевернуть. Готовые блинчики складывать на влажную салфетку.

Для подливки малиновый джем развести в воде и кипятить 2 мин. Добавить лимонный сок, профильтровать.

На блинчик положить мороженое (сливочное или сливочно-фруктовое), покрыть его вторым блинчиком и облить подливкой.

**Лилия ОСИПОВА, г. Тула**

## Омлет с мороженым

Яйцо – 7 шт., сахар – 100 г, коньяк – 1 ст. л., тертая цедра 1 лимона, мука – 100 г, по 1 ст. л. рубленого миндаля и



**фишташек, мороженое (любое) – 1 кг, сахарная пудра – 100 г.**

Разогреть духовку до 200°. Бумагу для выпекания застелить противень. Желтки отделить от белков. Желтки взбить с сахаром и лимонной цедрой. Добавить коньяк. Взбить белки, добавить в желтковую массу, смешать с мукой, замесить тесто, разделить на 2 равные части.

Одну часть выложить на противень, посыпать рублеными орехами. Выпекать 12–15 мин. Охладить, выложить сверху мороженое, накрыть второй (еще сырой) половиной теста, и поставить в морозильник на 30 мин. Выпекать еще 5–7 мин. при 225°. Сразу же подавать.

**Д.Р. ЛИТВИНКА, г. Ишим  
Тюменской обл.**

## Напиток «Шоколадка»

Шоколад (темный или горький) – 2 ст. л., сахар – 1 ст. л., молоко (3,2%) – 2 стакана, корица, мускатный орех, гвоздика по вкусу.

Половину стакана молока вылить в посуду, добавить шоколад, сахар и пряности. Поставить на огонь на 5 мин., чтобы полностью растворился шоколад. В процессе нагрева несколько раз перемешать. Затем добавить в смесь оставшееся молоко и снова прогревать в течение 7 мин.

**Н. МОСЕЙЧУК,  
г. Челябинск**

# Мясорубка. Вам какую?

Домашняя мясорубка, без которой трудно представить себе современную кухню, появилась сравнительно недавно – в середине XIX века. Ее изобрел немецкий барон Дрез фон Зауэрбронн. А вслед за ним похожую конструкцию предложил австрийский изобретатель Петер Миттерхофер, чтобы облегчить своей жене труд на кухне.



По-прежнему популярными. Дело в том, что фуд-процессоры позволяют получить рубленые мясные продукты среднего качества, в отличие от хороших мясорубок. Причем последние не только готовят фарш, но и благодаря разным насадкам трут сыр, режут овощи и даже выжимают сок.

На что стоит обратить внимание при выборе мясорубки?

**Мощность.** Здесь работает простой принцип: чем сильнее, тем лучше. Если мощность невелика, мясорубка попросту не справится со своими прямыми обязанностями – готовить фарш. Лучшие приборы в этой области имеют мощность от 600 до 1200 Вт и более. Стоит, правда, учитывать, что вместе с мощностью усиливается и шум.

**Производительность.** То есть количество мяса или рыбы, которое устройство сможет перемолоть за 60 секунд. У наиболее

качественных агрегатов этот показатель равен 1,5–2 кг.

**Материалы, из которых изготовлен прибор.** Никакого пластика, только нержавеющая сталь!

**Мотор** должен быть оснащен предохранителями или специальной блокировочной системой, которые предотвратят перегрузку и поломку, если внутрь попадет что-то слишком твердое.

**Автореверс.** Он поможет в том случае, если на ножи намотаются жилы и пленки. При наличии автореверса (который будет крутить нож в обратную сторону) не придется разбирать весь прибор и чистить его вручную.

**Нож.** Четырехлопастный нож в мясорубке должен быть кованым, желательно самозатачивающимся. Такие ножи гораздо долговечнее штампованных и лучше справляются с мясом. Желательно сразу позаботиться о запасном комплекте ножей.

## ► ДЕСЕРТ «РОЗОВЫЙ МИШКА»

250 г сметаны, 75 г сахара, 100 г творога, 200 г вишни, 25 г желатина.

Сметану взбить с сахаром до однородной массы, добавить творог и снова взбить. Желатин замочить в 1/2 стакана воды, когда он полностью растворится, влить в творожно-сметанную массу и хорошо перемешать.

Часть вишен без косточек измельчить и выдавить из массы сок. Окрасить соком приготовленную массу. В сили-

коновую форму «мишка» выложить целые вишни на места расположения глазок и лапок. Аккуратно вылить сметанно-желатиновую смесь в форму, заполнив ее наполовину. Выложить сверху остальные вишни и залить оставшейся массой.

Поставить приготовленный десерт в холодильник на 1 ч. Аккуратно вынуть «мишку» из формы, выложить на блюдо. Украсить десерт спелой вишней.



**Ольга ПЕТРОВА,  
с. Пятихатка  
Красногвардейского  
р-на (Крым)**



Для теста: 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 4 яйца, 1 ч. л. лимонного сока. Для начинки: 300 г свежей клубники, 1/2 стакана сахара.

## ► КОМПОТ АССОРТИ

Яблоки вымыть, обсушить, при необходимости нарезать. Целые яблоки и дольки яблок уложить в банки до плечиков, залить сиропом из

белки отделить от желтков, добавить лимонный сок, сахар и взбить в густую пенную (лучше взбиваются охлажденные белки). Не прекращая взбивать, добавить желтки, затем всыпать просеянную муку и хорошо перемешать, чтобы не было комков.

Разогретую форму застелить пергаментной бумагой, вылить тесто, выпекать в духовке 7-10 мин. при 190-200°. Гото-

вое тесто переложить на чистое полотенце и завернуть вместе с полотенцем. Когда рулет полностью остынет развернуть, положить нарезанную кубиками клубнику, посыпать сахаром и снова завернуть. Готовый рулет снова поместить в духовку на 5-7 мин. при 160°. Остудить, нарезать, посыпать сахарной пудрой.

**Татьяна ГУДКОВА,  
г. Черкассы  
(Украина)**



расчета 300-350 г сахара на 1 л воды и стерилизовать: 0,5 л – 10 мин., 1 л – 15 мин.

**Жанна ПОЛЕНОВСКАЯ,  
г. Санкт-Петербург**

## ► КУРИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

1 кг куриного филе, 250 г сыра, 200 г кунжута, 4 ст. л. муки, 4 яйца, 3 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец.

Филе нарезать на небольшие кусочки, отбить. Смешать соль, перец, чеснок, пропущенный через пресс, и немного растительного масла. Обмазать смесью кусочки

куриного филе и оставить на 30 мин. Яйца взбить. Слегка посолить. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать взбитые яйца с сыром. Каждый кусочек филе запанировать в муке, затем обмакнуть в сырно-яичную массу и обвалять в кунжуте. Жарить на сковороде на растительном масле.



**Вероника ГРИГАРЧУК,  
с. Винсады  
Ставропольского края**



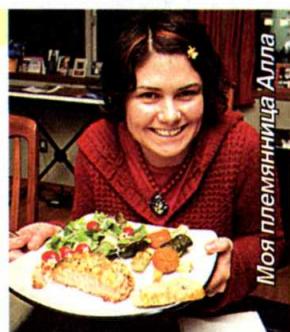
## ► МАНДАРИНОВЫЙ ПИРОГ

2 яйца, 200 г маргарина, 130 г сахара, 200 г сметаны, 250-300 г муки, 5 мандаринов, 50 г шоколада, 1 ч. л. соды, ванилин, мускатный орех.

Мандарины очистить и разделить на дольки. Шоколад нарубить на маленькие кусочки. Маргарин растереть с сахаром. По одному ввести яйца, взбить. Добавить пога-

щенную уксусом соду, сметану, всыпать муку, мускатный орех по вкусу. Вмешать мандарины и шоколад. Форму застелить бумагой для выпечки, вылить тесто. Выпекать в духовке около 45 мин. при 180°. Пирог остудить и украсить по вкусу.

**Ольга ВЛАСЕНКО,  
г. Павлоград (Украина)**



и еще раз приправить специями. Сверху покрошить стручок перца чили. Гарнир – отварной рис.

**Р.К. МАССАЛЬСКАЯ,  
г. Москва**

**1 кг филе морской рыбы, 1/3 ананаса, 1 лайм, 1 манго, 0,5 л консервированного кокосового молока, 2 ст. л. карри, 2 ст. л. сахара, 1 стручок жгучего перца, соль, лимонный сок, приправы к рыбе.**

Подготовленное филе слегка приправить солью, перцем и лимонным соком, нарезать кубиками (по 3-4 см) и оставить на время. Очистить

треть ананаса, вырезать жесткую середину, а мякоть нарезать кубиками. Очистить манго, мякоть с косточками срезать и нарезать кубиками. Лайм нарезать тонкими крупчиками.

Хорошо перемешать кокосовое молоко, карри, специи и сахар. Добавить лайм и, помешивая, все вскипятить. Варить 5 мин. на слабом огне. Положить рыбу, ананас и манго, туширить 10 мин.



## ► «НАРЯДНЫЙ ЕЖИК»

**1 средний кочан цветной капусты, 3-4 ст. л. майонеза или сметаны, 100 г сыра, 500-600 г фарша (свины + говядина, но лучше куриный), 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, соль, растительное масло.**

Положить цветную капусту в кастрюлю с подсоленной холодной водой, оставить на 15 мин. Вынуть, разделить на соцветия и переложить в кипящую подсоленную воду. Варить 3-5 мин. Вынуть, остудить. Лук очистить, мелко нарезать, припустить в сковороде на масле, добавить измельченный чеснок, перемешать, потомить 1 мин. Снять сковороду с огня, содержимое остудить. Соединить мясной фарш, лук с чесноком, яйцо, тертую сырную морковь, добавить соль. Все тщательно перемешать. Сформовать шар и уложить его в смазанную маслом форму для запекания. Соцветия цветной капусты аккуратно вставить в фарш, имитируя

целый кочан капусты, – получится «ежик» (чем меньше кочешки капусты, тем они лучше будут держаться в фарше; крупные соцветия можно разрезать вдоль). Сверху смазать капусту майонезом или слегка подсоленной сметаной. Запекать в духовке около 40 мин. при 180°. Если используется куриный фарш, время приготовления нужно уменьшить на 10 мин. За 3-5 мин. до готовности посыпать капусту тертым сыром, затем вновь поставить в духовку и запекать до расплавления сыра и золотистой корочки.

**Наталья УДАЛОВА,  
п. Большое Мурашкино  
Нижегородской обл.**

## ► ТОРТ НА СКОВОРОДЕ

**2 яйца, 1 стакан сахара, 2 ст. л. какао, 1,5 стакана муки, 1 стакан молока, 50 г маргарина, 2 ч. л. разрыхлителя (1 ч. л. соды погасить уксусом).**

Смешать муку, какао, разрыхлитель и просеять через сито. Яйца взбить с сахаром, добавить растопленный маргарин и молоко, замесить тесто (как на оладьи).

При выпекании коржей важно, чтобы дно сковороды прогревалось равномерно, поэтому когда я пеку этот торт на газовой плите, то беру чугунную сковороду (диаметр дна



– 18 см), хорошо разогреваю ее, смазываю тонким слоем растительного масла и, убавив огонь почти до минимума, жду 4-5 мин., пока сковорода немного остывает (коржи должны не жариться, а именно печься). Обычным суповым половником беру тесто и выливаю на сковороду, слегка потряхивая ее, чтобы тесто равномерно распределилось по дну. При выпекании на поверхности коржа начнут появляться дырочки, и как только они покроют весь корж, а жидким тесто останется

так, как один – первый – всегда съедается (для того чтобы точнее откорректировать вкус и время выпечки).

На даче, где у меня электроплитка, я пеку этот торт на тефлоновой сковороде, хотя можно по-

пробовать использовать тефлоновую сковороду и на газе, подставив под нее рассекатель пламени.

Коржи пропитываю жидким вареньем, а собранный торт обмазываю кремом, сделанным из банки вареной сгущенки,

смешанной с 200 г размягченного сливочного масла. Посыпаю тертым шоколадом, бока украшаю мармеладом. До подачи ставлю на 2 ч в холодильник.

**Юрий СЕНИН,  
г. Санкт-Петербург**

## ► КОТЛЕТЫ С СЮРПРИЗОМ

**2 ломтика, зелень, соль, перец, специи по вкусу, сосиски (маленькие) – 10 шт., панировочные сухари, растительное масло для жарки.**

В мясной фарш (у меня куриный) добавить натертый на мелкой терке лук, размоченный в воде хлеб, яйцо, соль, перец, мелко нарезанную зелень (по желанию), все тщательно перемешать. Фарш разделить на 10-12 шариков, за-

тем каждый расплощить в лепешку и положить в середину сосиску (если сосиски большие, их можно разрезать на несколько частей). Края слепить как пирожок, обвалять котлетки в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон на растительном масле на среднем огне до золотистой корочки. На гарнир подать овощи.

**Наталья ЕРЕМИЦА,  
г. Житомир (Украина)**



## ► ЗАКУСОЧНЫЙ «НАПОЛЕОН»

**Тесто слоеное дрожжевое – 500 г, сыр плавленый (в баночках) – 600 г, перчик сладкий – 1 шт., зелень петрушки и укропа рубленая – 2 ст. л., паприка молотая – 1 ст. л.**

Тесто разморозить, разделить на 4 части, каждую раскатать в квадрат, наколоть вилкой и выпечь в ду-

ховке при 180° до золотистого цвета. Перец очень мелко нарезать, смешать с плавленым сыром, паприкой и рубленой зеленью. Остывшие коржи смазать сырной массой, сложить друг на друга, украсить зеленью петрушки, поставить в холодильник на 1 ч.

**Жанна ЧУКОВА,  
г. Томск**

**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 фотопрепарата получит приз – 300 рублей.**



# ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА:

## САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Итальянский салат	1
Горячий салат из свинины с виноградом	2-3
Закуска из жареного сыра	4
Террин из копченого лосося	5
Салат из огурцов с куриным мясом	6-7
Крокеты в миндале	8
Салат с куриными желудками	9
Завтрак «Дачный»	10-11

## СУПЫ

Солянка рыбная	12-13
Окрошка на кефире	14
Мадридский чесночный суп	15

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

<b>Мясные и овощные</b>	
Каша по-московски	16
Вырезка из свинины	17
Запеченная голень индейки с соусом из алычи	18-19
Крылышки по-габровски	20
Рулетики из индейки с соусом	21
Острое капустное ассорти	22-23
Котлеты по-бретонски	24
Фрикадельки с грибами	25
Запеканка с грибной начинкой	26-27

## Рыбные блюда

Рулетики из камбалы	28-29
Рыба гриль со сладким перцем	30
Биточки рыбные	31

## ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

Малиновое желе с вином	32
Десерт «Девушка под вуалью»	33

Грушевый крем с виноградом	34-35
Сливочные конфеты	36
Сочни с яблоками	37
Ягодное «луковицо»	38-39
Паровые булочки	40
Земляничное печенье	41

## ВАРЕНИЕ, ДЖЕМЫ

Клубнично-апельсиновый джем	42
Варенье «Донна Роза»	43
Варенье из инжира	43
Джем из груш	44
Варенье из брусники	45
Варенье из тыквы	45
Варенье с орехами	46
Варенье из яблок с апельсинами	47
Изумрудное варенье	47
Варенье из лука «Чиполлино»	48
Звездное меню.	
Анна Вески	49

## НАПИТКИ

Коктейль-десерт с манго и черникой	50
Фруктово-ягодный напиток	51
Коктейль «Золотая пена»	51
Коктейль «Смородина под снегом»	52
Чай «Кардинал»	53
Кофе по-новому	53

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



**ОТВЕТ НА СКАНВОРД,  
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62**

